

Толмачева С.Е.

Национальный технический университет Украины
Киевский политехнический институт им. И.И. Сикорского

ОСНОВЫ ПСИХОГИГИЕНЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Автор статьи рассматривает проблему основ психогигиены учащейся молодежи, анализирует в контексте темы исследования понятия полного физического и духовного состояния, социального благополучия, возникновения и развития психических заболеваний. Проанализировано изменение различных функций организма.

Ключевые слова: физическая культура, учебный процесс, нервно – психологические нарушения, повышения устойчивости к стрессовой ситуации, формирования здорового образа жизни.

Автор статті розглядає проблему основ психогієни молоді, аналізує в контексті теми дослідження поняття повного фізичного і духовного стану, соціального благополуччя, виникнення і розвиток психічних захворювань. Проаналізовано зміну різних функцій організму.

Ключові слова: фізична культура, навчальний процес, нервово - психологічні порушення, підвищення стійкості до стресової ситуації, формування здорового способу життя.

The conceptual model of the psychohygiene of young students goes as follows: tasks, principles, risk factors: irrational training load; hypodynamia; irrational mode of the day; bad habits; Increased sensitivity to mental factors; negative microsocium; Preventive measures: specific; nonspecific; Health damage: neuropsychological diseases; psychotic diseases; decrease in working capacity; Nervous - mental overstrain.

In the formation of the physical culture of the personality of a specialist and his preparation for professional activity, an important role belongs to health protection. Definition of health is given in the "Fundamentals of Ukrainian legislation on health protection" and the Charter of the World Health Organization. "Health is a state of complete physical, spiritual and social well-being, and not only the absence of disease and physical defects." Consequently, one of its main components is mental health. It should be noted that mental health disorders are important not only in themselves, but also because the psycho-neurogenic factor plays a significant role in the development of such widespread diseases as cardiovascular, ulcer and oncological diseases.

Negative tendencies in the neuropsychic and psychosomatic morbidity are put forward by the task of strengthening their prevention, i.e. in the broad introduction of psychohygiene. Psychohygiene is a branch of medical knowledge that develops measures for the preservation and strengthening of mental health, preventing the occurrence and development of mental illnesses. The priority tasks of the psychohygiene of the students are: optimization of the educational process, preservation of the optimal level of neuropsychiatric health, prevention of fatigue, psychosomatic and neuropsychic diseases.

Key words: physical culture, educational process, neuro - psychological disorders, increasing resistance to a stressful situation, forming a healthy lifestyle.

Актуальность. Концептуальная модель психогигиены учащейся молодежи выходит следующим образом: задачи, принципы, факторы риска: нерациональная учебная нагрузка; гиподинамия; нерациональный режим дня; вредные привычки; повышенная чувствительность к психическим факторам; негативный микросоциум; профилактические мероприятия: специфические; неспецифические; ущерб здоровья: нервно – психологические заболевания; психоматические заболевания; снижение работоспособности; нервно – психическое перенапряжение [2.3.5]

В формировании физической культуры личности специалиста и его подготовке к профессиональной деятельности важная роль принадлежит охране здоровья. Определение здоровья дано в "Основах законодательства Украины об охране здоровья" и Уставе Всемирной Организации Здравоохранения.

"Здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов". Следовательно, одной из его основных компонент является нервно-психическое здоровье. Необходимо отметить, что расстройства нервно-психического здоровья представляют значение не только сами по себе, но и еще потому, что психо-неврогенный фактор играет существенную роль в развитии таких широко распространенных заболеваний, как сердечнососудистых, язвенных и онкологических [1.4.8]

Негативные тенденции в нервно-психической и психосоматической заболеваемости выдвигают задачу усиления их профилактики, т.е. в широком внедрении психогигиены. Психогигиена отрасль медицинских знаний, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья, предупреждению возникновения и развития психических заболеваний.

Приоритетными задачами психогигиены учащейся молодежи являются: оптимизация учебного процесса, сохранение оптимального уровня нервно-психического здоровья, профилактика переутомления, психосоматических и нервно-психических заболеваний.

