

UDC 378.1

DOI: 10.34671/SCH.HBR.2019.0303.0012

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

© 2019

Воробьева Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова
(362025, Россия, Владикавказ, ул. Ватутина, 44-46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

Короева Татьяна Борисовна, мастер спорта России, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)
(362021, Россия, Владикавказ, ул. Николаева, 44, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

Аннотация. Статья посвящена проблеме снижения мотивации у подрастающего поколения к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни. За последние годы проблема здоровья и физического развития подрастающего поколения обострилась в связи с тем, что здоровье человека перестало быть основной ценностью у большинства людей. Эта тема волнует врачей, психологов, педагогов и родителей. И это не случайно, так как сейчас наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности молодежи. Высокий уровень развития науки и техники приводит к интеллектуализации труда и, как следствие, к снижению физической активности, которая необходима для поддержания здоровья организма человека. В современных условиях, человек в основном выполняет работу в положении сидя. Число людей, выполняющих сидячую работу, неуклонно растет. Особенности интеллектуального труда заключается в высоких требованиях к психической устойчивости, продолжительным нервным нагрузкам и умению оперативно обрабатывать большое количество информации. Как известно, мышечное утомление – это нормальное физиологическое состояние, выработанное в процессе эволюции, для предотвращения физических перегрузок. Однако оптимальной ответной реакции на умственное перенапряжение еще не выработано природой и практически всегда вместо автоматического прекращения работы, вызывает перевозбуждение. В долгосрочной перспективе такое перенапряжение может приводить к невротическим сдвигам, переходящим в стресс, который провоцирует возникновение различных заболеваний. Если рассматривать малоподвижный образ жизни с точки зрения физиологии, то он приводит к опорно-двигательным и сердечнососудистым заболеваниям, а также к дискомфорту в спине и шее, в результате чего снижается производительность и качество труда.

Ключевые слова: психофизиологическая деятельность студентов, здоровый образ жизни, высшее образование, поддержание творческой активности студентов, физические нагрузки, мотивация студентов, интеллектуальное развитие студентов.

MAIN FACTORS INFLUENCING THE ORGANIZATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL ACTIVITY OF STUDENTS

© 2019

Vorobyova Irina Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of theory and methods of physical education and sports disciplines

North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutina st., 44-46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

KoroevaTatiana Borisovna, master of sports of Russia, associate professor at the department of physical education and sport

North Caucasus Mining and Metallurgical Institute (State Technological University)
(362021, Russia, Vladikavkaz, Nikolaev st., 44, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

Abstract. The article is devoted to the problem of reducing the motivation of the younger generation to sports, physical education, a healthy lifestyle. In recent years, the problem of health and physical development of the younger generation has become aggravated due to the fact that human health has ceased to be the main value in most people. This topic is of concern to doctors, psychologists, educators and parents. And this is not accidental, since now there is a sharp deterioration in the state of health and physical fitness of young people. A high level of development of science and technology leads to the intellectualization of labor and, as a result, to a decrease in physical activity, which is necessary to maintain the health of the human body. In modern conditions, a person mainly performs work in a sitting position. The number of people doing sedentary work is growing steadily. A feature of intellectual work lies in the high requirements for mental stability, prolonged nervous loads and the ability to quickly process a large amount of information. As you know, muscle fatigue is a normal physiological state developed in the process of evolution to prevent physical overload. However, the optimal response to mental overstrain has not yet been developed by nature and almost always, instead of automatically stopping work, causes over-excitement. In the long term, such an overstrain can lead to neurotic changes that turn into stress, which provokes the emergence of various diseases. If we consider a sedentary lifestyle from the point of view of physiology, then it leads to musculoskeletal and cardiovascular diseases, as well as to discomfort in the back and neck, resulting in reduced productivity and quality of work.

