

Таким образом, организация образовательного процесса в специализированной школе для детей с нарушениями опорно-двигательного способствует благоприятной адаптации основных функциональных систем растущего организма подростков препубертатного периода, страдающих сколиозом на начальных этапах.

ВЫВОДЫ

1. Морфофункциональные показатели подростков препубертатного периода со сколиозом на начальных этапах не отличаются от возрастных норм.
2. Установлено, что адаптация подростков, обучающихся в специализированной школе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, проходит более благоприятно по сравнению с учащимися общеобразовательной школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова, М.В. Реакция основных физиологических систем организма детей 6-12 лет в процессе адаптации к учебным нагрузкам / М.В. Антропова // Физиология человека. – 1983. – Т. 9, № 12. – С. 18-24.
2. Баевский, Р.М. Основы экологической валеологии человека / Р.М. Баевский, А.Л. Максимов, А.П. Берсенева. – Магадан : [б.и.], 2001. – 267 с.
3. Баранов, А.А. Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге : руководство для врачей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Ю.А. Ямпольская ; Союз педиатров России. – М. : [б.и.], 1999. – 364 с.
4. Еникеев, А.Р. Органые патологии у детей со сколиозом : факторы, профилактика, реабилитация : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Еникеев А.Р. – Уфа, 2005. – 41 с.
5. Зуева, Д.П. Особенности психовегетативного статуса у детей и подростков при сколиотической болезни его коррекции : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Зуева Д.П. – Саратов, 2007. – 24 с.
6. Изаак, С.И. Характеристика физического развития школьников различных регионов России / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Материалы пленума научного совета по экологии человека и гигиене окружающей среды РАМН и МЗ РФ. – М., 2003. – С. 61-64.
7. Колунин, Е. Т. Морфофункциональные показатели подростков 11-16 лет с дизонтогенетическими заболеваниями позвоночного столба : дис. ... канд. биол. наук / Колунин Е.Т. – Челябинск, 2004. – 180 с.
8. Чаплинский, В.В. Влияние комплекса корригирующих средств на состояние опорно-двигательного аппарата и функции гемодинамики детей с искривлениями позвоночника в условиях специализированной школы-интерната : дис. ... канд. биол. наук / Чаплинский В.В. – Челябинск, 2004. – 141 с.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОК 1-2 КУРСОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Наталья Николаевна Венгерова, кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург),*

*Олег Евгеньевич Пискун, кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный политехнический университет (СПбСПУ),*

*Станислав Александрович Возовиков, аспирант,
Российский Государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
(РГПУ им. А.И. Герцена)*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы подбора средств физической культуры в рамках обя-

зательных занятий для студенток первого курса высшей школы с целью нивелирования отрицательного воздействия изменённой внешней среды (режим учёбы и сессионный период) на их психологическое состояние и в целом на адаптацию к процессу обучения. Использование традиционных средств (волейбол) и средств физкультурно-оздоровительных технологий (стретчинг) имеет различную степень влияния на стабилизацию психологических процессов и на результативность учебной деятельности девушек 17-18 лет.

Ключевые слова: девушки 17-20 лет, психосоматическое здоровье, процесс адаптации, алекситимия, астения, личностная тревожность.

CORRECTION OF THE 1ST AND 2ND YEAR WOMEN STUDENTS' MENTAL STATE BY MEANS OF HEALTH AND FITNESS TECHNOLOGIES

*Natalia Nikolaevna Vengerova, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg,*

*Oleg Evgenevich Piskun, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
St.-Petersburg State Polytechnical University*

*Stanislav Aleksandrovich Vozovikov, post-graduate student,
The Herzen State Pedagogical University of Russia,
St.-Petersburg*

Annotation

The article goes into the issue of physical culture means selection in frames of compulsory lessons for 1st year students of higher school with the aim to leveling the ambient environment's negative impact (study schedule and session period) on their mental state and generally on adaptation to educational process. The using of traditional means (volleyball) and health and fitness technologies (stretching) has a different rate of influence on psychological processes and educational activities of girls at the age of 17-18 years old.

Key words: girls at the age of 17-18 years, psychosomatic health, adaptation process, alexithymia, asthenia, trait anxiety.

ВВЕДЕНИЕ

Работа проведена при финансовой поддержке гранта (заявка №2074) по аналитической ведомственной целевой программе «Развитие научного потенциала высшей школы».

Проблема гармонизации и психического здоровья человека является наиболее актуальной для современной науки [1]. Условия высшей школы определяют высокий темп и интенсивность образовательного процесса студентов, повышенные требования к состоянию их психосоматического здоровья. Проблема адаптации особенно актуальна для лиц юношеского возраста, т.к. этот возрастной период является кризисным и сопряжен с повышенным риском дезадаптации.

Изменение условий жизнедеятельности и режима труда (учёбы) студенток первого курса определяет активизацию адаптационных (приспособительных) возможностей организма со стороны как физического, так и психологического состояния. Адаптация человека включает в себя психическую адаптацию, обеспечивающую поддержание психологического гомеостаза и сохранение психического здоровья, психофизиологическую адаптацию, реализующую оптимальную организацию психофизиологических соотношений и сохранение соматического (физического) здоровья, а также социально-психологическую адаптацию.

