

Также учащимся были представлены кураторы: группа АБ-1 (АБ – абитуриент) – Симонян Бавакан Размиковна, группа АБ-2 – Кимбаева Рита Фанисовна.

Традиционно, чтобы стать студентом, необходимо произнести клятву студента, после чего учащимся вручались студенческие билеты. По окончании мероприятия ребята получили сертификаты участника тест-драйва «Студент на один день».

Такой необычный проект планируется проводить ежегодно в осенний и весенний период школьных каникул [3].

Список литературы

1. *Взаимодействие* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.insai.ru/slovar/vzaimodeistvie>.
2. *Глубокова Е. Н.* Сетевое взаимодействие в сфере образования как развивающийся процесс в теории и практике / Е. Н. Глубокова, И. Э. Кондракова // Педагогика в современном мире: сборник статей Всероссийской научной конференции. Санкт-Петербург: Лема, 2011. С. 123–129.
3. *Муравленковский* многопрофильный колледж [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.mmkolledge.ru/>.
4. *Сорокин П. А.* Система социологии / П. А. Сорокин; РАН, Ин-т социологии. Москва: Наука, 1993. Т. 1: Социальная аналитика: учение о строении простейшего (родового) социального явления. 448 с. (Социологическое наследие.)
5. *Социальное взаимодействие* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/sociologiya/socialnoe-vzaimodeystvie.html>.
6. *Тест-драйв* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.

УДК 378.172:616.839

Т. А. Глазко, А. Б. Глазко, З. Н. Суша, Е. Е. Лось

T. A. Glazko, A. B. Glazko, Z. N. Susha, E. E. Los'

Минский государственный лингвистический университет, Минск

Minsk state linguistic university, Minsk

tamara_glaz@mail.ru

ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

DEMONSTRATION OF AUTONOMIC DYSFUNCTION SYNDROME AMONG THE STUDENTS OF THE SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Аннотация. Представлен материал по исследованию наличия и проявления вегетативной дисфункции у студенток первого курса специального учебного отделения высшего образования, определены средства физической культуры для устранения функциональных расстройств, вызванных нарушением регуляции сосудистого тонуса.

Annotation. Here we present the examination material of autonomic dysfunction syndrome demonstrated among the first-year students of the special educational department, determine the physical education means useful for elimination of functional disorders which are results of violation of the vascular tone regulation.

Ключевые слова: вегетативная дисфункция, студенты, состояние здоровья, профиль артериального давления, средства физической культуры.

Keywords: autonomic dysfunction, students, health status, the profile of blood pressure, physical education means.

Вегетативная дисфункция определяется комплексом функциональных расстройств, обусловленным нарушением регуляции сосудистого тонуса, и проявлением множества самых разных симптомов и признаков.

По данным изучения состояния здоровья студентов организаций высшего образования Республики Беларусь, за весь период обучения наиболее распространенными у студенческой молодежи являются функциональные нарушения нервной системы. Неврастенические, астеновегетативные синдромы, вегетодисфункции и вегетоневрозы были обнаружены у 31–56,6 % студентов разных курсов. Причем, в большей степени ими страдают первокурсники.

Аналитический обзор литературы и практических исследований по рассматриваемой проблеме определил цель настоящего исследования: выявить наличие синдрома вегетативной дисфункции у студенток первого курса и определить пути ее регуляции средствами физической культуры.

В обследовании приняли участие 52 студентки специального учебного отделения, среди которых вегетососудистая дистония по медицинским справкам отмечалась лишь в 5,1 % случаев. Исследование наличия и проявления синдрома вегетативной дисфункции включало в себя анкетирование, составление профиля артериального давления и его анализ.

Результаты анкетирования показали, что 78,1 % обследованных студенток имеют большинство признаков наличия вегетативного синдрома, поскольку количество положительных ответов в сумме баллов превысило 12.

Так, синдром периферических сосудистых нарушений отмечен у большинства респонденток – 53,1 % из них отмечают при волнении склонность к покраснению и 28,1 % – к побледнению лица. Онемение или похолодание пальцев и целиком кистей зарегистрировано у 53,1 % и 25,0 % опрошенных соответственно. Студентки также отметили изменение окраски данных звеньев конечностей в 53,2 % случаях.

Кардиоваскулярный синдром, проявляющийся сердечными болями, учащением пульса и др. был отмечен студентками в 50,0 % случаях. Затруднение вдоха, одышка, чувство нехватки воздуха, характеризующие респираторный синдром, были зарегистрированы у 60,8 % первокурсниц. 21,9 % студенток отмечают при волнении боли и спазмы кишечника, вздутие живота (9,4 %), склонность к запорам (3,1 %) и диарее (3,1 %), проявляющиеся в случае наличия нейروгастрального синдрома. Цереброваскулярный синдром, характеризующийся мигренозной болью, повышенной раздражительностью, отметили 53,1 % студенток, сумев выделить нюансы ее проявления: сжимающие (28,1 %), пульсирующие (25,0 %) боли, боли только половины головы (53,1 %) или всей головы (6,3 %). 28,1 % студенток отметили, что у них бывают обмороки, которые случаются в большинстве случаев в душном помещении (18,8 %). Астено-вегетативный синдром проявления вегетативной дисфункции зарегистрирован у 57,4 % студенток, которые отметили снижение работоспособности, быструю утомляемость. 40,6 % студенток отметили трудность засыпания, 21,9 % – поверхностный сон и 43,8 % – чувство «невыспанности», усталости при пробуждении утром.

Анализ профиля артериального давления студенток выявил, что только у 28,3 % из них отмечены его «скачки», вызванные разными причинами – геомагнитными, стрессовыми факторами, переутомлением и др., что характеризует проявление кардио-васкулярного синдрома.