Keywords: students' psychophysiological activities, healthy lifestyles, higher education, maintaining students' creative activity, physical activity, student motivation, students' intellectual development.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Проблема психофизиологического состояния населения, особенно молодого поколения, уже переходит на глобальный мировой уровень, и связано это, в какой-то мере, с тем, что с развитием технологий, к сожалению, ухудшается наша экология, а вместе с ней увядает и наше здоровье, развиваются новые болезни, у новорожденных появляется все больше различных патологий, сокращается средняя продолжительность жизни, а также возрастает количество суицидов на фоне депрессий. Эти и ряд других, отнюдь

неутешительных, факторов не могут не влиять на социальное благополучие, а тем более, гарантировать экономическую и политическую стабильность. Очевидно, что теперь проблемы со здоровьем – это не личные проблемы каждого человека, теперь это проблемы государства, и оно борется, или пытается бороться с ними на всех возможных уровнях: на индивидуальном, семейном и общественном, пропагандируя спорт и физические нагрузки буквально на каждом шагу. «Для людей, чья работа заключается в умственной деятельности, систематические тренировки и физические нагрузки играют особую

роль. Молодое поколение должно изучать и понимать, какая физическая активность принесет их молодому организму пользу, развитие и совершенствование и как это в дальнейшем скажется на самодостаточности и перспективах развития в обществе. Для людей, чья работа заключается в умственной деятельности, систематические тренировки и физические нагрузки играют особую роль. Молодое поколение должно изучать и понимать, какая физическая активность принесет их молодому организму пользу, развитие и совершенствование и как это в дальнейшем скажется на самодостаточности и перспективах развития в обществе» [1, с. 169-172]. Такой популяризации здоровья и здорового образа жизни отводится большая роль особенно среди студенческой молодежи, ведь всем нам известно, что «здоровье нужно беречь смолоду».

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Проблемы психофизиологического воздействия, направленного на перестройку неблагоприятных психологических образований и воссоздание адекватных отношений субъекта с окружающей средой, занимаются такие ученые, как В.Д. Иванов, З.И. Матина, Р.Т. Хадиева и др. [2]. Большинство исследователей используют разъяснение, убеждение, толкование (О.И. Ваганова, М.П. Прохорова, К.А. Максимова) [3]; информирование (М.Г. Березина, Е.С. Гольдшмидт, Н.А. Литвинова, В.И. Иванов, Ю. Камадеева, А. Полутарников, А.М. Прохорова) [4]; интерпретацию событий (Е.А. Алешугина, О.И. Ваганова, М.М. Кутепов) [5]; доброжелательную поддержку (В.Р. Горячева, А.В. Кузнецов) [6]; опору на профессиональные и нравственные качества (Е.А. Алешугина, О.И. Ваганова, А.А. Лебедева) [7]; разбор типичных ситуаций, трудностей и ошибок деятельности (С.А. Гапонова, С.Г. Ловков) [8]; формирование новых способов поведения и общения (А.Х. Ахмедьянова, Л.М. Кашапова.) [9]; передислокацию конфликтных групп и лидеров (В.В. Козлов, В.А. Решетников, Н.А. Соколов, Т.М. Шаршакова) [10]; апелляцию к поведенческим аспектам группового взаимодействия (Н.Г. Блинова, Л.А. Варич, Е.В. Васина, Э.М. Казин, Н.Н. Кошко, С.Л. Лесникова) [11]; пополнение коллективов новыми членами, внедрение деловых отношений (Ю.С. Жемчуг, С.С. Иванова) [12]. Воздействие на физиологическое состояние заключается в усиленных физических тренировках, используемых в организованных коллективах, детских учреждениях, специализированных формированиях. Методики тренировок, как отмечают некоторые исследователи (О.И. Ваганова, М.Н. Гладкова, Ю.С. Жемчуг, Л.И. Кутепова, Д.С. Курятников, А.В. Стафеева, А.М. Трофимов), зависят от возраста, общего физического состояния, уровня развития, мотивации, предстоящих задач, степени отклонения в деятельности различных функциональных систем и т.д. [13; 14; 15].

