

Е. В. Володкович,
старший преподаватель кафедры иностранных языков и межкультурных коммуникаций
С. Л. Володкович,
к. педагог. н., доцент, доцент кафедры иностранных языков
и межкультурных коммуникаций
Гомельский филиал Учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси
«Международный университет «МИТСО», г. Гомель
Л. М. Ярчак
Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет
имени П.О. Сухого», г. Гомель

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

На современном этапе развития высшего образования актуальной становится проблема разработки здоровьесберегающих технологий, нахождения путей, создание условий здоровьесбережения участников образовательного пространства и, в частности, личности студента. Особенно важным в этом направлении становится задача формирования психологического здоровья, одной из составляющих которого является профилактика эмоционального стресса у студентов.

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 эмоциональный стресс (личные проблемы вне университета: ссоры с друзьями, проблемы в семье, потеря партнера и пр.).

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 вузов вносить изменения в программу занятий [3].

До настоящего времени происходит процесс совершенствования программ по физическому воспитанию учащихся, разрабатываются её новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленность, способствующие формированию психологического здоровья и профилактике эмоционального стресса у студентов [2, 3].

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 [1].

При проведении нашего исследования мы предложили студентам третьего курса Гомельского филиала Международного университета «МИТСО» в сочетании с традиционными физическими упражнениями комплексы фитнес-йоги с статическими и динамическими асанами, дыхательные упражнения, упражнения на концентрацию внимания.

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, атлетической гимнастики 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, вниманием мы рекомендовали 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 «Павасана» (мертвая поза)[1].

Кроме того, студенты на учебных занятиях получали знания о строении и функциях организма, о гигиене, методике и технике выполнения физических упражнений, самоконтроле за состоянием дыхательной и сердечно-сосудистой систем, режиме работы и отдыха при развитии физических качеств. Параллельно проводилась работа по формированию добросовестного отношения к выполнению комплекса.

Нами были даны рекомендации по ведению дневника самоконтроля. Результаты наблюдения складывались из учета субъективных показателей: (самочувствия, сна, аппетита, желания заниматься, переносимости нагрузок и т. д.) и объективных показателей (частоты сердечных сокращений, массы тела, жизненной емкости легких, функциональных проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии), а также некоторых спортивных результатов (общее время бега, скорость, оценки при тестировании физических качеств и др.). Наряду с этим, большое внимание уделялось самомассажу, закаливанию, привитию навыков здорового образа жизни.

Контроль текущей успеваемости в конце учебного года показал прирост показателей уровня физической и функциональной подготовленности в сравнении с данными на начало учебного года.

Так, вследствие использования дыхательных упражнений, которые способствуют повышению функциональных возможностей дыхательной системы, увеличению объема легких, развитию силы и выносливости дыхательных мышц, способности поддерживать значительные уровни легочной вентиляции в пробе Штанге прирост составил 12,5 сек. (22,6 %), в пробе Генчи – прирост 7,4 сек. (35,2 %), положительные изменения

наблюдались в показателях ЖЕЛ – прирост 265мл (27,4 %), мы также наблюдали уменьшение времени восстановления ЧСС после физической нагрузки. Улучшение результата пробы Ромберга на 5,5 сек. (31,9 %) 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. Увеличение силовых способностей студентов мы наблюдали в увеличении силы правой кисти на 2,7кг (22,3 %), силы левой кисти – на 1,9 кг (17,2 %). Большой прирост наблюдался в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине», на 18,32 (кол-во раз) (39,2 %). Использование студентами статических и статодинамических упражнений и поз для растягивания мышц, объясняет положительную динамику в тесте «Наклон вперед из положения сидя», прирост составил 5,35см (36,4 %). Основная нагрузка при выполнении этих упражнений приходится на соединительные ткани, окружающие мышцы, при растягивании они становятся более эластичными, что непосредственно влияет на показатель гибкости.

Хочется отметить, что студенты переживают стресс в студенческой жизни по-разному, в зависимости от психологических характеристик личности и темперамента, а также успешности социальных связей. Однако все студенты использующие комплексы фитнес-йоги на занятии 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.

Предполагается, что действенным способом борьбы со стрессом, а также более эффективно процессу физического воспитания будет способствовать применение новых, привлекательных для студентов фитнес-программ, одной из которых является фитнес-йога. Ведение таких занятий вносит разнообразие в учебный процесс, а это, в свою очередь, способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, укреплению здоровья. Перспективность работы в этом направлении откроет возможности преподавателям для совершенствования методики организации урочной формы занятий, в которых реализуются принципы оздоровительной направленности физического воспитания студентов.

Список использованных источников

1. Джан Бейкер. Йога для любого возраста и уровня подготовки / Пер. с англ. под общ. ред. В. Скоробогатова. – К.: «София», 2012. – 256 с.
2. 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, 2017. – 33с.
3. 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.