

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

Учебная деятельность в высшем учебном заведении – один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Обучение в университете является стрессом для большинства студентов. Им приходится сталкиваться с разными проблемами. Новые условия жизни и обучения требуют от них больше самостоятельности, ответственности, самоорганизации. Особенно стресс проявляется в период экзаменационных сессий.

Если не предпринять вовремя меры, то в итоге многочисленные стрессы, испытываемые студентами, могут отрицательно сказаться на обучении, что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. Кроме того, жизнь в состоянии постоянного стресса ведёт к ряду проблем со стороны здоровья. Существует много способов борьбы со стрессом, одним из которых являются аутогенные тренировки.

Аутогенная тренировка, или кратко – аутотренинг представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Благодаря аутогенной тренировке можно научиться произвольно, влиять на ряд процессов организма, в норме не подчиняющихся сознательному контролю.

Стандартный сеанс аутотренинга состоит из трех частей: базового самовнушения покоя и отдыха; целевого самовнушения и выхода из состояния релаксации. В начале занятий используют базовые формулы самовнушения (слова, произносимые в отдельных дыхательных циклах). Когда человек достаточно расслабится и погрузится в аутогенное состояние, то можно перейти к активной фазе аутотренинга – формулам целевого самовнушения.

Среди студентов БГТУ факультетов ПиМ и ТОВ возрастом от 18 до 21 года, в количестве 50 человек был проведен опрос о понятии аутогенная тренировка. В ходе опроса выяснилось, что только 4% опрошиваемых студентов знает, что такое аутогенная тренировка, 17% - хоть раз слышали данное понятие, но не смогли объяснить его сути, 79% - не знают и никогда не слышали об аутогенной тренировке.

Также были выявлены основные методы борьбы со стрессом у студентов. А именно: 68 % студентов отметили, что одним из методов является сон, 84% опрошиваемых одним из ответов указали общение с

друзьями и близкими, прогулки на свежем воздухе, 60% - прослушивание музыки, чтение литературы, компьютерные игры, 42 % выделили вкусную еду, 36% - активный отдых, занятия физической культурой и спортом и 8 % - курение и алкоголь.

Студенты, занимающиеся в группах спортивного совершенствования по различным видам спорта, постоянно находятся в стрессовой ситуации, если они не обучены методам самовосстановления, расслабления и саморегуляции, то не выдерживают нагрузку. Можно выделить стрессы тренировочного периода и стрессы, вызванные соревнованиями.

Первая группа стрессов может быть вызвана чрезмерными тренировочными нагрузками, травмами, плохими отношениями с тренером или товарищами по команде, неадекватными или чрезмерными ожиданиями будущих спортивных результатов и т. д.

Вторая группа стрессов может быть спровоцирована собственными неудачными выступлениями на соревнованиях или удачными выступлениями соперников, конфликтами с судьями или тренерами, чрезмерным перенапряжением, травмами и т. д.

Основные варианты применения аутогенной тренировки в спорте можно объединить в 3 комплекса упражнений: «мобилизующий», предназначенный для преодоления предстартовой апатии и перетренированности; «успокаивающий», применяющийся при повышенном предстартовом возбуждении, а также после соревнований; «усыпляющий», который используется в случаях напряженности и при нарушениях сна перед соревнованиями.

У спортсмена со стабильной психикой травм бывает меньше. Кроме того, с помощью аутотренинга движения становятся более гармоничными, а значит и более экономичными. Любая гармонизация движений, как правило, находит свое отражение в повышении результатов.

Аутогенная тренировка является эффективным методом борьбы со стрессом. Освоившие аутогенную тренировку и регулярно занимающиеся ею могут успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, что имеет огромное значение для профилактики переутомления и неврозов. Аутогенная тренировка это продуктивная методика, которая должна включаться в учебно-тренировочный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лобзин, В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – М.: Медицина, 1985. – 280 с.
2. Мандель, Б.Р. Психология стресса: учебное пособие / Б.Р.

Мандель. – М.: Флинта, 2014. – 252 с.

3. Родионова, А.В. Психология спорта высших достижений / А.В. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.

4. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 59 с.

УДК 796.012.6-057.875

М.В. Куликовская, преп.
(БГТУ, г. Минск)

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ЛИД

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения по курсу «Физическая культура» предусматривается решение определенных задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания спортивной тренировки;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

На занятиях по физическому воспитанию нами проводилось измерение показателей физического развития и физической подготовленности студентов специального учебного отделения. На факультете ЛИД были получены следующие результаты (таблица 1).