

## РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ

### *Гендерно – коммуникативные особенности поведения студентов в конфликтном взаимодействии*

Лукинская Л.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

Предметом гендерных исследований в педагогике, наряду с другими, выступает проблема гендерных коммуникативных отношений. Гендер (от англ. gender – род, пол) в контексте современных гуманитарных дисциплин отражает особенности не в биологическом, а социально – личностном аспекте.

Одной из возможных причин возникновения педагогического конфликта и нервно – эмоционального напряжения в системе «педагог – учащийся» может являться незнание гендерных интертипных отношений. Это приводит с одной стороны, к неготовности педагога правильно оценивать и строить отношения с обучающимися, с другой, не всегда адекватной реакции учащихся, связанной как с возрастными особенностями так и воспитанием по гендеру.

Нами было проведено исследование, в задачу которого входило определить по гендерно – дифференцированному признаку характер стиля поведения студентов в конфликте. В качестве инструмента исследования был применён адаптированный тест, который содержал вопросы ситуативного характера и давал возможность диагностировать гендерно – личностные тенденции поведенческих реакций.

Было опрошено 104 человека, 72 девушки и 32 юноши в возрасте 17 – 18 лет. Оценочная шкала теста позволила констатировать некоторую гендерную асимметрию поведения студентов в конфликтном взаимодействии. 73% девушек и 81% юношей предпочитают предупредить конфликт. 18% юношей считаются с мнением конфликтующей стороны, что позволяет разрешить конфликт неконфликтным путём. У девушек этот показатель составляет 8%. 18% девушек ведут себя в конфликте достаточно агрессивно, не всегда принимая взвешенное решение, что усугубляет межличностное напряжение. У юношей данная характерная особенность составляет 3% от числа опрошенных.

Данное исследование позволяет предположить, что гендерный фактор оказывает влияние на стиль поведения, что можно принять во внимание при

профилактике педагогического конфликта, одного из факторов здоровьесформирования в образовательных учреждениях.

***Психомышечная тренировка с биологической и обратной связью в здоровьесохраняющих технологиях студентов***

**Шевцов А.В., Гаттаров Р.У., Аминов А.С., Кабанов С.А.**

Южно-Уральский государственный университет,  
г. Челябинск

С целью ауторегуляции артериального давления и коррекции артериальной гипертензии были проведены 12 получасовых занятий по психомышечной тренировке (ПМТ), а так же студенты обучались релаксации с помощью инструкции по концентрации внимания на разных частях тела. В качестве средства повышения повышающей эффективности ПМТ и релаксации была использована биологически обратная связь на основе методики Фоля. Группа, которая посетила такое же количество занятий, но выполняла задание ПМТ и релаксации не получая специфической помощи (биологически обратной связи – БОС). Результаты исследования показали, что артериальное давление снизилось во всех группах, но в группах вмешательства снижения как САД, АДср., так и ДАД было значительно более выражено. Можно предположить, что в группе контроля изменения произошли за счет адаптации. Таким образом, установлен достоверный факт влияния ПМТ и релаксации на параметры сердечно-сосудистой системы. Во всех группах обследования произошли изменения на статистически значимом уровне. Применение ПМТ вырабатывали навыки мышечной релаксации с помощью фоль-диагностики, обеспечивающей биологически обратную связь (БОС) по электрокожному сопротивлению. Датчики регистрировали поверхностное сопротивление кожи указательного и среднего пальца руки, и студенты получили во время занятия информацию об ее изменении в виде визуального восприятия. Предлагалось студентам закрыть глаза и, используя формулы ПМТ добиться снижения мышечного тонуса. В результате систематических тренировок формировался устойчивый навык релаксации. После того, как предварительные формулы давали хорошо выраженный результат, обучающиеся студенты, применяя БОС, осваивали первую окончательную формулу.