

Гурьянов Андрей Михайлович

канд. пед. наук, доцент

Коновалова Лариса Викторовна

канд. пед. наук, доцент

Мамакина Ирина Александровна

канд. пед. наук, доцент

Морозова Елена Сергеевна

соискатель, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»

г. Ульяновск, Ульяновская область

К ВОПРОСУ О СНЯТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье обсуждается важность использования различных форм адаптивной физической культуры для снятия эмоционального напряжения у студентов вуза; определяется сущностно-содержательная характеристика понятия «эмоциональное напряжение». Авторами выявлено, что упражнения йоги в комбинации с правильным дыханием и активная силовая нагрузка в сочетании с расслаблением мышц нормализуют функциональные системы организма, устраняют перепады настроения и подавленность, снижают уровень стресса у студентов в период сессии. Для достижения поставленной цели применялись методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, сравнительный анализ. Специально разработанный комплекс физических упражнений йоги может быть рекомендован студентам для снятия эмоционального напряжения, а также повышения уровня самочувствия, активности, настроения.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, студенты физические упражнения, йога, здоровье, физическая культура, личность.

Забота о сохранении здоровья и увеличении эффективности учебно-производственного труда, снижение нервно-эмоционального напряжения ставят перед педагогической наукой ряд новых фундаментальных теоретических задач.

Динамика развития общества XXI века характеризуется новациями взламывающими и перестраивающими его традиции, что, естественно затрудняет процессы адаптации и социализации человека к постоянно меняющимся условиям и требованиям жизни. Недостаточность теоретических познаний закономерностей и тенденций развития человека в обществе, в котором он самореализуется, способствует обострению противоречий, разрушает здоровье в процессе его образовательных маршрутов.

Образование личности в процессе профессиональной подготовки студентов вузов представляет собой сложный процесс, требующий значительных профессиональных усилий, длительных нервно – эмоциональных напряжений, связанных с переработкой большого потока разнообразной информации и доходящих в период экзаменационной сессии до пределов возможного. При этом процесс обучения происходит в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся: стремление к самостоятельности в выборе знаний; необходимость освоение большого объема учебной и научной информации и дефицитом времени на ее освоение; желание как можно быстрее проявить и утвердить себя [4, с. 50].

Перечисленные противоречия, налагаясь на бытовые, социальные, экономические и другие нагрузочные факторы в сочетании малоподвижным образом жизни, нередко приводят к функциональным и психическим срывам, что является провоцирующим фактором нарушения здоровья современного студента [5, с. 98]. При отсутствии достаточной норм мышечных движений происходят нежелательные и существенные изменения функционального состояния мозга и сенсорных систем. Снижается уровень функционирования подкорковых образований, отвечающий за работу органов чувств (слух, равновесие, вкус и др.) и

ведущих жизненно важных функций (пищеварение, кровообращение, дыхание). Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, крайняя неустойчивость настроения, повышенная утомляемость, нетерпеливость, ослабление самообладания, утрата способности к длительному умственному и физическому напряжению.

Средства физической культуры выступают наиболее действенной альтернативой эмоциональных напряжений и гиподинамии в современных условиях [3, с. 142].

В научной литературе эмоциональное напряжение определяется как совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности [1, с. 16]. На наш взгляд, для снятия эмоционального напряжения у студентов необходим выбор оптимального объема двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма студентов, высокий уровень работоспособности. Данная проблема определяет *актуальность* нашего исследования.

Цель исследования теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения йоги для снятия эмоционального напряжения студентов. На основании поставленной цели нами были определены следующие *задачи*:

- выполнить анализ научной литературы и определить оздоровительное значение йоги для организма занимающихся студентов;
- разработать комплекс упражнений йоги для снятия эмоционального напряжения студентов;
- определить практические рекомендации студентам при выполнении комплекса упражнений.

Йога – это комплексная система психофизических упражнений. Мягкие растягивания в сочетании с правильным дыханием и активные силовые упражнения в сочетании с расслаблением мышц нормализуют функциональные си-

стемы организма, устраняют перепады настроения и подавленность, снижают стресс и риск возникновения остеохондроза позвоночника [2, с. 19].

Йога складывается из трех основных составляющих:

- 1) особые физические упражнения, которые называются «асанами»;
- 2) дыхательные упражнения, которые носят название «пранаяма»;
- 3) работа с нашим сознанием, а попросту говоря – медитации.

Йога – это древнее искусство, основанное на чрезвычайно тонкой науке о теле, уме и душе. Со временем ее продолжительная практика, приводит занимающегося к чувству умиротворения и ощущению своего единства во всем, что его окружает. Слово «йога» происходит от санскритского корня юдж, означающего «соединятся», «запрягать», а также «обуздывать», и, кроме того «фокусировать внимание» и «использовать» [7, с. 72]. Йога духовная наука, она дает чувство физического и эмоционального благополучия [6, с. 66].