К числу основных принципов психогигиены относятся: системный подход к изучению психической деятельности учащейся молодежи; учет психологических компонент деятельности спортсменов, базирующихся на оценке меняющихся тактических ситуаций и оперативном выборе оптимального решения; психодиагностика спортивных способностей; профилактика нервно-психических нарушений, являющихся фактором, ухудшающим и обостряющим течение психосоматических заболеваний; оптимизация учебной деятельности студентов; создание оптимальных гигиенических

условий умственной деятельности; повышение устойчивости к стрессовым ситуациям; формирование здорового образа жизни.

Психодиагностика спортивных способностей направлена на оценку психологических компонент, обуславливающих успешное выполнение определенной спортивной деятельности. Она базируется на изучении следующих психических функций: типологических свойств высшей нервной деятельности, сенсомоторной координации, оперативного мышления, психической надежности [6.7]

К числу факторов риска для нервно-психического здоровья, а также снижающим эффективность профессионального обучения в вузе относится гиподинамия. Наряду с этим длительное вынужденное ограничение двигательной активности может принести к развитию целого ряда заболеваний и отклонений. *Гиподинамия - длительное уменьшение объема мышечной деятельности и комплекса двигательного напряжения мышечной системы, снижение силы мышечных сокращений, напряжения и тонуса мышц.*

Гиподинамия влечет за собой стойкое изменение различных функций организма (понижение функций мышечных волокон, нарушение биоэнергетики сердца, детренированность и снижение уровня функционирования сердечно-сосудистой системы, общая астенизация организма, нарушение функций высшей нервной деятельности). Основными профилактическими мероприятиями являются активный образ жизни и дозированное возобновление мышечной деятельности [3]

Цель исследования – анализ основной научно – методической литературы по вопросу основ психогигиены учащейся молодежи.

Задание исследования: Проанализировать и обобщить научные и методические знания с проблемы психогигиены учащейся молодежи.

Методы исследования Теоретический анализ и обобщение специальной литературы; социологические методы исследования; опрос и анкетирование студентов; педагогические методы исследования; педагогические наблюдения.

Результаты исследований. Реформирование социальной формации обусловило увеличение потока информации, усложнение межличностных отношений в учебных и микросоциальных группах, необходимости подстраивать себя к другим социальным стандартам, создание новых динамических стандартов. В результате этого возрос риск возникновения эмоционально-стрессовых ситуаций и нервно-психического перенапряжения.

Психическое напряжениесовокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения этой или иной деятельности. Нервно-психическое перенапряжение - нервно-эмоциональное напряжение, приводящее к дезорганизации деятельности.

Нарушения нервно-психического здоровья служат фактором риска возникновения ряда хронических неинфекционных стрессогенных заболеваний (сердечнососудистая патология, болезни желудочно-кишечного тракта, эндокринные и половые расстройства, поражения кожи, новообразования).

В их основе лежат следующие механизмы: системные неврозы, болезненное опасение и предрасположенность (невротический склад личности, уязвимость системы органов, нарушение управляющего рефлекторного аппарата, ситуативная напряженность). *Переутомление состояние организма, характеризующееся функциональными нарушениями, обусловленными чрезмерным однократным утомлением или прогрессирующим накоплением его за ряд последовательных периодов работы.*

Субъективным проявлением утомления является усталость. При переутомлении могут наблюдаться неврастенические реакции двух типов: гиперстеническая (раздражительность, несдержанность, двигательное и речевое возбуждение) и гипостеническая (вялость, заторможенность, повышенная утомляемость).

Психическими признаками умственного переутомления являются: нарушение функции переключения и концентрации внимания, снижение способности к абстракции, снижение скорости и качества переработки информации, ухудшение координационных способностей. К числу внешних признаков переутомления относятся: вялость, апатичность, угнетенность, раздражительность, невнимательность, бледность кожи и слизистых, снижение физической работоспособности. Схема оценки степени перенапряжения представлена в табл. 1.

Повышение психоэмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям проводится двумя группами мероприятий специфическими и неспецифическими. К специфическим относятся: регулирование степени нервно-эмоционального напряжения, разработка конструктивных стереотипов реагирования (без драматизации и принижения своих возможностей, мобилизация на верные действия в затруднительной ситуации), установка на преодоление трудностей, социальная установка, прогнозирование вероятных трудностей и выбор адекватных мер их преодоления, благоразумный оптимизм, эмоционально-волевая тренировка и аутотренинг.

В оптимизации учебной деятельности большое значение имеют биоритмологическая рационализация учебной деятельности, нормирование учебной нагрузки, использование положительной роли динамических учебных предметов, достаточный уровень двигательной активности, соблюдение санитарно-гигиенических требований в процессе занятий.

