

УДК [316.6:159.923] (082)

**ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ BODY&MIND
В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
КАК КОМПОНЕНТА СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**POSSIBILITIES OF BODY & MIND TECHNOLOGIES USAGE
IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS
A COMPONENT OF STUDENT'S SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE**

Широкова Евгения Александровна, старший преподаватель

Калужский государственный университет

им. К.Э. Циолковского, г. Калуга, Россия

Shirokova Evgeniya Alexandrovna

Senior Teacher

Kaluga State University named after K. Tsiolkovski

Макеева Вера Степановна, доктор педагогических наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры,

спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

Makeeva Vera Stepanovna

Doctor of pedagogical sciences, Professor

Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism

Щеголева Марина Анатольевна, доцент

Калужский государственный университет

им. К.Э. Циолковского, г. Калуга, Россия

Shchogoleva Marina Anatolievna

Senior Lecturer

Kaluga State University named after K. Tsiolkovski

kaktus86@mail.ru

Аннотация. В работе обосновывается целесообразность использования технологий Body & Mind в формировании психологического благополучия как компонента качества жизни учащейся молодежи; особое внимание уделяется специфике технологий Body & Mind, возможности которых могут оказаться эффективными в регуляции уровня стресса и в улучшении эмоционального состояния учащейся молодежи.

Abstract. The work substantiates the usage of Body & Mind technologies in the formation of psychological well-being as a component of student's quality of life. Special attention is paid to the specifics of Body & Mind technologies: their capabilities may be effective in regulating the level of stress and in improving the emotional state of students.

Ключевые слова: студенты, психологическое благополучие, качество жизни, нервно-психическое напряжение, стресс, психорегулирующие программы, фитнес, технологии Body & Mind.

Keywords: students, psychological well-being, quality of life, neuropsychic stress, psycho-regulatory programs, fitness, Body & Mind technologies.

При поступлении студента в университет новая среда предъявляет новые требования: уменьшается социальный контроль со стороны родителей, повышается многообразие и сложность учебной деятельности, возникает необходимость устанавливать новые связи и контакты с окружающими [5].

Эффективность адаптации к условиям вуза требует быстрого решения задач, но не все студенты способны эффективно включаться в процесс обучения, в результате чего может возникать чрезмерное нервно-психическое напряжение, отклонения в состоянии здоровья и пр. [1, с.3-9; 8]. В свою очередь высокий уровень нервно-психического напряжения и стресса может стать причиной неэффективного включения в процесс обучения. Проблема особенно обостряется, когда наступают периоды экзаменационных сессий.

Психологическое благополучие как компонент субъективного качества жизни учащейся молодежи в настоящее время рассматривается в многочисленных исследованиях [2, с.113-115; 3, с.72-76; 11, с.224-233; 12, с. 175-178]. Его поддержание и сохранение является актуальной задачей современной науки, поскольку психологически благополучная личность более эффективна: она успешно адаптируется к социуму и эффективно функционирует в нём, сохраняя при этом психологическое равновесие и реализуя свой психологический потенциал [3, с.72-76].

Обобщая мнения ряда авторов можно констатировать, что психологическое благополучие определяет:

- успешность адаптации человека к условиям окружающей среды;
- эффективность взаимодействия с другими людьми, успешность социализации;
- стремление к личностному росту, возможности саморазвития, переживание смысла и цели жизни;
- позитивное отношение к себе и к окружающим.

Вместе с тем, психологическое благополучие является субъективным переживанием и подразумевает субъективную удовлетворённость человеком своей жизнью, а также определенное соотношение позитивных и негативных эмоций. Именно поэтому важно владеть определенными приемами, которые помогают каждому человеку разумно вести себя в ситуации, провоцирующей психическое напряжение, а если оно все-таки возникло, то выйти из подобных обстоятельств с наименьшим уроном для своего здоровья [12, с.175-178].

Таким образом, для сохранения психологического благополучия, значимым является умение противостоять стрессу и умение использовать различные средства и методы для контроля психического напряжения, что во многом определяет качество жизни и успешность дальнейшей деятельности.

Цель исследования: рассмотреть возможности использования технологий Body & Mind в формировании психологического благополучия как компонента качества жизни учащейся молодежи.

