

А.В.Федулова

Педагогический институт Иркутского государственного университета, магистрант (664011, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д.6; тел.: (3952) 20-07-39; Adidas16121994@gmail.com)

A.V. Fedulova

Pedagogy Institute, Irkutsk State University, Master student (664011, Irkutsk, Nizhnyaya Naberezhnaya street, 6; (3952) 20-07-39; Adidas16121994@gmail.com)

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ

Статья посвящена анализу теоретических подходов формирования стрессоустойчивости у людей, занимающихся фитнес-аэробикой. Рассмотрены характерные особенности людей, находящихся в стрессовом напряжении, а также способы регулирования и коррекции последствий стресса. Автор рассматривает способы формирования стрессоустойчивости, которая является необходимым условием эффективной жизни и деятельности современного человека. Возможность практического использования данной статьи автор видит в просветительской деятельности, распространении ключевых аспектов формирования стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, напряжение, физическая нагрузка.

INFLUENCE OF FITNESS AEROBICS ON STRESS RESISTANCE

The article is devoted to the analysis of theoretical approaches to the formation of stress resistance in people engaged in fitness aerobics. The author describes characteristic features of people in stress, as well as ways of regulating and correcting the consequences of stress. Besides, the article considers the ways of forming stress resistance which is a necessary condition for effective life and activity of a modern human. The author sees the possibility of practical use of this article in educational activities and dissemination of key aspects of stress resistance formation.

Keywords: stress resistance, stress, physical activity.

Актуальность исследования стрессоустойчивости обусловлена увеличивающимся объемом требований к современному человеку. Условия развития большинства экономических систем характеризуется высоким напряжением интеллектуальных, психических и соматических ресурсов человека, в том числе в ситуации увеличения объемов информации.

Проблемой стрессоустойчивости личности занимались такие видные ученые как: Г. Селье (основоположник исследований стресса, как явления), И.М. Сеченов и его последователь И.П. Павлов (исследовавшие данный вопрос в приложении к оптимизации условий трудовой деятельности), К. К. Платонов, Е.А. Климов, В. Вундт, У. Джемс, К. Маккей, Р. Лазарус[8], [4].

Данный феномен в своих работах рассматривали так А.Н.Леонтьев, Б.Ф.Ломов, Р.С.Немов, Б.Г.Ананьев [4]. Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Анализ литературы, таким образом, позволяет сформулировать следующее определение

стрессоустойчивости: это свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности.

Обладая огромной разрушительной силой, стресс встаёт препятствием на пути к здоровью и долголетию. Психическое здоровье человека, его настроение и оптимизм напрямую зависят от стрессоустойчивости.

В процессе эволюционного развития у человека выработались определенные поведенческие модели, своего рода стереотипы реагирования на стресс. Физиологическая реакция, в первую очередь — выброс в кровь адреналина, подготавливает человека к бегству или борьбе. Однако в современных, цивилизованных условиях жизни организм не может должным образом использовать выделившуюся в результате физиологических изменений энергию, предназначенную для бегства или нападения. Это увеличивает степень его утомления и как следствие износа. Занятия спортом, и в частности фитнес-аэробикой позволяют конструктивно и целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, спорт играет важную роль в преодолении стресса, помогая направить энергию в полезное русло и безопасно ее использовать[1]

Кроме того, на физиологическом уровне происходит выработка эндорфинов, во время переживания стресса у человека повышается уровень кортизола — гормона стресса, и отмечается нехватка эндорфинов, гормонов радости, которые образуются во время занятий спортом. Также во время занятий фитнес-аэробикой происходит насыщение органов и тканей кислородом, улучшается регуляция уровня сахара (глюкозы) в крови.

В «The Journal of Neuroscience» опубликованы данные исследований 2012 г, где описано действие антистрессового механизма, при котором, при помощи физических нагрузок в мозге повышается уровень нейрпептида галанина, который защищает нейронные связи от разрушительного действия стресса.

Ф.Холмс в своих исследованиях выделил механизм, помогающий сформировать стрессоустойчивость путем увеличения физических нагрузок. Все действие оказалось заключено в нейрпептиде галанине, который защищает нервные клетки от воздействия на них стресса. Ученый глубже заглянул в изучение той части мозга, в которой и идет борьба со стрессом. И как следствие, им было обнаружено там увеличение количества галанина. Механизм работы этой схемы заключается в том, что галанин позволяет делать нейроны более эластичными, и это, в свою очередь помогает человеку справляться со стрессовыми ситуациями. Ведь, как известно, изначально стресс порождает замкнутый круг отрицательных переживаний, которые и заставляют рваться нейронные цепочки. А связь между ними, как известно, не восстанавливается.

Поэтому человек теряет способность переживать стрессовые ситуации как положено. И именно из-за этого начинает страдать вся нервная система. А уже вследствие этих причины появляются новые проблемы, образующие

постоянный цикл переживаний. Галанин же заставляет нейронные связи быть более пластичными, и соответственно делает их устойчивыми к воздействию стресса. Поэтому так важно вовремя отследить свое состояние, и предотвратить появление больших проблем путем занятий фитнес-аэробикой[3]. Эта деятельность еще и значительно повышает иммунитет.

В русском языке слово «фитнес» приобрело несколько значений.

Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; так называемые «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Наиболее близким к этому понятию «фитнес» в русском языке будет понятие «физическая культура» [5].

