

Библиографический список

1. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) / А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
2. Тюмасева, З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования) / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 299 с.

Ершова А.В., Линькова-Даниелс Н.А.
Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург, Россия
Tempsmart, Brisbane, Australia

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Актуальность. Высокая информатизация и интенсификация учебного процесса в высшем учебном заведении может достаточно негативно сказываться на состоянии психофизического здоровья студентов. Настораживающим диагнозом в истории болезни студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) является вегето-сосудистая дистония около 20% от числа всех больных студентов [2,3], немаловажными причинами плохого самочувствия являются гиподинамия, стресс, переутомление, депрессия [1]. Безусловно, это не может не сказаться на психофизическом состоянии студентов [2, 3, 4].

Методы исследования: для определения психофизического состояния студентов использовался тест на определение “стресс-коронарного профиля”. Тест разработан директором института Гарольда Брауна в Сан-Франциско профессором Фридманом совместно с доктором Розенманом [5]. Депрессионное состояние студентов исследовалось с помощью 2 тестов: “Выявление классической депрессии”, разработан американским психологом, экспериментатором Стэнли Холлом из Американской Психологической Ассоциации [2], “Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики”, разработан в НИИ психоневрологии им. Бехтерева [10]. В тестировании приняло участие 120 студентов с 1 по 4 курс (на каждом курсе по 30 человек), юноши и девушки в возрасте от 17 до 21 год [2].

В результате проведенного анкетирования по определению “стресс - коронарного” профиля выявлено, что 26,1 % опрошенных студентов подвержены ишемической болезни сердца и сосудов мозга. Проведенное анкетирование показало достаточно высокий риск возникновения психофизических расстройств (36,6%), которые связаны как с трудностями высокой интенсификации и информатизации учебного процесса, так и с адаптацией к новым профессиональным и бытовым условиям.

Результаты исследования депрессионного состояния показали, что у студентов старших курсов уровень депрессии выше, чем у младших. Так, у студентов 1 курса начальные симптомы развивающейся депрессии имеют 36% опрошенных, хотя никто не имеет ярко выраженную депрессию, а среди студентов 4 курса уже 50% имеют симптомы развивающейся депрессии и 2% обладают ярко выраженной депрессией. Наиболее распространенными признаками депрессии среди студентов 1, 2 курсов являются: снижение устойчивости к стрессу, нарушение сна. У студентов 3, 4 курсов так же преобладают проблемы со сном и помимо этого жалость к самому себе, раздражение, беспокойство, напряженность [1].

Таким образом, анкетирование показало, что 36,9 % из числа анкетизируемых студентов нуждаются в мерах по снижению психологических нагрузок, а около 42,5

% необходимо сменить образ жизни. Необходимо отметить, что у студентов возможен риск появления депрессионного состояния, которое может ухудшаться за годы обучения в вузе. Таким образом, возникла необходимость более глубокого исследования данной проблемы с целью профилактики психофизического здоровья студентов.

Библиографический список

1. Веретенников, В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). – 51 с.
2. Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В. Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер.междунар. науч.- практ. конфер.. Екатеринбург, РГППУ, 2013.- С. 97-100.
3. Линькова-Даниелс Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» //Иновационный транспорт № 3(4), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2012. - С. 32-36.
4. Линькова Н. А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии) // Материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области.– Тюмень: ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.
5. Скоромец А.А. Сосудистые заболевания головного мозга и их профилактика. - Л., 1997. - с. 5-6, 13-15, 19-20, 28-31.

Зенина К.Н., Варава Ю.И.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Ключевые слова: тренировочный процесс, лыжники-гонщики, соревновательный период, спортивный результат

Аннотация. В статье рассмотрены особенности подготовки лыжников-гонщиков в соревновательный период.

Одной из важных проблем теории спортивной тренировки является изучение структуры и содержания тренировочного процесса в соревновательном периоде, которое включает установление соотношения и взаимосвязи основных средств подготовки, чередования их в микроциклах и мезоциклах соревновательного периода с определённым воздействием предварительно выполненной нагрузки [7, с. 34].

Существующие в практике до настоящего времени варианты построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков, позволяли добиваться высоких спортивных результатов [12, с. 63].

Необходимым условием эффективного построения соревновательного периода является дальнейшее повышение и стабильное проявление достигнутого уровня специальной подготовленности спортсмена к моменту участия в соревнованиях.

Успешное решение данной задачи осуществляется путем преимущественного использования больших по величине тренировочных нагрузок, выполняемых в околосоревновательном и соревновательном режимах.