

Выводы. Сопоставление качеств личности, востребованных в профессиональной деятельности железнодорожника и формируемых средствами физической культуры, позволили заключить, что включение спортивных игр в образовательный процесс по физической культуре может являться оптимальным средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов, которое будет способствовать успешному воспитанию их личностно-профессиональных качеств.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование систем подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. доктора, пед. наук. – М., 1981.
3. Исмаилов А.И. Спорт и игра // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 1.
4. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: ФиС, 1974.
5. Шилько В.Г. Физическое воспитание в ВУЗе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, Т.А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11.

УДК 378.037.1

РОЛЬ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ THE ROLE OF YOGA AND MEDITATION IN THE FORMATION OF STRESS

*Медведева Светлана Адольфовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Селиванова А.С., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Medvedeva Svetlana Adolfovna, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Selivanova A.S., student*

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia*

svetlanameda74@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается значение физических нагрузок в профилактике стресса. Занятия йогой и медитации позволяют не только улучшить психофизическое развитие человека, укрепить его здоровье, но и справиться с эмоциональными расстройствами, в том числе стрессом.

Abstract. This article discusses the importance of physical activity in the prevention of stress. Yoga and meditation can not only improve the psychophysical

development of a person, strengthen his health, but also to cope with emotional disorders, including stress.

Ключевые слова: стресс, физическая культура, стрессоустойчивость, йога, медитация.

Index terms: stress, physical education, stress resistance, yoga, meditation.

В современном мире с его высоким темпом жизни никто не защищен от такого явления как стресс. Выбор будущей профессии, недосыпание, несбалансированное питание, низкий уровень двигательной активности, сдача экзаменов и другие обстоятельства жизни молодежи приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций.

Под стрессом понимают состояние сильного и продолжительного психологического напряжения, формирующееся у человека в результате высокого уровня эмоциональной перегруженности нервной системы. Научно доказано, что высокий уровень стресса оказывает отрицательное влияние на работу множества систем организма. К негативным последствиям стресса относят ухудшение выполнения поставленных задач, нарушение мыслительных функций, истощение, отсроченные психические реакции, в том числе посттравматическое стрессовое расстройство, нарушение психического здоровья и психологические проблемы [2].

Незначительные стрессы оптимизируют организм, активизируют его, тем самым повышая стрессоустойчивость. В настоящее время проблема формирования стрессоустойчивости современного человека входит не только в государственные интересы, но и является первостепенной задачей современной науки.

В последние годы проблема изучения стресса является достаточно актуальной. Учёными разработано несколько сотен способов и методов для снижения уровня стресса. К наиболее распространенным относят общение с близкими, творчество, массаж, физические упражнения, ароматерапию, к радикальным – употребление алкоголя и наркотики. Распространенными поведенческими приемами являются осознанное изменение напряжения и расслабления мышц (релаксация), аутогенная тренировка, размышление (медитация) и др.

По данным ВЦИОМ жители России предпочитают миновать стресс следующими способами:

- просмотр телевизора - 46%;
- прослушивание музыки - 43%;
- употребление алкоголя - 19%;
- прием пищи - 16%;
- прием медикаментов - 15%;
- занятия спортом - 12%;
- секс - 9%;
- занятия йогой, медитация - 2% [1].

По нашему мнению, самым эффективным способом поднятия уровня стрессоустойчивости являются занятия физической культурой и спортом, позволяющие конструктивно и целесообразно применять накопившуюся энергию и эмоции. С позиции физиологии, физические нагрузки имеют значительное значение в преодолении стресса, способствуя перенаправлению энергии. Оптимальная физическая нагрузка оказывает профилактическое воздействие на психическую сферу человека, снимая умственное и физическое утомление. Поэтому, на психологическом и поведенческом уровнях, занятия спортом повышают самооценку, развивают уверенность, силу воли, выдержку.

В современном мире наибольшую популярность получили нетрадиционные системы оздоровления, среди которых йога – одно из общеизвестных направлений здорового образа жизни, позволяющее добиться релаксации и снятия стресса. В современном мире йога, как комплекс физических упражнений, обеспечивающих способность управлять своим организмом и нервной системой и достигать «совершенного состояния» или состояния «созерцания» обретает небывалую популярность.

Достаточно активно занятия йогой практикуются по всему миру (более 250 миллионов занимающихся) и их число растет. Интернет-опрос TNS, проведенный в 2018 году обнаружил, что упражнения йоги практикуют около 1,37 миллионов россиян старше 16 лет, то есть почти каждый 50-й россиянин.

Всплеск популярности занятий йогой в прошлом веке в мире был связан с прогрессом в сфере средств массовой информации. Значительное число европейцев, посетивших Индию, смогли на собственном опыте познать могущество этого древнего духовного искусства и постепенно стали переносить его по всему миру.

