ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ СОХРАНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

РУШЕН АЗИЗОВА
доцент, Наманганский государственный университет

Аннотация. *Статья рассматривает инновационные подходы к использованию разнообразных физических упражнений с целью повышения умственной и физической работоспособности студентов, снижения уровня заболеваемости и улучшения их социализации в новых образовательных условиях. В исследовании представлены данные, касающиеся физических и психологических нагрузок на студентов, возникших в результате перехода на кредитно-модульную систему организации учебного процесса.*

Ключевые слова: *кредитно-модульная система, физическая активность, физическая нагрузка, психологическая нагрузка, стрессовая реакция.*

Актуальность. В современном мире развитие информационных технологий расширяет доступ к источникам информации, что меняет акценты в планировании учебного процесса в пользу самостоятельной работы студентов. Для будущих специалистов критично не только глубоко понять и усвоить информацию, но и научиться самостоятельно применять её в практической деятельности и принимать обоснованные решения.

В этих условиях уменьшается роль прямого информирования со стороны преподавателя и возрастает значение интерактивных форм и методов обучения. Под руководством преподавателей или тьюторов студенты все больше занимаются самостоятельной работой в лабораториях, читальных и спортивных залах, а также на объектах, связанных с их будущей профессиональной деятельностью. Это особенно важно в контексте современной системы образования.

Создание системы кредитов должно облегчить сравнение законченных курсов и способствовать максимальному расширению мобильности студентов. Главной миссией мобильности должно быть предоставление шанса познания нюансов своей будущей специальности, открытие доступа к выбранному центру. В результате такого подхода у студентов должна открываться возможность для выбора своего индивидуального пути в образовании. Это не только способствует личностному развитию, но и позволяет каждому студенту максимально эффективно использовать свои сильные стороны и интересы в процессе обучения. А поиск наиболее активного, продуктивного и актуального решения задачи побуждает педагогов наших вузов, а также дальнего и ближнего зарубежья, устанавливать взаимосвязь и выгодно использовать сотрудничество [1. С. 42].

Студентам первого курса, в первые месяцы обучения, достаточно сложно не только вливаться в новый коллектив, но и включиться в электронную образовательную базу вуза, поскольку требования высшей школы значительно отличаются от школьной или колледжской программы обучения. Оптимальным вариантом поведения студента следует считать умение пользоваться электронными информационными ресурсами, усвоение информационной технологии поиска информации в сети Интернет.

Цель работы. Изучение технологий повышения работоспособности студентов в условиях кредитно-модульной системы.

Результаты исследования и их обсуждение. Наблюдения и литературный обзор по состоянию проблемы на сегодняшний день позволил определить, что обучение в университете сопряжено с физическими и психологическими нагрузками, вследствие введения кредитно-модульной системы организации учебного процесса. В новых условиях важно не только осмыслить и усвоить информацию, полученную на лекционных занятиях, но и овладеть способами ее практического применения и принятия решений.

Важное значение имеет и то обстоятельство, что обучение в высших учебных заведениях нередко сопряжено с длительным отрывом студентов от родительского

дома, из-за чего перед ними возникает значительное число проблем, связанных с необходимостью вести более самостоятельный образ жизни, в частности, хозяйственно-бытовую, рекреационную деятельность [4].

Но одним из основных факторов возникновения и проявления учебного стресса становится сессия: высокая загруженность студентов, интенсивная учебная деятельность, нарушения чередования труда и отдыха, недостаточный сон вызывают нарушения процессов запоминания, негативные прогнозы результатов сессии, воспоминания о провалах на экзаменах, низкую концентрацию внимания. Все вышеперечисленные факторы прямо или косвенно влияют не только на настроение студентов, но изменяют их психоэмоциональную и физиологическую сферу [4]. Повышенная ситуативная тревожность, недостаток сна, снижение аппетита и другие проявления свидетельствуют о негативном воздействии учебного стресса на физиологию организма, в частности, его нервную и сердечно-сосудистую системы. Налицо и изменение эмоционального фона: недомогание, усталость, подавленное состояние, раздражение. Частота стресса, его напряженность и интенсивность, социальная ситуация, биологические и личностные особенности пациента (физическое истощение, эмоциональная неустойчивость, повышенная тревожность, психовегетативная незрелость) – это факторы, влияющие на возникновение посттравматических стрессовых расстройств [2].

Учебный стресс, причиной которого является экзамен, имеет разные варианты возникновения. В одних случаях – это неуверенность студента в глубине своих знаний, которую можно разделить на реальную (пробелы в знаниях) и ложную (непредсказуемость экзамена). В других случаях возможна переоценка значимости высокой оценки, полученной на экзамене, навязанная микросоциумом. Стрессовые состояния дискомфорта и ощущения неопределённости у юношей выражены достоверно сильнее, чем у девушек [3].

Учебный стресс отражает различные сложности в ситуациях обучения, поэтому его необходимо своевременно предупредить: придерживаться оптимального режима труда и отдыха, составить сбалансированный рацион питания, уделять время физической культуре и прогулкам на свежем воздухе, применять техники позитивного мышления и релаксации, регулировать умственную нагрузку. Аутогенная тренировка является одним из доступных средств восстановления.

