**«Психогигиена учащихся старших классов при подготовке к ЕГЭ».**

 Самарина И.В., МБОУ «Гимназия № 96»

 Вахитовского района г. Казани

Естественную потребность в движениях человек удовлетворял трудовом процессе. По мере развития научно-технического прогресса стали меняться условия жизни людей. Особенностью этих изменений стало сокращение физических усилий в труде и быту. За короткий период в 60-70 последних лет доля физического труда сократилась почти в 200 раз. Изменились и бытовые условия, которые ранее требовали значительных затрат физического труда. Появились пылесосы, стиральные машины, освободившие человека от физических нагрузок. Экономисты подсчитали, что на каждого жителя Земли в настоящее время приходится в среднем около 100 различных технических устройств, большинство которых облегчает или заменяет физический труд. Значительно активизировался процесс урбанизации населения. Статистика показывает, что изменения органов кровообращения, дыхательных путей и нервной системы в городах в полтора-два раза выше, чем на селе. Ограничение движения вызывает состояние - гипокинезический синдром или болезнь. Гиподинамия как ржавчина разъедает профессиональную работоспособность, ухудшает здоровье, сокращает продолжительность жизни. Недостаток движений - это начало болезней, ведущее место среди которых занимает сердечно-сосудистая патология: гипертония, атеросклероз, ишемия, инфаркты и др. Подготовка и проведение ЕГЭ стала дополнительной нагрузкой на здоровье современного школьника. Где же выход? Физическая культура и умственная работоспособность. Движения, даже сравнительно несложные, осуществляются при участии большого числа мышц (например, в акте дыхания участвуют около 90 мышц). Работа одних мышц направлена на обеспечение основного двигательного акта сокращение других способствует тому, чтобы движение было координированным, деятельность третьей группы мышц создает наиболее выгодную для данного движения позу тела путем распределения мышечного тонуса. В организации движения в качестве аппарата контроля и информации принимают участие органы чувств - анализаторы. В обеспечении движений всем необходимым участвуют сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная системы, органы пищеварения, выделе­ния и др. Чем разнообразнее двигательная деятельность, тем совершеннее строение организма, выше уровень функциональных возможностей, продолжительнее жизнь. двигательной активности.

Для нормальной деятельности мозга нужно чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается элек­трическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено мышечное напряжение. Связь движений с умственной деятельностью характеризуется следующими закономерностями. Во время напряженной умственной работы у людей наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы и это тем заметнее, чем сильнее эмоции и сложнее задача, которую приходится решать. При попытках усвоить какой-либо заданный материал у человека бессознательно сокращаются и напрягаются мышцы, сгибающие и выпрямляющие коленный сустав. Происходит это потому, что импульсы, идущие от напряженных мышц в стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. Если человек быстро и долго пишет, напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Продолжительная работа вызывает привыкание к этим раздражениям, начинается процесс торможения, работоспособность снижается, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением и оно распространяется по всей мускулатуре. Погасить его, освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений.

К основным средствам устранения дефицита мышечной деятельности людей умственного труда, в том числе учащихся, относятся физические упражнения. Они приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности. Для создания нужного результата с помощью физических упражнений необходимо обращать внимание на следующие факторы:

· индивидуальные особенности занимающихся: возраст, пол, состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность и др. поскольку одно и то же упражнение в зависимости от индивидуальных особенностей вызывает разный эффект;

· особенность самих физических упражнений - сложность, новизну, эмоциональность и т. д., а также отношений к ним занимающихся;

· особенности внешних условий - метеорологические, местности для занятий, качество оборудования и инвентаря, гигиенические условия.

