

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДИК САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

О.Л. Петрожак, И.Р. Стомба, Н.В. Столярова

Рассматриваются вопросы влияния методов психофизической саморегуляции на психологическое и физиологическое состояние студенток на занятиях аэробики. Обучение и развитие навыков саморегуляции способствуют успешной адаптации к учебной деятельности.

Ключевые слова: здоровье студентов, адаптация, психофизическая саморегуляция, рефлексия.

Образовательный процесс в вузе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студента, формирование у него понятия здорового образа жизни. Большое значение имеет профилактическая подготовка студентов, направленная на развитие безопасного для здоровья типа поведения, установку на здоровый образ жизни, в том числе, овладение молодыми людьми различными приемами саморегуляции, способствующими успешной адаптации к возрастающим требованиям учебной деятельности, а также улучшению психофизического состояния у занимающихся.

Массовые исследования студентов дают возможность оценить состояние психофизиологического развития, чтобы своевременно внести коррективы в учебную деятельность [Р.В. Башкова, 2007]. Учебная деятельность в условиях современного вуза характеризуется специфическими особенностями: чрезмерным эмоциональным и интеллектуальным напряжением (особенно в период экзаменационной сессии), проблемой восприятия и переработки большого объема информации в условиях дефицита времени; крайней ограниченности двигательной активности, нерациональным питанием, совмещением работы с учебой. Это приводит к тому, что у 60–70 %

обследованных студентов наблюдаются множественные нарушения состояния здоровья, как на функциональном, так и на психологическом и физическом уровне. Объективный анализ состояния здоровья студентов выявил ухудшение здоровья особенно в первый год обучения в вузе, когда происходит напряжение механизмов адаптации, а также на протяжении учебы от I к V курсу, что подтверждают данные многих авторов [И.А. Комарова, 2002; И.П. Круглякова, 2004].

Многие студенты поступают в вуз с уже выявленными отклонениями деятельности сенсорных систем, что существенно снижает уровень психофизического состояния. Это, в первую очередь, близорукость и другие нарушения зрения. У студентов с нарушениями зрения снижены темпы развития нейродинамических функций, более высокий уровень утомляемости, снижен эмоциональный фон, выявлена большая стабильность альфа-ритма ЭЭГ, напряжение адаптационных процессов, заключающиеся в более высоких показателях артериального давления вегетативного индекса Кердо по сравнению со сверстниками [Г.И. Максимова, 2004].

Сложившаяся ситуация приводит к возрастанию числа студентов, относящихся к подготовительной группе. Поэтому отношение к своему здоровью у данной группы лиц требует разработки и модернизации психологических и психофизиологических методов воздействия для обучения здоровому образу жизни, ответственного и уверенного отношения к собственному телу и физическому здоровью.

С 2012 года в ЮУрГУ были сформированы группы студенток (до 20 человек в группе), относящиеся к подготовительной группе, в основном, с нарушением осанки (сколиоз I степени) и лиц с нарушениями зрения. Занятия студенток в данных группах проходили 2 раза в неделю в течение 4-х семестров. Исследование проводилось в сентябре 2012 г. – мае 2014 г.

Направление, в котором выстраивается работа на занятиях – это аэробика с психологической саморегуляцией, которая, помимо специальной двигательной активности, предлагает студентам обучение и развитие навыков саморегуляции своего психофизиологического состояния. В первую очередь внимание в этих группах уделяется развитию такого уровня двигательной активности, которое в значительной мере определяет работоспособность и здоровье студентов: использование относительно легкой физической нагрузки, аэробные и силовые упражнения, улучшающие деятельность мозга и когнитивные процессы.

Большое внимание направлено на формирование навыков рефлексии. Рефлексия является «внутренней основой» механизма саморегуляции, психического и физического здоровья. Знания психофизиологических механизмов позволяют укрепить и сохранить осознанный и ответственный подход к своему здоровью; позволяют личности, изменяя себя, способст-

вывать изменению самой системы, в которой она совершает разнообразную, в том числе, учебную и профессиональную деятельность.