Таблица 1

Схема степеней переутомления (К.К. Платонов)

Симптомы	Степень переутомления			
	I - начинающееся	II- легкое	III - выраженное	IV – тяжелое
Снижение трудоспособности	Мало выражено	Заметно Выражено	Достаточно выражено	Резко Выражено
Появление ранее отсутствующей усталости при нагрузке	При усиленной нагрузке	При обычной Нагрузке	При облегченной нагрузке	Без всякой Нагрузки
Компенсация волевым усилием снижения трудоспособности	Не требуется	Полностью	Не полностью	Незначительно
Эмоциональные сдвиги	Временное снижение инте-реса к работе	Временами неустойчивость настроения	Раздражи- тельность	Угнетение, резкая раздра- жительность
Расстройство сна	Труднее засыпать или просыпаться	Многим труднее засыпать или просыпаться	Сонливость днем	Бессонница
Снижение умственной работоспособности	Нет	Труднее сосредоточится	Временами забывчивость	Заметное ослабление внимания
Психогигиенические мероприятия	Упорядочение отдыха занятия физкультурой, культурные развлечения	Очередной отпуск и отдых	Необходим срочно очеред-ной отпуск и организованный отдых	Лечение

Аутотренинг, развивая способность к самообладанию и контролю аффективных реакций в стрессовых ситуациях, способствует предохранению от нервно-психического срыва и дезорганизации деятельности.

В системе профилактических мероприятий психогигиены учащейся молодежи важное место принадлежит эмоционально-волевой тренировке (ЭВТ). Сосредоточение внимания на физиологических и психических процессах в организме позволяет более ясно ощутить свое тело, позу, состояние отдельных его частей, их напряженность и расслабленность, степень внутреннего комфорта, работу сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих пути.

Целью комплекса упражнений по эмоционально-волевой тренировке является повышение устойчивости к экстремальным условиям, концентрации внимания, уменьшение эмоционального напряжения и оптимизация психологического климата. В этом отношении предлагаемые упражнения по эмоционально-волевой тренировке должны рассматриваться как обязательная составная повышения психологической надежности человека.

Для достижения основной цели тренировок необходимо научиться активно изменять ритм дыхания и перераспределять мышечный тонус, изучить приемы специального самовнушения, уметь пользоваться полученными навыками. Решение этих задач обеспечивает достижение наиболее оптимального состояния и функционирования нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, дает возможность управлять своим эмоциональным состоянием, подавлять вспышки и раздражение, произвольно создавать ощущение отдыха и спокойствия и мобилизовать себя на выполнение работы. От других методов психической саморегуляции ЭВТ отличается разносторонним и глубоким действием на организм человека. В эту систему включены три вида тренинга: биологический, психический, социально-психологический.

Биологический тренинг в свою очередь состоит из 3-х частей: успокаивающей, мобилизующей, восстанавливающей. Успокаивающая часть включает в себя 5 основных упражнений И.Г. Шульца. Мобилизующая часть состоит в том, чтобы вызвать представление образов, способствующих повышению тонуса симпатической нервной системы (прохлады, прилива сил и т.д.). Восстанавливающая часть заключается в сочетании самовнушения с самомассажем для устранения, а также в произвольном расширении кровеносных сосудов мышц, несущих главную нагрузку.

В психический тренинг входит потенцирование наиболее важных для успешной деятельности человека психических свойств как эмоциональных, так и волевых. На этом этапе вырабатываются способности к произвольному прекращению тревоги, стабилизации чувства спокойствия, выработке состояния уверенности.

Последним этапом ЭВТ является социально-психологический тренинг, заключающийся в усвоении и усовершенствовании навыков общения, моделирования поведения с помощью сюжетных представлений. Социально-психологическим тренингом необходимо заниматься на протяжении всей жизни. При этом прочно усваиваются навыки поведения даже в самых сложных ситуациях.