Формирование целей статьи (постановка задания). Двигательная активность представляет собой процесс, в который вовлекается не только мускулатура, но и многие другие системы организма – это сердечнососудистая, нервная, дыхательная, железы внутренней секреции, органы пищеварения и другие. Повышение физической работоспособности носит профилактический характер в укреплении сердечнососудистой системы, снижении веса тела и жировой массы, уменьшении липопротеидов низкой плотности и увеличении липопротеидов высокой плотности, что способствует профилактике атеросклероза. Человек, выполняющий работу в положении сидя, должен осознанно оценивать свои силы, по необходимости выделять время на физкультурную паузу, которая предназначена для снижения утомления и сохранения работоспособности на необходимом уровне в процессе труда.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Программа физических упражнений для студентов всех направлений подготовки должны разрабатываться с учетом особенностей будущей трудовой деятельности. Важными факторами для подбора такого комплекса упражнений являются: пол, возраст, возможные противопоказания и уровень физической подготовки. Основная цель данных упражнений – нагрузить те группы мышц, которые практически не участвуют в трудовом процессе будущей профессиональной деятельности. Особенность состоит в том, что результативность программы зависит от самой подборки упражнений, а также от методики проведения. Благоприятный эмоциональный фон аудитории оказывает положительное влияние на познавательный интерес студентов, проявляемый к занятиям, а широкий выбор форм физических нагрузок позволяет удовлетворить желание каждого из них. Благодаря эмоциональному влиянию улучшается функциональный уровень нервных клеток, а также ускоряются восстановительные процессы в организме человека. Данное эмоциональное состояние приводит к активной деятельности ряда основных подкорковых образований головного мозга.

Существует три основных фактора, влияющих на организацию психофизиологической деятельности человека:

Первый фактор связан с психической защитой, где наиболее вредны организму негативные эмоции, ответ которым не следовал в виде выраженных действий. Как известно, что только человеку свойственно испытывать разного рода эмоции. Ни одно живое существо, кроме человека, не обладает такими качествами. Как правило, эмоции лежат на поверхности, поэтому всегда можно понять, когда человек расстроен, испуган, доволен, обижен, разочарован и т.д. В отличие от эмоций, чувства лежат глубоко, их не так просто понять, прочувствовать. Ведь очень часто бывает так, что человек презирует некоторых людей, но при этом показывает позитивное к ним отношение так как, в силу сложившихся обстоятельств, вынужден сотрудничать с ними, решать общие проблемы. Дело в том, что самая большая группа – это отрицательные эмоции, на втором месте – положительные эмоции, на третьем месте – нейтральная группа эмоций. Часто человек старается не показывать свои эмоции, становится черствее, менее реагирует на окружающее, полностью забывает, кто он есть на самом деле. Результатом всего этого может стать затяжная депрессия, психические расстройства, отчужденность и т.д.

Вторым фактором выступает способность человека к переключению внимания с отрицательных эмоций на положительные. Этого можно достичь с помощью увлечений человека, физической активности, здорового образа жизни. Положительные эмоции у человека вызывают предметы и явления, которые соответствуют нашим потребностям или интересам. Эмоции следует рассматривать с позиции повышения активности или пассивности состояния, подъема или снижения жизнедеятельности человека. Исходя из этого, эмоции делятся на два вида – стенические (сильные) и астенические (слабые). Стенические эмоции повышают энергичность, инициативность, работоспособность, вызывают воодушевление, жизнерадостность, энтузиазм и т.д. Астенические эмоции способствуют снижению активности, энергичности, жизнедеятельности, повышению подавленности. Поэтому имеют определенный смысл подобные высказывания врачей: «Веселые люди чаще выздоравливают, чем печальные», «Раны у победителей заживают быстрее и лучше, чем у побежденных». В зависимости от индивидуальных качеств личности, и отрицательные, и положительные эмоции могут проявляться как в стеническом, так и в астеническом виде. «У одного человека горе может вызвать беспомощное, угнетенное состояние, человек буквально цепенеет, у другого горе выра-

жается в бурной реакции. Страх может парализовать одного человека, ослабить его духовные силы. У другого – страх мобилизует физические и умственные силы, делает его находчивым и сообразительным, его действия становятся быстрыми и точными» [16].

