

УДК 613
ББК К 51.204.0
ISBN 978-5-9904292-3-9
3-46

Здоровьесберегающие технологии в условиях модернизации образования / Департамент образования и молодёж. политики Ханты-Манс. авт. округа – Югры, ГОУ ВПО «Сургут. гос. пед. ун-т «авт.: **М. А. Попова, А. А. Говорухина.** – Тюмень: Аксиома, 2013. – 287, [1] с.

УДК 613
ББК К 51.204.0
ISBN 978-5-9904292-3-9
3-46

© Сургутский государственный педагогический университет, 2013
© М.А. Попова, А.А. Говорухина, 2013
© Оформление. ООО «Аксиома», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Здоровьесберегающие технологии в условиях модернизации образования.....	7
1.1. Характеристика типов учебных заведений и особенностей форм обучения.....	11
2. Адаптационные возможности организма участников образовательного процесса в условиях интеллектуального и психоэмоционального напряжения	15
2.1. Характеристика средовых факторов, влияющих на адаптационные возможности организма человека	15
2.2. Факторы риска развития нарушений соматического здоровья школьников и студентов	25
2.3. Особенности физического развития и состояния гемодинамики школьников и студентов с различной продолжительностью проживания на Севере.....	27
2.4. Особенности регуляторных реакций школьников и студентов	35
2.5. Особенности психофизиологической адаптации учащихся к комплексу климатоэкологических факторов Севера	47
2.6. Особенности психологического состояния школьников и студентов	57
2.7. Особенности адаптации к напряженной психо-эмоциональной и интеллектуальной деятельности	60
2.8. Качество жизни школьников и студентов	67
3. Коррекция вегетативных и психологических нарушений организма студентов при повышении уровня интеллектуальных нагрузок	76
3.1. Влияние особенностей организации образовательного процесса на функциональное состояние студентов	76
3.2. Влияние экзаменационного стресса на психологическое состояние студентов и возможность его коррекции	81
3.3. Возможность коррекции вегетативных нарушений у студентов при высоком уровне интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.....	85
3.4. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов в зависимости от интенсивности учебных нагрузок	86
3.5. Анализ состояния вегетативной регуляции студентов в разные периоды обучения.....	89

3.6. Показатели кардиоинтервалографии студентов в стабильный и экзаменационный периоды обучения.....	93
3.7. Динамика психологического состояния студентов в стабильный и экзаменационный периоды обучения.....	94
4. Функциональные нарушения позвоночника у студентов и школьников и их влияние на формирование сердечно – сосудистых дисфункций (совместно с Дронь А.Ю.).....	99
4.1. Современные представления о механизмах развития функциональных нарушений позвоночника	99
4.2. Основные подходы к диагностике функциональных нарушений позвоночника.....	109
4.3. Современные методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы	113
4.4. Биоинформационный анализ показателей состояния сердечно-сосудистой системы у юношей с изолированными функциональными нарушениями позвоночника и в сочетании с соединительнотканными дисплазиями сердца.....	126
5. Анализ развития адаптационных реакций организма педагогов, проживающих на Севере к экстремальным климато-экологическим условиям	145
5.1. Особенности функционального состояния и адаптации сердечно-сосудистой системы педагогов	145
5.2. Особенности вегетативной адаптации педагогов к климатоэкологическим условиям Севера.....	151
5.3. Особенности психологического состояния педагогов	165
5.4. Качество жизни педагогов	172
6. Комплексная оценка адаптационных возможностей педагогов и учащихся.....	184
6.1. Особенности вегетативной адаптации лиц умственного труда.....	184
6.2. Особенности функционального состояния и адаптации сердечно-сосудистой системы лиц умственного труда	194
6.3. Особенности психологического состояния педагогов и учащихся на Севере	203
6.4. Комплексная оценка интегративных показателей качества жизни педагогов и учащихся на Севере.....	210
Список литературы	222
Список сокращений.....	286