

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СРЕДСТВА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ ОРГАНИЗМА

Жвакина М.А., Носова Н.С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Проблема выявления уровня тревожности для любого человека, в данном случае студентов, является актуальной на сегодняшний день и требует своевременного выявления и коррекции в поведении молодых людей для избегания многих проблем.

Уровень *тревожности* – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный, уровень тревожности, который является одной из важных составляющих особенностей его здоровья.

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Здоровый молодой человек – это человек, развитый физически, не имеющий заболеваний и имеющий полноценное психическое развитие. У здорового человека правильно функционируют физиологические процессы его организма, а его психическое здоровье помогает ему справляться с трудными жизненными ситуациями. Здоровый образ жизни это стиль жизни человека, который способствует укреплению здоровья и профилактику его заболеваний, активное участие в трудовой, семейно-бытовой жизни, главной чертой которого является активная деятельность. Занятия физкультурой и спортом имеют важнейшее значение в воспитании гармонично развитой личности. [1]

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений является неотъемлемым элементом в развитии общей культуры молодежи. Физическое воспитание это педагогический процесс, в результате которого происходит овладение молодым человеком специальных физических знаний и умений, выработка здорового образа жизни. Основой физического воспитания служит

физическая культура. Физическая культура это часть культуры, которая включает в себя ценности, нормы и знания о единстве тела и духа, направленная на укрепление здоровья и развитие духовных и физических сил. [2]

Улучшение и сохранение здоровья студентов является одной из главных задач, стоящих перед государством. Все школы и высшие учебные заведения должны пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать физическому развитию студентов, развитию форм и качеств организма, различных умений и навыков, которые помогают развить тренированность, улучшить способы и средства адаптации к физическим нагрузкам, а так же процессы восстановления организма.

Благодаря регулярным физическим занятиям происходит улучшение здоровья без употребления таблеток и химии, которые отравляют наш организм. Двигательная активность и занятия спортом способствуют совершенствованию гармонии и телесно-духовного единства.

Происходит не только укрепление иммунной системы, но и способность быстрее справляться с физическими, умственными и моральными нагрузками.

Огромное значение в воспитании студенческой молодежи в вузах имеют занятия физическими упражнениями, благодаря которым студенты могут улучшить состояние своего здоровья и справиться с нервными нагрузками на организм во время учебного года, особенно во время сессии. [2]

Современный мир прогрессирующий, быстро изменяющийся, с каждым годом количество информации, которой должен владеть студент, чтобы стать компетентным и успешным специалистом, увеличивается. В связи с этим учебный процесс становится более напряженным, нервным и утомительным. Каждый человек в своей жизни испытывает стресс, связанный с работой, бытом и тревогами в обыденной жизни. Особенно студенты подвержены этому наиболее сильно. Страх получения неудовлетворительной оценки, чрезмерная строгость и требовательность преподавателей, высокая учебная загруженность, психологические и эмоциональные перегрузки организма отрицательно

вливают на самочувствие молодых людей. Все это накладывает отпечаток на психическую устойчивость человека и способствует развитию тревожности.

Психическая напряженность это отрицательное явление, связанное с воздействием стресса на организм и его реакцией на различные раздражители окружающей среды. Она оказывает негативное влияние не только на здоровье, но и на продуктивную деятельность, поведение человека. Перенапряжение воздействует на социальную сферу, возникают проблемы в общении с людьми, возникает неуверенность и страх в больших компаниях, является проявлением агрессивного поведения, что приводит к конфликтным ситуациям. [1]

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие студенты 3 курса 78 человек. Для определения уровня психологической тревожности мы провели тест Спилберга-Ханина, который позволяет измерить уровень тревожности в структуре личности и его психологического состояния. [3]

Тест состоял из 2 частей, в каждой по 20 вопросов. В результате общий итог в каждом разделе имеет минимальное значение 20, а максимальное 80 баллов. Чем выше этот балл, тем выше уровень напряженности.