Методика и организация исследования:

С целью выявления что испытывают студенты в период сдачи экзаменов и подготовка к экзаменам, или какие эмоциональные ощущения испытывают студенты (тревожность, эмоциональные переживания), мы попытались узнать с помощью проведенного анкетирования студентов второго курса юридического факультета Ульяновского государственного университета. Студенты были разделены на 2 группы по 25 человек (контрольная и экспериментальная). Затем, при помощи методики диагностики эмоциональной напряженности нами были выявлены уровни эмоциональной напряженности студентов – высокий, средний и низкий. Далее нами были определены уровни самочувствия, активности, настроения студентов контрольной и экспериментальной групп (высокий, средний, низкий) при помощи методики САН (диагностика оперативной оценки самочувствия, активности, настроения). С экспериментальной группой был проведен педагогический эксперимент с использованием специально разработанного комплекса упражнений с элементами йоги, для снятия эмоционального

напряжения у обучаемых, во время подготовки к предстоящей сдаче экзаменов. Упражнения проводились во время зачетной недели в декабре 2023 г.

Результаты исследования и их обсуждение:

В ходе проведенного анкетирования нами выявлено, что в период сессии студенты второго курса испытывают эмоциональное напряжение, переживают за результат сдачи экзаменов. Учащиеся (72%) говорили о том, что в период сессии они испытывают информационную перегрузку. Много учащихся (91%) испытывают стресс перед сдачей предстоящего экзамена, а 9% находятся в состоянии депрессии. Анализ проведенной диагностики определил, что перед началом экзаменов в контрольной и экспериментальной группах студенты имеют высокий уровень эмоциональной напряженности (96% – экспериментальная группа и 94% – контрольная). В обеих группах преобладали студенты с низким и средним уровнем самочувствия, активности, настроения (контрольная группа: 61% – низкий уровень, 31% – средний уровень, 8% – высокий уровень, в экспериментальной группе, соответственно, 64, 30 и 6%).

На вопрос: «Каково ваше отношение к занятиям физической культурой в период подготовки к экзаменам?» – студенты отвечали разнообразно. Некоторые говорили, что занимаются в спортивных секциях: волейбола, баскетбола, легкой атлетики, футбола, и др. Кто-то, что не занимается физической культурой («Это не для меня», или «Зачем мне физическая культура, а уж тем более во время подготовки к экзаменам?»).

На вопрос: «На что могут повлиять занятия физической культурой и спортом?»

Каково ваше мнение?» – студенты отвечали: «Занятия физической культурой и спортом укрепляют мышцы (93%), помогают контролировать вес и снижать процент жира (54%), нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы, повышают спортивные результаты и др.».

На следующий вопрос: «Знаете ли вы, какие бывают нетрадиционные средства физической культуры?» – учащиеся довольно уверенно отвечали:

«Разновидности фитнеса, различные направления восточных гимнастик, дыхательная гимнастика и др.»).

На вопрос: «Каково ваше мнение, почему в последнее время довольно успешно специалисты по физической культуре используют в своей практике нетрадиционные виды физической культуры?» – некоторые студенты говорили, что традиционные формы проведения занятий уже немного «приелись». Юноша из экспериментальной группы говорил о том, что были проблемы со здоровьем, а, выполняя упражнения одной из восточных гимнастик, он стал себя гораздо лучше чувствовать. Далее экспериментальной группой был выполнен комплекс упражнений йоги для снятия эмоционального напряжения. С контрольной группой никаких мероприятий не проводилось.

После проведенных занятий с использованием разработанного нами комплекса упражнений у учащихся экспериментальной группы улучшились самочувствие и настроение, студенты перестали испытывать тревожность и эмоциональное напряжение.

Сравнительный анализ результатов до и после педагогического эксперимента показывает, что в экспериментальной группе уменьшилось количество студентов с высоким уровнем эмоциональной напряженности (2%), улучшились самочувствие, активность, настроение (низкий уровень – 3%, средний уровень – 32%, высокий уровень – 65%). В контрольной группе никаких изменений не выявлено, так как никаких мероприятий не проводилось.

Выводы:

На основании теоретического анализа научной и специальной литературы нами выявлено оздоровительное значение йоги для организма занимающихся студентов.

Специально разработанный комплекс физических упражнений йоги может быть рекомендован студентам для снятия эмоционального напряжения, а также повышения уровня самочувствия, активности, настроения студентов.

Полученные в ходе исследования студентами знания и умения позволяют существенно расширить представления о роли физической культуры в укреплении здоровья.

Список литературы

1. Акопян А.О. Динамика эмоциональной напряженности и особенности ее произвольной регуляции / А.О. Акопян, Ю.А. Хачатурян. – М.: Москва, 2006.
2. Чопра Дипак. Йога: семь духовных законов. Как исцелить свое тело, разум и дух / Д. Чопра, Д. Саймон. – СПб.: Исток, 2018.
3. Коновалова Г.М. Физиологические аспекты адаптации студенческой молодежи / Г.М. Коновалова, Г.А. Севрюкова // Вестник СГУТиКД. – 2011. – №2 (16). – С. 141–143.
4. Лгаджанян Н.Л. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н.Л. Лгаджанян, Т.Ш. Миннибаев, Л.Е. Северин // Гигиена и санитария. – 2005. – №3. – С. 48–52. – EDN RYNRQH
5. Монахова Л.Ю. Адаптация студентов к процессу обучения в высшей школе / Л.Ю. Монахова. – СПб., 2002. – С. 12–130. – EDN TADQHT
6. Рерих Е. Агни Йога. Живая мудрость / Е. Рерих. – М.: АСТ, 2013. – 576 с.
7. Рерих Е. Агни Йога. Великое наследие / Е. Рерих. – М.: АСТ, 2013. – 576 с.