Необходимость повышения стрессоустойчивости организма студенток первокурсниц определяется недостаточной идентификацией со студенческой средой. Современный студенческий контингент характеризует большая умственная нагрузка в условиях дефицита двигательной активности [5]. Включение в учебный процесс по физическому воспитанию новых видов двигательной активности создает благоприятные предпосылки нивелирования негативных воздействий условий внешней среды на психологическое и физическое состояние студенток.

МЕТОДИКА

Исследование базируется на теории адаптации, с учетом взаимосвязи в системе адаптивного поведения физических и психических компонентов. Представляется актуальным изучение различных аспектов здоровья девушек с позиции особенностей адаптационного процесса и психофизиологических факторов адаптации студенток в условиях стресса, связанного с обучением в вузе и характеризующегося выраженным психическим напряжением, ускорением темпа жизни, информационными перегрузками. С целью выявления особенностей психического состояния респондентов и исследования психологической составляющей адаптации студенток использовались тестовые методики в компьютерной версии:

1. Шкала тревожности Спилбергера, которая отражает тревожность как стабильную личностную характеристику, а также ситуативную (реактивную) тревожность как состояние. Результативность тестирования определялась в диапазоне значений «уровней тревожности»: до 30 баллов – низкая тревожность или отсутствие таковой; 31-44 балла – умеренная тревожность; 45 и более – высокая тревожность.

2. Торонтская алекситимическая шкала (TAS). Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. «Алекситимический» тип личности – 74 балла и выше, «неалекситимический» – 62 балла и ниже.

3. Методика определения уровня невротической астении (УНА) предназначена для определения степени выраженности психического состояния, проявляющегося в субъективном ощущении усталости, вялости, повышенной утомляемости, снижении умственной и физической работоспособности, ухудшении памяти и внимания, сопровождаемого вегетативной дисфункцией и нарушением сна. Используется в целях экспресс-диагностики астенических состояний.

В качестве критериев дезадаптации студенток рассматриваются: различные варианты психических, в том числе астенических, психосоматических расстройств пограничного уровня; нарушение общения, ухудшение успеваемости, снижение уровня физической и функциональной подготовленности [4].

Педагогический эксперимент проводился в группах студенток первого курса на занятиях по физической культуре [2]. В контрольной группе (n=32) (Гк.) занятия имели традиционную форму по содержанию раздела «Спортивные игры» (волейбол) Программы вузов. Экспериментальная группа (n=32) (Гэ.) в основной части занятий выполняла комплексы упражнений на растягивание (стретчинг) в сочетании с элементами дыхательной гимнастики. Пульсовая стоимость экспериментального комплекса упражнений соответствует показателям аэробного режима ($ЧСС = 125 \pm 5$ уд/мин) [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Однородность контрольной и экспериментальной групп определялась результатами комплексного психофизиологического исследования особенностей студенток первого курса, обучающихся в СПб ГПУ, было выявлено наличие в 80,0% случаев признаков невротической астении, которая достоверно влияет на успеваемость. Высоким уровнем личностной тревожности обладают 45,0% наблюдаемых (группа риска в плане развития психической дезадаптации), и 29,0% студенток имеют высокие показатели ситуативной тревожности более 45 баллов по шкале Спилбергерра, что отражает наличие тревожных расстройств невротического уровня. Уровень алекситимии в среднем в контрольной группе составил $57,9 \pm 20,6$ балла, а в экспериментальной – $58,5 \pm 19,8$ балла, что в значительной мере соответствует норме ($59,3 \pm 1,3$ балла) для здоровых людей. До начала эксперимента в группах в 60,1 и 62,2% (соответственно) алекситимия не выявлена, а у остальных значения находятся в «пороговой зоне», соответствующей выраженности психосоматических расстройств ($72,09 \pm 0,82$ баллов и $71,9 \pm 0,76$ балла, соответственно).

При определении показателей личностной тревожности нами выявлены под-

группы студенток со значениями: низкий уровень – 29,9±1,2 балла; умеренный – 44,3±0,9 балла; высокий – 51,8±0,8 балла.

Признаки невротической астении выявлено у 80,9% студенток, участвующих в эксперименте: повышенная утомляемость, снижение способности к концентрации внимания, раздражительность, нарушение сна.

В таблице 1 представлены данные изменения психологических состояний студенток контрольной и экспериментальной групп по окончании проведения эксперимента

Таблица 1

Изменение показателей психологического состояния студенток 1-го курса

Тип		Группа	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
			X1 (n)	X2 (n)	%	X1 (n)	X2 (n)	%
Алекситимический (≥ 746 .)			10 (31,2%)	9 (28,1%)	10,0	10 (33,3%)	6 (20,0%)	40,0
Неалекситимический (≤ 626 .)			22 (68,8%)	23 (71,8%)	4,5	20 (66,7%)	24 (80,0%)	20,0
Личностная	Где-	низкая	2 (6,2%)	3 (9,4%)	50,0	2 (6,6%)	3 (10,0%)	50,0
		умеренная	14 (43,7%)	17 (53,1%)	14,3	13 (43,3%)	17 (56,7%)	30,7
		высокая	16 (46,8%)	12 (37,5%)	12,5	15 (50,0%)	10 (33,3%)	50,0

