АЭРОБИКА КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

Отличное здоровье является основой жизни человека, однако именно наше отношение к нему определяет его состояние. Вернуть здоровье сложнее, чем его поддерживать, но ускоренный темп жизни и высокие требования человека к самому себе не оставляют ни сил, ни желания для этого. Обычно люди под понятием «крепкое здоровье» подразумевают физическое состояние: хорошая работа сердца, дыхательной и пищеварительной систем, подтянутая фигура. Однако полноценное функционирование в обществе обусловлено не только физическим здоровьем, но психическим, т.к. они неразрывно связаны друг с другом.

Неблагоприятное состояние на телесном уровне может отражаться и на психическом: человек испытывает апатию, снижается самооценка, формируется быстрая утомляемость и т.п. При условии нахождения под регулярным стрессовым напряжением возможно формирование различных заболеваний. Примером может служить возникновение язвы желудка, причиной которой является постоянное волнение; при длительном нахождении в стрессовом состоянии в юном возрасте есть риск формирования психических расстройств в зрелости.

Данные Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) показывают, что количество человек, страдающих от тех или иных психических расстройств по всему миру, превышает 450 миллионов. К тому же ВОЗ в своем уставе указывает на необходимость заботиться в равной степени о здоровье тела и духа, т.к. наше нормальное эмоциональное состояние не означает отсутствие расстройства, а является составной частью здоровья в целом.

Психологическое здоровье индивида проявляется в развитости не только сферы сознания, но и чувственного уровня. Такой человек готов познавать и принимать себя и окружающий мир, он признает ценность и уникальность людей своего окружения. Нормальное психическое состояние способствует постоянному развитию личности, формированию готовности брать на себя ответственность и способности адаптации к изменяющимся условиям среды.

Современные реалии таковы, что человек плохо знаком с термином «психическое здоровье» и со средствами и методами его сохранения. Вследствие этого, большинство людей не знает, как побороть нервное напряжение или выйти из состояния депрессии, не используя помощи специалиста или определенных видов медикаментов. Также распространено мнение, особенно среди студентов, что победить депрессию или другое расстройство гораздо проще, чем сформировать правильные привычки и начать вести здоровый образ жизни. Однако и то и другое невозможно без приложения определенных усилий и достаточно большого количества времени. Стоит отметить, что именно студенческая группа подвергается сильным эмоциональным напряжениям и часто находится в состоянии стресса. По утверждению Б.Г. Ананьева, данный факт связан с тем, что период отрочества характеризуется формированием и интенсивным развитием определенных интеллектуальных, физических умений. К тому же именно студенческий возраст является сенситивным периодом для формирования социальных навыков.

Напряженность, возникающая при данных процессах развития и роста, является причиной острого реагирования студентов на минимальные неблагоприятные воздействия окружающей среды. Получение высшего образования оказывает колоссальное влияние на развитие личности и психику человека, т.к. во время обучения в ВУЗе определяется направленность развития личности человека, формируется особый склад ума, характерный для той ли иной профессии.

Возрастание нагрузки на нервную систему, расширение информационного потока, ускоренный ритм жизни по результатам многих исследований последних лет приводят к повышенному эмоциональному напряжению в студенческом возрасте. Данное

утверждение подтверждают исследования российских специалистов, по данным которых стрессоустойчивость выражена в наименьшей степени, что свидетельствует о несформированности навыков борьбы со стрессовыми ситуациями.

Но что люди понимают под термином «**психологическое здоровье**»? Данное понятие определяется отсутствием сильно выраженных расстройств душевной сферы жизни человека, препятствующих достижению поставленных целей и задач, социально-психологической адаптации. Существует множество различных методов, регулярное использование которых поможет поддерживать нормальное эмоциональное состояние, основными из которых являются:

1. **Соблюдение режима дня.** Отсутствие полноценного отдыха, недосып являются главными причинами сбоев работы нервной системы. Поэтому для сохранения психологического здоровья необходимо выработать оптимальный для вашего организма режим дня, при котором будет сохранен баланс труда и отдыха.

2. **Правильное питание.** Деятельность нервной системы напрямую зависит от употребляемой пищи, т.к. содержащиеся в еде полезные и вредные вещества оказывают влияние на ее работу.