Основные задачи исследования:

– провести анализ научно-методической литературы по теме исследования, рассмотреть понятие «психологическое благополучие» и обосновать актуальность его поддержания среди учащейся молодежи;

– проанализировать особенности учебной деятельности студентов и определить, какое влияние может оказать учебный процесс на психологическое благополучие как компонент качества жизни;

– теоретически обосновать возможности использования технологий Body & Mind в регуляции уровня стресса и эмоциональных состояний как составляющих компонентов субъективного качества жизни учащейся молодежи;

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

2. Анкетирование.

3. Шкала психосоциального стресса Л. Ридера.

Нами было проведено анкетирование среди 284 студенток Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, занимающихся на отделении аэробики.

По результатам анкетирования большая часть студенток накануне сессии испытывает негативные эмоции (волнение 54,6%, тревожность 40,5%, напряжение 34,9%, страх 22,9%, неопределенность 19,7%), только 5,3% студенток отмечают, что у них преобладают положительные эмоции.

Более половины опрошенных указывают на тот факт, что именно в периоды сессий у них обостряются проблемы со здоровьем.

У значительной части девушек изменяется рацион: увеличивается потребление сладкого (отметили 48,6% опрошенных) и различных тонизирующих напитков (64,8%).

Стоит отметить, что помимо питания у большинства опрошенных в период сессии изменяется режим дня, в частности, 61,6% студентов ложатся спать гораздо позже, чем обычно (после часа ночи и позже). У 71,7% респондентов наблюдаются нарушения сна. Более 70% ощущают нехватку времени для выполнения необходимых дел.

О высоком уровне стресса говорят следующие данные: большая часть студентов чувствует себя неуверенно приходя на экзамен, даже когда знают материал (66,9%), 25% отмечают сильное нервное напряжение, и только около 10,9% уверены в своих силах. 54,2% респондентов уверены, что успешная сдача экзамена зависит от собственных знаний, остальные полагаются на внешние обстоятельства.

Среди способов, помогающих снять излишнее напряжение, были отмечены: прогулки (65,5%), сон (61,3%), соблюдение режима дня (50%), общение с друзьями и близкими (44,4%), просмотр фильмов, прослушивание музыки (об этом упомянули 14,1%) опрошенных. Физические упражнения в качестве средства борьбы со стрессом назвали всего 6,3% опрошенных, 3,5% ответили, что не знают способов, которые помогли бы им справиться с нервным напряжением.

Результаты, полученные при анализе шкалы психосоциального стресса (Л. Ридер) показывают следующие особенности: среди участников опроса преобладает средняя и высокая степень выраженности психосоциального стресса.

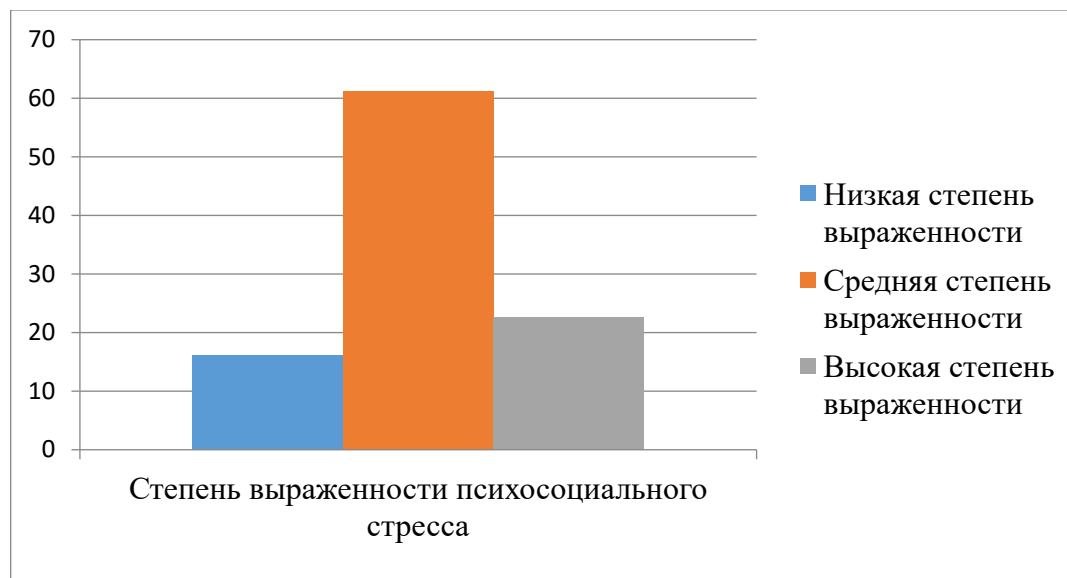


Рисунок 1. Степень выраженности психосоциального стресса (шкала Л. Ридера) у участников эксперимента (низкая, средняя и высокая степени выраженности, в %)

