

ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У ДЕВУШЕК 18–20 ЛЕТ

Кузнецова Н.Г.

Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Сегодня среди молодежи наблюдается рост негативных стресс-факторов – общественных, духовных, физиологических, природосберегающих, информационных, что, зачастую, приводит к увеличению числа психологических заболеваний, снижению защитных функций организма. Время, проведенное студентами в стенах высших учебных заведений, характеризуется значительными психическими и эмоциональными перегрузками. У студенческой молодежи отмечаются недостаточная готовность к преодолению трудностей, возникающих во время учебы. Во многом, это обусловлено тем, что студенты с первого курса оказываются в системе сложных оценочных взаимоотношений к освоению будущей профессии.

Особая напряженность учебы современных студентов, которая характеризуется психоэмоциональным интенсивным общением с педагогами, зачастую приводит к развитию психологического синдрома эмоционального выгорания, что ведет к ухудшению психологического и физического здоровья [2, 3, 4].

В современных реалиях среди студенческой молодежи очень важное значение для будущего специалиста принадлежит сохранению здоровья, так как это является необходимым условием успешной профессиональной деятельности. Использование элементов фитнеса в процессе физического воспитания студентов позволит значительно повысить мотивацию к занятиям физической культурой [1, 5].

Целью исследования явилось применение элементов фитнеса на учебных занятиях по физической культуре как одного из способов борьбы со стрессом у девушек 18 – 20 лет.

Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2020 года в Белорусском национальном техническом университете. Для достижения поставленной цели проанализирована литература по проблеме исследования, дана общая характеристика фитнеса, изучено влияние физических упражнений, применяемых в фитнесе, на функции и системы организма девушек 18 – 20 лет. Рассмотрены методические особенности проведения занятий с использованием элементов фитнеса с девушками 18 – 20 лет. Проанализирована проблема стресса и «эмоционального выгорания» как особого вида стресса.

Участницам экспериментальной группы (ЭГ) (n=23) было предложено на занятиях по физической культуре наряду с традиционными физическими упражнениями выполнять специально разработанные комплексы, включающие элементы фитнеса: йоги, пилатеса, бодифлекса, калланетики, кроссфита, стретчинга. В начале и по завершении педагогического эксперимента нами было осуществлено психологическое тестирование, целью которого явилась диагностика «эмоционального выгорания» у девушек 18 – 20 лет.

Опросник «Эмоциональное выгорание» содержал 22 утверждения о чувствах и эмоциях при исполнении должностных обязанностей [2]. Психологическое тестирование у студенток в начале исследования показало следующие результаты: повышенную утомляемость, снижение концентрации внимания, которое проявлялось уже в начале учебного дня, прогрессирующее к вечеру и не проходящее после выходных. Кроме это-

го, студентки отмечали апатию, равнодушие, снижение самооценки, нарушение сна, головные боли.

Оценивая психологическое состояние человека, следует учитывать значения факторов (субшкал), отличающиеся по полу и возрасту (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели «эмоционального выгорания» в различных возрастных группах (\bar{X} , баллы)

Возраст	Эмоциональное истощение	Деперсонализация (цинизм)	Профессиональная успешность
20 – 30	19,44	7,70	30,19
30 – 40	19,29	7,55	28,79
40 – 50	20,29	7,29	27,82
>50	21,48	7,71	31,52

Исследование показало, что в начале исследования, девушки имели значительно более высокие показатели эмоционального истощения ($p < 0,05$), деперсонализации ($p < 0,05$) по сравнению с показателями, полученными по завершению эксперимента. Что касается профессиональной успешности, то в этих показателях была отмечена положительная, но незначительная динамика ($p > 0,05$) (рисунок 1).