Третий фактор определяется стимулированием творческого процесса, который проецируется на рабочую деятельность. Наиболее эффективным способом стимулирования творческого процесса является, по мнению некоторых ученых (М.Г. Березина, Е.С. Гольдшмидт, В.И. Иванов, Э.М. Казин, Н.А. Литвинова, А.М. Прохорова), самомотивация, т.е. состояние, при котором стремление к творческой деятельности исходит от самого человека, а не от «внешнего раздражителя» (например, финансового поощрения) [17]. Задача преподавателей состоит в том, чтобы создать условия, способствующие повышению творческого потенциала работника, устойчивой потребности в творческой и эффективной инновационной деятельности [18-22].

Распространенными формами организации активного отдыха в процессе рабочего дня, являются вводная гимнастика и физкультурная пауза. Особенность вводной гимнастики состоит в том, что она проводится перед началом трудового процесса и имеет продолжительность 6-10 минут. Самым нерезультативным является первый час рабочего дня из-за того, что человеку необходимо приспособиться к оптимальному режиму работы. Для сокращения периода встраивания можно применять вводную гимнастику, которая помогает повысить тонус, улучшить кровообращение и настроиться на рабочий процесс. Зачастую комплекс включает в себя от 6 до 8 упражнений, которые выполняются в определенной последовательности. Для вводной гимнастики подбирают комплекс специальных физических упражнений с учетом характера производственных движений, ритма и других особенностей работы. Начало рабочего дня желательно проводить с контроля положения корпуса, подбора удобной высоты стула, положения монитора компьютера и клавиатуры относительно человека. Существуют следующие правила организации рабочего места: ноги комфортно расположены на полу, стопа формирует прямой угол с голенью; подлокотники помогают фиксировать тупой угол от руки к предплечью; спинка кресла должна быть немного отклонена назад; нежелательно находиться длительное время в одной позе из-за того, что это приводит к лишним нагрузкам на организм.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Таким образом, производственная гимнастика представляет собой эффективное средство защиты здоровья современного работника. Физкультурная пауза – это специально организованная форма активного отдыха в процессе малоподвижных занятий. Переключение внимания на другой вид деятельности позволяет предупредить переутомление и поддерживать работоспособность на высоком уровне. Данный вид активности должен проводиться ежедневно примерно 5-10 минут по 2-3 раза в рабочую смену. Физкультурную паузу целесообразно проводить, когда начинается процесс утомления. Временным ориентиром для начала проведения упражнений служит процесс спада продуктивности работы сотрудника. Наполняемость физкультурной паузы должна определяться исходя из особенностей трудовой деятельности, характерных для выполняемого вида работы. В ходе выполнения комплекса упражнений улучшается деятельность нервной системы, происходит мощное психологическое переключение, что улучшает эмоциональное состояние, повышается физическая и умственная работоспособность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Тихонова В.А., Данилова А.М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента // *Наука через призму времени*. 2019. № 6 (27). С. 169-172.
2. Иванов В.Д., Матина З.И., Хадиева Р.Т. Психофизиологические и психолого-педагогические основы организации учебной деятельности

студента // *Вестник Челябинского государственного университета*. 2014. № 4 (333). С. 131-137.

