

# Актуальность процесса релаксации на занятиях по физическому воспитанию на современном этапе высшего образования

Ванькова Анна, Кожевникова Людмила

*Николаевский государственный университет им. В.А.Сухомлинского*

## Аннотации:

Рассмотрены средства оздоровления для улучшения способности противостоять стрессовым ситуациям студентов. Занятия физической культурой в сетке учебных часов должны проводиться в вузе до и после специальных дисциплин. Применение метода релаксации вместе с музыкальным сопровождением обуславливает утверждение высшего типа педагогической организации занятий. Хроническое умственное переутомление без достаточной физической разрядки приводит к нервному перенапряжению, негативным эмоциям, дефициту времени, нарушению режима труда и отдыха, сокращению возможности физической деятельности.

## Ключевые слова:

*физическое воспитание, здоровье, релаксация, студенческая молодежь, работоспособность, двигательная активность.*

**Ванькова А.Ю., Кожевникова Л.К. Актуальність процесу релаксації на заняттях з фізичного виховання на сучасному етапі вищої освіти.** Розглянуто засоби оздоровлення для поліпшення здатності протистояти стресовим ситуаціям студентів. Заняття фізичною культурою в сітці навчальних годин повинні проводитися у вузі до й після спеціальних дисциплін. Застосування методу релаксації разом з музичним супроводом спричиняється утвердженню вищого типу педагогічної організації занять. Хронічна розумова перевтома без достатньої фізичної розрядки приводить до нервової перенапруги, негативним емоціям, дефіциту часу, порушенню режиму праці й відпочинку, скороченню можливості фізичної діяльності.

*фізичне виховання, здоров'я, релаксація, студентська молодь, працездатність, рухова активність.*

**Vankova A.U., Kozhevnikova L.K. Actuality the process of relaxation on the lessons of physical training on the current stage of higher education.** Facilities are considered of making healthy for the improvement of ability to resist stress situations of students. Engaged in a physical culture in the net of educational clock must be conducted in the institute of higher before and after the special disciplines. Application of method of relaxation together with musical accompaniment promote claim of higher type of pedagogical organization of employments. A chronic mental overstrain without the sufficient physical discharging results in a nervous overstrain, negative emotions, deficit of time, violation of the mode of labour and rest, reduction of possibility of physical activity.

*physical training education, health, relaxation, student youth, work ability, moving activity.*

## Введение.

Важнейшей проблеме современности – укреплению здоровья молодежи – посвящен один из разделов «Национальной доктрины развития образования Украины в XXI веке». Этот раздел имеет название «Здоровье нации через образование». В нем подчеркнуто, что приоритетной задачей системы образования является обучение соответствующему отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, как наивысшей ценности человечества. Это осуществляется путем активного физического развития, формирования, укрепления и сохранения индивидуального здоровья методами физического воспитания, средствами физической культуры и спорта преподавателей и студентов.

В последние годы здоровье и физическая подготовка студентов вузов вызывает серьезную озабоченность. Данные военкоматов за последние годы показали, что служить в рядах Вооруженных сил Украины пригодный только один из четырех призывников. А в вуз абитуриенты приходят с такими отклонениями в физическом развитии, какие в студенческом возрасте устранить уже сложно, а порой и невозможно.

Возрастающие темпы жизни, обучения в вузе, требуют от молодежи все больше интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий: учебные перегрузки, сдача зачетов и экзаменов и т.д. Кроме того, обучение в вузе имеет определенную специфику. Это и немалый объем самостоятельной работы, в особенности на гуманитарных факультетах, и прохождения педагогической практики в школе - все это приводит к нервному перенапряжению, негативным эмоциям, дефициту времени, нарушению режима труда и отдыха, сокращению возможности физической деятельности, которая уравновешивала бы психические нагрузки, то есть факторы, которые напрягают нервную систему