Количественно-качественные изменения психологического состояния студенток отмечены в контрольной и экспериментальной группе, но с различной степенью выраженности. Использование комплексов упражнений на растягивание (стретчинг) в формате обязательных занятий по физическому воспитанию с девушками первого курса в значительной степени оказывает положительное влияние на изменение как физического, так и психологического состояния. Определяющим фактором данных изменений является, с одной стороны, использование техник дыхательной гимнастики и, с другой, позитивная роль специально подобранного музыкального сопровождения двигательных действий. Создание образных представлений и воплощение их через имитационные движения способствуют развитию пластики и музыкальности движений – воспитание «культуры движения», т.е. реализация задач эстетического воспитания, а также возможности психологического «переключения» и сглаживания последствий стресса и воздействия окружающей среды.

Изменения показателей психологического и функционального (АД, ЧСС покой) состояния находятся в тесной взаимосвязи и определены коэффициентами корреляции ($r=0,9; 0,7$, соответственно).

Результативность деятельности студента вуза определяется по успешности сдачи экзаменационной сессии. По данным зимней сессии, результаты в группах практически одинаковы, и средний балл составил 4,1±0,9: отлично 29,0±%; хорошо – 53,2±0,1% и удовлетворительно – 17,6±1,0%. На фоне изменения психологического состояния девушек в результате занятий по физическому воспитанию отмечено улучшение итоговых оценок весенней сессии ($p \leq 0,5$). Успешность наиболее значимая отмечена у студенток экспериментальной группы (табл. 2.).

Таблица 2

Соотношение студенток с различной степенью успешности сдачи сессионных экзаменов

Уровни	Группа	Контрольная группа (n = 32)			Экспериментальная группа (n = 30)		
		до	после	%	до	после	%
Отличный		9 (28,1%)	10 (31,2%)	11,1	9 (30,0%)	13 (44,3%)	44,4
Хороший		17 (53,1%)	18 (56,2%)	5,9	16 (53,3%)	15 (50,0%)	6,3
Удовлетв.		6 (18,7%)	4 (12,6%)	- 33,3	5 (16,6%)	2 (6,7%)	- 60,0

Существенные изменения успеваемости отмечены в подгруппе «удовлетворительного» и «отличного» уровня, но в экспериментальной группе данные показатели в 2 и 4 раза выше (соответственно), чем аналогичные контрольной группы. При одина-

ковых условиях приобретения нового опыта учёбы и сдачи экзаменов успешность студенток, занимающихся по экспериментальной методике, по всей видимости, можно объяснить не только личностным стремлением, но и овладением техникой саморегуляции частоты и глубины дыхания, что способствует снижению показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) до нормы, концентрации внимания.

ВЫВОДЫ

Занятия физическими упражнениями, бесспорно, положительно влияют на психофизиологическое состояние девушек. Содержание занятий определяет прогнозируемые результаты, так как различные виды физической активности в неодинаковой степени влияют не только на уровень проявления физической и функциональной подготовленности девушек, но и на темп изменения их психологического состояния. Повышение стрессоустойчивости организма студенток к неблагоприятному воздействию условий учёбы и сессионного периода в высшей школе оказывает положительное влияние на их успеваемость. Методика занятий упражнениями на растягивание (стретчинг) в сочетании с техникой дыхания имеют определённую специфику и является доступной для применения. Занятия стретчингом можно рассматривать как средство не только повышения уровня проявления физического качества «гибкость», но и профилактики отрицательных психологических состояний (алекситимии, астении, личностной тревожности).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев ; балт. Пед. акад. – СПб. : Изд-во БПА, 1998. – 245 с.
2. Аэробика : теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. высш. и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с. : ил.
3. Венгерова, Н.Н. Стретчинг как средство изменения соматического здоровья девушек 17-18 лет, обучающихся в вузе / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун, С.А. Возовиков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 29-33.
4. Пискун, Е.О. Проблемы адаптации студентов в процессе обучения / О.Е. Пискун, Н.Н. Петрова, Н.Н. Венгерова // Материалы междунар. конф. «Международное сотрудничество в образовании и науке (Санкт-Петербург, 2-6 июня 2008 г.). – СПб., 2008. – С. 493-502.
5. Фомин, В.С. Проблема физиолого-педагогического нормирования нагрузок при занятиях физической культурой и спортом / В.С. Фомин, В.С. Левин // Вестник спортивной медицины России. – 1998. – № 1. – С. 35-36.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

*Сергей Михайлович Гузь, кандидат педагогических наук,
Карельский государственный педагогический университет (КГПУ),
г. Петрозаводск*

Аннотация

В статье представлены материалы исследований, отражающих особенности развития силы у спортсменов 12-14 лет на этапе предварительной подготовки в силовом троеборье. Особое внимание уделено обоснованию средств и методов развития силы.

Ключевые слова: силовая подготовка подростков, средства и методы развития силы на этапе предварительной подготовки в силовом троеборье.