Шкала оценки:

- до 30 баллов - низкая тревожность
- от 31 до 44 баллов – умеренная тревожность
- 45 баллов и более - высокая тревожность

Очень высокая тревожность более 45 баллов говорит о наличии психических заболеваний и возможности эмоциональных срывов.

Если показатель ниже 12 баллов, это говорит о депрессивном состоянии человека с низким уровнем мотивации.

По результатам теста из опрошенных 76 студентов 58 человек (76%) получили оценку больше 45 баллов, что говорит о высоком уровне напряженности студента. Результат, находящийся в промежутке от 31 до 44 баллов, показали 10 человек (13%). Это означает, что они имеют умеренный уровень напряженности, но так же являются уязвимыми к стрессовым

ситуациям. И лишь 8 человек (10,5%) получили до 30 баллов. То есть эти студенты имеют низкий уровень напряженности.

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что большая часть студентов (76%) подвержена сильным стрессам и находится в состоянии высокой психологической напряженности.

Для снятия напряжения помогает саморелаксация. Существуют множество физических упражнений и эффективных упражнений, направленных на гармонизацию отношений с миром и самим собой, которые помогают справиться с тревогой и стрессом, а так же восстановить силы после чрезмерных нагрузок. В данном случае, это учебный процесс в университете.

Для расслабления организма полезными являются упражнения на растяжку и дыхательные упражнения. Приведем несколько простых и доступных каждому упражнения для снятия напряжения.

- Первое упражнение. Принимаем положение сидя. Представляем в руках у себя резиновый мяч и стараемся его сдавить двумя руками до предела, при этом необходимо напрягать мышцы всего тела, затем медленно расслабляемся. Повторяем упражнение 5 раз.

- Второе упражнение. Принимаем исходное положение, стоя на полу, руки вверх. Напрягаем все мышцы тела на пару минут, затем медленно начиная от кончиков пальцев рук, затем локти, плечи, начинаем постепенно расслаблять.

- Третье упражнение. Отличным средством для снятия стресса служат быстрые, частые прыжки на месте.

- Четвертое упражнение. Необходимо принять исходное положение, лежа на полу, на спине на твердой ровной поверхности. Ноги согнуты в коленях, положить руки на живот и расслабиться. Затем произвести медленный глубокий вдох носом и выдох через зевок. Необходимо, чтобы живот двигался во время упражнения.

- Пятое упражнение, исходное положение остается тоже. Необходимо произвести серию частых неглубоких выдохов и вдохов, важно чувствовать движение диафрагмы.

Так же снять напряжение организма помогает расслабляющая музыка, спокойные мелодии, звуки живой природы.

После проведения данного комплекса упражнений был повторно проведен тест Спилберга-Ханина. В опросе приняли участие те же 76 студентов. По результатам теста более 45 баллов получили лишь 34 человека

(44,7%), что меньше на 24 человека (59 %), чем во время 1 опроса. 24 человека (31,5%) получили результат в интервале от 31 до 44 баллов, что на 14 человек (40 %) больше. И результат до 30 баллов получили 18 студентов (23,6%), увеличив численность в 2 раза.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой определенный желательный или нежелательный, уровень тревожности.

Исходя из полученных нами результатов, можно сделать следующий вывод:

Студенты во время учебы, особенно во время сдачи сессии, могут самостоятельно заниматься релаксацией для того, чтобы снять нервное напряжение или справиться с чрезмерной тревожностью. Это поможет им оценить свое психическое состояние и помочь справиться с повышенным напряжением, заниматься самоконтролем и самовоспитанием.

Список литературы

1. Леонова А. Психопрофилактика неблагоприятных состояний человека / А. Леонова, А.Кузнецова /Знание - сила. - 1987. -№7.

2. Ильинича В.И. Физическая культура студента: – М.: Гардарики , 2001.

3. Гиссен Л.Д. Некоторые объективные результаты влияния психорегулирующей тренировки на организм/ Л.П. Кукинова, В.Р. Малкин и др.// Психическая саморегуляция. - Вып. .2. — Алма-Ата: КГУ, 1974. –

4. www.erudition.ru Электронная энциклопедия эрудит /Понятие физическое воспитание и физическая подготовленность/.