

Список литературы

1. Кросс-тренажеры [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.domsporta.com>. – Дата доступа: 25.09.2021.
2. Характеристики тренажера ClubTrack [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://global.nautilus.com>. – Дата доступа: 15.10.2021.
3. Характеристика тренажеров [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://megasport.ua>. – Дата доступа: 15.10.2021.
4. Характеристики тренажера Tunturi [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportizacia.ru>. – Дата доступа: 05.10.2021.
5. Характеристики тренажера Johnson [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://svensson-industrial.com>. – Дата доступа: 25.09.2021.
6. Комплекующие для тренажеров [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.stairmasterstepmills.com>. – Дата доступа: 25.09.2021.

УДК 796.012

ЗАНЯТИЯ «МЕНТАЛЬНЫМ» ФИТНЕСОМ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

«MENTAL» FITNESS CLASSES AS A WAY TO CORRECT THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS

Кузнецова Н. Г., канд. пед. наук, доцент, Камышкайло И. Е.,
Белорусский национальный технический университет, г. Минск,
Дубовик А. Ю.

Белорусский государственный университет физической культуры г. Минск

АННОТАЦИЯ. В современном мире «качество жизни» как категория представляется важной сферой изучения различных сторон физической культуры. Эффективное функционирование организма людей молодого возраста основывается на здоровом образе жизни и достаточной физической активности, что является базой высокого качества жизни, способствует обрести студентам чувство полноценности жизни и индивидуального жизненного благополучия.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; «качество жизни»; студенты; «ментальный» фитнес.

ABSTRACT. In the modern world, «quality of life» as a category is an important area of study of various aspects of physical culture. The effective functioning of the body of young people is based on a healthy lifestyle and optimal motor activity, which is the basis of a high quality of life, helps students to find a sense of fullness of life and individual well-being.

KEY WORDS: physical culture; «quality of life»; students; «mental» fitness.

Введение. Поступление молодых людей после школы в учреждение высшего образования (УВО) для значительного числа студентов становится затруднительным периодом времени. Данный факт определяется новизной организации учебного процесса, что, во многом, способствует снижению физической активности, работоспособности, зачастую, развитию психосоматических заболеваний, что оказывает неблагоприятное воздействие на качество подготовки будущего профессионала. Возможность управлять своим психофизическим самочувствием, и, следовательно, повышать качество жизни в трудный для студентов адаптационный период, во многом может обеспечить применение на занятиях физической культурой психорегулирующих оздоровительных программ, известных под названием «ментальный фитнес» [1, 3, 5, 7, 8].

Объект исследования: процесс физического воспитания студенток УВО.

Предмет исследования: средства и методы «ментального» фитнеса в процессе физического воспитания студенток.

Цель исследования: управление качеством жизни с учетом применения средств и методов «ментального» фитнеса в процессе физического воспитания студенток.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать категорию «качество жизни» применительно к процессу физического воспитания.

2. Обосновать особенности применения средств и методов «ментального» фитнеса в процессе физического воспитания студенток.

3. Экспериментально доказать эффективность применения средств и методов «ментального» фитнеса применительно к физическому воспитанию студенток.

Исследование было организовано в Белорусском национальном техническом университете (БНТУ) в период с января по май 2021 года.

Проведенный на первом этапе исследования (январь 2021 г.) анализ понятия «качество жизни» определили его как совокупность физического и психического благополучия студентов, который во многом может гарантировать адаптацию к различным сторонам образовательного процесса. Применение средств и методов «ментального» фитнеса во многом будет способствовать улучшению физического и психологического благополучия, которые являются основными чертами качества жизни [1, 3, 5, 7, 8].

Второй этап исследования (февраль – май 2021 г.) был посвящен адаптации средств и методов «ментального» фитнеса применительно к студенткам БНТУ. Особенности применения средств и методов «ментального» фитнеса явилось использование их таким образом, чтобы не допустить физических и психических перегрузок занимающихся. Средствами «ментального» фитнеса выступали комбинации упражнений из функционального тренинга, йоги, пилатеса, стретчинга, релаксации, дыхательных упражнений. Особое внимание уделялось правильности исходных положений, техники выполнения, концентрации внимания, не допускалось использование высокоинтенсивных и травмоопасных упражнений. Сопряженно использовались средства физической активности и психорегулиру-

ющих воздействий. Теоретические знания о возможностях «ментального» фитнеса, консультации по индивидуальному подбору комплексов заданий в режиме дня, позволили студенткам самостоятельно выполнять домашние задания.

