

ства: автореф. дис. ... канд. культурол. наук / А.О. Лагутин. – Краснодар, 2001. – 24 с.

3. Новиков, Ю.В. Природа и человек / Ю.В. Новиков. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.

4. Тюмасева, З.И. Экологическое строительство детской души / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд. – Челябинск: ЧГПУ, 1995. – 240 с.

5. Тюмасева, З.И. Культура любви к природе, экология и здоровье человека / З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2003. – 264 с.

Лякишева А.В., Грицюк Л.К.

Восточноевропейский национальный университет,
Луцк, Украина

ПРОФИЛАКТИКА УМСТВЕННОЙ УСТАЛОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация. Представлена характеристика признаков усталости, разновидностей и основных факторов, которые углубляют ее проявления в высшем учебном заведении. Проанализированы сущностные особенности механизмов и причин появления умственной усталости у студентов во время аудиторной и самостоятельной учебной деятельности. Изучены возможности использования разных форм физической активности студентов специальности "Социальная педагогика" с целью предупреждения и преодоления их утомляемости.

Ключевые слова: усталость, умственная усталость, признаки усталости, физическая активность.

Lyakisheva A.V., Gritsyuk L.K.

East Europe national university,
Lutsk, Ukraine

PROPHYLAXIS OF MENTAL FATIGUE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS BY FACILITIES OF PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. Presented description of signs of fatigue, varieties and basic factors which deepen her displays in higher initial establishment. The essence features of mechanisms and reasons of appearance of mental fatigue are analysed for students during an audience and самостіної of educational activity. Studied possibilities of the use of different forms of physical activity of students of speciality "Social pedagogics" with the aim of warning and overcoming of their fatigueability.

Keywords: fatigue, mental fatigue, signs of fatigue, physical activity.

В период, когда на фоне мировой экономической и общественно-социальной нестабильности, интенсивно происходят процессы глобализации, урбанизации, компьютеризации, технизации, стремительно увеличи-

ваются информационные, нервно-психические нагрузки и перегрузки организма каждого человека. Такая ситуация предопределяет появление новых т.н. "болезней цивилизации", среди которых особенное место за своим распространением занимает хроническая усталость. Это явление постоянно омолаживается, и его симптомы появляются даже в молодом возрасте. Нарушение нормального физиологического функционирования организма у студентов происходит на фоне интенсификации учебного процесса в высших учебных заведениях, непомерных учебных нагрузок и имеет негативную тенденцию к постоянному увеличению. Именно поэтому исследование сущности понятия усталости и способов предупреждения ее глубоких проявлений особенно актуально.

Изучение усталости как феномена находится в поле зрения русских и украинских ученых: физиологов, гигиенистов, психологов, педагогов, медиков. И осуществляется оно на основе обоснованной И. Сеченовым центрально-нервной концепции усталости, которая подкреплена научными трудами П. Анохина, Н. Введенского, И. Павлова, А. Ухтомского и др. На данном этапе развития науки, ученые: Н. Арцимович, С. Власенко, Б. Гехт, И. Завалишин, А. Исаев, В. Крамская, Я. Крушельницкая, В. Корнеев, С. Матвеева, Р. Матковский, А. Новик, Н. Фролова и др. исследуют проблемы разновидностей усталости, которые сопровождают учебную деятельность, симптомы и причины появления, влияние усталости на функциональное состояние организма и здоровья тех, кто обучается.

Учебная деятельность студента в высшем учебном заведении специфична за своей целью, условиями и мотивами и имеет определенные отличия от учебного труда школьника. Ученые определяют такие её особенности:

- изучение наук со сложным понятийно-категориальным аппаратом;
- специфические средства деятельности (научная литература, Internet, лабораторное оборудование, реальные и теоретические модели будущей профессиональной деятельности, общение с профессионалами и т. п.);
- особые условия деятельности (учебные семестры, сессии, недельная ритмичность расписания занятий, разных форм организации учебы, кредитно-модульная система организации учебного процесса и др.);
- отличающаяся от общеобразовательной школы длительность учебного занятия (у ВУЗ – это 80 минут);
- значительный удельный вес самостоятельной учебной работы;
- сложность заданий учебно-профессиональной деятельности [1].

К тому же учебная деятельность происходит на фоне изменения бытовых условий, межличностного общения, высоких ожиданий со стороны родителей. Все это в целом приводит к психической перегрузке студентов, психофизиологическому напряжению, возникновению стрессовых ситуаций (особенно на первом курсе и в конце учебного семестра).

Изучение общего физического и психологического состояния первокурсников в ходе обучения проводилось нами на первом курсе педагогического института Восточноевропейского национального университета имени Леси Украинки. В исследовании участвовало 100 студентов первого курса специальностей "Начальное обучение", "Социальная педагогика", "Дошкольное воспитание".

Респонденты дважды на протяжении учебного года осуществляли самооценку разнообразных проявлений собственного здоровья и самочувствия во время и после напряженной учебной работы. Результаты первого обследования, проведенного в начале октября, поданы в таблице 1.

