

Беседина. Текст: непосредственный // Наука и школа. 2013. С. 184–187.

2. Земскова, В. П. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / В. П. Земскова. Текст: непосредственный // Образование и здоровье. 2011. № 9. С. 72–78.

3. Матвеев, А. П. Содержание понятия «здоровьесберегающих технологий» в контексте современного школьного образования / А. П. Матвеев, А. С. Махов, В. Ю. Карпов, А. В. Корнев. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 59–61.

Марчук С.А., Марчук В. А.
Уральский государственный университет
путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Аннотация. Результаты анкетирования указывают на наличие психофизиологического напряжения в период учебной деятельности. Своевременное использование антистрессовых мероприятий позволит оптимизировать психоэмоциональное состояние, предупредить развитие острого стресса и не допустить истощение адаптационной энергии организма.

Ключевые слова: учебная деятельность, психофизиологическое напряжение, антистрессовые мероприятия.

Научные исследования отмечают, что у 30% российских студентов отмечаются нарушения эмоциональной адаптации [2], у 56,6% студентов отмечается распространенность пограничных нервно-психических расстройств [1], у 46,6% нарушения вызваны экзаменационным стресс-фактором, доказано, что экзамены характеризуются умственной перегрузкой и сильным стрессом [1, 2, 3]. Авторы отмечают, что ведущим синдромом невротического расстройства является астенический, связанный с учебной деятельностью, и оказывающий сильное дезадаптирующее влияние [1].

Представленные данные указывают на актуальность проблемы распространенности нервно-психических нарушений различного уровня среди студенческой молодежи и необходимости поиска профилактических средств борьбы с этими расстройствами в период обучения в вузе.

Исследования эмоциональных, поведенческих и физиологических реакций на учебный стресс может определяющим в профилактике нарушений психофизиологического состояния студентов в условиях обучения.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте участие приняли студенты (n=125), обучающиеся в УрГУПС.

Основным методом, характеризующим психофизиологическое состояние студентов, явился вопросник, включающий ряд вопросов, связанных с интеллектуальными, поведенческими, эмоциональными и физиологическими

признаками наличия стресса. Тестирование проходило в декабре перед зачетным периодом. Результаты теста оценивались в баллах.

Результаты исследования. Тестирование показало, что у 11% студентов значимый стресс отсутствует, 30% имеют наличие умеренного стресса, в то время как у 36% студентов отмечается выраженное психофизиологическое напряжение, указывающее на имеющийся сильный стресс-фактор, 15% находятся в состоянии сильного стресса, у 8% студентов, набравших свыше 40 б – наличие опасного стресса, характеризующий истощение адаптационной энергии.

Большинство респондентов в выборе своих симптомов указали на чрезмерное волнение, тревожность, усталость, сонливость, нарушение аппетита и сна, что указывает на признаки переутомления и стресса.

Полученные результаты свидетельствуют, что учебная деятельность проходит на фоне психоэмоционального напряжения в условиях суженных адаптационных реакций организма, что может спровоцировать функциональные нарушения и хронические заболевания у студентов.

Отмеченное напряжение приспособительных механизмов, приводящих к дезорганизации поведения и учебной деятельности, позволяют рекомендовать специальные способы регуляции психофизического состояния [4].

Регуляция состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших состояний. Каждый из путей может осуществляться либо через воздействия на психику человека извне (использование психорегулирующей тренировки, использование цвета, музыки, природного ландшафта), либо через самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказы).

К основным способам регуляции психофизического состояния можно отнести следующие.

Метод регуляции дыхания. Человек, сознательно управляя дыханием, может регулировать мышечное и психическое состояние, снимая излишнее напряжение. Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации. Медленное и глубокое, спокойное и ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику, становится составной частью нашей жизни.

Абдоминальное дыхание. Релаксационное упражнение, способствующее насыщению крови кислородом и выработке правильного дыхания. Доказано, что у людей, подверженных стрессу чаще наблюдается поверхностное дыхание. Абдоминальное дыхание способствует правильной технике дыхания. Сделайте 10 дыхательных циклов: медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально, затем задержите дыхание на несколько секунд, медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните весь воздух. Повторите цикл два раза.

Дыхательная релаксация по методу йогов. Рекомендуется применять данный способ при сильных эмоциях, гнев, панике, перед принятием важных решений. Рекомендации: медленно и глубоко вдыхайте через нос, считая до пяти, затем

задержите дыхание, считая до пяти; выдохните воздух через рот или нос, считая до пяти. Сделайте 2 вдоха-выдоха в обычном ритме. Повторите цикл.