Для людей, связанных с малоподвижным трудом, небольшими физическими нагрузками, интерес представляют упражнения, совершенствующие дыхательную систему, увеличивающие общую выносливость и т.д. Этой задаче в наибольшей степени отвечают упражнения умеренной интенсивности, но достаточной продолжительности. Такую дозированную работу могут обеспечить ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, спортивные игры, велосипед и др. Подобные упражнения являются также действенным средством психологической разгрузки, снятия умственного напряжения. Более того, упражнения общего воздействия позволяют оказывать разнообразное развивающее и тренирующее воздействие на защитные аппараты мозга. Например, бег, вызывающий при каждом шаге легкое сотрясение головы, ходьба на лыжах, сопровождающаяся размашистым покачиванием туловища и головы, а также другие видя напряжения в определенной степени тренируют амортизирующие устройства мозга. Формы занятий физическими упражнениями, тренировок очень разнообразны. Чаще всего это самостоятельные групповые (игры, походы) или индивидуальные (бег, плавание) занятия. На самостоятельных занятиях нагрузка дозируется естественно - редко когда человек совсем не ощущает меры нагрузки. На коллективных занятиях иногда подводит эмоциональная увлеченность.

При ходьбе нагрузка на ноги в два раза меньше, чем при беге. При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве подготовительного этапа тренировки на выносливость у начинающих. Тренирующий эффект оздоровительной ходьбы зависит от скорости и про­должительности передвижения. При скорости ходьбы до 6,5 км/час, т.е. 110-130 шагов в минуту, ее интенсивность может достигать зоны тренировочного эффекта с частотой пульса 120-130 уд/мин. В таком режиме за один час ходьбы расходуется 300-400 ккал в зависимости от массы тела. Например, человек с массой . тела 70 кг при прохождении 1 км расходует около 50 ккал. При скорости ходьбы 6 км/час суммарный расход составит 300 ккал. У более подготовленных оздоровительный эффект ходьбы снижается, т.к. с ростом тренированности интенсивность такой нагрузки становится ниже пороговой. Оздоровительный бег более интенсивное упражнение, чем ходьба и его можно дозировать по расходу энергии, скорости передвижения, расстоянию и т.д. Так, при скорости бега 10 км/час, т.е. трусцой, энергозатраты составляют 10,5 ккал/мин или 630 ккал/час; при скорости 15 км/час - 21 ккал/мин или 1260 ккал/час, что составляет более полвины суточной затраты энергии человека, занятого умственным трудом. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение, позволяет успешно бороться с неврастенией и бессонницей - болезнями XX века. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительны, контактны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку в своих силах и возможностях. Ходьба на лыжах улучшает деятельность всего мышечного аппарата и дыхательной системы. Чистый воздух, равномерно повторяющиеся движения различных частей тела успокаивающе действуют на нервную систему. Двигаясь с небольшой приятной для себя скоростью, можно преодолевать от 5 до 20 км. Плавание также вовлекает в работу все мышечные группы, а горизонтальное положение тела, обтекание воды создают облегчение условия для работы сердца, улучшают венозное кровообращение. Общая нагрузка меньше, чем при беге или ходьбе на лыжах. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности при плавании отличается рядом особенностей. Занятия гимнастикой позволяет целенаправленно воздействовать на определенные мышечные группы, нуждающиеся в нагрузке. Общеразвивающие упражнения, проводимые в увеличенном объеме, могут быть самостоятельными средствами повышения двигательной активности. Для повышения двигательной активности, психологической разгрузки, снятия умственного напряжения широко используются велосипедные проулки, гребля, катание на коньках, спортивные игры и т.д. Итак, проблема - в необходимости повышения двигательной активности. Еще в 18 веке известный французский врач Арман Труссо утверждал, что "движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения". Интенсивная двигательная деятельность, поддерживая структуру и функции органов и тканей, является абсолютно необходимым фактором для предотвращения дегенерации организма. Форма, интенсивность, объем физических упражнений подбирается исходя из индивидуальных особенностей людей (физическое развитие, состояние здоровья, подготовленность), их трудовой деятельности, склонностей, психофизического состояния. Только целесообразно подобранные формы и средства, двигательной активности в состоянии обеспечить положительный эффект. В условиях реализации ФГОС современные системы отечественного образования предполагают максимальный учет психологических особенностей учащихся и создание условий, способствующих своевременному и полноценному развитию всех сторон их личности. А это, в свою очередь, лежит в области понятия психогигиена.Психогигиена изучает состояние нервно-психического здоровья, его динамику в связи с разнообразными факторами внешней среды (природными, производственными, социально-бытовыми). Кроме того, эта отрасль гигиены разрабатывает на основе полученных данных специальные методы воздействия на человека, чтобы создать условия для укрепления и сохранения его психического здоровья. В настоящее время психогигиена составляет анализ влияния окружающей среды на людей и в первую очередь на подростков. Подготовка к единому государственному экзамену является одной из основных проблем выпускников. По своей сути ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ. Подготовка к ГИА , как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Кроме того, старшеклассники посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки. Все направлено на достижение поставленной цели - сдачи ЕГЭ и поступления в ВУЗ. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. Тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.Существует специальная шкала школьной тревожности. Данная шкала составляется ежегодно психологической службой гимназии. Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей школьников. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы следует проводить не прямо накануне экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. ЕГЭ — лишь один из многих экзаменов, которые предстоит сдавать молодому человеку в будущем, и важно научить детей психологически грамотно преодолевать жизненные трудности. В это время учащиеся испытывают большую эмоциональную нагрузку, что порой ведет к стрессу, порождает неуверенность в будущем. Возможные стрессовые ситуации при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями нервнопсихической устойчивости ученика. «Состояние, в котором находится старшеклассник в это время, психологи называют «стрессом развития». Перед учащимися стоят несколько серьезнейших задач развития: построение новых отношений с окружающими, выбор области будущих профессиональных интересов, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождения во взрослость» (*С. Вопилова*).

