

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ И ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Т. А. Мелешко, А. И. Шереметьев, О. В. Омелюсик
Белорусский государственный университет, г. Минск
meleshkotatiana@gmail.com

***Аннотация.** Рассмотрены некоторые аспекты работы преподавателей физической культуры со студентами, находящимися на разных уровнях психологической адаптации к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.*

***Abstract.** Some aspects of the physical education teachers with students, who are at different levels of psychological adaptation to stressful situations and physical activity, were studied.*

Введение. Современный человек постоянно испытывает повышенную психологическую нагрузку, воздействие неблагоприятных внешних факторов внешней среды. Он воспринимает громадный объем разнородной информации, которую зачастую невозможно адекватно обработать и принять правильное решение. Развивается защитная реакция (один из ее признаков – усталость), что свидетельствует о второй стадии стресса и о переходе к третьей (истощение ресурсов организма). Негативное влияние стресса на наш организм приобретает масштабы эпидемии. В результате проведенного в 2011 г. сотрудниками кафедры физического воспитания и спорта БГУ анкетирования 2600 студентов 1–2 курсов были выявлены некоторые аспекты болезненных состояний, характерных для жизнедеятельности в стрессовом напряжении, такие как: головная боль и головокружение в покое (40,7 % от числа опрошенных), периодические боли в позвоночнике и суставах (34,5 %), быстрая утомляемость при любых физических нагрузках (54,9 %), беспокоящие и неприятные ощущения в области сердца в покое (31,6 %), наличие вредных привычек (например, ежедневное курение – 10,5 %), а также хроническое недосыпание (59,6 %). Последнее особенно тревожно и может привести к дистрессу, т. е. форме стресса, приводящую к нарушениям всех функций организма [1].

Не существует людей, абсолютно невосприимчивых к стрессу. У каждого имеется строго индивидуальный предел сопротивляемости, по достижении которого психоэмоциональное напряжение, переутомление или нарушение функций организма приводит к срыву психической дея-

тельности. Последней «каплей» может оказаться повышенная физическая нагрузка или даже умеренная, по аналогии с лекарством, принятым не в нужных дозах и не вовремя. Все мы знаем, что урок физической культуры с наполненностью групп 20 и более человек трудно индивидуализировать, одновременно подбирая «ключик» к каждому. В то же время в работе со студентами возможны значительные физические и психические нагрузки. Особенно остро выявляется этот пробел на уроках физической культуры с первокурсниками, когда преподавателю требуется какое-то время поближе узнать возможности того или иного студента, разглядеть, и как бы почувствовать неблагополучных в физическом и психоэмоциональном плане во избежание упомянутых срывов.

Изменение ритма жизни после окончания средней школы и других учебных заведений, для иногородних – разлука с домом и семьей и зачастую – невозможность уединиться, бытовые неурядицы, личные душевные переживания, свойственные молодым людям, финансовые проблемы и прочие факторы – все это предьявляет повышенные требования к состоянию психического и физического здоровья студентов.

Физическое и психическое состояние человека связаны в одно целое и мы – преподаватели физической культуры – можем и должны принять новые задачи, диктуемые изменяющимся миром.

Целью работы было исследование стрессоустойчивости студентов, приходящих на занятия физической культурой, выделение из общего числа лиц, находящихся в неудовлетворительном психоэмоциональном состоянии и применение соответствующих средств физической культуры.

Метод исследования. В сентябре 2013 г. нами было проведено исследование эмоционально-волевой сферы студентов с помощью методики определения уровня стрессоустойчивости «Прогноз 2» [2].

Исследование имело целью выявить среди студентов 1-2 курсов ГИУСТ (Государственный институт управления и социальных технологий Белгосуниверситета) специальности «менеджмент» лиц с неудовлетворительной нервно-психической устойчивостью для последующих рекомендаций по выбору подходящей для них направленности уроков физического воспитания. Тестирование было проведено анонимно, а для ознакомления с результатом, представленном в дополнительной графе бланка, была введена личная кодировка студента, позволяющая быстро найти именно свою карточку. Личные результаты оценивались по количеству набранных баллов и исходя из характеристики уровней нервно-психической устойчивости.

Хочется отметить, что проведение анкетирования было принято студентами с положительным эмоциональным подъемом и вызвало повышенный интерес к результатам исследования. Несмотря на добровольный характер исследования и в основном, и в специальных учебных отделениях не было ни одного случая отказа от анкетирования или демонстрации неуважительного отношения к проводимому мероприятию. Само анкетирование длилось около 20 мин, а обработка с помощью заранее подготовленных специальных «ключей» не вызвала никаких трудностей.