Аутогенная тренировка по методике И. Шульца. Желая овладеть техникой аутогенной тренировки необходимо развить в себе механизмы саморегуляции, что позволит быстрее овладеть приемами аутотренинга. Тренировка механизмов саморегуляции включает в себя умение управлять тонусом скелетных мышц, при необходимости расслаблять или концентрировать их силу; возможность создать необходимое эмоциональное состояние при расслаблении с помощью слов и состояния психического комфорта; сосредоточение внимания, направление его на тот или иной объект.

Релаксационные упражнения активизируют деятельность нервной системы, регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить психическое и мышечное напряжение. Правильное общее мышечное расслабление связано с ощущением отдыха. Десятиминутный отдых в этом положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы, трудоспособность и сон. Усвоив навык общего расслабления мышц тела, следует научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног. Сознательное управление дыханием и мышечным тонусом ведет к освоению нейромоторной регуляции.

Физическая нагрузка как средство регуляции психоэмоциональных состояний. Для снятия напряжения эффективным средством может стать пешая прогулка, физические упражнения в спортзале или на спортивной площадке, плавание, походы выходного дня и др. Любая деятельность, связанная с физической нагрузкой способна отвлечь человека от навязчивых мыслей и переживаний, оптимизировать эмоциональное состояние.

Заключение. Анализ уровня стресса с помощью вопросника в конце семестра показал наличие выраженного психофизиологического напряжения у большинства студентов (59%) с признаками истощения адаптационных резервов организма. Своевременное использование антистрессовых мероприятий позволит оптимизировать психофизическое состояние и предупредить развитие острого стресса.

Библиографический список:

1. Демчева, Н.К. Структурно-клиническая характеристика пограничных психических расстройств у студентов медицинского и технического университетов / Н.К. Демчева, О.А. Бухановская, В.Г. Заика // Российский психиатрический журнал. 2019. № 6. С. 36–44.
2. Краснова, В.В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов: автореферат, канд. псих. наук, Москва 2013, 25 с.
3. Марчук, В.А. [Сравнительный анализ уровня тревожности у студентов в разные периоды обучения](#) / В.А.Марчук, С.А. Марчук // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт». – Москва, 2021. С. 100-104.

4. Мишневa, С.Д. Особенности психических состояний спортсменов и способы их регуляции: метод. рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки вузов всех форм обучения / С. Д. Мишневa, С. А. Марчук ; Федеральное агентство ж.-д. трансп., Урал. гос. ун-т путей сообщ. - Электрон. текстовые дан. Екатеринбург: УрГУПС, 2017. - 33 с.

Мешалкина Т.Е., Веденина О.А.
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о современном состоянии спорта и физической культуры. Авторами затрагиваются темы о «чистоте спортсменов», экономической составляющей спорта и физической культуры, а также об уровне профессиональной подготовки тренеров.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, индустрия, физическая культура.

Определение места спорта и здорового образа жизни в современном мире представляет собой весьма актуальную тему. Люди, которые занимаются спортом, ведут здоровый и активный образ жизни, чувствуют себя намного лучше и обычно не имеют серьезных проблем со здоровьем по сравнению с теми, кто пренебрегает физической активностью. При этом среди любителей спорта имеются не только профессиональные спортсмены, но и обычные граждане, особенно если в соответствующем городе хорошо развита спортивная инфраструктура, есть различные спортивные товары и прочий необходимый инвентарь.

Для начала рассмотрим несколько основных положений, характеризующих современный спорт. Прежде всего, спорт представляет собой составную часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия. Спорт, рассматриваемый в качестве составной части физической культуры, является системой организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам, позволяющим участвующим в них добиться высоких результатов. Кроме того, современный спорт – это мощная индустрия, которая включает в себя специальные системы для установления спортивных рекордов и достижения высоких результатов. Наряду со спортсменами и тренерами в нем принимают участие и другие лица: менеджеры, спортивные врачи, массажисты, психологи, научные сотрудники и т.д.

Масштабные спортивные соревнования, привлекающие внимание общественности, постоянно «рекламируются» в средствах массовой информации. Современные виды спорта многогранны и разнообразны. Спортивная система включает в себя в числе прочих такие направления спорта, как массовый, юношеский, школьный и студенческий спорт. Они решают проблему укрепления