

# ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЕСТЕСТВЕННОГО БИОРИТМА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ИММУННУЮ СИСТЕМУ ПОДРОСТКОВ

**А.В. Чечеткина**

**УрГУФК, г. Челябинск**

**Выявлено влияние оздоровительной методики на психоэмоциональное состояние и иммунную систему подростков 15–18 лет.**

*Ключевые слова: оздоровительная методика, психоэмоциональное состояние, иммунная система, здоровый образ жизни.*

**Актуальность.** В подростковом возрасте усиливающееся эмоциональное напряжение и влияние биологических стимулов наблюдается одновременно с необходимостью оптимально приспосабливаться к повышенным требованиям социальной среды, связанной с вхождением молодого человека во взрослую жизнь. Важно обратить внимание на состояние психического и физического состояния здоровья подростков именно в пубертатный период, так как происходит завершающий процесс формирования организма, и он является переломным. Он характеризуется резкими эндокринными сдвигами, изменением функционального состояния органов и систем, связанным с половым созреванием. Иммунная система нашего организма находится под влиянием многочисленных факторов. Способность человека сопротивляться инфекции зависит от способности иммунной системы «пересилить» инфекционные микроорганизмы. Первая причина снижения иммунитета – это неправильный образ жизни. Молодой человек, становясь студентом образовательного учреждения, подвергает свой привычный образ жизни качественным изменениям, которые, в свою очередь, приводят к сбою естественного биоритма, что отражается на психоэмоциональном состоянии, иммунной системе организма.

**Цель исследования:** Исследовать влияние оздоровительной методики по восстановлению естественного биоритма на психоэмоциональное состояние и иммунную систему подростков 15–18 лет, студентов первого курса филиала Уральского государственного университета путей сообщения, факультета железнодорожной медицины.

**Организация и методы исследования:** Исследование проводилось в течение трех лет в три этапа на базе филиала Уральского государственного университета путей сообщения, факультета среднего профессионального образования «Железнодорожная медицина», специальности «Сестринское дело» и «Лечебное дело», со студентами

1–4-го курсов. На первом этапе перед применением авторской оздоровительной методики мы провели исследование иммунной системы организма и особенностей психоэмоционального состояния студентов. На втором этапе проводилась непосредственно авторская оздоровительная методика. В течение месяца занятия проводились в 10 часов утра по 15–20 минут каждый день. Оздоровительная методика включает в себя комплекс физических упражнений, бесед, лекций, аутотренинг. После проведения оздоровительной методики в учебном заведении учащиеся занимались самостоятельно. На третьем этапе исследования проводился контрольный срез – изучение изменений в психоэмоциональном состоянии и иммунной системы обследуемых подростков. Важно отметить, что на первом этапе обследуемые являлись студентами первого курса, на третьем этапе исследования – студентами третьего курса.

В целом было обследовано 134 подростка в возрасте 15–18 лет. Из них 118 девушек (88 %) и 16 юношей (12 %).

Тестирование по состоянию иммунной системы проводилось по методике А.И. Пустозерова. Учащиеся отвечали на 8 вопросов с вариантами ответов «да» или «нет».

Анализ состояния иммунной системы показал, что до проведения оздоровительной методики у 85 учащихся (63,7 %) иммунная система слаба, а у 49 человек (36,3 %) показатели иммунной системы в пределах нормы. Значительное улучшение состояния иммунной системы мы отметили после проведения оздоровительной методики. Количество учащихся с хорошим состоянием иммунной системы увеличилось до 52 %.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что реализация авторской оздоровительной методики, многочисленные беседы со студентами, позволили улучшить состояние иммунной системы (рис. 1). У большинства подростков появилось сознательное отношение к своему здоровью.

