

УДК 37.037.1

Ярлыкова Ольга Васильевна

доцент Филиала Ставропольского государственного педагогического
института, в г. Железноводске

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В
РАМКАХ УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ: ОБОБЩЕНИЕ
РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИКЛАДНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

В статье рассматривается проблема влияния двигательной активности на здоровье студентов в современном обществе. В частности, показано, что для воспитания и формирования интереса к физическим упражнениям и потребности в здоровом стиле жизни студенческой молодежи, для их развития, совершенствования и укрепления здоровья используются нестандартные формы занятий: танцы, йога, игровые. Кроме того, показано, что согласно значительному расширению исследований состояния здоровья студентов стало способствовать применение метода определения типа и уровня адаптационной реакции, при помощи оценки субъективных показателей психофизиологического состояния организма. Для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов в течение учебного года, применяется программа «Антистресс».

Ключевые слова: общие адаптационные реакции, программа «Антистресс», физкультурно-оздоровительные технологии, двигательная активность, физическая активность, умственная нагрузка.

Olga Yarlykova

Associate professor, Branch of Stavropol State Pedagogical Institute in
Zheleznogorsk

**FORMATION OF REQUIREMENT FOR A HEALTHY LIFESTYLE
THROUGH TRAINING - EDUCATIONAL WORK: SYNTHESIS OF
APPLIED RESEARCH**

The problem of the influence of motor activity on the health of the students in today's society. For the education and formation of interest in the exercise and the need for a healthy lifestyle of students, for their development, improvement and promotion of health using non-standard forms of employment: dancing, yoga, game. Significant expansion of health studies students was to promote the use of the method for determining the type and level of adaptive response, using the assessment of subjective indicators of psycho-physiological state of the body. To determine the level of physical development and physical fitness of students during the school year, used the program "Anti-stress".

Key words: general adaptive response, the program "Anti-stress", sports and health technology, physical activity, physical, mental load, «Antistress» program, physical health technologies, moving activity, physical mental loads.

Интерес к профессиональным качествам учителя все чаще сопрягается со вниманием к его индивидуально-личностным особенностям. Это образует динамику, посредством которой происходит профессионально-личностное развитие педагога. Поскольку траектория профессионального и личностного развития учителя в процессе обучения основывается, как правило, на той или иной технологии воспитания и обучения, личность учителя наряду с его профессиональной деятельностью и межличностными отношениями в образовательной системе представляют сложное динамическое образование, тяготеющее к саморазвитию самоактуализации [4, с. 87].

В последние годы при формировании политики в области образования стало больше уделяться внимания работе по формированию физической культуры и здорового образа жизни. Однако исследования показывают, что большинство студентов занимаются спортом эпизодически.

В настоящее время в большинстве образовательных учреждений отсутствует целенаправленная систематическая работа по формированию здорового образа жизни молодежи. Поэтому чрезвычайно актуально для настоящего, так и для будущего России продолжает оставаться проблема

сохранения, укрепления здоровья и формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебно-воспитательной работы в современных общеобразовательных учебных заведениях [7, с. 77].

В последние годы увеличивается роль науки в создании педагогических технологий, адекватных уровню общественного знания. Мы опробовали технологии физического воспитания, способные улучшить традиционное физическое воспитание, положительно влияющие на здоровье и гармонию физического развития, а также на формирование двигательных способностей.

Преподаватели физического воспитания формируют интерес к физическим упражнениям и потребность в здоровом стиле жизни, используя для их развития, совершенствования и укрепления здоровья нестандартные формы занятий: танцы, йога, игровые. В учебно-познавательных и воспитательных целях используются различные организационные формы однодневных походов:

- эколого-туристическая прогулка;
- эколого-туристический поход;
- эколого-туристическая экскурсия [6, с.131-132];
- активные методы обучения и новые оздоровительные технологии: аэробика, степ - аэробика, стретчинг - аэробика и др.

Для определения уровня физического развития и физической подготовленности нами в начале и в конце учебного года, традиционно проводятся двигательные тесты, результаты которых дают возможность увидеть динамику физической подготовленности.