Педагогический эксперимент, в котором приняли участие 44 студентки подразумевал апробацию использования средств и методов «ментального» фитнеса как способ коррективы качества жизни. В течение эксперимента было проведено тестирование для определения показателей психического и физического здоровья.

Педагогический эксперимент, направленный на улучшение показателей физического и психологического благополучия под воздействием регулярных занятий «ментальным» фитнесом показал, что у студенток произошло значительное улучшение показателей физического здоровья, о чем свидетельствует возрастание результатов физических кондиций: прогресс в тесте-упражнении «наклон вперед из положения сидя» составил 16,54 % ($p < 0,5$), «подъем туловища из положения лежа» – на 11,66 % ($p < 0,5$), в статическом упражнении «планка» – 21,13 % ($p < 0,5$), прирост показателей в пробе Ромберга составил 27,15 % ($p < 0,5$). Незначительные изменения результатов выявлены в тестах: «прыжок в длину с места» и «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» на 1,64 % и 2,15 % соответственно ($p < 0,5$).

Среди участниц исследования зафиксировано повышение двигательной активности в течение дня: в начале эксперимента количество шагов составляло 7244 ± 2999 , по его завершению – $10\,732 \pm 1549$ ($p < 0,5$).

По окончании эксперимента у студенток наблюдалось снижение показателей частоты сердечных сокращений в состоянии покоя ($p < 0,5$), уменьшение коэффициента выносливости (рассчитывался по формуле А. Квааса), что свидетельствует об улучшении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы ($p < 0,5$).

Возрастание показателей в пробах Штанге и Генчи (23,33 %) констатирует об увеличении функциональных способностей дыхательной системы ($p < 0,5$). Таким образом, можно утверждать об улучшении адаптационных процессов, протекающих на физиологическом уровне. Отсутствуют таблицы с показателями значений

Опрос студенток (опросник Т. А. Немчина, Н. А. Курганского) показал, что на протяжении всего исследования наблюдалось сохранение высоких показателей психической самоактивации, внимания, эмоциональной активности и комфортности на занятиях физической культурой, при этом степень общего напряжения понижался. К окончанию эксперимента показатели нервно-психической устойчивости улучшились на 16,45 % ($p < 0,5$), а референтного потенциала увеличились на 13,25 % ($p < 0,5$). На завершающем этапе исследования уменьшились результаты социально-психологического напряжения на 8,13 % ($p < 0,5$). Отмечена ровная динамика показателей субъективной удовлетворенности жизнью студенток, что демонстрирует способность сохранять сформировавшийся уровень субъективного благополучия, при этом стресс-реакции уже не причиняют серьезного воздействия на личную удовлетворенность жизнью [2, 4, 6]. Кроме этого, косвенным показателем повышения физического и психического

благополучия, мотивации к двигательной деятельности явилось повышение посещаемости занятий по физической культуре.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что систематическое использование средств и методов «ментального» фитнеса на занятиях физической культурой со студентками способствует поддержанию их физического и психологического благополучия, что может гарантировать оптимальную аккомодацию к образовательному процессу в УВО, что выражается в понимании качества жизни.

Список литературы

1. Буркова, О. В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис...канд. пед. наук: Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Москва: «Радуга», 2008. – 27 с.

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.

3. Демидович, Н. Г. Использование упражнений системы пилатес в физическом воспитании студенток белорусского национального технического университета / Н. Г. Демидович // Мир спорта. – 2014. – № 4. – С. 17–23.

4. Ковальчук, А. Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей: дис...канд. псих. наук: 19.00.07 / А. Н. Ковальчук. – Нижний Новгород, 2007. – 208 с.

5. Кузнецова, Н. Г. Методические особенности применения современных направлений фитнеса со студентами на занятиях физической культурой / Н. Г. Кузнецова, И. Е. Камышкайло // 16-я Междунар. науч.-техн. конф. «Наука – образованию, производству, экономике» / Белорус.нац. техн. ун-т. – Минск: БНТУ, 2018. – С. 567.

6. Мартусевич, Н. О. Диагностика психофизиологического состояния спортсменов различных специализаций / Н. О. Мартусевич, Е. А. Кондратенкова // матер. XVII Международного симпозиума; Могилев МГУ имени А. А. Кулешова, 11–13 декабря 2014 г.; под ред. В.И. Загrevского [и др.]. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2015 – 352 с.: ил. – С. 196.

7. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.

8. Широкова, Е. А. Формирование физической культуры студента как фактор профессиональной и личностной зрелости / В. С. Макеева, Е. А. Широкова // Публичное/частное в современной цивилизации: материалы XXII российской научно-практической конференции. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2020. – С. 746–750.