Значительная степень выраженности психосоциального стресса, хроническая нехватка свободного времени в период сессий, информационная перегрузка, нехватка сна, нервно-психическое напряжение приводят к ухудшению психологического благополучия как компонента качества жизни учащейся молодежи, в результате чего могут возникать проблемы со здоровьем, с успеваемостью, неуверенность в собственных силах и пр.

Как показал опрос, студенты не обладают достаточными знаниями, которые помогли бы им эффективно бороться с нервно-психическим напряжением и стрессом. Вместе с тем, в современной физической культуре существует множество средств и технологий, которые могут снабдить студентов знаниями в области их регуляции.

Общеизвестно, что физические упражнения обладают значительным антистрессовым эффектом [4], однако бурное развитие фитнеса обуславливает новые запросы и потребности по отношению к предмету «физическая культура» в студенческой среде: возникает стремление к качественному и интересному досугу, положительным эмоциям; получение удовлетворения от занятий в комфортных условиях; стремление добиться престижа в поле своего окружения за счет хорошего физического развития и достижения высоких телесных кондиций и др. [7, с. 38-39].

В связи с тем, что физические кондиции молодежи не всегда позволяют нам использовать в физическом воспитании высокоинтенсивные фитнес-программы [15, с.529-533], значительный интерес представляет группа

психорегулирующих программ (в классификации Сайкиной Е.Г.). В работах зарубежных и отечественных ученых встречается другое их название – «разумное тело», «ментальный фитнес», *Body & Mind*. [14, с.50-53; 16, с.12; 17, с.67-81].

Первоначально термин «разумное тело» применялся в телесно-ориентированной терапии (Фельденкрайз М., Баскаков В., Райх В. и др.), которая активно развивалась в середине прошлого века.

Истоками программ *Body & Mind* являются восточные оздоровительные системы, основная цель которых – работа над собой, достижение гармонии, равновесия, улучшение здоровья и физического состояния.

Предполагается, что баланс между телом и разумом может быть достигнут путем сочетания физической и ментальной тренировки, осознанным выполнением каждого движения, полным контролем над телом в процессе выполнения упражнений [16, с.12; 17, с.67-81].

К программам *Body & Mind* относятся как восточные оздоровительные практики (йога, китайская гимнастика ушу и др.), так и некоторые западные оздоровительные системы (система Ф. М. Александера, М. Фельденкрайза, Э. Джиндлера), а также современные популярные фитнес-программы: пилатес, стрейчинг, миофасциальный релиз, *Portdebras*.

Упражнения направления «*Body & Mind*» в общем плане имеют ряд преимуществ по сравнению с другими фитнес-программами:

- естественный темп выполнения упражнений;
- небольшое мышечное напряжение в процессе занятий, за счет чего отсутствует повреждающее воздействие на ткани тела;
- выполнение упражнений сообразно с индивидуальными возможностями человека, с учетом уровня его подготовки;
- разнонаправленность упражнений.

Концентрация и визуализация минимизирует фактор отвлечения, поскольку в процессе занятия происходит сосредоточение на ощущениях, возникающих в теле, контроль работающих групп мышц [9, с. 9].

В настоящее время программы *Body & Mind* являются популярными среди населения. Учащаяся молодежь также проявляет интерес к ним: в частности, при опросе студенток, занимающихся на отделении аэробики Калужского государственного университета, мы выяснили, что наряду с танцевальными направлениями, значительная часть студенток отдает приоритет таким направлениям как пилатес (42,6%) стрейчинг (35,5%), йога (34,8%).

Выраженный антистрессовый эффект программ *Body & Mind* отмечали различные авторы [6; 7; 10, с.168-180; 13, с. 66-71], что является важным моментом в достижении наших целей (обучение студентов средствам и методам борьбы со стрессом и регуляции нервно-психического напряжения).