Рекомендуемые упражнения не требуют особых условий для проведения. В целях быстрее овладения ими или повышения эффективности нужны регулярные повторения занятий. С самого начала усвоения ЭВТ следует научить себя тренировать в любой обстановке (шум, яркое освещение, полумрак и др.). Тренировка в неудобных условиях способствует психической закалке и развитию волевых качеств, совершенствует умение концентрировать внимание. Однако первые

упражнения лучше проводить в кабинете эмоционально-волевой тренировки под руководством инструкторов-консультантов. Эти кабинеты следует также использовать и в целях психологической разгрузки. Наряду с регулярным посещением кабинета ЭВТ, нужно также тренироваться самостоятельно, повторяя упражнения дома, в вузе, в местах отдыха. Заниматься можно перед занятиями, в местах ожидания транспорта, в городском транспорте, по пути на работу и после нее. Время, затрачиваемое на самостоятельную тренировку после полного овладения упражнениями ЭВТ, составляет не более 8-10 минут.

Выводы

1. Занятия физической культурой традиционно и обосновано признаются важнейшим фактором формирования здоровья и подготовки молодежи к активной жизнедеятельности и высокопроизводительному труду.
2. В современных условиях в будущем от молодежи требуется отменное динамическое и физическое здоровье, высокий уровень работоспособности, общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки.
3. Многочисленные исследования показывают, что наиболее важным и основополагающим качеством, имеющим прямое отношение к состоянию здоровья молодежи и определяющим его работоспособность в течении жизнедеятельности есть развитие физических, психических, волевых и специальных качеств.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – М.: Изд-во «АСТ» Донецк: Сталкер, 2002. 185с.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб: МГП «Тетрополис». 1997. 110с.
3. Бубка С.Н. Розвиток рухових здібностей людини. – Донецьк: Адекс, 2002. 140с.
4. Рыбковский А.Г., Канишевский С.М. Система организации двигательной активности человека. Донецк: ДонНУ, 2003. с. 15-19
5. Селюнов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: Спорт Адамения Пресс, 2001. С. 35-41
6. Соколова Н.И. Прimitивная физическая реабилитация – путь к здоровью нации. – Киев: «Знания Украины», 2005. 88с.
7. Svrjung R. Endocrine response to exercise // Exercise and sports- Oxford:Blackwell scientific Publications, 1992.- P. 290-299
8. Wimore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise.- Champaign Human cineties, 1994.-549p.

Футорний С.М., Цыганенко О.І., Першегуба Я.В., Склярєва Н.А., Оксамитна Л.Ф.
Національний університет фізичного виховання і спорту України
***Київський університет імені Бориса Грінченка**

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ЕКОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК СКЛАДОВОЇ СИСТЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ У ВИШАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Мета роботи – розробка методологічних положень викладання екології фізичної культури і спорту як складової системи екологічної освіти у вузах фізичного виховання і спорту України. Методи та організація досліджень – проведений аналіз наукової, учбової літератури та інших джерел інформації з методології викладання галузевих екологій у курсі дисципліни «Основи екології» у вищих навчальних закладах. Використані методи теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування. Результати роботи - розроблені методологічні положення викладання екології спорту як складової екологічної освіти у вузах фізичного виховання і спорту України шляхом введення її до курсу дисципліни «Основи екології».

Ключові слова: екологія, екологічна освіта, екологія фізичної культури і спорту.

Футорний С.М., Цыганенко А.И., Першегуба Я.В., Склярєва Н.А., Оксамитная Л.Ф. Методологические положения преподавания экологии физической культуры и спорта как составляющей системы экологического образования в вузах физического воспитания и спорта Украины. Цель работы - разработка методологических положений преподавания экологии физической культуры и спорта как составляющей системы экологического образования в вузах физического воспитания и спорта Украины. Методы и организация исследований - проведен анализ научной, учебной литературы и других источников информации по методологии преподавания отраслевых экологий в курсе дисциплины «Основы экологии» в высших учебных заведениях. Используются методы теоретического анализа научной литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование. Результаты работы - разработаны методологические положения преподавания экологии спорта как составляющей экологического образования в вузах физического воспитания и спорта Украины путем введения ее в курс дисциплины «Основы экологии».

Ключевые слова: экология, экологическое образование, экология физической культуры и спорта.

Futorny S., Tsyganenko O., Persheguba Ya., Sklyarova N., Oksamytnaya L. Methodological provisions of teaching ecology of physical culture and sports as a component system of ecological education in the higher education and physical education and sport of Ukraine. The purpose of the work is to develop methodological provisions for the teaching of the ecology of physical culture and sport as a component of the system of environmental education in higher educational institutions of physical education and sport of Ukraine. Methods and organization of researches - an analysis of scientific, educational literature