3. **Занятие спортом.** Спорт не только улучшает работу важных систем организма, но и способствует снятию напряжения и накопившегося стресса. Спорт также развивает наши способности контроля над собственным телом и эмоциями, что также важно для нормального функционирования психических аспектов жизни человека.

Многочисленные исследования подтверждают факт того, что люди, регулярно занимающиеся спортом, обладают высокими показателями развитости психических процессов на всех уровнях структуры личности. Человек, имеющий данную привычку, отличается отличным восприятием окружающего мира, долгосрочной памятью, развитым логическим мышлением и произвольным вниманием. Вследствие этого, у таких людей хорошо развиты навыки абстрактного мышления, импровизации, умения быстро разрешать проблемы, где требуется подвижный интеллект [5]. Контроль над собственным телом способствует формированию умений контролировать мозг и эмоциональные состояния.

В обществе, особенно среди студентов, наблюдается незнание понятия «психического здоровья», а значение его в жизни человека недооценивается. В связи с этим, таким слоям населения как студенческая группа, необходим эффективный способ поддержания нормального эмоционального состояния. Способ повышения стрессоустойчивости, снятия напряжения и непосредственного улучшения психического здоровья должен быть комплексным, а главное доступным для студентов. Один из таких методов – это спорт, в частности фитнес.

В современном фитнесе существует множество различных программ, направленных на улучшение общего состояния студента, а именно здоровье тела и разума.

Фитнес-аэробика – это командный, сложнокоординированный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов. Слово аэробика произошло от греческого слово «аэго», что в переводе означает воздух, а определение «аэробный» - живущий на воздухе. Поэтому аэробика считается комплексом упражнений, в котором движения опорно-двигательного аппарата сочетаются с дыхательными. Элементы, выполняемые на занятиях, не являются технически сложными и напоминают вольные упражнения гимнастов, вследствие чего подходят многим людям. Характер аэробных движений отличается динамичностью и резкостью, а законченность отдельных действий обеспечивает легкое усвоение элементов молодыми людьми. Данный вид спорта характеризуется оптимальной для студента физической нагрузкой, разнообразием упражнений. Кроме того занятия аэробикой проводятся под современную ритмичную музыку, что обеспечивает повышение общего эмоционального тонуса и создают устойчивое бодрое настроение, а это в свою очередь оказывает благоприятное воздействие также и на умственную деятельность. Аэробика может носить игровой

характер, атлетический (для студентов, желающих поддержать или привести себя в форму), психорегулирующий характер (способствует избавлению от негативных эмоций), оздоровительный характер (тренирующая мышцы и дыхание).

Польза упражнений наблюдается как на физическом, так и на психическом уровне:

- Риск старческого слабоумия при занятиях физическими упражнениями, особенно аэробикой, снижается вдвое;

- Ежедневная 20-минутная нагрузка снижает риск инсульта на 57%

- Аэробные упражнения регулируют выброс нейромедиаторов, отвечающих за поддержание психического здоровья. Выброс в кровь серотонина, дофамина и норадреналина обеспечивают снижение чувства депрессии и тревожности, что подтверждается в опубликованном в Archives of Internal Medicine исследовании. Мужчин и женщин, страдающих депрессией, в данном эксперименте поделили на три группы. Первая группа принимала антидепрессант, вторая группа занималась аэробикой, а третья - и то и другое. Результаты исследования через четыре месяца показали снижение уровня расстройства во всех трех группах.

- Упражнения аэробикой усиливают кровообращение в важном отделе гиппокампа, в зубчатой извилине, которая участвует в формировании памяти. Опираясь на данный факт, можно сказать, что данный вид физических упражнений способствуют укреплению памяти.

- Занятия аэробикой, к тому же, оказывают влияние на формирование уверенности человека в себе и повышения самооценки. Исследования, проведенные в данной области, подтверждают появление изменения отношения студентов к своему телу и его возможностям и, как следствие, уровня притязаний и самооценки.

