

М.С.Мириманова, «успешность функционирования личности на бытовом и общественном уровне обеспечивается во многом способностью к самосознанию, к саморегуляции, к самокоррекции... Направляя рефлексию, можно видеть скрытое от себя самого, становясь наблюдателем себя самого» [2, с. 76].

Наличие развитой профессиональной рефлексии выводит нас на обсуждение еще одного вопроса: построение преподавателем высшей школы процесса обучения (методический аспект). Обучение – это процесс развития личности ученика (студента) через создание условий для совместной учебной активности преподавателя и обучающегося, обучающихся друг с другом. Если преподаватель не рефлектирует постоянно по поводу результатов своей деятельности и ее эффективности, это неизбежно будет отражаться на методической стороне его педагогической деятельности. В практике такого преподавателя будут преобладать репродуктивные методы обучения. Он не будет заинтересован в модернизационных процессах, в частности в деятельности по повышению качества образования сельского школьника.

Потенциал методов проблемного обучения относительно развития профессиональной рефлексии преподавателя не исчерпан. Но для задействования этого потенциала необходима целенаправленная работа по организации ситуаций профессионального взаимодействия преподавателей. Итак, важная роль преподавателя вуза как одного из субъектов образовательного процесса в деле совершенствования образования в селе очевидна. Другое дело, что поиск оптимальных вариантов для контакта с сельской школой требует дополнительного рассмотрения.

#### Библиографический список

1. *Берулаева Г.А.* Методологические основы деятельности практического психолога. М., 2003.
2. *Мириманова М.С.* Рефлексивные способности личности: Сб. М., 1998.
3. Педагогика: Учеб. пособие / В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев и др. М., 1998.

*С.И. Манохина, В.А. Марчук (Екатеринбург)*

#### **Повышенная психическая напряженность как фактор, влияющий на психофизическое здоровье студентов**

В настоящее время вопрос о состоянии здоровья студенческой молодежи приобретает особое значение, так как более 50% из них страдают хроническими заболеваниями разной нозологии [5]. Это обусловлено многими факторами, в том числе и большой умственно-смысловой нагрузкой, которая может приводить к излишней психической напряженности [2]. В первые два года обучения в вузе молодой человек получает примерно половину информации, связанной с его будущей профессиональной деятельностью. Большая часть ее пропускается через зрительный анализатор, что, по мнению врачей, это является одной из причин приобретенной близорукости [4].

В наших исследованиях показано, что умственный труд студента протекает в условиях малой двигательной активности, что способствует возникновению условий для повышенной утомляемости, в результате чего снижается работоспособность и ухудшается самочувствие. Следовательно, умственная деятельность студентов, связанная с психическим напряжением, предъявляет высокие требования к организму и при определенных неблагоприятных усло-

виях может быть причиной возникновения стресса и серьезных заболеваний. Лонгитюдные медицинские обследования студентов показали, что наиболее часто встречающиеся отклонения в состоянии здоровья – это заболевания зрительного анализатора.

Выявлено, что близорукостью в нашем вузе страдает каждый третий учащийся и чаще всего это лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья и физической подготовленности. У 70% студентов с ослабленным зрением имеются отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата: это сутулость, сколиоз, плоскостопие. Некоторые авторы полагают, что приобретенную близорукость можно рассматривать как адаптивный синдром к близкому видению [1]. У.Бейтс придерживается несколько иного мнения, считая, что основной причиной нарушения зрения является умственное и психическое напряжение [3]. В.А. Бодров указывает на взаимосвязь умственной нагрузки и стресса: согласно данным J. Freedy и S. Hobfoll, стресс возникает в результате потери части адаптивных ресурсов, которые включают поведенческую активность, соматические и психические возможности, личные качества, вегетативные и обменные процессы [2].

Наши исследования позволяют заключить, что большие умственные нагрузки, особенно в период зачетно-экзаменационных сессий, при несоблюдении ряда профилактических мероприятий, связанных с оптимизацией режима учебного труда, быта и отдыха, приводят к излишней напряженности психических свойств у студента. Следовательно, профилактика психофизического здоровья является неотъемлемой частью образовательного процесса в работе педагога, которая требует четкого понимания механизмов нарушенных функций. Применение средств оздоровительно-коррекционной направленности для профилактики психических и зрительных нарушений является актуальной проблемой, так как она экономически более выгодна, чем медицинское вмешательство.

#### Библиографический список

1. *Аветисов Э.С.* Близорукость. М., 1986.
2. *Бодров В.А.* Информационный стресс: Учеб. пособие. М., 2000.
3. *Бейтс У.* Как приобрести хорошее зрение без очков: Сб.: Пер. с англ. Вильнюс, 1995.
4. *Догадова Л.П.* Состояние органа зрения и диспансерное наблюдение студентов медицинского института // В кн.: Физиология и патология механизмов адаптации органа зрения. Владивосток, 1983. Т. 1.
5. *Сизоненко К.Н., Лейфа И.В.* Концепция физкультурно-оздоровительной работы в Амурском государственном университете // Тез. меж-регион. науч. конф. Екатеринбург, 2000.

*Н.Ю. Масленцева (Екатеринбург)*

#### Репрезентация молодежи: опыт зарубежных исследований

Проблематика молодежных исследований в течение последних пяти лет весьма распространена в отечественных социальных науках. В свою очередь концепции исследователей Европы и США могут способствовать формированию комплексного анализа молодежи и осмыслению ее проблем.