Результаты исследования уровня нервно-психической устойчивости студентов основного, подготовительного и специального учебных отделений юношей и девушек 1–2 курсов представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня нервно-психической устойчивости студентов 1–2 курсов

Курс	Число студентов, принявших участие в анкетировании	%	Уровень нервно-психологической устойчивости							
			Неуд.	%	Уд.	%	Хор.	%	Отл.	%
2	59	100	14	23,7	39	66,1	6	10,2	0	0
1	109	100	24	22,0	69	63,3	16	14,7	0	0

Выявлено, что как среди студентов первого, так и среди студентов второго курса преобладает удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости, соответственно 63,3 % и 66,1 % от всего числа принявших участие в анкетировании, тогда как высокий уровень не выявлен совсем, а хороший составил всего 14,7 % и 10,2 % соответственно. Крайне тревожным фактором является выявление значительного числа студентов, находящихся на неудовлетворительном уровне нервно-психической устойчивости: на 2 курсе – 23,7 %, а на 1 курсе – 22,0 %, причем у девушек первого курса этот показатель составляет 24,7 %, а у мальчиков – 15,6 % (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты исследования уровня нервно-психической устойчивости юношей и девушек 1 курса

Число студентов, принявших участие в анкетировании		%	Уровень нервно-психологической устойчивости							
			Неуд.	%	Уд.	%	Хор.	%	Отл.	%
Юноши	32	100	5	15,6	21	65,6	6	18,8	0	0
Девушки	77	100	19	24,7	48	62,3	10	13,0	0	0

После разбора анкет с оцененными результатами, учащимся был объявлен уровень нервно-психической устойчивости, соответствующий набранным баллам. Студентам с неудовлетворительным уровнем нервно-психической устойчивости (в данном случае это оказалась группа из юношей и девушки в количестве 24 человек) было предложено по желанию в учебное время пройти курс релаксационных, концентрирующих и противострессовых упражнений. Несмотря на то, что анкетирование проводилось анонимно, все 24 человека отозвались и подтвердили свое желание участвовать в этом обучении. Основой курса стали рекомендации и методики для студентов, изложенные в разделе «Психофизическая регуляция организма» учебного пособия [3] и в разделе «Основы психогигиены и профилактики стрессов» учебного пособия [4], а также другие материалы. Мы постарались действительно помочь данным студентам и с помощью средств физической культуры преодолеть возможно временные психические и физические затруднения в настоящем, а также создать платформу для преодоления их в будущем.

Общими рекомендациями для всех студентов было пожелание наладить здоровый образ жизни с полноценным 8-часовым сном, сбалансированным питанием, искоренением вредных привычек, использованием подходящих физических нагрузок, которые действуют в качестве естественного противострессового фактора [5].

Негативные стороны стресса глубоко затрагивают нашу молодежь, поэтому преподаватель физической культуры в современных условиях не должен пренебрегать таким методическим приемом, как наблюдение. В процессе индивидуальной беседы или просто общения со студентами на уроке физического воспитания следует обращать внимание на внешние ситуативные проявления, такие как [2]:

- значительное покраснение или появление пятен, бледность кожи лица;
- унылый недовольный взгляд, горящие беспокойные глаза;
- страдальческое выражение лица, нарушение координации;
- закрепоженность, скованность, суетливость, сильный тремор рук и др.

Также предлагается обратить внимание на недисциплинированных, болезненно реагирующих на замечания, неисполнительных, легко возбудимых, конфликтных, развязных в поведении или, наоборот, замкнутых, чрезмерно робких, нерешительных, плаксивых студентов. Необходимо обращать внимание и на лиц, ставших объектом шуток, насмешек, имеющих странности, ненормальности в поведении, неряшливый внешний вид или, наоборот, проявляющих высокомерие и желание во что бы то ни стало выделиться среди окружающих.

Важно замечать студентов, проявляющих во время физических упражнений несобранность, неловкость, нарушение координации движений, мышечное подергивание, излишнюю напряженность, вычурность движений и поз, случаи частого обращения за медицинской помощью и с разнообразными жалобами. При эпизодическом проявлении того или иного признака во время урока физической культуры такой студент требует особого внимания.

Выводы. 1. Преподаватель физического воспитания должен быть знаком с основными мерами профилактики нервно-психической неустойчивости:

- внимательное, чуткое отношение к студентам, уважение к их чувствам, мыслям, суждениям, предложениям, недопущение в их адрес резких оскорбительных высказываний, несправедливости и т.п.;
- создание здорового морально-психологического климата на уроке, атмосфера уважительности, доброжелательности и взаимопомощи;
- предупреждение конфликтных и психотравмирующих ситуаций;
- ограничение физической нагрузки для ослабленных студентов.

2. Необходимо обучать студентов 1 курса всех учебных отделений методам релаксации с использованием рекомендованных в учебной литературе противострессовых дыхательных упражнений, а также методам самомассажа области шеи, головы и другим методам, направленным на снижение психоэмоционального напряжения.

3. Предлагается максимально включать в работу подвижные и спортивные игры, использовать музыку (особенно для девушек), танцы и другие средства физической культуры, направленные на повышение физического и эмоционального состояния учащихся. Ведь переживание радости движения, осознание движения, придание ему смысла и эмоций – основа метода как психотерапии.

Литература

1. Мелешко, Т. А. О некоторых аспектах стрессовых состояний студентов / Т. А. Мелешко // Современные и традиционные системы оздоровления и единоборств – выбор приоритетов : сб. науч. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA-2013», Минск, 21–23 марта 2013 г. / редкол.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск: БГУ, 2013. С. 69–74.
2. Берг, Т. Н. Нервно-психическая устойчивость и способы ее выявления. : учеб. пособие / Т. А. Берг. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2005. – 63 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
4. Мархоцкий, Я. Л. Валеология: учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – Минск : Вышэйшая школа, 2010. – 286 с.
5. Коледа, В. А. Физическая культура: учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Коледы. Минск : БГУ, 2005. – 211 с.