

Для оперативного контроля за состоянием физической подготовленности студентов и возможностей индивидуального подхода к каждому применялась серия специальных тестов. На основании этого мы обосновали необходимость двигательной активности как одного из факторов формирования здоровья, особенно для девушек, поскольку этот факт связан с рядом объективных трудностей.

Представленная информация позволяет сделать заключение о том, что современный студент, проживающий с столичном городе, в целом понимает приоритетную ценность здоровья, но имеются определенные пробелы в соответствующих знаниях, на что необходимо обратить внимание и учесть при разработке соответствующих материалов по здоровому образу жизни.

Реализация Государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002–2006 гг. будет способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих создать государственный механизм поддержки выбора здорового образа жизни и сформировать высокий спрос на личное здоровье, создать предпосылки для его удовлетворения. В комплексе с другими она позволит стабилизировать основные показатели здоровья населения.

Следовательно, задача высших учебных учреждений заключается в дальнейшем поиске эффективных методов воспитания учащейся молодежи по формированию глубокого убеждения в ценности здорового образа жизни, которое стало бы основой поведения.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

Студентка Е.А. Цесарева

Научный руководитель – преп. М.А. Шапошник

Современная молодежь считает здоровье далеко не самым важным в жизни. Поэтому молодые люди часто болеют. В основе простуд, как правило, не сквозняки, а низкая реактивность организма, т.е. невелик запас здоровья. Большая половина студентов недосыпают от 30 мин до 2,5 ч в сутки. А нехватка только получаса сна снижает работоспособность на 30%.

Вторая причина в том, что почти 2/3 тех же опрошенных студентов в будни не бывают на свежем воздухе. А из тех, кто все-таки выбирается на улицу, лишь 8 % проводит там 2,5 ч, т.е. столько, сколько нужно.

И третье, что способствует частым заболеваниям, чрезмерному утомлению, – недостаток положительных эмоций. Имеется в виду то, что не хватает внутреннего удовлетворения результатами учебы, своим местом среди товарищей. Результаты проведенных экспериментов со студентами Санкт-Петербургского педагогического университета показали, что каждый потерянный час сна снижает умственную способность на 10...20 %. Нарушение режима дня, решение задач натоцка резко снижает продуктивность умственного труда.

Гиподинамия – малоподвижность – самая тревожная болезнь века. Вот почему важно поощрять и стимулировать нашу молодежь к туризму, спорту, физкультуре, физическому труду.

По данным психологии, наибольшая работоспособность приходится на утренние часы, от 8.00 до 12.00, и на вечерние между 17.00 и 19.00. Самые продуктивные дни недели: вторник, среда, пятница. Непродуктивные: понедельник и четверг (по Шаталову – «яма»).

Всем известно, что перед экзаменом у человека наступает такое состояние, когда ему кажется, что он ничего не знает, все забыл. Это состояние неуверенности, беспокойства, тревоги, страха влечет за собой повышение в крови количества адреналина (врачи называют его «гормоном тревоги»), а он как бы стирает информацию из памяти. Во время экзаменов, по данным врачей, у студентов повышается количество сахара в крови. Эмоции тревоги ускоряют свертываемость крови, повышают ее вязкость, что увеличивает образование тромбов. Врачам известно, что страх поражает сердце, а гнев – печень.

Во многом здоровье студентов находится в прямой зависимости от структуры образовательного процесса. Выявлено, что 68% нервно-психических заболеваний – у тех, кто идет в академический отпуск. Причины неврозов:

- 1) социально-культурные – 32 %;
- 2) психологические, связанные с взаимоотношениями лиц в различных микрогруппах – 28 %;
- 3) психолого-педагогические, отражающие непосредственно воздействие образовательного процесса – 40%.

Последние были вызваны: адаптационными трудностями; изменениями микросоциального окружения; началом профессионального обучения; переходом на другой факультет вследствие профессиональной переориентации; окончанием учебы и подготовкой к самостоятельной деятельности; несоответствием уровня требований в вузе начальной подготовке студентов; авторитарностью преподавателя; психическим, эмоциональным напряжением; повышением невротизации в период зачетов и экзаменов; чрезмерно большим объемом информации; дефицитом времени; снижением уровня мотиваций к учебе из-за неудовлетворенности методами преподавания; конфликтными ситуациями с преподавателем и учебно-вспомогательным персоналом.

При перестройке образовательных технологий необходимо включать в учебный процесс такие взаимодействия, которые не усложняли бы студентам познавательной деятельности и помогали переживать жизненные коллизии без пагубных последствий для здоровья. Этому способствуют педагогика сотрудничества и творческая атмосфера. Они обеспечивают положительный эмоциональный фон, повышающий общий тонус организма и его адаптационные возможности.

Для того, чтобы успешно организовать процесс восприятия, освоения и воспроизведения информации, педагог должен учитывать не только психофизиологические закономерности восприятия информации студентами, но и медико-биологические данные.

К.Д. Ушинский выразил чрезвычайную динамику педагогической деятельности таким образом: «Мы не говорим педагогам: поступайте так или иначе; мы говорим им: изучайте законы тех психических явлений, которыми хотите управлять, и поступайте, соотносясь с этими законами и теми обстоятельствами, в которых вы хотите их приложить». А это значит, что успешность обучения и воспитания во многом зависит от преподавателя, его умения сочетать профессиональные знания со знаниями педагогики и психологии. Владая ими, преподаватель сможет организовать познавательную деятельность студентов по оптимальному варианту.

Л и т е р а т у р а

1. Никандров Н.Д. Об активизации учебной деятельности// Вестник. – 1983. – № 8. – С. 26 – 31.
2. Куприянович Л.И. Биологические ритмы и сон. – М.: Наука, 1976.
3. Васильева З.А., Люблинская С.М. Резервы здоровья. – Л.: Медицина, 1980.
4. Буйлов В., Куронова Г., Секаторова Н. Нервно-психическое состояние студентов как валеологическая проблема// Высшее образование в России. – 1996. – № 2. – С. 65 – 73.
5. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания //Собр. соч. – В 11 т. Т.8. – М., 1949.
6. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов: Феникс, 2000.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Студентка Н.А. Демидова

Научный руководитель – преп. М.А. Шапошник

Психология труда – необходимый компонент профессиональной культуры не только специалиста-психолога, но и другого персонала, занимающегося подготовкой рабочих и специалистов. Готовить учащихся к трудовой деятельности-одна из областей трудовой психологии. Жизнь нашего общества – это, прежде всего, мир труда людей занятых в материальном и духовном производстве, в производстве полезных действий по обслуживанию человека, по упорядочению сложных социальных процессов.

Разные виды труда не легко увидеть и представить себе не только потому, что они скрыты за закрытыми дверями, но и потому, что в труде каждого современного профессионала очень велика доля так называемых интеллектуальных компонентов, незримых составляющих. Для того, чтобы понять, в чем состоит подлинная работа человека, нужно подойти к этому вопросу с точки зрения психолога. То есть задача психолога – рассмотреть, какие качества индивида навыки умения и интеллектуальные способности требуются в