

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ И ЕГО РЕГУЛЯЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Т.А. Глазько¹, А.Б. Глазько²

¹Минский государственный лингвистический университет, tamara_glaz@mail.ru

²Белорусский государственный университет физической культуры

Введение. Напряженный ритм современной жизни, высокие учебные и физические нагрузки, сочетание учебной и трудовой деятельности в процессе обучения студентов в вузе, как правило, связаны с психическими перегрузками, противостояние которым предъявляет соответствующие требования к здоровью человека.

В процессе обучения студенты выполняют огромный труд по переработке и усвоению большого объема информации, что нередко ведет к умственно-эмоциональному перенапряжению, которое, в свою очередь, ведет к появлению клинических признаков патологических состояний. Психогенные нарушения в клинической картине выражены в первую очередь расстройством со стороны функциональных систем организма. В начальной стадии это выражается во временном снижении памяти и внимания (утомление центральной нервной системы), повышении артериального давления, учащении пульса, нарушении терморегуляции, треморе конечностей.

Правильно подобранные средства в процессе отдыха на начальной стадии проявления функциональных расстройств способны снизить их выраженность. Если же отдых отсутствует или не завершается восстановлением изменившихся характеристик систем организма, то наступает, так называемое переходное состояние, в котором балансировка физиологических функций организма неустойчива и может сместиться в сторону ухудшения при малейшей дополнительной нагрузке. Клинически это может характеризоваться бессонницей, потерей аппетита, беспричинной раздражительностью, плохим самочувствием, головной болью и головокружением, тяжестью в сердце, апатией, переходящей в депрессию.

Методы. Целью настоящего исследования явилось определение психоэмоционального состояния и самочувствия студенток и, в зависимости от результатов исследования, разработка оздоро-

вительной программы по их регуляции. В исследовании приняло участие 33 студентки четвертого курса МГЛУ. Оценка психоэмоционального состояния осуществлялась с помощью теста Спилбергера, оценивающего уровень тревожности. Также исследовалась успеваемость студентов по всем предметам, сила характера и самочувствие по разработанным специалистами тестам.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ психоэмоционального состояния студенток показал, что 56,5% от общего числа испытуемых, имеют высокий, и 43,5% – средний уровень тревожности.

Опрос о самочувствии студенток выявил, что некоторые из них страдают головными болями, головокружениями, ощущают тяжесть в сердце (36,9%). 71,3% респонденток чувствуют сильную усталость после учебных занятий, требующих от студенток повышенной концентрации внимания, глубоких мыслительных процессов. 38,4% занимающихся отмечают перепады в настроении.

Среднегрупповой балл успеваемости студентов, принимавших участие в исследованиях, равнялся 7,8.

Обработка результатов теста «Сильный ли у вас характер?» показала, что 91,3% студенток обладают достаточно твердым характером, реалистическими взглядами на жизнь и, вместе с тем, не всегда адекватной реакцией на жизненные ситуации, что нередко приводит к нервным срывам. Лишь 8,7% обследуемых принадлежит к числу людей, умеющих правильно ориентироваться в возникающих ситуациях и большинстве случаев выбирающих правильное решение. Характер у данного контингента оценивается как сильный.

Анализ результатов предпринятого исследования определил необходимость внедрения в учебный процесс профилактически-оздоровительную программу, в результате осуществления которой наблюдалось бы оперативное снижение уровня тревожности, повышение сопротивляемости организма нервным перегрузкам и стрессам, что в конечном итоге приводило бы к профилактике невротоподобных состояний и сопутствующих им функциональным изменениям в организме.

На основании анализа литературных источников в качестве разделов программы были выбраны:

- проведение групповых и индивидуальных бесед с использованием материалов известных психологов и других специалистов в области регуляции психоэмоционального состояния;
- релаксационные упражнения;
- аутогенная тренировка с использованием аудио и видеозаписей звуков природы (шума моря, пения птиц и т.д.);
- паминг (оладонивание);
- закаливающие процедуры;
- точечный массаж;
- соблюдение режима дня, основанного на суточном биоритме организма человека.

Направленность проводимых бесед заключалась в поиске причин появления нарушений в психоэмоциональном состоянии студенток.

В основу релаксационных упражнений и аутогенной тренировки легла теория И.Г. Шульца, модифицированная А.Е. Тарасом [2]. Формулы самовнушения аутогенной тренировки первой ступени включали общее успокоение, регуляцию дыхания, расслабление мышц лица, ощущение тяжести рук и ног, ощущение тепла рук, ног и области живота, регуляция ритма сердечных сокращений, ощущение прохлады в области лба. По мере освоения навыков произвольной саморегуляции текст формул самовнушения сокращался.

Паминг, или оладонивание, издавна применяемый в Индии, Китае и Тибете, применялся как простой и действенный способ расслабления глаз и одновременно отдыха психики.

Общезвестные закаливающие процедуры предлагались студентам с учетом имеющихся у них заболеваний.

Целью очечного массажа было предупреждение или ликвидация состояния напряжения, тревоги, бессонницы, чувства дискомфорта и т.д. Основным теоретическим и практическим материалом для осуществления точечного массажа были разработки австрийского ученого Ульфа Беминга [1]. Основными точками воздействия были выбраны точки по ходу перикарда и в области меридиана почек, воздействие на которые уменьшают чувство внутреннего волнения, учащение сердцебиения, тревоги, страха, снижают утомляемость.

Составленная таким образом оздоровительная программа для профилактики психоэмоционального перенапряжения и невротоподобных состояний студенток постепенно внедряется в учебный процесс по физической культуре студенток специальных медицинских групп (в первую очередь

студенток, имеющих заболевания нервной и вегетососудистой систем). Результаты исследования данной программы будут представлены после завершения эксперимента.

Выводы. В результате проведенных исследований у большинства студентов выявлен высокий уровень тревожности, снижение уровня адаптации к учебным и бытовым нагрузкам, проявляющийся в функциональных отклонениях систем организма (учащение пульса, снижение концентрации внимания, головные боли, головокружение и др.) и субъективных ощущениях усталости, нежелания работать. Разработка профилактическо-оздоровительной программы, и ее поэтапное внедрение в учебный процесс по физической культуре позволяет сделать предположение о позитивных сдвигах в психоэмоциональном состоянии студентов и их способности к саморегуляции умственной и физической напряженности, возникающей в процессе учебной деятельности.

Литература:

1. Беминг, У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах/ пер. с нем. И.Н. Громыко, В.А. Кабановой/ У. Беминг. – Минск: Полымя, 1985. – 77 с.
2. Тарас, А.Е. Самозащита психики (Пособие для самостоятельных занятий)/ А.Е. Тарас. – Слоним: 1993.–48 с.