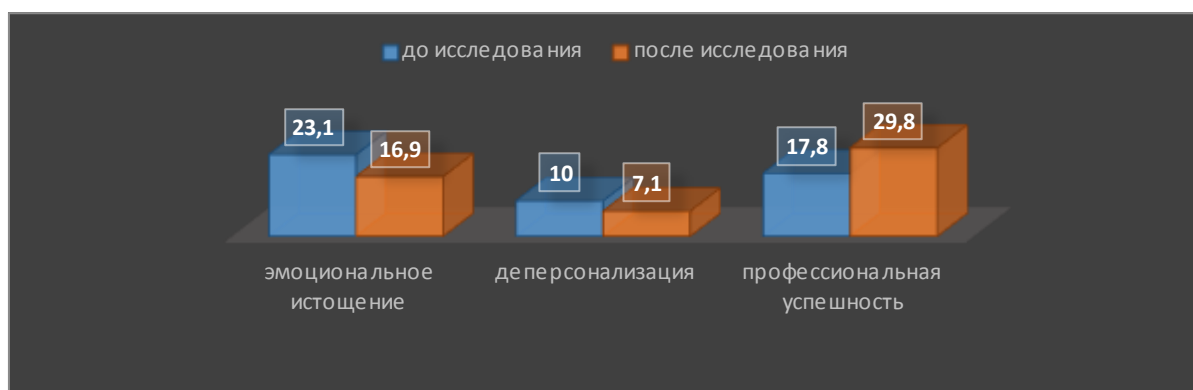


Рисунок 1 – Показатели «эмоционального выгорания» у девушек 18 – 20 лет

В результате проведенного исследования выделены следующие аспекты проблемы:

- применение фитнеса на занятиях со студентками 18 – 20 лет заключается не только в формировании здорового образа жизни, развитии двигательных кондиций, изменении состава и массы тела, улучшении работоспособности сердечнососудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, быстрой адаптации организма к смене физических нагрузок, но и способствует улучшению функций центральной нервной системы, что, значительно снимает напряжение, уменьшает стресс и, тем самым, помогает справляться с психологическими трудностями студенток, обеспечивая достойную подготовку к профессиональной деятельности;

- применение умеренных, постепенно возрастающих по интенсивности физических нагрузок, с акцентом на правильное дыхание, включение в каждое занятие упражнений на гибкость, равновесие, расслабление повысили величину активности нервных процессов, что способствовало росту уверенности в себе, личностной самооценки, спокойствию, что, в свою очередь, привело к повышению устойчивости организма к перегрузкам нервной системы, снижению эмоциональной опустошенности и усталости, вызванные учебной [1, 2].

Литература.

1. Буркова, О.В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис...канд. пед. наук: Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Москва: «Радуга», 2008. – 27 с.
2. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
3. Ковальчук, А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей: дис...канд. псих. наук: 19.00.07 / А.Н. Ковальчук; Нижегородский гос. ун-т им. Н.И. Лобачевского. – Нижний Новгород, 2007. – 208 с.
4. Солодков, А.С. Возрастная физиология: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001. – 187 с.
5. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

УДК 378.147

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Лучинович Л.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Самостоятельные занятия физической культурой стали особо актуальными с переводом студентов и профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования на дистанционное обучение в связи с пандемией COVID-19. В результате малоподвижного, сидячего образа жизни, длительной работы за компьютером — привели к существенному снижению привычной двигательной активности, а всё это не лучшим образом сказывается на настроении, самочувствии и здоровье. Сидячий образ жизни опасен для нашего здоровья — врачи полагают, что никак не меньше, чем курение и сигареты. Пребывание дома также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан.

Организация учебного процесса на образовательном портале с использованием ZOOM и MOODLE потребовала пересмотреть учебные программы по всем дисциплинам, в том числе и «Физической культуре». В связи с этим, большая роль была отведена самостоятельным занятиям студентов. Для студентов всех курсов были предложены курсы по организации самостоятельных занятий дома.

О том, как не допустить снижения активности на карантине, как поддержать организм, придать телу тонус, по какому принципу организовать разминку дома и какой набор базовых упражнений использовать, - можно ознакомиться в этой статье.

Основное, что необходимо запомнить — не нужно искать тысячи причин, нужно искать тысячи возможностей. Организовать минимально необходимые тренировки можно даже в небольшой квартире.

Главное — понимать цель занятий — повышение физической активности, а также улучшение настроения, самочувствия и здоровья.