студентов. Снижение двигательной активности неблагоприятно видоизменяет функционирование организма, что сопровождается резким снижением работоспособности. Немалый процент студентов вузов отличается нервно-психической неустойчивостью. Практика показывает, что на психоэмоциональное состояние и личностные особенности молодежи негативно влияет и компьютер. Доказано, что студенты ориентированные на работу с компьютером отличаются повышенным уровнем агрессии, им присущий негативизм, они более эгоистичные в отношениях с окружающими. Вместе с вышеупомянутой группой студентов есть студенты, которые отличаются повышенной тревожностью, сверхчувствительностью. В наличии тенденция к росту нервного напряжения, сопровождающегося становлением личности молодых людей. Как показывают результаты опроса молодежи, ситуация переживания сильных нервных потрясений встречается все чаще по мере взросления подрастающего поколения. Основные причины стрессов – негативные эмоции, регулярное возникновение каковых, равносильно приему не смертельных доз яда.

Среди разнообразных по характеру стрессов наибольшего распространения в современной жизни приобрели эмоциональные. Именно психоэмоциональное перенапряжение, хроническое умственное переутомление без достаточной физической разрядки чаще всего является причиной снижения умственной и физической работоспособности, вызывая нервные расстройства, а те, в свою очередь, ведут к «болезням века» (сердца и сосудов, сахарному диабету, язвенной болезни), что составляет 75% от числа общего количества заболеваний. Эти заболевания полностью или частично определяются психофизическими факторами, прежде всего нарушением механизмов саморегуляции в системе «мышцы – нервные центры – внутренние органы». Стресс не всегда приводит к

заболеванию, но часто сопровождается болью в затылке, спине, глазах, тяжестью в желудке, а при очень сильных эмоциях – тошнотой и тому подобное. При отсутствии профилактики стрессов и повторении последних имеет место дистресс, проявления которого те же, но рельефнее и сильнее. Такое состояние Авиценна охарактеризовал как не «здоровое, но и не болезненное». Длительный стресс может обусловить и гибель человека. Если же после каждого стресса проявлять физическую активность, избыток адреналина будет истрачен на ее обеспечение, и стресс не будет иметь негативных последствий (всем хорошо известное успокоительное действие бега, спортивных игр). Таким образом, физическая активность – необходимая и действенная защита против развития стресса.

Анализ методической и психолого-педагогической литературы свидетельствует о том, что новым путем для решения проблемы активизации процесса обучения в вузе является признание прикладного значения оздоровительной функции психофизической подготовки и обоснование мотивированной деятельности с конкретными образцами реальной полезности определенных упражнений. Предложенные упражнения должны быть дифференцированными, в зависимости от состояния здоровья, физического и психического развития студента, адаптированными к условиям учебного заведения [1, 2, 6].

По мнению многих специалистов, наиболее эффективным антистрессовым методом при психоэмоциональных перенапряжениях является саморегуляция, ключевым конструкторским элементом которой считается произвольная психофизическая релаксация. Широкое распространение во многих странах мира получили такие виды психорегуляции как: йога, медитация, ци-гун, система Ниши, прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка [3, 4, 5, 8, 9].

Работа выполнена по плану НИР Николаевского государственного университета им. В.А.Сухомлинского.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель работы* заключалась во внедрении средств оздоровления для улучшения способности противостоять стрессовым ситуациям студентов на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

#### **Результаты исследований.**

В возрасте 17-22 лет шкала ценностей у молодежи уже сформирована. Если же физическое воспитание до обучения в вузе не осуществлялось на должном уровне, то и отношение к нему в вузе будет соответствующим, а физические нагрузки по традиционной форме занятий по физическому воспитанию для большинства студентов являются непривлекательными.

Главная задача физического воспитания – сформулировать потребность в физическом самосовершенствовании. Занятия физкультурой должны быть добровольной и привлекательной деятельностью студенчества. Активизация пассивных студентов поможет им снова найти здоровье, а последующая работа с теми, кто уже занимался физкультурой, даст им возможность еще более укрепить здоровье. Каждый студент должен уметь правильно организовать свою

двигательную активность. Здесь важно знать, что не только недостаток подвижности, но и ее непомерность ведет к нарушению равновесия в функциональных системах организма. Каждый студент может самостоятельно реализовать знания и умения, полученные на занятиях физкультурой, в практической деятельности путем самовоспитания. Под физическим самовоспитанием понимается процесс целеустремленной, сознательно и планомерной работы над собой, направленный на формирование культуры личности.

