

ВЛИЯНИЕ АУТОТРЕНИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

**М.Ю. Теленкова, к.п.н., доцент,
зав. кафедрой «Физическое воспитание»
Е.В. Шелегина, ст. преподаватель,
кафедры «Физическое воспитание»
КФ Финуниверситета**

Современные условия высшей школы предъявляют высокие требования к физической подготовленности и состоянию здоровья студентов. Учебный процесс по физическому воспитанию в ВУЗе направлен на укрепление здоровья, развитие физической культуры и улучшение уровня физической работоспособности студентов.

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают многостороннее влияние на развитие личности человека, на формирование духовно-нравственной культуры и воспитание физических и нравственно-волевых качеств, необходимых в жизнедеятельности.

Ведущим фактором в проблеме вузовской дезадаптации выступает постоянно действующая учебная нагрузка. Выполнение учебной нагрузки предъявляет повышенное требование к управлению процессами ЦНС (центральная нервная система) и сопровождается психическим и эмоциональным напряжением.

Оценка уровня здоровья физической и умственной активности позволяет сохранить здоровье и с максимальной эффективностью использовать творческий потенциал. [7]

Среди наиболее значимых функциональных состояний динамического рассогласования особое место занимают утомление, хронические утомления и переутомление. Различают три вида утомления: физическое, умственное и эмоциональное.

Исследовав методы восстановления можно сказать, что на данный момент среди медико-биологических средств восстановления работоспособности спортсменов наибольшей популярностью пользуются такие, как баня, сауна, тёплые ванны, расслабляющий массаж. Но для студентов как для представителей маргинальной группы населения, не всегда легкодоступны данные методы. Это приводит к тому, что студенты полностью не восстанавливаются и переутомление приобретает тяжёлые формы проявления усталости. [2]

В связи с этим представляется целесообразным использование в качестве реабилитационного средства студентов метода релаксации.

Релаксация (от лат. *relaxatio* ослабление, расслабление) глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения).

Организация исследования проводилась на учебных группах занимающихся оздоровительной аэробикой. В них принимали участие две группы: одна группа контрольная (КГ), одна экспериментальная (ЭГ).

Учебные занятия по физической культуре в Калужском филиале Финуниверситета проводятся по базовой части ФГОС и вариативной части ОФП (общая физическая подготовка). Занятия по ОФП проводятся на тренажёрных устройствах и по оздоровительной аэробике.

Основными средствами на занятиях по оздоровительной аэробике являются упражнения базовой аэробики: обычная ходьба (*march*), приставной шаг (*step-touch*), переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (*open-step*), переход с одной ноги

на другую со сгибанием ноги вперёд (knee up), шаг ноги врозь – ноги вместе (v-step), мах неопорной ноги вперёд (kick), скрестный шаг (cross-step), скрестный шаг в сторону (grapevine), бег, упражнения на растяжку (stretch), упражнения в партере. [8]

На занятиях аэробикой и шейпингом в силу специфики двигательной деятельности есть некоторые особенности взаимодействия различных параметров нагрузки. В зависимости от этих параметров происходит изменение ЧСС – отражающая «внутреннюю» сторону нагрузки:

- темп музыкального сопровождения служит фактором, влияющим на ЧСС, величина ЧСС может изменяться в диапазоне 120-170 уд/мин;

- направленность упражнений на различные мышечные группы ЧСС составляла 125-165 уд/мин;

- регулирование продолжительности упражнений позволяло изменить ЧСС 130-150 уд/мин;

- количество повторений упражнений приводило к колебаниям ЧСС 135-145 уд/мин.

В связи с тем, что темп музыкального сопровождения является определяющим, с его помощью осуществляется управление нагрузкой в зависимости от задач комплекса и его частей.

В заключительной части урока в экспериментальной группе применялся метод релаксации. Использовались формулы самовнушения, которые применялись в процессе аутотренинга.

Успокаивающая часть

1. Я отдыхаю.
2. Отдыхает всё моё тело. Мышцы тела постепенно расслабляются.
3. Расслабляются мышцы лица. Веки расслаблены, подбородок опущен, язык вян. Мышцы лица расслаблены.
4. Начинают расслабляться мышцы рук: расслабляется кисть, предплечье, плечо. Мышцы рук расслаблены.
5. Начинают расслабляться мышцы ног. Ноги стали ватные, тяжёлые. Я не могу их оторвать от пола. Мышцы ног расслаблены.
6. Всё тело расслаблено, посторонние звуки перестали меня тревожить и волновать.
7. Я отдыхаю.

Мобилирующая часть.

1. Постепенно расслабление начинает проходить.
2. Шевелю пальчиками рук и ног, сжимаю кисть в кулак, чувствую прилив сил и бодрости.
3. Настроение хорошее, самочувствие бодрое.

В данной работе использовались следующие методы исследования: аналитический обзор научно-методической литературы, педагогический эксперимент, физиологические методы исследования (пульсометрия).

С помощью метода аналитического обзора пришли к выводу, что:

1. Метод релаксации положительно влияет на нервную систему, значительно улучшает самочувствие, снижает риск психологических срывов.

2. Релаксационные упражнения оказывают благотворное влияние на функциональное состояние органов и вызывает ускорение восстановительных процессов.

3. Благотворное влияние релаксации на общее состояние, снятие негатива.

Статистический анализ полученных данных включал в себя расчёт среднего арифметического и ошибки репрезентативности. Достоверность различий показателей оценивали по t – критерию Стьюдента.

Анализ полученных данных показал, что после выполнения релаксационного комплекса, у студентов наблюдалось изменение контролируемых функциональных показателей в сторону исходного до начала занятия. В 86% случаях эти изменения достигли достоверно значимого уровня ЧСС.

В результате проведённого нами исследования можно сделать вывод, что релаксационные упражнения оказывают благотворное влияние на функциональное состояние организма и вызывают ускорение восстановительных процессов, что позволяет рекомендовать их к использованию в качестве одного из средств реабилитации.

Список литературы

1. Беляев А.Д. Искусство врачевания, 2008г. Методы релаксации.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М., 1993г.
3. Исаева Л. Если хочешь быть здоров: Сборник/ – М., «Физическая культура и спорт», 1988г. – стр. 48-64.
4. Нестеровский Е.Б. «Что такое аутотренинг» - М: «Физкультура и спорт», 1997г.
5. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг + физкультура (Физкультура для здоровья) – М. Советский спорт, 1989г.
6. Регарди И. «Пособие по релаксации». Издательство Энигма 2007г.
7. Журнал. Физическая культура. «Арт Медиа Хаус М., 2010г.
8. Журнал. Физическая культура. «Арт Медиа Хаус» – М., 2011г.