Использование программ *Body & Mind* в комплексе в учебных занятиях позволит отойти от общей стандартизации в организации и проведении учебных занятий по предмету «Физическая культура» и переориентировать этот процесс в сторону интересов и потребностей студенческой молодежи.

Кроме того, представленное направление при грамотном использовании будет способствовать формированию у студентов знаний в области регуляции эмоциональных состояний, что может позитивным образом повлиять на уровень выраженности стресса и нервно-психического напряжения во время экзаменационной сессии, что, в конечном счете, скажется на психологическом благополучии как компоненте субъективного качества жизни учащейся молодежи.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Качество жизни студентов Тверского медицинского колледжа // Экология человека. - 2014. - № 7. - С. 3-9.
2. Айварова Н.Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности // Вестник Югорского государственного университета. - 2016. - №1(40). - С. 113-115.
3. Андронникова О.О., Ветерок Е.В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2016. - №2. - с. 72-76.
4. Аргайл М. Психология счастья. – Москва, изд-во «Прогресс», 1990. - 336с.
5. Аскарина И.Э., Аскарина Я.С., Аскарин И.В. Особенности современного образа жизни студентов в период обучения в вузе // Современное образование в России и за рубежом: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2016. – 220 с.
6. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: дис. ... кандидата педагогических наук. - Москва, 2008. - 244 с.
7. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2010. - 227 с.
8. Дыхан Л.Б., Коновалова Е.И., Шилкин Д.С. Субъективное качество жизни как индикатор безопасности жизнедеятельности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 1; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=19279> (дата обращения: 02.02.2019).
9. Иваненко О.А. Характеристика направления фитнеса Mind& Body (разум и тело): учебно-методическое пособие /О. А. Иваненко. – Челябинск: УралГУФК, 2008. - 38с.
10. Каерова Е.В., Матвеева Л.В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья // Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. - 2017. - №1(36). - С. 168-180.
11. Марьясова Н.В. Психологическое здоровье личности как базовый компонент целостной адаптационной системы // Личность в изменяющихся

социальных условиях (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева) - 2013. - С. 224-233.

12. Нагорняк А.А., Кинозеров Р.А. Факторы обеспечения здоровья. Экология и безопасность в техносфере: современные проблемы и пути решения: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (Юргинский технологический институт) - Томск, 2013. - 443 с.

13. Панова И.П., Панов С.Ф., Горшков Ю.В. Влияние системы Пилатеса на психоэмоциональное и физическое состояние женщин зрелого возраста // Современные тенденции развития физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - 2017. - С. 66-71.

14. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Вестник спортивной науки. - 2016. - № 1. - С. 50-53.

15. Салеев Э.Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов первокурсников // Фундаментальные исследования. - 2014. - № 12 (часть 3). - С. 529-533; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=36144> (дата обращения: 05.02.2019).

16. Endelman, K. Five keys to a successful mat program IK. Endelman II Club Solutions. - 2005, - January. - P. 12.

17. Ives, J. C. Beyond the mind-body exercise hype I J. C Ives II Physician and Sports medicine. - 2000. - Vol. 28. - P. 67-81.

УДК 613.6:616-057.036

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА У КУРСАНТОВ РАЗЛИЧНЫХ КУРСОВ
COMPARATIVE ASSESSMENT OF INDICATORS OF FUNCTIONAL SOOTOYANIYA OF THE ORGANISM AT CADETS OF VARIOUS COURSES**

*Ширко Дмитрий Игоревич, кандидат медицинских наук, доцент,
Белорусский государственный медицинский университет,
г. Минск, Беларусь*

*Shirko Dmitry Igorevich, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Belarusian state medical university, Minsk, Belarus*

xudababy@mail.ru

Аннотация. Статья содержит результаты оценки функционального состояния курсантов различных курсов путем выполнения проб Руфье и Руфье-Диксона, а также определения индекса функционального состояния.

Abstract. Article contains results of assessment of a functional condition of cadets of various courses by performance of tests of Rufye and Rufye-Dickson and also definition of the index of a functional state.

Ключевые слова: курсанты, функциональное состояние.

Index terms: cadets, functional state.