Мы считаем, что занятия физкультурой в сетке учебных часов должны проводиться в вузе до и после специальных дисциплин, которые требуют определенной концентрации, «настройки», подготовки и осмысления. Ряд исследований доказывает пользу переключения от одного вида деятельности на другой. Однако опыт работы преподавателей кафедры физического воспитания показывает, что студенты за час до серьезных учебных занятий избегают больших физических нагрузок, поскольку, они считают, что переключаться на другой вид деятельности очень сложно. К тому же эффект после действия нагрузок может продолжаться значительно дольше, чем перерыв между парами занятий. Оттого студенты эффективно занимаются физическими упражнениями первые 15-30 мин., а после этого ищут повод для уклонения от физических нагрузок. Отмечено это только у тех, кто учится без троек; у слабых студентов такой реакции не наблюдается.

Избежать этого, по нашему мнению, поможет изучение методов психофизической релаксации и применение их на занятиях по физическому воспитанию. Это даст возможность студентам отдохнуть, набраться сил перед следующей парой. Таким образом, будут иметься в наличии все предпосылки для реализации одного из самых главных положений теории и практики физического воспитания – совершенствования высшей нервной деятельности как основного принципа физической саморегуляции личности.

На наш взгляд, в вузе на занятиях по физическому воспитанию следует уделять внимание самым распространенным видам психорегуляции, по возможности соединяя их с комплексами упражнений гимнастики релаксации. Необходимо как можно полнее использовать саморегулирующие возможности человека. Речь идет об одной из областей психологии, разработанной методики самовнушения, направленной на расслабление организма. С помощью специальных упражнений можно приводить себя в гипнотическое состояние, в котором можно управлять работой органов и систем, которые не подчиняются в обычном состоянии нашему сознанию. Подобные методики позволяют, например, трансформировать явное представление о тяжести, тепле, расслаблении в физическое ощущение этих явлений. Такое перенесение психических явлений на физическое состояние организма объясняется тем, что человек – это сложная саморегулирующая система. Прямая взаимосвязь духа и тела допускает взаимное действие этих двух составляющих единственного целого друг на друга. Оно, таким образом, открывает возможность овладеть с помощью специальных упражнений приемами концентрации психи-

ки на состояние покоя и расслабления, добиваться полноценного отдыха и возобновления сил организма. Этот метод полезен еще и потому, что в отдыхающих клетках интенсивно происходят процессы восстановления, прекращается ненужное расходование энергии, быстро нейтрализуется усталость, снимается нервное напряжение, приходит чувство покоя и внутренней сосредоточенности. Рожденное релаксацией состояние позволяет так же закладывать в мозг человека на уровне подсознания определенные наработанные программы с помощью четко сформулированных приказов организма, что отдаются самим студентом (путем проговаривания их самому себе), или преподавателем. Направленность этих программ – оздоровление, улучшение самоощущения, выработка способности противостоять стрессовым ситуациям, и даже лучшее усвоение знаний и навыков. Осуществлять релаксацию можно и на специальных занятиях по саморегулированию организма, когда каждый способен помочь себе, почувствовав переутомление.

При освоении методики релаксации следует учитывать, что во время первых нескольких занятий сложно направить свое сознание на полное мышечное расслабление (мысль постоянно стремится выскользнуть в сторону личных проблем и тому подобное), но это обстоятельство не должно смущать студентов. Расслабление сознания, введение его в состояние освобождения от реального окружающего мира дается еще тяжелее, но настойчивые занятия принесут свои плоды, и вход в состояние освобождения будет проходить легко. Появится не только ощущение прилива сил, бодрости, радостного настроения, но и чувство полноценного отдыха, как после 4-5-часового сна.

