

## ПРОФИЛАКТИКА СРЕДСТВАМИ ОФК СТРЕССОВОЙ НАГРУЗКИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

*Левчук О.К., Белоус О.В., Резвицкая Л.В.,  
Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка  
Минск, Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос влияния стрессовых факторов на учащуюся молодежь, способы избавления от стресса с помощью нестандартных средств оздоровительной физической культуры. Предлагается внедрение нетрадиционных средств фк в программу по физическому воспитанию в школах и вузах.

**Ключевые слова:** стресс, средства оздоровительной физической культуры, школьники и студенты.

В наше время слово "стресс" стало общеупотребляемым. Это понятие обозначает "неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование". Каждый современный человек испытывает на себе стресс ежедневно. Ритм жизни, экология, питание, новости – факторы стресса. Похоже, что стресс у школьников и студентов может быть от всего что угодно, в том числе и от занятий у школьников и студентов. Постоянное изменение обстановки, большие нагрузки, тревога в связи с оценками, отношения с одноклассниками, экзамены – вот только некоторые факторы, которые этот стресс провоцируют. Уже то, что учащиеся прибывают в учебном заведении большую половину дня, значительную часть времени находясь в положении сидя, а затем и дома сидят за компьютером (проблема нашего времени), что пагубно влияет на общее здоровье человека. И таких большинство, ведь все меньше детей занимается спортом. Таким образом школьники и студенты ежедневно находятся как в психологическом, так и в физическом напряжении. И эти состояния взаимосвязаны. А кто в нашем обществе помогает молодежи справиться с состоянием напряжения? У взрослого человека рано или поздно складываются свои способы реагирования на конфликты, свои мероприятия по борьбе с психическим напряжением. Даже не все взрослые умеют правильно снимать стресс. У ребенка защита против стресса еще не выработалась. По мнению авторов, следует, что необходимо начинать обучать детей уже в начальной школе, как справляться со стрессом, чтобы не развивались психосоматические заболевания, которые наблюдаются уже у старшеклассников. Хотелось бы видеть такие занятия если не в виде уроков, то хотя бы как факультативные. А почему бы не давать знания обо всем организме человека с раннего возраста. Удивляет то, что, живя в своем теле мы не знаем, как им управлять.

Итак, память, признаками стрессового состояния могут быть плохой сон, усталость, вялость, ухудшается, возникает беспричинная обидчивость,

снижается внимание, увеличивается уровень тревоги, беспокойства. В отдельных случаях развиваются болезненные реакции на стресс (невротические проявления). Нередко стресс вызывает или провоцирует обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергию и другое.

Современная система физического воспитания молодежи является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности.

Формирование социально активной личности в гармонии с физическим развитием – важное условие подготовки учащихся к профессиональной деятельности в обществе, развивающемся по законам рыночной экономики. Взаимоотношение физического развития и нравственного становления личности в процессе занятий физическими упражнениями получило обоснование в теории и методике физического воспитания [1,2].

Сформулированные Государственным образовательным стандартом по физической культуре цели, такие как развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья; расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений; обогащение и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, на практике чаще всего реализуются лишь через формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, что приводит к разрыву образования и культуры.

Основным негативным фактором физического воспитания является нормативный подход, когда учебный процесс направлен не на личность учащегося, а на чисто внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами учебной программы. Затем следует принудительная подгонка личности под усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры для создания здорового тела, тогда как преподаватели физического воспитания должны создавать условия по формированию у учащихся навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Таким образом, стержневым в структуре физической культуры является мотивационный компонент.

Задача преподавателя по физическому воспитанию заключается не только в физическом развитии школьника и студента, но и в обучении преодолевать стрессы, либо адекватно на них реагировать, работая специальными

физическими упражнениями.

Совершенно оградить молодежь от стрессовых ситуаций невозможно. Наша общая задача уже со школьной скамьи учить детей справляться со стрессами. У большинства людей способы снятия стресса индивидуальны. Для кого-то это спорт, физические упражнения. В процессе физического воспитания основными средствами являются: бег, ОРУ, подвижные игры. По нашему мнению, на занятиях по физическому воспитанию необходимо уделять больше удельного времени занятиям упражнениям:

- ✓ в положении лежа (положение разгрузки позвоночника), направленных на развитие силовой выносливости основных групп мышц;
- ✓ комплексам упражнений для коррекции осанки.

Упражнения на укрепление и расслабление мышц спины необходимы абсолютно всем в наше время, так как стрессы влияют и на состояние мышц тела. В учебном процессе школьникам и студентам будут полезны упражнения таких направлений как Йога, Пилатес, разновидности ходьбы и бега, ориентирование на местности, дыхательную гимнастику и другое.

Всем известно, что выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, вызванных возрастом и гиподинамией.

Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Положительное влияние занятиями Йогой на тело заключается в увеличении подвижности суставов, постепенной тренировке мышц с помощью статической нагрузки. Работа опорно-двигательного аппарата становится более эргономичной, вырабатываются правильные двигательные стереотипы. Как и любая физическая тренировка Йога оказывает влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышая их способность адаптироваться к изменяющимся условиям работы. Регулярные занятия йогой влияют на психоэмоциональный фон человека. [3,4]

Итак, говоря о воздействии занятиями Йогой, впрочем, как и системой Пилатеса, они влияют как на физическое, так психическое состояние человека, что очень важно для современной молодежи. Так же занятия такими видами не требуют специального оборудования.

Ни для кого не секрет, как влияет дыхание, ходьба на свежем воздухе. Ходьба по своему физиологическому воздействию на организм относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний,

улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата. Включающиеся при ходьбе в работу мышцы, выполняют роль «периферических сердец», обеспечивая, таким образом, гемодинамику и профилактику застойных явлений в нижних конечностях и органах брюшной полости, таза. Ходьба оказывает стимулирующее воздействие на функцию желудочно-кишечного тракта. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку нервных процессов, улучшает деятельность анализаторов, повышает эмоциональное состояние, нормализует сон. Ритмические сжатие и расслабление позволяют обильно питать хрящевую ткань и сухожильные связки позвоночника.

В один ряд с перечисленными средствами следует поставить Скандинавскую ходьбу, как вид циклической нагрузки, с помощью которой происходит тренировка мышц плечевого пояса и верхних конечностей, но и в значительной степени оказывается воздействие на функциональное состояние кардиореспираторной системы.

С целью достижения адаптивного и оздоровительного эффектов, повышения уровня функционального состояния ССС и ДС можно отметить и рекомендовать средство процесса физического воспитания, как ориентирование на местности, способствующее развитию физических и умственных качеств. Разнообразить, сделать интересным и, несомненно, полезными занятия, позволит использование различных методик дыхательной гимнастики.

Из всего сказанного следует, что для сохранения и поддержания высокого уровня здоровья организма важно внедрять в занятия физическим воспитанием нетрадиционные средства физической активности. При этом должно быть обеспечено разумное и равномерное их соотношение.

#### Литература

1. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5. - С. 2–7.
3. Крапивина, Е. А. Физические упражнения йогов / Е. А. Крапивина. – М.: Знание, 1991.
4. Бедаш, В. М. Тайная магия. Йога. Теория и практика / В. М. Бедаш. – М.: УФактория, 1999.