

Силовая выносливость мышц рук: результат в 5 баллов в сентябре зарегистрирован у 2,9 % студенток, в 4 балла – у 29,4 %, в 3 балла – у 44,1 %, в 2 балла – у 8,8 % и в 1 балл – у 14,7 % студенток. В декабре результаты контрольных упражнений, оцениваемых в 5 баллов, зарегистрированы у 29,4 % студенток, в 4 балла – у 70,5 %, в 3 балла – у 11,7 % занимающихся.

Силовая выносливость мышц ног: 4 баллам в сентябре соответствовал результат у 47 % студенток, 3 баллам – у 47 % и 2 баллам – 11,7 %. В декабре на 5 баллов оценены результаты у 88,2 % студенток, на 4 балла – у 11,7 % занимающихся.

Общая выносливость (шестиминутный бег в чередовании с ходьбой): у 26,4 % студенток в сентябре результат соответствовал 3 баллам, у 58,8 % занимающихся 2 баллам и 1 баллу у 14,7 %. В декабре в 4 балла оценен результат у 14,7 % студенток, в 3 балла – у 64,7 % и в 2 балла – у 20,5 %.

Таким образом, использование скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре показало положительное воздействие на кардиореспираторную систему и физическую подготовленность занимающихся. Это способствует укреплению здоровья студенток, оптимизации физического состояния, восстановлению затраченных сил в процессе учебы и повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Т. Е. Коноплева

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К УЧЕБНЫМ НАГРУЗКАМ

В современном обществе происходит этап серьезных перемен и требований по отношению к будущим молодым специалистам. Одной из важных задач является выявление у студенток депрессивных и тревожных настроений, срыв которых приводит к социальным и психологическим конфликтам, стрессу. Такое состояние совпадает с возрастом высокого риска, обусловлено высоким жизненным темпом и напряженностью учебы. Процесс адаптации к новой социальной среде всегда проходит с определенными сложностями, оставляя молодых людей лицом к лицу со своими проблемами, предоставляя возможность самому выбирать пути решения. Однако лишь приспособление к окружающему миру может снизить уровень тревожности человека, особенно если он заметит, что его подход к жизни действует. Если же данной адаптации не произойдет, тогда тревога может превратиться в депрессию. Для выявления у студентов неврозов, тревожной и депрессивной симптоматики в 2017–2018 учебном году было проведено анкетирование. Анкета «Диагностика тревожности и депрессии» направлена на определение психического состояния человека и включает 20 вопросов. В опросе приняли участие 41 студентка второго курса подготовительного и 31 студентка четвертого курса специального учебных отделений (таблица).

Диагностика тревожности и депрессии у студенток подготовительного (ПО),
специального учебных отделений (СУО),
% от общего количества человек

№	Название вопросов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл*
		ПО/СУО	ПО/СУО	ПО/СУО	ПО/СУО	ПО/СУО
1	Замечаете ли вы, что стали более медлительны и вялы, что нет прежней энергичности?	7,3/9,7	17/22,6	51,3/45,1	19,5/16,1	4,9/6,5
2	Вам трудно бывает заснуть, если вас что-нибудь тревожит?	4,9/6,5	29,3/38,7	29,3/35,5	24,5/16,1	12/3,2
3	Чувствуете ли вы себя подавленными и угнетенными?	4,9/12,9	21,7/32,3	46,3/38,7	22,2/16,1	4,9/0
4	Бывает ли у вас ощущение какого-либо беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?	4,9/13	39/29	29,3/35,5	19,5/19,4	7,3/0
5	Замечаете ли вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?	43,9/41	13,7/32,3	17/9,7	23/9,7	2,4/6,5
6	Приходит ли вам мысль, что в вашей жизни мало радости и счастья?	22,2/25,8	48,5/32,3	14,6/25,8	4,9/16,1	9,8/0
7	Замечаете ли вы, что стали какими-то безразличными, нет прежних интересов и увлечений?	22/25,8	22/38,7	23,7/29	17/6,5	15,3/0
8	У вас бывают периоды такого беспокойства, что вы даже не можете усидеть на месте?	17/16,1	43,9/38,7	26,8/41,9	4,9/3,2	7,4/0
9	Ожидание вас тревожит и нервирует?	4,9/3,2	19,5/25,8	21,7/35,5	19,5/32,3	34,4/3,2
10	У вас бывают кошмарные сновидения?	17/25,8	48,8/41,9	24,4/25,8	4,9/6,5	4,9/0
11	Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?	0/3,2	24,4/22,6	43,9/41,9	22/29	9,7/3,2

12	Бывает ли у вас чувство, что к вам относятся безразлично, никто не стремится вас понять и посочувствовать вам, и вы ощущаете себя одинокими?	4,9/16,1	23/41,9	49,5/32,3	17,9/6,5	4,9/3,2
13	Вы обращали внимания на то, что руки или ноги находятся у вас в беспокойном движении?	31,7/38,7	29,3/32,3	26,8/19,4	7,3/6,5	4,9/3,2
14	Чувствуете ли вы у себя нетерпеливость, непоседливость, суетливость?	9,8/16,1	34,1/41,9	43,9/35,5	9,8/3,2	2,4/3,2
15	Вам хочется побыть одним?	9,8/9,7	8,2/12,9	31,7/45,1	36,6/25,8	13,9/6,5
16	Вы замечаете, что ваши близкие относятся к вам равнодушно или даже неприязненно?	43,9/58	46,3/35,5	4,9/3,2	4,9/3,2	0/0
17	Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?	26/29	34,1/29	13,7/22,6	19,2/0	2/16.1
18	Приходят ли вам мысли, что ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем вы?	14,6/29	39/38,7	24,5/16,1	19,5/16,1	2,4/0
19	Прежде, чем принять решение, вы долго колеблетесь?	7,3/0	22/0	36,6/22,6	26,8/19,4	7,3/9,7
20	У вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты вы сами?	4,9/12,9	24,6/32,3	29,3/25,8	29,3/25,8	28,9/3,2

* 5 баллов – никогда не было, 4 – встречаются очень редко, 3 – бывают временами, 2 – встречаются часто, 1 – бывают постоянно или всегда.