**Рекомендации выпускникам:**

1. Нельзя поддаваться панике. Старшеклассников постоянно «накручивают», создавая ощущение, что ЕГЭ – это самое страшное испытание в жизни, которое им не под силу. Опасно запугивать подростка, предрекая ему провал
2. Нельзя преувеличивать значение выпускных экзаменов. Они, как и любые другие – лишь часть жизни школьника. Конечно, к ним следует готовиться, но не нужно постоянно быть в напряжении, нервничать, трудиться без сна и без отдыха. Это очень вредно. Ни один экзамен не стоит того, чтобы портить из-за него здоровье подростка или отношения в семье. Если старшеклассник постоянно сидит над учебниками, не гуляет, не спит, не ест нормально – это очень тревожный признак. Для того, чтобы знания «откладывались в голове», нужны смена деятельности и здоровый отдых.
3. Рискуйте. Готовьтесь к испытаниям. Идите «на волну». Дышите. Тренируйтесь решать сложные задачи. Помните, что ЕГЭ - не экзамен всей жизни, определяющий всю дальнейшую судьбу. Это просто такая захватывающая игра. Учитесь действовать эффективно. Структурируйте и систематизируйте знания удобным для вас способом. Для того, чтобы избавиться от лишнего стресса и ненужной усталости существует комплекс упражнений, который **можно применять везде,** и, он не занимает много времени.
4. Выполняйте комплексы г гимнастических упражнений.

**Список литературы**

1. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Физиология человека, М. 2001

 2. Чупрун А. К., Шубин Ю. К Физиология человека. М; Просвещение 2006

 3. Физиология труда,. Шеррер, Ж 2003

4. Физиология человека: В 3-х томах, под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса, 2004

5. «Методики восстановления эмоционального равновесия, правила психогигиены общения» Мамаевой С.А.
6 . Статья Роберта Туйкина, руководителя компании «Вершитель», автора тренингов для детей и подростков.
<http://human-med.info/7-prostyx-uprazhnenij-dlya-snyatiya-napryazheniya-i-stressa.htm>