Во-вторых, существует фитнес как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга. Увеличение сторонников максимального развития физических качеств среди женщин, с одной стороны, и стремительно идущая на убыль популярность соревновательного женского бодибилдинга, с другой, выявили потребность в изменении формы и критериев, по которым могли бы состязаться женщины. Реализовалась эта тенденция в виде достаточно популярных сейчас соревнований по фитнесу, где идет оценка, как пропорций тела спортсменки, так и умение владеть этим телом, проявляемое в т. н. произвольной программе [5].

Действие фитнес-аэробики заключается в том, что мышцы предварительно напрягаются, а затем происходит их полное расслабление.

В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все интеллектуальные процессы. Это связано, во-первых, с тем, что физические упражнения ставят перед человеком множество разнообразных проблем (планирование, контроль, выбор стратегии), а, следовательно, побуждает человека приобретать опыт их решения. Кроме того, можно говорить о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные (корреляционные) изменения в его интеллектуальной сфере[2].

В вопросе формирования стрессоустойчивости с помощью фитнес-аэробики не маловажным является и систематичность занятий, только регулярные физические нагрузки дадут желаемый результат и как следствие гармонично функционирующий организм. Продолжительность и частоту

занятий определяют индивидуально. Безусловно, это один из способов восстановления работоспособности. При этом упражнения заключаются в растяжении мышц, после которого наступает полное расслабление мышц.

Американский психолог Б. Дж. Кретти [5] среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

- стремление к стрессу и его преодоление (он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха - это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности);

- стремление к совершенству;

- повышение социального статуса;

- потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;

- получение материальных поощрений.

Лисицкая Т. С. [6] исследовала факторы, определяющие мотивацию занятий в фитнес-клубах. Ведущим из них является фактор, который можно определить, как фитнес-здоровье. Следующий по значимости фактор - внешний вид. Далее следуют психологический фактор, познавательный, социальный и прикладной.

Фактор «фитнес-здоровье» определяют три мотива:

1) общее улучшение физической подготовленности;

2) улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы (кардиотренированность);

3) позитивное влияние состояния опорно-двигательного аппарата (улучшение осанки, уменьшение болей в области суставов, спины и пр.).

Вторая группа факторов, объединенная в комплекс внешний вид, состоит из следующих трех мотивов:

1) общее снижение веса тела;

2) коррекция фигуры, под которой понимается специальная тренировка, направленная на улучшение телосложения, коррекцию отдельных частей тела;

3) увеличение мышечной массы[6].

Мотивационный комплекс психологический определяется двумя почти равными составляющими:

1) антистрессовое влияние занятий фитнесом (снятие напряжения, появление чувства расслабленности);

2) получение удовольствия, чувства радости на занятиях.

Познавательный фактор состоит из двух компонентов. Первый включает в себя желание больше узнать об уровне физической подготовленности, телосложении, отклонении от нормы и контроле за динамикой данных показателей. Второй - получение когнитивной информации о правильности выполнения тех или иных упражнений, овладение новыми умениями и навыками, достижение контроля разума над телом.

Социальный фактор позволяет выявить важность социального аспекта среди других категорий мотивации, а также его структуру. Последний фактор в структуре мотивации - прикладной. Определенная, но незначительная

категория клиентов стремится к улучшению своих результатов в профессиональной деятельности[6].

Таким образом, физическая нагрузка – это мощнейший инструмент для борьбы со стрессом. Научные исследования показывают, что регулярные занятия фитнес-аэробикой являются эффективными в вопросе формирования стрессоустойчивости, повышая уровень энергии и снижая чувство усталости и напряжения.

Библиографический список

1. Боченкова Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка (учебно-методическое пособие). Краснодар: Экоинвест, 2005
2. Бубнова И.С., Терещенко А.Г. Общие теоретические подходы к изучению мотивации достижений в спорте // В сборнике: Тенденции и проблемы в экономике России: теоретические и практические аспекты материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 32-38.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2010.
4. Киреева М. В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человеко-ориентированных профессий /Киреева М. В.// Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. №8 (113), Т.11.
5. Кретти Дж. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. Теория и методика. М.: ФАР, 2002.
7. Медина Е. Н. Правила здоровой жизни//Архитектура тела и развитие силы.2005. № 4.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982.
9. Шаповалова Ю. В. Физическая культура как средство от стресса // Студенческая наука XXI века : материалы IX Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 23 апр. 2016 г.). В 2 т. Т. 1.

УДК 371

Н.В. Шишарина

Педагогический институт Иркутского государственного университета, доцент кафедры педагогики, канд.пед.наук, доцент (664011, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д.6; тел.: (3952) 20-07-39)

N.V. Shisharina

Pedagogy Institute, Irkutsk State University, associate professor of pedagogy department, candidate of Pedagogic Sciences, associate professor (664011, Irkutsk, Nizhnyaya Naberezhnaya street, 6; (3952) 20-07-39)

МОДЕРАЦИЯ КАК СОВРЕМЕННАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

В статье рассматривается технология модерации как одна из современных инновационных образовательных технологий непрерывного образования человека. Подробно представлен и раскрыт теоретический контекст модерации: сущность, принципы, характеристика, фазы модерации.

Ключевые слова: современное образование; инновация; технология; технология модерации.