В результате проведенного исследования были намечены следующие пути снижения проявлений синдромов вегетососудистой дисфункции:

- на занятиях физической культурой для улучшения регуляции нервной системы были использованы не только общепринятые (общеразвивающие) физические упражнения, но и упражнения из различных оздоровительных направлений фитнеса: пилатеса, бодифлекса, дыхательных гимнастик, стретчинга, йоги, аутогенной тренировки;
- использование кардио-, танцевальных и дыхательных упражнений, диафрагмального дыхания; корригирующих упражнений;
- аппаратный, точечный массаж и самомассаж для улучшения эластичности мышц плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника;
- теплый душ в течение не менее 15 мин;
- растирание ушей и ладоней друг о друга до ощущения стабильного сильного тепла в них;
- ароматерапия (индивидуальные рекомендации), поскольку запахи не только влияют на регуляцию состояния человека, но и связаны с его эмоциональной памятью;
- для самостоятельных занятий, кроме физических упражнений, рекомендуется раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды сильного волнения – это, по мнению психологов, в пять раз увеличивает вероятность пережить его без негативных последствий для здоровья;
- внедрение дополнительных групповых и индивидуальных бесед по тематике, определенной результатами анкетирования.

Повторное анкетирование студенток после трехмесячного внедрения предложенных средств регуляции проявлений синдрома вегетативной дисфункции выявило положительные сдвиги в сознании, мышлении и отношении анкетированных к различным жизненным ситуациям. Так, синдром периферических сосудистых нарушений отметили только 34,7 % респонденток (в сравнении с 53,1 % в начале эксперимента). Снизилось также и количество жалоб на учащение пульса, сердечные боли, возникающие при волнении – 38,1 % по сравнению с 50,0 % в начале эксперимента. Затруднение вдоха, одышку, чувство нехватки воздуха, характеризующие респираторный синдром, зарегистрированные у 60,8 % первокурсниц в начале эксперимента, через три месяца отметили только 37,5 % из них, остальные научились справляться с его проявлением. Тем студенткам, у которых вегетативная дисфункция проявлялась, в частности, в виде нейрогастрального синдрома, помимо всех предложенных мероприятий предлагалось изучение теоретического раздела по вопросам рационального питания, очищения организма, в результате чего количество отмеченных ими симптомов снизилось с 21,9 % до 17,3 %. К сожалению, симптомы, характеризующие цереброваскулярный синдром, уменьшились незначительно – с 53,1 % в начале эксперимента до 48,7 % – в конце. Если вначале эксперимента снижение работоспособности и быструю утомляемость отмечали 57,4 % студенток, то после использования ряда мероприятий этот процент сократился до 41,2 %.

Профиль артериального давления студенток, проведенный в течение последнего месяца эксперимента, показал, что количество студенток, у которых регистрировались резкие изменения показателей давления, уменьшилось с 28,3 % до 17,9 %.

Список литературы

1. *Аббакумов С. А.* Нейроциркуляторная дистония / С. А. Аббакумов // *Врач.* 1997. № 2. С. 6–8.
2. *Амосова Е. Н.* Нейроциркуляторная дистония / Е. Н. Амосова // *Клиническая кардиология.* Киев: Здоровье. 2002. Т. 2. С. 755–787.
3. *Беленков Ю. Н.* Вегетативная дисфункция сердца / Ю. Н. Беленков, Р. Г. Оганова. Москва: Гэотар-Медиа, 2008. С. 158–168.
4. *Как лечить* вегетативную нервную систему [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kakprosto.ru/kak-112019-kak-lechit-vegetativnuyu-nervnuyu-sistemu#ixzz43LX2hSYj>.

УДК 378.015.324:159.955.4

А. А. Головин, В. Н. Кормакова

A. A. Golovin, V. N. Kormakova

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет», Белгород
Belgorod state national research university, Belgorod
golovin_1989@mail.ru, kormakova@bsu.edu.ru,*

РЕФЛЕКСИВНАЯ СРЕДА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

THE REFLECTIVE ENVIRONMENT AS A MEANS OF FORMATION PROFESSIONAL REFLECTION OF THE FUTURE SPECIALIST

Аннотация. Рассматриваются некоторые характеристики рефлексивной образовательной среды как средства формирования профессиональной рефлексии будущего специалиста. Показано значение рефлексии для профессиональной деятельности.

Abstract. The article discusses some of the characteristics of reflexive educational environment as a means of formation of professional reflection of the future specialist. Shows the importance of reflection for professional activities.

Ключевые слова: профессиональная рефлексия будущего специалиста, рефлексивная среда, рефлексивно-инновационные методы.

Key words: professional reflection of the future specialist, reflective environment, reflexive and innovative methods.

Сегодня одной из основных задач, стоящих перед системой высшего образования, является подготовка специалиста, способного обеспечивать свой профессиональный рост, грамотно выполнять профессиональную миссию, способного к эффективной работе на уровне мировых стандартов. Успешность выполнения поставленных задач всецело зависит от овладения умениями профессиональной рефлексии (Б. З. Вульф, В. В. Давыдов, А. З. Зак, Е. И. Исаев, И. Н. Семенов, В. И. Слободчиков, С. Ю. Степанов и др.). Рефлексия способствует адекватной самореализации специалиста в будущей профессиональной деятельности через познание собственных возможностей, личностных качеств; овладению стратегиями управления рисками; преодолению социальных барьеров; творческому подходу к выполнению профессиональных обязанностей, достижению эффективности и результативности в жизни и в профессии.