(cc) BY

Бледнова Валентина Николаенва
канд. биол. наук, доцент, заведующая кафедрой
Кривцова Мария Аркадьевна
старший преподаватель
Фроленков Алексей Александрович
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский
государственный институт культуры»
г. Санкт-Петербург

ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СРЕДСТВАМИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА

Аннотация*: в статье дано определение ментального фитнеса, раскрыта его специфика и предлагается комплекс упражнений для использования в учебном процессе и самостоятельной работе студентов первого курса с целью стабилизации и адаптации к изменяющимся условиям учебы и быта.*

Ключевые слова*: физическая культура, здоровье, эмоциональное здоровье, адаптация, фитнес, ментальный фитнес, йога, хатха-йога, стресс, принцип сознательности, осознанность, психомоторный компонент.*

В современном мире много стрессовых ситуаций. Стресс имеет накопительный эффект и со временем может перейти в дистресс, а это уже ситуация, требующая помощи специалистов. В силу занятости и быстрого темпа жизни человек не всегда успевает отследить свое состояние и спохватывается только тогда, когда стресс негативно отражается на его здоровье.

На потоке студентов первого курса было проведено анкетирование самооценки здоровья и определение функционального состояния организма.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Была выявлена зависимость между субъективной оценкой здоровья и многими объективными показателями состояния организма. По результатам анкетирования можно сделать вывод о неблагоприятном самочувствии общего количества занимающихся. На вопрос: «Как вы оцениваете свое самочувствие в данный момент?» 10% анкетируемых ответили «хорошо», 40% – «удовлетворительно», 35% – «плохо» и 15% – «очень плохо». В индивидуальной беседе с последними тремя категориями опрашиваемых было установлено, что студенты по результатам медицинского осмотра относятся к I-III группе здоровья и не имеют тяжелых хронических заболеваний. При этом была выявлена следующая симптоматика: головная боль, нарушения сна, ухудшение зрения, шум в ушах, головокружение, забывчивость, рассеянность, вялость, апатия, тошнота, не комфортное общее состояние. С другой стороны выяснилось, что многие студенты испытывают постоянное внутреннее напряжение, страх перед изменениями быта (в связи с переездом из других городов в общежитие), проблемы с социализацией, трудности налаживания новых контактов, с выстраиванием общения в среде института на новом уровне, тяжесть ответственности выбора, чувство одиночества. Также отмечалось неприятие климата и изменения продолжительности светового дня.

На основании данных ответов можно сделать вывод, что студенты находятся в постоянной стрессовой ситуации и подавленном эмоциональном состоянии, сталкиваются с личностными проблемами, что приводит к сбоям функционирования систем организма, психосоматическим расстройствам.

Задачей дисциплины «Физическая культура и спорт» в организациях высшего образования, наряду с общеизвестными образовательными задачами по укреплению и сохранению здоровья, также является помощь в адаптации студентов к новым условиям учебы и быта, оказание положительного влияния на формирование успешной и здоровой личности.

Известно, что физическая культура располагает необходимыми средствами для профилактики и преодоления стрессовых ситуаций, стабилизации эмоционального состояния и воспитания определенных личностных качеств.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В конце 90х годов прошлого столетия в сферу физической культуры вошло новое направление «фитнес». Фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, с разнообразными средствами, методами, формами проведения, способствующими оздоровлению, повышению уровня физической активности, снижению эмоционального напряжения. Фитнес воспринимается студентами актуальным и современным занятием. Фитнес сейчас становится неотъемлемой частью жизни современного человека (to be fit – быть в форме, быть подготовленным, здоровым).

Выделяют социальный, психический, духовный и физический фитнес. Занятия фитнесом позволяет не только улучшать физический компонент развития человека, но и приобретать новые коммуникации, компетенции, с помощью которых формируется здоровый образ жизни. Поэтому целью занятий фитнесом является стремление к оптимальному качеству жизни человека.

На современном этапе набирает обороты такое направление как ментальный фитнес. Так как этот вид фитнеса проводится в медленном темпе, где сознание направлено на выполнение технически правильных движений, то данный вид фитнеса показан всем желающим, без ограничений. Данные упражнения позволяют укрепить мышечный корсет, снять болевой синдром и эмоциональное напряжение.

Ментальный фитнес – это системы упражнений, практики, в которых «тело создается разумом». Основной принцип, применяющийся в данной методике это принцип «сознательного отношения» к происходящему. Упражнения выполняются осознанно, что повышает их эффективность. Занимающийся находится в моменте «здесь и сейчас», а не формально и шаблонно повторяет упражнения. Особое значение придается мыслям и ощущениям человека при выполнении каждого движения, его прочувствовании и рефлексии.

К данному направлению относятся как восточные практики: Йога и ее разновидности, китайская гимнастика Ушу, Цигун, Тао и другие оздоровительные гимнастики, так и европейские системы Дж. Пилатеса (Пилатес), К. Пинкни (Калланетика).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ментальный фитнес – это щадящая и гармоничная форма физической активности без ударных нагрузок и перенапряжений, во время которой укрепляются и одновременно становятся эластичными как поверхностные, так и более глубокие слои мышц, стабилизаторы. Во время занятий используются упражнения на растяжение, на достижение баланса и различных техник дыхания, а также методики релаксации. Ментальный фитнес – один из самых безопасных видов тренировок. Ни один другой вид фитнеса не оказывает такого гармоничного воздействия на организм человека, одновременно увеличивая эластичность, укрепляя и тонизируя его.