3. Ваганова О.И., Прохорова М.П., Максимова К.А. Роль инновационной образовательной среды в самореализации субъектов образовательного процесса // *Карельский научный журнал*. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 11-14.
4. Литвинова Н.А., Березина М.Г., Прохорова А.М., Иванов В.И., Гольдшмидт Е.С., Камадеева Ю., Полутарников А. Влияние индивидуальных психофизиологических особенностей на характер адаптации студентов к умственной деятельности // *Валеология*. 2004. № 4. С. 80-86.
5. Алеишугина Е.А., Ваганова О.И., Кутепов М.М. Проектирование индивидуальных траекторий обучения с использованием онлайн-курсов // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 185-187.
6. Кузнецов А.В., Горячева В.Р. Концептуальные основы формирования алгоритма выявления инновационно-ориентированных сотрудников: на примере института студенческой науки // *Экономика: вчера, сегодня, завтра*. 2017. Т. 7. № 4А. С. 132-145.
7. Лебедева А.А., Алеишугина Е.А., Ваганова О.И. Исследование профессионального воспитания в теории и практике современного образования // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 69-72.
8. Гапонова С.А., Ловков С.Г. Связь профессиональной обучаемости с характеристиками ценностно-смысловой сферы студентов // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 305-308.
9. Ахмедьянова А.Х., Кашапова Л.М. Гармонично развитая личность как объект исследования систем гуманитарных наук // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. №1 (22). С. 27-30.
10. Решетников В.А., Шаришаква Т.М., Козлов В.В., Соколов Н.А. Обоснование использования психофизиологических подходов в профессиональной подготовке организаторов здравоохранения // *Проблемы здоровья и экологии*. 2017. № 1 (51). С. 76-80.
11. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Лесникова С.Л., Васина Е.В., Кошко Н.Н., Варич Л.А. Психофизиологические особенности студентов первого курса разных факультетов КЕМГУ // *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2009. № 4 (40). С. 13-17.
12. Иванова С.С., Жемчуг Ю.С. Проблемы профессиональной деятельности педагога по физической культуре в полиэтнической образовательной организации // *Современный ученый*. 2018. №1. С. 13-16.
13. Гладкова М.Н., Ваганова О.И., Кутепов Л.И. Исследование и развитие здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 206-208.
14. Курятников Д.С., Стафеева А.В., Жемчуг Ю.С. Повышение профессиональной компетентности студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в вузе // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2019. Т. 8. №1 (26). С. 186-188.
15. Трофимов, А.М. От теории двигательной деятельности к методам спортивной тренировки: монография /А.М. Трофимов. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2015. -130 с.
16. Маслова Т.М., Покаякая А.В. Тревожность личности как фактор развития стрессоустойчивости // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2019. Т. 8. №2 (27). С. 352-354.
17. Казин Э.М., Иванов В.И., Литвинова Н.А., Березина М.Г., Гольдшмидт Е.С., Прохорова А.М. Влияние психофизиологического потенциала на адаптацию к учебной деятельности // *Физиология человека*. 2002. Т. 28. № 3. С. 23-29.
18. Семено А.А., Ташина Т.М. Психолого-педагогическое сопровождение студентов-первокурсников на этапе адаптации к обучению в вузе // *European Social Science Journal*. 2014. № 6-1 (45). С. 134-140.
19. Павлова Е.С., Никитина М.Г. Формирование творческого подхода к математическому материалу у школьников и студентов // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2015. № 1 (10). С. 133-135.
20. Белова Т.В., Ефимова Е.А. Формирование творческой самореализации будущего педагога как одно из условий адаптации к профессиональной педагогической деятельности // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2016. Т. 5. № 2 (15). С. 27-30.
21. Соколов Д.С. Проблема стимулирования творческой активности молодых исследователей в России // *Наука. Инновации. Образование*. 2014. № 15. С. 196-210.
22. Белова Т.В., Ефимова Е.А. Создание ситуации успеха как одно из условий формирования творческой самореализации начинающего учителя // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. № 1 (18). С. 23-26.