

Регулирование психофизического состояния студентов средствами фитнес-технологий

В статье описано применение фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов, помогающих регулировать психофизическое состояние.

Психофизическое состояние, фитнес-технологии, здоровье.

I.I. Molodtsova,
Shadrinsk

Regulation of psychophysical condition of students by means of fitness technology

The article describes the application of fitness technologies in physical education classes students helping to regulate physical and mental state.

Keywords: *psychophysical condition, fitness technology, health.*

Многочисленные научные исследования доказали необходимость и положительное влияние физической активности на людей занятых интеллектуальным трудом, испытывающих психические нагрузки [1, 2]. Но, несмотря на это, специалисты отмечают падение интереса к физической активности, низкий уровень двигательной активности как среди школьников, так и среди студентов.

Напряженная и интенсивная умственная деятельность, необходимость усваивать и обрабатывать большие объемы информации, возникновение различных стрессовых ситуаций, длительное пребывание сидя за столом, нарушение режима отдыха и питания свойственны для студентов высших учебных заведений. Все это оказывает существенное влияние на их психофизическое состояние, утомляемость, возникновение переутомления. Что, в свою очередь, приводит к потере аппетита, появлению апатии, головных болей, снижению сопротивляемости организма инфекциям, возникновению заболеваний, и, как следствие, снижению эффективности деятельности студентов.

Исследования доказали, что физическая активность, физические упражнения могут улучшать не только соматическое здоровье человека, но и психическое. В связи с этим, по-прежнему актуальными остаются вопросы совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию, поиск наиболее эффективных методов укрепления психического и физического здоровья обучающихся, создание более гибких подходов, учитывающих индивидуальные особенности человека.

Bergera V.G. и Owen D.R. выделяют следующие основные характеристики упражнений, оказывающих оптимальное влияние на психику:

- ритмичность дыхания (аэробные упражнения);
- умеренная интенсивность выполнения упражнений;
- умеренная продолжительность упражнений;
- отсутствие соревновательных элементов;
- упражнения, приносящие удовольствие;
- конкретность упражнений, точное определение пространственных и временных ограничений [3].

Таким образом, при применении методов, направленных на регулирование

психофизического состояния студентов, следует учитывать следующие ключевые моменты:

- интенсивность и виды физических нагрузок;
- наличие мотивирующих факторов к занятиям;
- наличие упражнений, укрепляющих психическое здоровье и снимающих напряжение.

Учитывая все вышеперечисленные особенности, одним из способов регулирования психофизического состояния студентов может быть применение фитнес-технологий. Т.к. их доступность, эффективность, стимулирование интереса к занятиям физической культурой, повышение мотивации обучающихся вести здоровый образ жизни, влияние на физическое и психическое здоровье доказывают различные исследования и опросы учащихся [4].

Занятия фитнесом, при правильном подходе к организации и проведению, позволяют поддерживать гармонию жизнедеятельности, способствует сохранению и укреплению здоровья, формирует осознанное отношение к состоянию своего здоровья, необходимости физической активности.

Для регулирования психофизического состояния студентов могут применяться комплексы упражнений из различных направлений фитнеса, с различной интенсивностью и видами физических нагрузок. Занятия могут составляться с учетом возраста, мотивации и психофизических особенностей групп, включать в себя блоки упражнений, направленных на развитие определенных двигательных способностей занимающихся, развитие «культуры здоровья».

В начале занятия, для подготовки организма к предстоящей двигательной деятельности, могут быть использованы базовые упражнения аэробики.

Элементы шейпинга и степ-аэробики могут быть включены в блок упражнений, направленных на повышение уровня выносливости, координации, а также коррекции телосложения.

Элементы танцевальной и степ-аэробики, упражнения с фитболом – на повышение ловкости, координации, способности к сохранению равновесия, преодоление стрессовых состояний.

Элементы силовой аэробики и шейпинга – на развитие силовой выносливости и силовых способностей.

Элементы стретчинга, пилатеса, фитнес-йоги – на улучшение осанки, развития гибкости, снятия напряжения нервной системы, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Элементы дыхательной гимнастики, упражнения на расслабление – на снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Таким образом, на занятиях по физическому воспитанию можно найти применение упражнений из различных фитнес-технологий которые будут соответствовать не только выполнению задач конкретного занятия, но и помогут студентам в регуляции психофизического состояния.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич // Современные достижения спортивной науки : тез. докл. междунар. конф. – СПб., 1994. – С. 124-125.
2. Блэйер, С.Н. Физическая активность - важный фактор здоровья и функционального состояния / С. Н. Блэйер // Современные достижения спортивной науки : тез. докл. междунар. конф. – СПб., 1994. – С. 117-119.

3. Berger, B.G. Owen D.R. Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: swimming, body conditioning, Natha yoga and fencing // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. – 1988. – V. 59. – P. 148-159.
4. Скурихина, Н. В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе / Н. В. Скурихина, В. М. Дюков // *Современные наукоемкие технологии*. – 2010. – № 10. – С. 107-111.