Проанализировав результаты анкетирования, были получены следующие результаты:

- 46,3 % девушек второго курса и 38,7 % четвертого курса студенток чувствуют себя подавленными и угнетенными;

- 43,9 и 41,9 % соответственно испытывают тревогу и беспокойство за кого-нибудь или что-нибудь;

- 49,5 и 32,3 % девушек считают, что к ним относятся безразлично и никто не стремится их понять, посочувствовать; они считают себя одинокими;

- у 58,2 % часто возникает чувство вины в тех неприятностях, которые с ними случаются;

- 67,8 % студенток четвертого курса тревожит ожидание и заставляет их нервничать, а 70,9 % этого же курса хотят уединения.

В результате напряженной умственной деятельности, огромного притока информации, неумения организовать свой режим труда и отдыха у студенток появляется состояние подавленности и плохого настроения. Девушки второго (55 %) и четвертого (67,7 %) курсов отметили безразличие – у них нет прежних интересов и увлечений. Для большинства студенток характерны малоподвижный образ жизни, отсутствуют прогулки на улице и полноценное питание. Несоблюдение режима привели к тому, что более половины из них – 51,3 % второго курса ПО и 45,1 % четвертого курса СУО стали замечать медлительность, вялость, потерю прежней энергичности, а 29,3 % девушек второго и 38,7 % четвертого курса испытывают затруднения со сном, если их что-нибудь тревожит. Настораживает то, что треть студенток (36,6–26,8 %) колеблются в принятии решений, а также чувствуют себя скованно и неуверенно в обществе (39–24,5 %).

Обычно девушки, у которых отмечается повышенная тревожность – это очень неуверенные в себе люди, чаще всего с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Таких людей называют скромными, застенчивыми.

Проведенное анкетирование выявило, что у всех опрошенных студенток в целом определен высокий уровень тревожности, низкая стрессоустойчивость. Как правило, у таких людей в напряженных ситуациях обостряются психосоматические заболевания. Эти заболевания часто являются реакцией организма на конфликтные переживания, проявляющиеся как нервным перенапряжением, так и патологией со стороны того или иного органа. При этом чаще всего студентки не говорят о своих травмирующих переживаниях, а сообщают лишь об их следствии – телесных симптомах и недомогании.

Нагрузки, которые предлагаются студентам в рамках программы дисциплины «Физическая культура», предъявляют повышенные требования к функциональной подготовке систем организма, уровню развития основных двигательных способностей и психофизическому состоянию занимающихся.

Полученные в анкетировании результаты требуют соответствующей коррекции программного материала для данного контингента занимающихся. Это касается, прежде всего, ознакомления студентов с такими важными факторами для здоровья, как соблюдение режима труда и отдыха человека, психоэмоциональный фактор и т.п. Не лишними будут беседы о здоровом образе жизни и сбалансированном питании. В практических занятиях со студентами следует уделять внимание врачебно-педагогическому контролю и самоконтролю, прежде всего контролю по объективным признакам утомле-

ния – артериальному давлению, частоте сердечных сокращений, реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку и восстановление после нее. В качестве корректив также можно предложить увеличение количества занятий, проводимых на свежем воздухе, подвижные игры, дыхательные практики, релаксацию, выполнение упражнений с музыкальным сопровождением.

Р. И. Купчинов

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Подход к физическому воспитанию как к предмету, вызывающему интерес, возник в последние 10–15 лет. Связан этот подход, в о - п е р в ы х , с резким увеличением количество детей с различными отклонениями в состоянии здоровья – к окончанию школы более 50 %. В о - в т о р ы х , с низким общим уровнем психофизического состояния среди (78–80 %) учащихся. В - т р е т ь и х , он связан с демократизацией и гуманизацией образования, что позволяет занимающимся, которые устают от нагрузки, говорить, что физическое воспитание не интересно. Это мнение поддерживается родителями и некоторыми организаторами образования. Такой подход позволяет вместо использования эффективных средств физического воспитания, направленных на эмоционально-интеллектуальное и функциональное развитие, использовать малоэффективные средства (с низкими энергозатратами), например: настольный теннис, бильярд, бадминтон, атлетическую и женскую гимнастика, а также различные варианты фитнеса и т.п. При проведении таких занятий зачастую отсутствует контроль за уровнем психофизической подготовленности занимающихся. По сути дела такие занятия не формируют здоровье занимающихся, а превращаются в неэффективную (пустую) трату времени.

Обоснуем необходимость оптимальной и адекватной двигательной нагрузки, направленной на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию студентов.

Многочисленными исследованиями доказано, что низкая двигательная нагрузка при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120–130 уд./мин и реже, или увеличение ЧСС относительно покоя на 25–30 % , а также проведение учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию с энергозатратами за одно занятие (80–90 мин) в пределах 250–300 ккал, является неэффективным или малополезным. Указанные двигательные нагрузки не приводят к повышению уровня психофизического состояния и прежде всего функциональных возможностей, сколько их не повторять.

Занятия физическим воспитанием являются особым трудом, который связан с напряжениями, а иногда и с преодолением болевых синдромов: боли в мышцах, судороги мышц, болевой печеночный синдром, бронхоспазм возникающие при двигательных нагрузках. Для преодоления напряжения требуется характер, воля, а также знания о пользе двигательной активности для формирования здоровья. Занятия здоровьем – это очень тяжелый труд,