Установлено, что аутогенное состояние возникает само собой, если человек находится в тихом месте, расслабился в удобной позе, концентрирует внимание на чем-либо и при этом осуществляет концентрацию внимания особым образом, пассивно, не стремится к достижению какого-либо результата.

В период экзаменов одним из действенных способов предупреждения стрессовых состояний также являются занятия физическими упражнениями, занятия разными видами спорта.

Именно эти виды деятельности направлены на сохранение и укрепление здоровья, развитие психических и физических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Занятие спортом раскрывает в человеке разные его стороны, помогает сохранять устойчивую позицию в обществе. Физическая активность – залог хорошего настроения и самочувствия. Доказано, что люди, которые занимаются спортом, добиваются в жизни больших успехов, чем те, кто игнорируют занятия спортом. Физкультура пополняет «копилку» знаний людей, изучая анатомическое строение человека, влияние физических нагрузок на физическое и психическое состояние человека, его адаптации к ним и биологическим резервам организма. Физическая культура выполняет ряд функций: образовательную, прикладную, спортивную, рекреативную, оздоровительную.

Физическая культура не только развивает физические способности человека, но и служит мощным инструментом для формирования личностных качеств. Коммуникабельность, выносливость, устойчивость к стрессу, самоуверенность и решительность – все эти характеристики особенно актуальны для студентов, обучающихся в условиях кредитно-модульной системы. Эта система предполагает большую самостоятельность и ответственность, требует умения справляться с высокими психологическими и интеллектуальными нагрузками. Физическая культура может стать одним из факторов, способствующих успешному преодолению этих вызовов, стимулированию желания к саморазвитию и формированию положительного отношения к жизни.

Для нормального функционирования человеку необходим определенный объем

физических и социальных компонентов, таких, как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т.п. Интересный факт, после большого количества умственных нагрузок снять усталость помогает небольшая физическая нагрузка, разминка.

Выводы. Чтобы повысить и сохранить работоспособность студентов во время обучения в вузе, важно усвоить, что от самого студента зависит, каким будет его образ жизни – здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии. Существует множество методов борьбы со стрессом. Предлагаем некоторые из них, которые сможет использовать любой современный студент.

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

Физическая культура является не только средством физического совершенствования людей, укреплением здоровья, правильного распределения времени и рационального проведения досуга, способом социальной адаптации человека в обществе, но и влияют на другие стороны человеческой жизни, повышая трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества. Удовлетворяет потребности людей в самопознании, самовоспитании и реализации своих внутренних возможностей.

2. Регулярно посещать учебные занятия, не стесняться спрашивать, если что-то непонятно, приучить себя самостоятельно выполнять заданные работы, в том числе и самостоятельные, активно участвовать в научной и общественной жизни вуза.

3. Важно понимать, что процесс обучения в вузе – это новый уровень самостоятельной специфической жизни и самоорганизованности, а получаемые знания и навыки становятся фундаментом для будущей карьеры, и их актуальность и полезность определяют степень вашей профессиональной востребованности на рынке труда.

Annotatsiya. *Maqolada aqliy va jismoniy faoliyatni yaxshilash, kasalliklarni kamaytirish va yangi sharoitlarda talabalarning ijtimoiylashuvini oshirish uchun turli jismoniy mashqlardan foydalanishning innovatsion yondashuvlari muhokama qilinadi. Maqolada o'quv jarayonini tashkil etishning kredit-modul tizimini joriy etish natijasida talabalarning jismoniy va psixologik stressi bilan bog'liq tadqiqot natijalari keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *kredit-modul tizimi, jismoniy faollik, jismoniy yuklama, psixologik stress, stress reaksiyasi.*

Annotation. *The article discusses innovative approaches to the use of various physical exercises to improve mental and physical performance, reduce morbidity, and increase the socialization of students in new conditions. The paper presents the results of the research related to student's physical and psychological stress due to the introduction of a credit-modular system for organizing the educational process.*

Keywords: *credit-modular system, physical activity, exercise stress, psychological stress, stress response.*

Библиографические ссылки:

1. Бобылева, Г.А. Международное сотрудничество вузов / Г.А. Бобылева // Аграрная наука в XXИ веке: проблемы и перспективы: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова. – Саратов, 2017. – С. 42-43;

2. Бостанова, Л.Ш. Психологические особенности посттравматических стрессовых расстройств / Л.Ш. Бостанова, А.С. Богатырева, Д.Д. Акбаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177);

3. Гусев, А.В. Проявление стресса и личностных характеристик у студентов / А.В. Гусев // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 1 (44);

4. Долгих, Н.П. Особенности структуры личностных ресурсов студентов с разным уровнем стресса / Н.П. Долгих // Проблемы высшего образования. – 2018. – № 1;

5. Котова, Г.Н. Социально-гигиенический мониторинг влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде / Г.Н. Котова // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 7-4;

6. Урусова, А.М. Психологическое сопровождение развития студента-психолога как субъекта профессионализации / А.М. Урусова // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-2;