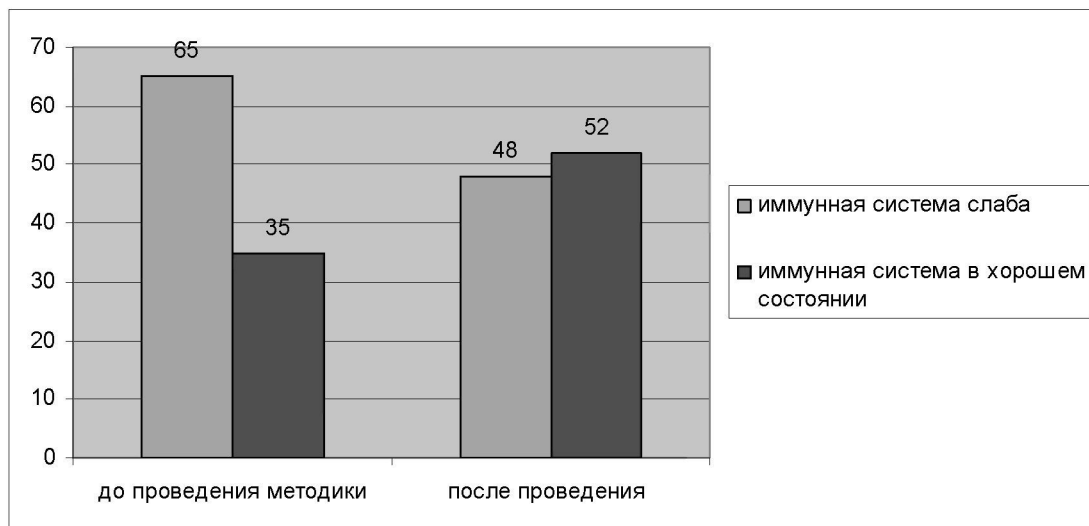


Рис. 1. Сравнение показателей иммунной системы подростков до и после проведения методики, %

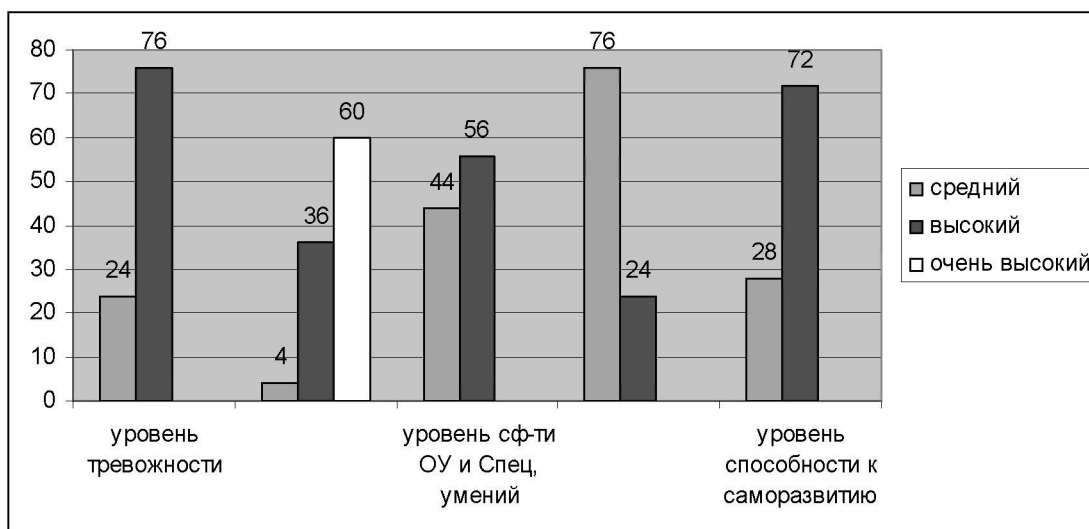


Рис. 2. Результаты психологического тестирования перед применением оздоровительной методики

