

С. Л. Володкович, канд. пед. наук, доц., **Е. Н. Ярчак**

УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ФИТНЕС-ЙОГА В ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Главной задачей образования является обеспечение его качества, которое определяется не только высокой учебной успеваемостью, но и формированием активной, здоровой, успешной, конкурентоспособной личности профессионала и гражданина. В этой связи справедливо определение одной из главных образовательных стратегий высшей школы - разработка здоровьесберегающих технологий. Особенно важным в этом направлении становится задача формирования психологического здоровья, одной из составляющих которого является профилактика эмоционального стресса у студентов [1,3,5].

Основные виды стресса, возникающие у студентов: в первую очередь это информационный стресс (из-за несистемной работы в течение семестра, напряжения от подготовки к сессии, большого объема информации), физиологический стресс (головные боли, нерациональное и несистематическое питание), психологический стресс (расстройства от несданного вовремя предмета, опасения не сдать сессию) и наконец эмоциональный стресс (личные проблемы вне университета: ссоры с друзьями, проблемы в семье, потеря партнера и пр.) [2]

В настоящее время ведется активный поиск наиболее эффективных средств оздоровления студенческой молодежи. Следует добавить, что низкий уровень функциональных показателей организма, физической подготовленности и состояния здоровья, присутствие различных видов стресса в жизни студентов побуждают преподавателей физического воспитания вносить изменения в программу занятий [1,3,4,5].

Таким средством, по нашему мнению, является оздоровительная фитнес-йога. Это специальные упражнения позаимствованные из йоги - статические и динамические асаны, дыхательные упражнения, упражнения на концентрацию внимания. Упражнения йоги отличаются целенаправленностью и высокой избирательностью их физиологического влияния на внутренние органы и регуляторные системы организма. Это обуславливает большие возможности использования их в оздоровительных целях.

На базе кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГТУ им. П.О. Сухого» с учетом современных требований и рекомендаций проводился педагогический эксперимент. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы с учетом отсутствия достоверных отличий между ними. Контрольная группа студентов ($n=14$) занималась по общепринятой программе[4], в то время как студентам экспериментальной группы ($n=14$) мы предложили составленную нами индивидуальную программу на основе комплексного использования традиционных средств физической культуры и оздоровительной фитнес-йоги.

Оздоровительная эффективность экспериментальной программы оценивалась трижды за учебный год (сентябрь, декабрь, май) по результатам контрольных тестов[4], направленных на определение физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Комплексная программа разрабатывалась с учетом двух занятий в неделю по 90 мин. Каждое занятие проводилось в режимах малой, средней и большой нагрузки [1]. Они состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части занятий выполнялись дыхательные упражнения, элементы оздоровительной фитнес-йоги, в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Основная часть занятий изменялась в зависимости от сезонного периода. Так, в осенний период основная часть занятия состояла из сочетания легкоатлетических упражнений с комплексом фитнес-йоги и дыхательных упражнений. В осенне-зимний период она включала спортивные игры с комплексом фитнес-йоги и дыхательных упражнений. В течение зимне-весеннего периода также включались сочетания спортивных игр (баскетбол, волейбол) с выполнением комплексов оздоровительной фитнес-йоги и дыхательных упражнений.

Обязательный компонент большинства практик йоги и методологическая основа всех других восточных оздоровительных систем – релаксация (расслабление). При выполнении асан, внимание рекомендовалось направлять на максимально возможное расслабление мышц. После выполнения группы асан, а также в заключительной части занятия, практиковались дыхательная гимнастика для ускорения восстановительных процессов, а также техника полной психофизической релаксации «Шавасана» (мертвая поза) [6].

В результате педагогического эксперимента были получены начальные(сентябрь), промежуточные (декабрь) и конечные (май) результаты тестирования, которые выявили динамику изменений в показателях физического состояния студентов контрольной и экспериментальной групп. Следует отметить, что по исходным данным (сентябрь) между группами достоверных отличий не наблюдалось ($p>0,05$). В декабре месяце отмечается положительная динамика некоторых показателей в экспериментальной группе, но они все еще не достоверны ($p>0,05$). Итоговое же тестирование (май), выявило достоверные среднегрупповые отличия по ряду исследуемых показателей.