В СССР специально организованные занятия йогой появились в период перестройки. Тогда был образован «Научно-практический центр нетрадиционных методов оздоровления», изучавший, в том числе и эффективность данного направления. В то же время прошла I Всесоюзная конференция по йоге, на которой была учреждена Всесоюзная ассоциация йоги. Но по-настоящему востребованной и широко используемой йога в России стала лишь в 2000-х годах [5].

Существует мнение о том, что йога является одним из самых безопасных видов спортивной деятельности. Немаловажно, что ей можно заниматься при абсолютно любом состоянии здоровья, а также при любом возрасте. Однако рекомендуется отнестись к ней с особой осторожностью людям, которые:

- имеют проблемы с вестибулярным аппаратом;
- страдают гипертонией;
- имеют диагноз – глаукома;
- страдают от остеопороза;
- имеют искусственные суставы.

Безусловно, это не означает, что людям с вышперечисленными проблемами придется отказаться от занятий йогой. Им необходимо заниматься под контролем и быть более внимательными и аккуратными.

Благоприятствует ли йога борьбе со стрессом? Объективная потребность решения проблемы низкого уровня стрессоустойчивости и поиска альтернативных путей её повышения и недостаточные знания о влиянии йоги на стресс приводят к научной актуальности направления исследования.

По мнению многих современных авторов, занятия йогой приводят к позитивным психологическим и терапевтическим результатам, таким как рост самосознания, повышение устойчивости к стрессу, снижение уровня страха.

Психофизиолог В.С. Ротенберг утверждает, что занятия йогой решают актуальные психологические проблемы и создают условия для активного управления гомеостазом [4].

Психоневролог Крис К. Стритер в процессе исследования влияния йоги на стресс и депрессию, путем изучения гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) сделала выводы, что практика йоги является весьма перспективным методом лечения тревожных состояний и депрессии. Результаты показали, что у практикующих йогу в наблюдаемый период уровень ГАМК вырос в среднем на 27 %. Кроме того, у участников с наибольшим опытом практики йоги отмечался «всплеск» показателей в среднем на 47 %. У испытуемых, занимающихся йогой 5 раз в неделю, он повысился на 80%.

Выбор данного объекта для исследования обусловлен тем, что многие учёные связывают депрессию с понижением уровня ГАМК, соответственно, высокий уровень концентрации этого регулятора создает успокаивающий эффект. Следовательно, гамма-аминомасляная кислота способствует релаксации и снижает уровень тревожности [3].

В не сомнении, важность этих исследований состоит в том, что йога оказывает влияние на психологическое состояние человека и подтверждает эффективность метода борьбы со стрессом. Однако йога – это не только физические упражнения, но еще и концентрационные и медитативные техники. В связи с чем, возникает вопрос о влиянии медитации на психическое состояние человека.

Двигательные и дыхательные практики йоги совершаются в состоянии медитации – сосредоточения на ощущениях. С помощью медитативных практик успешно лечатся заболевания, причины которых кроются в психическом напряжении: наркотическая зависимость, мании, страхи и фобии, бронхиальная астма, стенокардия, бессонница, психосоматические заболевания.

Психофизиолог Филипп Рэй в результате проведенных исследований пришел к выводу, что школьники, которые занимались по программе медитации в течение учебного года, сообщали об уменьшении признаков тревоги и беспокойства. Более того, у этих подростков стала менее выражена склонность к симптомам депрессии и стресса [2].

Существует множество способов повышения стрессоустойчивости организма и одним из самых эффективных являются занятия йогой и медитацией. Йога способствует духовной трансформации, одновременно гармонизируя психику и оздоравливая человека физически, оказывая позитивное воздействие на личность в целом. В то же время йога является интегральной

технологией, ведь она задействует одновременно когнитивные, поведенческие и эмоциональные механизмы коррекции состояния стресса и обеспечивает человеку адаптивное поведение, которое направлено на решение его проблем. Таким образом, йога, оказывая седативный, релаксационный эффект, включая положительную динамику развития сознания, может являться эффективным методом повышения стрессоустойчивости.

Литература

1. Апалькова А. М., Полынский В. Г., Герасимова Н. А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса // Юный ученый. 2018. №2. С. 140-144.
2. Бруд У. Научная йога. Демистификация. – М: РИПОЛ классик. 2013. – 416 с.
3. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. М. 2007.
4. Ротенберг В.С. «Образ Я» и поведение. – Иерусалим: Манахим. 2000.
5. Эберт Дитрих. Физиологические аспекты йоги. – Leipzig, 1999.

УДК 376.1:371.72:37.037.1+615.825-053.5-056.26

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

*Медведева Светлана Адольфовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Жаркова А.С., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Medvedeva Svetlana Adolfovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Zharkova A.S., student
Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia
svetlanameda74@mail.ru*

Аннотация. Важным направлением социальной политики государства является поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура является неотъемлемым элементом образовательного цикла в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, поскольку является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций.

Abstract. An important area of social policy of the state is to support children with disabilities. Adaptive physical culture is an integral part of the educational cycle in working with children with disabilities, because it is not only a means of promoting health, improving motor readiness, but also a powerful factor in the correction and compensation of impaired functions.