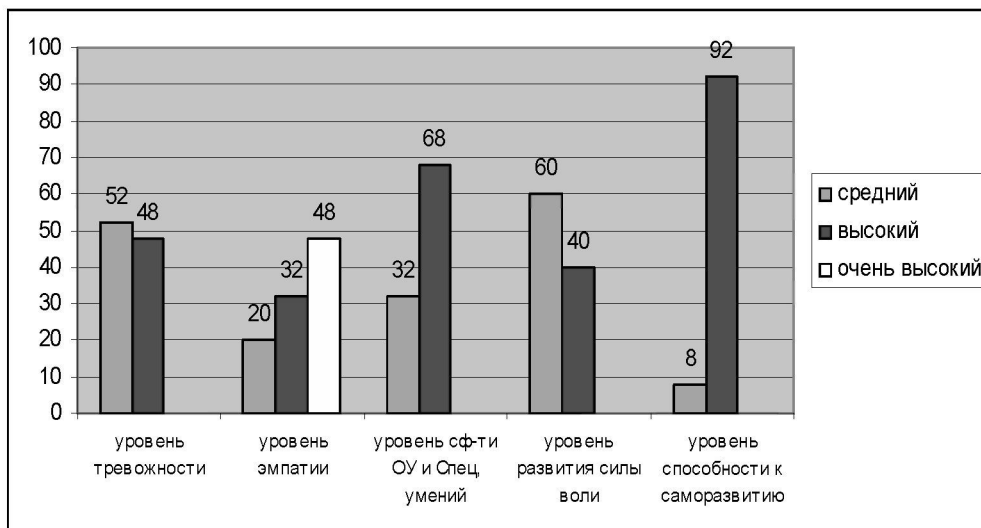
Параллельно проводилось диагностическое исследование психоэмоционального состояния подростков. Согласно полученным результатам, 101 (76 %) студентов имеют высокий уровень тревожности, 33 (24 %) – средний. При этом мы видим примерно такой же показатель уровня эмпатии: 80 (60 %) обследованных – очень высокий, 48 (36 %) – высокий, 5 (4%) – средний. Более низкой является степень сформированности общеучебных и специальных умений: только у 75 (56 %) обследуемых студентов она высокая, а у 58 (44 %) – средняя. Самые низкие показатели выявлены по уровню развития силы воли: 33 (24 %) – высокий, тогда как у 101 (76 %) обследованных он средний. Несмотря на низкие показатели развития силы воли, уровень способности к саморазвитию у большинства студентов: у 96 (72 %) от общего количества обследуемых – высокий и у 38 (28 %) он средний.

Сравнительные результаты психоэмоциональ-

ного состояния на первом и третьем этапах исследования в зависимости от уровня развития психических процессов представлены на рис. 2, 3.

Сравнительный анализ показателей, представленных на рис. 2 и 3 показал, что после проведения мероприятий, предусмотренных вторым этапом нашего исследования, психоэмоциональное состояние студентов качественно улучшилось: уменьшилось общее количество студентов с высоким уровнем тревожности с 76 до 48 %, при этом вырос показатель уровня способности к саморазвитию с 72 до 92 % и уровень силы воли с 24 до 40 %. Данный факт свидетельствует о том, что авторская оздоровительная методика позволила не только улучшить образ жизни, но и повысить такие психические свойства личности, как целеустремленность, уверенность в себе.

Реализация авторской оздоровительной методики, многочисленные беседы со студентами позволили улучшить образ жизни и психоэмоцио-



**Рис. 3. Результаты психологического исследования после реализации оздоровительной методики**

нальное состояние (см. рис. 2, 3) и соответственно состояние иммунной системы (см. рис. 1). У большинства подростков появилось сознательное отношение к своему здоровью. Так, если на первом этапе очень здорового образа жизни придерживались 6 (4,5 %) студентов, то на третьем этапе данный показатель увеличился до 13 (9,7 %) студентов. Все это свидетельствует об эффективности авторской оздоровительной методики.

Таким образом, реализация нашей оздоровительной методики по восстановлению биологического ритма влечет улучшение образа жизни,

укрепление иммунитета и улучшение психоэмоционального состояния.

С уверенностью можно отметить, что в завершающей стадии пубертатного периода необходимо проводить коррекцию образа жизни, что вполне возможно сделать с помощью применения авторской оздоровительной методики. Выполнение действий, предписанных данной методикой, существенно улучшит образ жизни, приведет к укреплению иммунной системы обследуемых студентов, а значит повысит качество жизни и улучшить психоэмоциональное состояние.

*Поступила в редакцию 20 декабря 2010 г.*