Так, в экспериментальной группе частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое уменьшилась на 6,14 уд/мин, в то время как в контрольной группе увеличилась на 3,64 уд/мин, при $t=2,15$; $p<0,05$. Данный факт свидетельствует об экономизации состояния сердечно-сосудистой системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в экспериментальной группе увеличилась на 421мл, тогда как в контрольной наблюдается отрицательная динамика – (-136)мл, при $t=2,01$; $p<0,05$, что указывает на положительное влияние предложенной нами методики занятий на состояние дыхательной системы занимающихся. Это подтверждают и функциональные дыхательные пробы: Штанге и Генчи, где прирост у студентов экспериментальной группы составил 13,72сек, в контрольной группе (-2,43)сек, при $t=3,00$; $p<0,01$ и 4,59сек и 1,36сек соответственно, при $t=2,53$; $p<0,05$. Можно предположить, что улучшение показателя выносливости в экспериментальной группе в тесте «6-минутный бег (м.)» выраженного в увеличении пробегаемой дистанции на

264м, тогда как в контрольной, данный показатель снижается на 48м, при $t=1,94$; $p<0,05$, произошло вследствие использования дыхательных упражнений, которые способствуют повышению функциональных возможностей дыхательной системы, увеличению объема легких, развитию силы и выносливости дыхательных мышц, повышению способности поддерживать значительные уровни легочной вентиляции.

Следует отметить и достоверное увеличение силовых способностей студентов экспериментальной группы. По показателям кистевой динамометрии, среднегрупповые значения силы правой кисти в экспериментальной группе увеличились на 2,58кг, в то время как в контрольной, только на 0,43кг, при $t=2,02$; $p<0,05$, левой кисти прирост в экспериментальной группе составил 2,22кг и уменьшение показателя на 2,5кг в контрольной, при $t=2,88$; $p<0,05$. Еще большей эта разница наблюдалась в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине», в экспериментальной группе увеличилось кол-во раз на 14,36, тогда как в контрольной, показатель снижается на $-(-3,04)$ (кол-во раз), при $t=3,01$; $p<0,01$.

Использование студентами экспериментальной группы статических и статодинамических упражнений и поз для растягивания мышц, объясняет положительную динамику в тесте «наклон вперед из положения сидя», в экспериментальной группе прирост составил 4,35см, в контрольной – 0,07см, при $t=4,90$; $p<0,001$. Основная нагрузка при выполнении этих упражнений приходится на соединительные ткани, окружающие мышцы, при растягивании они становятся более эластичными, что непосредственно влияет на показатель гибкости.

Необходимо отметить улучшение результата пробы Ромберга в экспериментальной группе на 3,58сек, тогда как в контрольной, наблюдается уменьшение показателя ($-0,35$)сек, при $t=2,30$; $p<0,05$, что связано с применением упражнений, которые требуют постоянного осознания происходящего в теле, полного сосредоточения на каждом движении. Это развивает кинестетическое чувство, чувство тела, осознание того, какое место в пространстве занимает каждая часть тела, вследствие этого и появляется сознательный контроль над выполнением движений

Хочется отметить, что студенты контрольной и экспериментальной группы переживают стресс в студенческой жизни по-разному, в зависимости от психологических характеристик личности и темперамента, а также успешности социальных связей. Однако все студенты экспериментальной группы отметили, что асаны для снятия напряжения в сочетании с дыхательными упражнениями позволили снизить тревожность, способствовали концентрации внимания, осознанию необходимости внутренней гармонии, а также сформировали положительную мотивацию к занятиям по физической культуре.

Подводя итог, следует отметить, что действенным способом борьбы со стрессом, а также более эффективному процессу физического воспитания будет способствовать применение новых, привлекательных для студентов фитнес-программ, одной из которых является фитнес-йога. Перспективность работы в этом направлении откроет возможности преподавателям для совершенствования методики организации урочной формы занятий, в которых реализуются принципы оздоровительной направленности физического воспитания студентов.

Литература

1. Белкина, Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза//Теория и практика физической культуры. 2006, № 2.С. 7 -11.
2. Бодров, В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – Т.17. – №4. – С. 64–72.
3. Изаак С.И., Володкович С.Л. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии //Человеческий капитал. 2016. №5. С. 8-10.

4. Коледа, В.А. Физическая культура : типовая учеб.программа для высш.учеб. заведений /сост. : В.А. Коледа[и др.]; под.ред В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

5. Щербакова, Н. А. Профилактика стресса у студентов педагогического вуза/ Н. А. Щербакова // Образовательная среда сегодня: стратегии развития : материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 17 апр. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — № 1 (5). — С. 171–173.

6. Шивананда,С. Новый взгляд на традиционную йога-терапию / Пер. с англ. под общ. ред. А. Сидерского. – К.: «София», 2000. — 256 с.