В то же время мы исходим из того, что важные вопросы дозирования различных средств физической культуры, оказывающих серьёзное влияние на здоровье занимающихся, изучены недостаточно. Отсутствуют научно обоснованные рекомендации по управлению сопротивляемостью и резервами организма, при помощи этих средств.

Данная проблема интересует нас давно. В своё время мы использовали с этой целью анализ лейкоцитарной формулы, но значительному расширению

исследований в данной области стало способствовать применение метода определения типа и уровня адаптационной реакции, при помощи оценки субъективных показателей психофизиологического состояния организма.

Исследователи Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакина, М. И. Уколова, а затем и Т. С. Кузьменко, опираясь на теорию Г. Селье, об общем адаптационном синдроме сформировали новую парадигму: зависимость физического и психического состояния от типа и характера общих адаптационных реакций [5, с. 36].

При этом они исходили из того, что как соматическое, так и психическое здоровье не только тесно связаны, но и взаимообусловлены, что лучшее психофизическое состояние отмечается у тех, у кого наблюдаются более благоприятные общие адаптационные реакции без признаков напряжённости. Причём каждая адаптационная реакция (стресс, переактивация, реакция повышенной активации, реакция спокойной активации, реакция тренировки) имеет определённый, характерный для неё комплекс не только объективных, но и субъективных признаков, по которым данные реакции можно различать [2, с. 86].

Кроме того, этими учёными обнаружены общие реакции не только на сильные внешние воздействия (стресс), но и на воздействие средней и слабой интенсивности. Ими была создана компьютерная программа «Антистресс». Авторы программы подчёркивают, что субъективные признаки соответствуют (96% случаев совпадений) выявленным объективным методом (при помощи лейкоцитарной формулы). Это значит, что верная оценка своего настроения и состояния, то это может заменить анализ крови. Поэтому программа «Антистресс» может быть использована для создания программ поддержания здоровья для массовых контингентов студентов [3, с. 169].

В исследовании приняла участие группа студентов по специальности Преподавание в начальных классах Филиала СГПИ в г. Железноводске в количестве 24 человек, в возрасте 17-18 лет. В итоге нами были получены

результаты, позволяющие сделать обоснованные выводы на основании экспериментальных данных.