Таблица 1

Оценка первокурсниками самочувствия (в %)

Проявления самочувствия	Четкость проявления		
	незначительна	значительна	яркая
ощущение упадка сил	15	9	–
неспособность продолжать работу	21	13	7
неустойчивость внимания	29	17	12
ухудшение памяти, припоминания	23	27	3
понижение психомоторного темпа	12	29	5
нарушение координации	7	2	–
уменьшение остроты зрения, слуха	13	11	2
уменьшение гибкости, широты, глубины и критичности мышления	17	9	–
ослабление самоконтроля, воли	27	19	7
сонливость	33	21	9
отчаяние; потеря интереса	29	14	15
раздражительность	19	17	8

Необходимо отметить, что все предлагаемые для оценки симптомы усталости в разной мере имеются у первокурсников. Особенно это касается таких признаков, как: сонливость (63%), неустойчивость и отвлечение внимания (58%), отчаяние; потеря интереса (58%), ухудшения памяти, припоминания (53%), ослабления решительности, самоконтроля, выдержки, воли (53%). Наиболее ярко студенты чувствуют отчаяние и потерю ин-

тереса к учебе. Кроме того, во время бесед с ними было выяснено, что в ходе учебы и вне её студенты страдают от головной боли, бессонницы, повышения или снижения температуры тела и т.п. В целом все это является признаками усталости, которую ученые определяют как: "преходящее, временное снижение работоспособности в процессе выполнения работы, которое сопровождается определенными изменениями в организме, является защитной реакцией организма на физические и психические перегрузки" [2].

Одной из главных причин появления у первокурсников симптомов усталости есть характерные для их способа жизни явления гиподинамии и гипокинезии, предопределенные минимизацией двигательной деятельности. Опрос и наблюдение засвидетельствовали, что в среднем на физическую активность средней интенсивности в течение недели тратится 100 минут при определенной ВОЗ минимальной норме 150 мин. [3].

Преодоление усталости и мобилизация работоспособности студентов может осуществляться на основе эффекта Сеченова. Суть его заключается в том, что с изменением вида деятельности состояние возбуждения переходят к другим нервным клеткам. Именно поэтому средством повышения учебной работоспособности и преодоления умственной усталости может стать рациональное сочетание интеллектуальной деятельности с физической активностью.

Для облегчения процессов адаптации студентов к условиям напряженной учебной деятельности первокурсникам были предложены разные способы активизации двигательной деятельности. К этой работе активно приобщались кураторы академических групп, преподаватели физического воспитания, представители студенческого самоуправления. В течение первого семестра, во время второй пары, специально назначенные студенты проводили комплексы физкультминуток длительностью 3-4 минуты. Во втором семестре они уже проводились при необходимости в дни наибольшей усталости (четверг, пятница). Среди студентов популяризировались прогулки во время перерывов вне аудиторий. Первокурсников активно привлекали к разнообразным спортивным секциям, созданным за их интересами. Поскольку на исследуемых специальностях учатся преимущественно девушки, они заинтересовались шейпингом, плаванием, легкой атлетикой и т.п. Несколько раз в первом и втором семестрах для первокурсников организовывались "Дни здоровья" с пешими походами и подвижными играми. Традиционными стали спортивно-массовые праздники, конкурсы, соревнования.

В целом активизация физически-двигательной деятельности первокурсников, как показало повторное исследование в марте, положительно повлияла на преодоление признаков усталости в ходе учебной деятельности. Студенты осознали, что время, которое они тратят на физическую активность, в действительности является производительным, а здоровый образ жизни помогает преодолевать трудности учебной деятельности в условиях вуза.

Литература

1. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навчальний посібник / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурок. – К., 2001. – 128 с.
2. Втома // УСЕ (Універсальний словник-енциклопедія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://slovopedia.org.ua/29/53394/8251.html>
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья ВОЗ, 2010 г. [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976>

Малярчук Н.Н.

Тюменский государственный университет,
Тюмень, Россия

ЗДОРОВЬЕРАЗРУШАЮЩИЙ ХАРАКТЕР ДЕСТРУКТИВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Аннотация. В статье приводятся результаты опроса разновозрастных категорий лиц, которые свидетельствуют о деструктивных явлениях во взаимоотношениях между педагогами и обучающимися. Описываются особенности взаимоотношений педагога с социализирующей личностью, негативно влияющие на психоэмоциональное самочувствие учащихся.

Ключевые слова: взаимоотношения, педагог, обучающиеся, педагогическое великодушие.

Malyarchuk N.N.

Tyumen State University,
Tyumen, Russia

RELATIONSHIPS OF EDUCATORS THAT DESTROY HEALTH OF STUDENTS

Abstract. The article presents the results of a survey of categories of people of various age groups that testify to the destructive processes in the relationship between educators and students. The author describes the features of the relationship between the teacher and socialized personality that negatively affect the psycho-emotional well-being of students.

Key words: relationships, educators, students, educator's generosity.