На уроках использовались проверенные, испытанные известные оздоровительные методики саморегуляции, например, точечный массаж лица, ушной раковины, гимнастика для глазодвигательных мышц и позвоночника по Норбекову; аутогенная тренировка, прогрессирующая мышечная релаксация Э. Джекобсона и т.п., а также базисные методики саморегуляции, используемые в телесно-ориентированной психотерапии, например, самомониторинг, саморегулирование психоэмоционального состояния и т.д. Применение данных методик служит препятствием возникновению «порочного круга» (изменение дыхания, сердцебиение – тревога за свой организм – усиление беспокойства – соответствующие реакции в организме) за счет достижения спокойствия, которое приводит в норму физиологические параметры деятельности организма.

На занятиях физкультуры по предложенным методикам, студентки приобретали навыки психофизической саморегуляции, направленные как на релаксацию, так и на активирование, повышение тонуса организма, если в какой-то момент нужно было мобилизовать себя на решение каких-либо задач. В результате, многие из обучаемых успешно «находят общий язык» и «договариваются» со своим организмом, постепенно овладевая нарушенной функцией или обретая ранее невозможный контроль над ней, что способствует повышению уверенности в себе, повышению самооценки, появлению выученной обученности и модели эффективного поведения и т.д., и, главное, возникновению устойчивых навыков саморегуляции.

Поскольку лица подготовительной группы не должны были сдавать контрольные нормативы, для контроля над самочувствием использованы пульсометрия и измерение АД. При повторном исследовании выявлена положительная динамика показателей ЧСС – в состоянии покоя снизилась на 10 % по сравнению с данными фонового исследования на 1-м этапе, что характеризует повышение экономизации деятельности сердца.

Вследствие регулярно проводимых упражнений на укрепление глазодвигательных мышц стало возможным заметное улучшение зрения у одиннадцати человек, что подтверждено врачом-офтальмологом городской клинической больницы (МУЗ ГKB № 2). Следует отметить, что предложенные упражнения и приемы саморегуляции выполнялись данными студентками без перерыва на сессию и каникулы (причем во время сессии они еще большее внимание уделяли данным методикам). В последствии, как выяснилось в ходе опроса, их результат вдохновил и заставил поверить в положительный эффект других учащихся.

Проведенный контекст-анализ анкет позволил собрать и обобщить впечатление и субъективную оценку студентками своего физического и психологического самочувствия: 43,3 % студенток отмечают отсутствие го-

ловной боли, 27,1 % – перепадов АД. Повышение эмоционального тонуса выявлено у 88,7 % девушек. 85,5 % студенток отмечают, что упражнения на динамическую и статическую осанку позволяют им меньше чувствовать усталость в спине, «стало легче двигаться», 74,8 % – легче переносить учебную нагрузку, 46,2 % – улучшение сна. Самостоятельно в домашних условиях упражнения на релаксацию и аутогенную тренировку стали выполнять более 30,5 % учащихся.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что необходим дифференцированный подход в организации учебного процесса. Предложенные нами занятия аэробики с направленным психологическим воздействием помогают снять излишнее физическое и эмоциональное напряжение, применять умения и навыки регулирования психофизиологических процессов.

Библиографический список

1. Башкова, Р.В. Использование коррекционно-оздоровительных технологий в вузовской практике физического воспитания студентов / Р.В. Башкова, О.И. Уздинова. // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы: Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная 75-летию КГТУ им. А.Н. Туполева. – Тезисы докладов. – Казань. – 7–9 июня 2007 г.

2. Комарова, И.А. Изучение психофизиологического статуса студентов – перспективное направление в разработке корректирующих оздоровительных мероприятий / И.А. Комарова // Оздоровительные технологии XXI века: Материалы международной научно-практической конференции. 3–5 декабря 2002 г. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия». – С. 52–60.

3. Корпенко, Л.З. Влияние занятий физической культуры в рамках учебной программы для студентов факультета естественных наук / Л.З. Корпенко, Д.О. Косолапов // Вестник Курганского государственного университета. – Спецвыпуск, посвященный 50-летию факультета психологии, валеологии и спорта. – Курган: Изд-во Курганского ун-та, 2008. – С. 66–69.

4. Круглякова, И.П. Управление здоровьем студенческой молодежи / И.П. Круглякова; Под науч. ред. заслуженного деятеля науки РФ, д.м.н. Л.Г. Розенфельд. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 276 с.

5. МаксUTOва, Г.И. Исследование психо-эмоциональной сферы студентов ЮУрГУ 19 – 20 лет / Г.И. МаксUTOва // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: материалы II Международной научно-практической конференции, 8–11 октября 2008 г.: в 2 т. Т. 2. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2008. – С. 211–214.

[К содержанию](#)