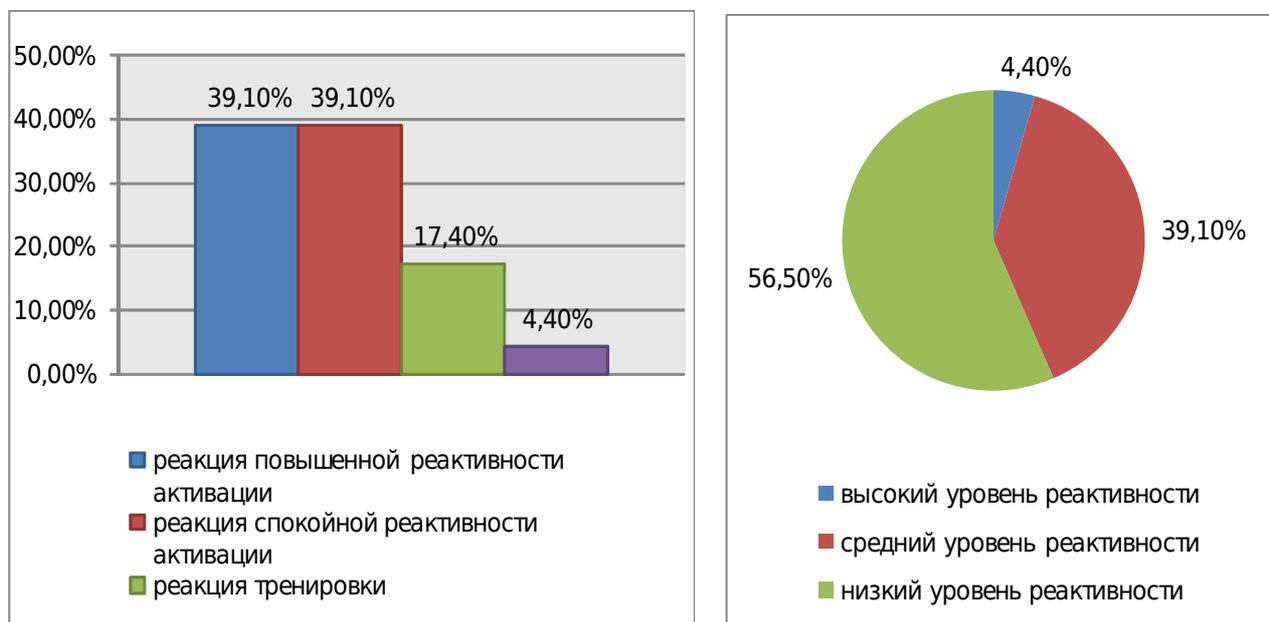


Рис. 1

Общие адаптационные реакции и их уровни, (октябрь 2013 год)

Согласно данным анализа, наблюдается реакция повышенной активации - 39,1%, реакция спокойной активации - 39,1%, реакция тренировки - 17,4%. Появилась реакция «стресс» - 4,4%. При этом преобладают средние уровни реактивности - 39,1%, высокие уровни реактивности составили лишь 4,4%. В то же время низкие и очень низкие уровни реактивности обнаружены у 56,5% студентов. Вероятно, это объясняется тем, что психологи отмечают в юношеском возрасте «повышенную чувствительность и раздражительность, беспокойное и легковозбудимое состояние...». Подросток сам активно и сознательно осуществляет самовоспитание, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы.

Большой объем, новизна и сложность материала, высокая суммарная учебная нагрузка является существенной физической и психологической нагрузкой. Этот факт может объяснить снижение адаптационных реакций.

В конце 2 курса (май, 2014г.) в тестировании приняла участие та же группа, в количестве 24 человек.

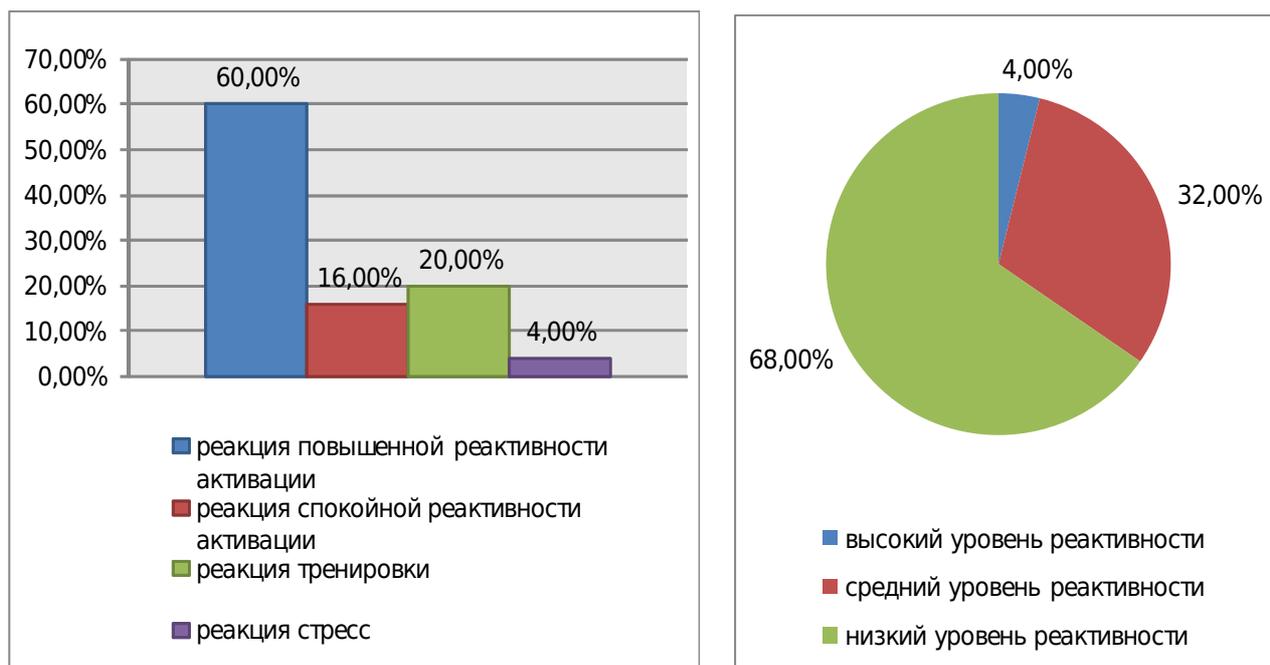


Рис. 2
Общие адаптационные реакции и их уровни (май 2014 год)