Для поддержания высокого уровня работоспособности, исключение стрессовых состояний желательно использовать на занятиях физического воспитания музыкальное сопровождение. Оно помогает организовать начало занятия, снизить нагрузку во время занятия и восстановить силы после выполнения упражнений в основной части занятия. Мажорная музыка способствует увеличению мышечной силы и повышению работоспособности. Мелодичная минорная музыка дает замедляющий эффект. В завершающей части занятия при выполнении упражнений на расслабление включается негромкая музыка, с мягким рисунком. Педагогические наблюдения показывают, что проведение учебных занятий в условиях звуковой среды положительно влияет на посещения занятий и дисциплинирует студентов.

Задача преподавателя – сделать физическое воспитание системой свободных, открытых и дифференцированных занятий, преобразовать ориентацию на «среднего» студента, из которого выходит потом «средний» специалист. Необходимо встретить студента в спортзале системой обоснованных тестов для содействия в выборе им оптимального двигательного режима и помощи студенту в его физическом совершенствовании.

Физическое воспитание в высшем учебном заведении отличается объединением в единую систему физической, интеллектуальной и психологической

подготовки студентов для самостоятельной жизни. На занятиях по физическому воспитанию студент должен получать радость от движений и ощущение удовольствия, научиться использовать природные возможности своего организма для саморегуляции, развиваться телесно и духовно. Поэтому важно учить студентов исходным положениям корректировки своего психического состояния, постижению приемов психотренинга с применением релаксации. Необходимо развивать навыки нейтрализации стрессов для использования их во время обучения в высшем учебном заведении и для последующего применения в профессиональной деятельности, поскольку основной целью вуза является выведение студента из состояния пассивного исполнителя программы на качественно новую ступень осмысления себя в учебном процессе.

#### Выводы.

Исходя из вышесказанного, можно сделать соответствующие выводы:

- Проблема управления функциональным состоянием систем организма человека средствами физического воспитания является важным фактором, непосредственно связанным с повышением и оптимизацией физического здоровья.

- Занятия физкультурой в сетке учебных часов должны проводиться в вузе до и после специальных дисциплин, которые требуют определенной концентрации, «настройки», подготовки и осмысления.

- Рожденное релаксацией состояние позволяет закладывать в мозг человека на уровне подсознания определенные наработанные программы с помощью четко сформулированных приказов организма, что отдаются самим студентом (путем проговаривания их самому себе), или преподавателем.

- Применение метода релаксации вместе с музыкальным сопровождением обуславливает утверждение нового, высшего типа педагогической организации занятий, что отвечает растущим требованиям времени.

*Дальнейшие исследования* будут направлены на содействие в выборе студентами оптимальных двигательных режимов и оказание помощи в их физическом совершенствовании средствами психофизической релаксации.

#### Литература

1. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков – К.: Вища школа, 1988. – 208с.
2. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студента / Э.Г. Булич – К.: Вища шк. Главное изд-во, 1989. – 56с.
3. Гоголан М. Система здоровья НИШИ / М. Гоголан – К.: Здоров'я, 1996. – 178с.
4. Дзяо Гожуй Основы оздоровительного ци-гун / Пер. с англ., предисл., Дзи Хуа. – К.: С.Подгорнов, 2003. – 288с.
5. Кузнецов Т.Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т.Д. Кузнецов, П.М. Левитский, В.С. Язловецкий – К.: Здоровье, 1989. – 136с.
6. Леонова А. Психопрофилактика неблагоприятных состояний человека / А. Леонова, А.Кузнецова // Знание – сила. – 1987. - №7. – С.85-87.
7. Малахов Г.П. Оздоровительные системы и практики (Серия "Основы здоровья") / Г.П. Малахов – СПб: Генеша, 1999. – 188с.
8. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка / А.Т. Филатов – К.: Здоров'я, 1987. – 127с.

Поступила в редакцию 29.03.2010г.

Ванькова Анна Юрьевна  
Кожевникова Людмила Константиновна  
kozhevnikovalk@mail.ru