Самая древняя система и первоисточник ментального фитнеса – Йога. Учение совершенствования духа и тела, зародившееся более пяти тысяч лет назад на севере Индии. Йога в переводе с санскрита означает «союз», «единение», «слияние». Эти слова как нельзя лучше характеризуют цель учения Йоги: достижение единения физического тела и духовной составляющей, приведение в равновесие ума, тела и духа, тем самым избавляя от болезней, стресса и возвращая радость жизни. Существует ошибочное мнение, что Йога – это религия. На самом деле это – совокупность философии, физических упражнений, которая помогает человеку духовно реализоваться. Йога универсальна и нейтральна. На занятиях со студентами всех групп здоровья целесообразно использовать упражнения начального уровня Хатха-Йоги. Это совершенно простые упражнения, позы, но благодаря которым человек обретает физическое здоровье, внутреннее спокойствие, воспитывает положительные эмоции и личностные качества. Овладевает контролем дыхания и эмоциями.

Вот пример некоторых упражнений (асан), которые студенты могут выполнять в группе или при самостоятельных занятиях:

– поза горы – направлена на выравнивание тела, вытяжение позвоночника, тонизацию мышц и органов, развивает чувство баланса, осанку. Стабилизирует психику, успокаивает ум;

– поза дерева – направлена на раскрытие тазобедренных суставов, улучшение кровообращения в тазу, вытяжение позвоночника, укрепляет мышцы рук и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

плечевого пояса, развивает чувство баланса, осанку. Стабилизирует психику, дает силу и энергию;

− наклон, наклон в треугольнике – растяжение мышц задней поверхности тела, снимает напряжение в области таза, мышцах спины, плеч и шеи. Расслабляет нервную систему, снимает беспокойство, тревожность, развивает осознанность;

− поза стула – укрепление мышц всего тела, икроножных мышц, бедер и позвоночника, вытяжение грудной клетки. Стимулирует работу диафрагмы, сердца и брюшной полости. Увеличивает внутреннюю силу и энергию;

− поза планки – укрепление всех мышц тела, развивает силу и выносливость, укрепляет запястья, тонизирует органы брюшной полости. Повышает активность и жизненную силу. Выравнивает эмоциональное состояние, развивает настойчивость;

− поза кобры – растяжение позвоночника, раскрытие грудного отдела, укрепление мышц спины, ягодиц, задней поверхности ног. Тонизирует нервную систему, улучшает пищеварение, стимулирует надпочечники. Заряжает энергией, придает уверенность, решительность;

− поза бабочки – усиливает кровообращение в области таза, раскрывает тазобедренные суставы, снимает агрессивность, раздражительность, нетерпимость;

− поза кузнечика – укрепление мышц спины, ягодиц, задней поверхности ног, плечевого пояса. Тонизирует нервную систему, улучшает пищеварение, стимулирует печень, почки. Заряжает энергией, тонизирует все тело, убирает вялость;

− поза собаки мордой вниз – растяжение позвоночника, задней поверхности спины, ягодиц, задней поверхности ног. Укрепляет мышцы рук, плечи, запястья. Усиливает мозговое кровообращение, улучшает концентрацию, фокус внимания;

− скрутки из положения сидя и лежа – вытяжение позвоночника, растяжение косых мышц живота, задней поверхности ног, раскрытие грудной клетки. Усиливает кровообращение в брюшной полости, улучшает работу кишечника.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Стимулирует работу диафрагмы, сердца и брюшной полости. Балансирует левое и правое полушарие головного мозга, успокаивает;

− плечевой мост – укрепление мышц спины, задней поверхности ног, ягодиц. Усиливает кровообращение в области таза и головного мозга, улучшает работу дыхательной системы. Успокаивает нервную систему, но при этом заряжает энергией, придает уверенность в себе;

− перевернутые позы – растяжение задней поверхности тела, поясничного отдела позвоночника, задней поверхности ног, ягодиц. Усиливает кровообращение в области головного мозга, тонизирует позвоночные нервы, улучшает работу пищеварительной системы. Успокаивает нервную систему;

− шавасана – упражнение направлено на расслабление и восстановление всего организма. Успокаивает все физиологические системы. Расслабляет ум, снимает напряжение;

− комплекс «Приветствие солнцу» – направлен на развитие силы, гибкости всего тела, подвижности суставов, а также прилив сил, бодрости и энергии.

Все упражнения выполняются медленно и плавно, обязательно с полным трехфазным дыханием, в соответствии с уровнем подготовки и индивидуальных особенностей, и ограничений занимающихся.

Актуальность ознакомления и внедрения в программу занятий по физической культуре и спорту элементов Хатха-Йоги состоит в формировании умений и навыков самооздоровления, психорегуляции, укрепления нервной системы, профилактики стресса. Полученные знания в дальнейшем найдут свое применение, как для личного роста, так и профессионального развития студентов.

Список литературы

1. Бондаренко А.В. Здоровый образ жизни и индивидуальное здоровье студентов / А.В. Бондаренко, Е.В. Гаврилова // Наука-2020. – №2. – С. 175–178 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obrazazhizni-u-studentov-1/viewer (дата обращения: 04.06.2022).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Должикова Х.В. Здоровьесберегающее поведение в системе высшего образования / Х.В. Должикова, Т.В. Зубарева, А.Г. Должиков // Научные Записки ОрелГИЭТ. – 2020. – №1. – С. 42–45 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 09.07.2022).

3. Фролов А.В. Йогатерапия. Хатха-йога как метод реабилитации: Практическое руководство/ А.В. Фролов. – Ориенталия, 2022. – 576 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)