Результаты тестирования показали, что у студентов были выявлены следующие реакции: реакция повышенной активации - 60%, реакция спокойной активации - 16 %, реакция тренировки - 20%, реакция стресса - 4%. В то же время реакции с высоким уровнем реактивности осталась лишь 4%, средним уровнем реактивности - 32%. Одновременно с низким и очень низким уровнями реактивности увеличилось до - 68%. У многих студентов появились повышенная раздражительность, обидчивость, ухудшилось настроение, сон, снизились активность и работоспособность. Так как с началом экзаменационной сессии, когда на фоне продолжающихся учебных занятий студенты ведут подготовку к зачётам и ежедневная нагрузка увеличивается в среднем на 11-13 часов в сочетании с эмоциональными переживаниями, работоспособность начинает снижаться. В период экзаменов эта тенденция усиливается.

После летних каникул исследование продолжалось со студентами этой же группы. Исследование проходило в октябре 2014 г.

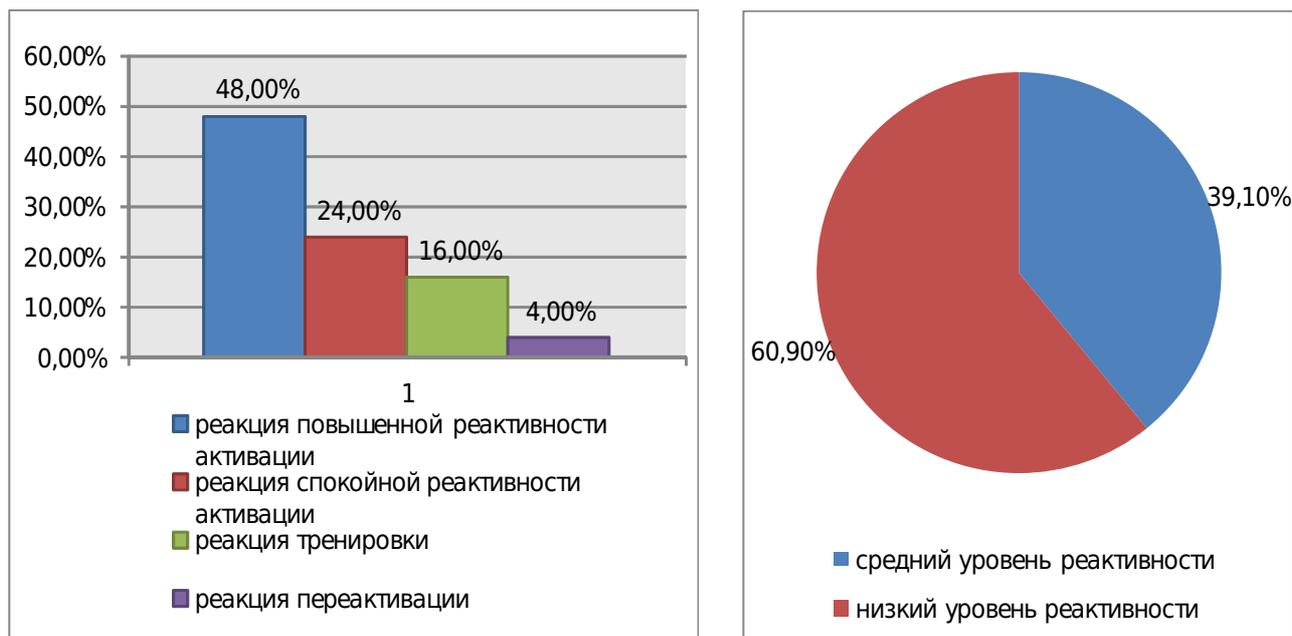


Рис. 3
Общие адаптационные реакции и их уровни (октябрь 2014год)