В Казахском Национальном университете имени аль-Фараби на уроках физкультуры сочетаются различные виды аэробных упражнений, которые направлены на разные группы мышц и обеспечивают укрепление психического здоровья. Для студентов доступны все из них:

- **Танцевальная аэробика.** Танцевальная аэробика способствует укреплению мышц, стимулирование деятельности сердечно-сосудистой системы, а также сжигает лишний вес и выпрямляет осанку. В нашем университете используются различные стили танцевальной аэробики, например афро, хип-хоп и latina аэробика. Это способствует также улучшению эмоционального фона занятий.

- **Степ – аэробика.** Данный вид аэробных занятий используется для лечения и профилактики таких заболеваний как артрит и остеопороз., а также в комплексной программе восстановления после травм нижних конечностей. Во время занятий используются специальные степ-платформы, которые увеличивают нагрузку на ноги. Использование дополнительного оборудования повышает концентрацию внимания на выполнение аэробных движений.

- **Ки – Бо – аэробика.** Физические упражнения такого типа развивают общую и силовую выносливость, гибкость и координацию. Ки-бо аэробика используется как один из методов снятия стресса и раздражения. Техника «невидимого врага», а именно целенаправленные удары в воздух, способствуют оптимальному избавлению от накопившихся негативных эмоций.

- **Аэробика совместно с йогой.** Данный вид аэробики направлен на повышение гибкости мышц, улучшение координации движений и исправление осанки. Большое внимание здесь уделяется дыхательным упражнениям, поэтому такой стиль физических упражнений стимулирует работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Занятия проводятся с использованием дополнительных материалов, например ковриков и жгутов, под спокойную успокаивающую музыку. Йога-аэробика помогает студентам расслабиться после активных силовых упражнений и настроиться на предстоящую умственную деятельность.

На занятиях аэробикой в Казахском Национальном университете осуществляется контроль самочувствия учащихся с помощью специальных методик измерения пульса и давления, что необходимо при активных видах спорта.

Таким образом, изучив различные материалы, раскрывающие значение аэробики для сохранения психологического здоровья, можно сделать следующие выводы:

- Аэробика обеспечивает поддержание хорошей физической формы, что в свою очередь влияет на психическое здоровье. Активная деятельность памяти, мышления и внимания, наблюдаемая на занятиях, в дальнейшем способствует лучшему усвоению любой информации и развитию других познавательных процессов. Вследствие этого повышается работоспособность студентов, уменьшается уровень агрессии, нередко имеющей место у молодежи, и улучшается общий тонус организма.
- Физическая нагрузка, осуществляемая на занятиях, помогает избавиться от негативной энергии и обеспечивает эффективное снятие стресса. Выброс различных гормонов (серотонин, дофамин) оказывает влияние на эмоциональное состояние человека, что снижает риск формирования неврозов и других психических расстройств.
- Занятия данным видом спорта способствуют формированию навыков контроля не только телом, но и чувствами. Воспитание духа влияет на развитие таких характеристик личности как стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект и т.п.
- Принятие своего тела и его функциональных возможностей обеспечивает повышение уровня самооценки у студентов, и избавления от неуверенности в себе.
- Занятия аэробикой создают мотивацию для занятий спорта у студентов, стимулируют желание вести здоровый образ жизни.

Литература:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>

http://www.who.int/mental_health/ru/

Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л.: ЛГУ. 1968. – 372с.

Барабаш Е.Ю., Мамедова Р. К. «Исследование психологического здоровья студентов»

Medina John. Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School. Seattle: Pear Press, 2008, стр. 14.

ДевисБ. Мини-энциклопедия «Фитнес» / пер. сангл.; подред. Т. Казьминой. М.: Изд-во " Олимп", 2000. 79с.

Садовская Ю.Я., Голубова Т.Н. Взаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой 2006. №9. С.137–141.

Blumenthal James A., et al. Effects of Exercise Training on Older Patients with Major Depression. Archives of Internal Medicine (October 25, 1999)

Е.П.Куйдина, А.Г.Адушинова, В.Ю.Лебединский.
Особенности самоотношения студенток, занимающихся фитнес-аэробикой//
ВЕСТНИК ИРГТУ №8 (67) 2012

Ханс В. Хагеманн, Фридерика Фабрициус. «Как думают победители. Научно обоснованные методы достижения максимума эффективности».