В результате эксперимента наблюдалось снижение числа занимающихся с реакциями повышенной активации - 48%, но, в то же время, увеличилось число занимающихся с реакцией спокойной активации - 24%, несколько снизилось число занимающихся с реакцией тренировки - 16%, хотя исчезла реакция «стресс», но появился небольшой уровень переактивации - 4%. Рассматривая уровни реактивности, мы можем отметить, что они были заменены высоким наиболее благоприятного уровня реактивности. У большинства студентов наблюдались хороший сон, аппетит, работоспособность по времени и по скорости была умеренной. Тревожность, раздражительность, утомляемость, угнетённость существенно сократились. И по мере снижения уровня реактивности реакция становилась более напряжённой и отражалась на субъективном состоянии организма. Несколько возросло число занимающихся со средним и низким уровнями реактивности. Нарушался сон, появлялась раздражительность, обидчивость, ухудшалось настроение. Это можно объяснить большими умственными и эмоциональными перенапряжениями. Основными причинами студенты называют: занятость учебными занятиями,

нерациональный режим дня, длительную самоподготовку к занятиям. Уровень двигательной активности студентов в этот период очень низок. По-видимому, это и сказалось на состоянии здоровья.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

- первоочередным в настоящее время должно стать дальнейшее повышение общекультурного уровня студентов, их физической культуры, стремление к самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, оптимально сочетать умственную и физическую нагрузки;

- следует совершенствовать комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий: активный отдых, нормализацию сна и питания, пребывание на свежем воздухе, оптимальную двигательную активность, водные процедуры, аутотренинг и биостимуляторы;

- важнейшим направлением в деятельности преподавателей физической культуры должна явиться разработка и внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий, предусматривающих применение широкого арсенала средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей каждого студента и состояния его организма в данный момент.

Литература

1. Бейрюмова Л.Г. Взаимодействие видов искусств (литературы, музыки, изобразительного искусства) в системе эстетической подготовки учителя начальных классов в педагогическом училище //автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ М.,1998. 27 с.

2. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. - Ростов-на-Дону, 2007, 119с.

3. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Кузьменко Т.С. Антистрессорные реакции и активационная терапия. Реакция активации как путь к здоровью через процессы самоорганизации. - М.: ИМЕДИС, 2008, 654с.

4. Сгонник Л.В. Профессионально-личностное развитие учителя в системе непрерывного педагогического образования («педагогический колледж-педагогический вуз») Монография. – М., 2004, 174с.

5. Селье Г. «На уровне целостного организма». - М.: Наука, 2009.

6.Ситак Л.А. Формирование экологической культуры студентов педагогического колледжа во внеклассной работе // диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ М., 2004.- 182с.

7. Ярлыкова О. В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. // Профессиональная ориентация, №1, 2015, с. 75 – 79.

References

1. Beyrumova L. G. the interaction of the arts (literature, music, visual arts) in the system of aesthetic training of primary school teachers in the normal school //the dissertation on competition of a scientific degree of candidate of pedagogical Sciences,1998.–27p. (*in Russian*)

2. Garkavi L. Kh., Kvakina E. B., Ukolova M. A. Adaptive response and resistance of the organism. - Rostov-on-don, 2007 (*in Russian*)

3. Garkavi L. Kh., Kvakina E. B., Kuzmenko T. S. Antistress reactions and activation therapy. The reaction of activation as a way to health through the processes of self-organization. - М.: IMEDIS, 2008, s. (*in Russian*)

4. Sgonnik L. V. Professional and personal development of teachers in the system of continuous pedagogical education ("teaching College teaching College") Monograph. – М., 2004, s. (*in Russian*)

5. Selye G. "At the level of the whole organism". - М.: Наука, 2009.

6.SeaTac L. A. Formation of ecological culture of students of pedagogical College in extra-curricular activities // the dissertation on competition of a scientific degree of candidate of pedagogical Sciences, 2004. – 182 p. (*in Russian*)

7. Yarlykova O. V. Influence of physical training on the professional development of future teachers. Professional orientation, No. 1, 2015, pp. 75-79 (*in Russian*)