

Релаксация и медитация как способ нормализации функционального состояния студентов специального учебного отделения после физической нагрузки

Камыда Д.Е.

Белорусский национальный технический университет

Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности – важное условие обеспечения всестороннего и гармоничного развития студенческой молодежи.

Тестирование студентов в начале учебного года показало, что только 1% студентов имели нормальные функциональные показатели. В связи с этим необходимо было найти действенные методики, стимулирующие процессы самовосстановления организма. Эффективными методиками восстановления оказались релаксация и медитация.

Исследования проводились методом медико-социально-психологической диагностики (экспресс метод тест Кузьменко О.К.).

Измерения проводились до занятий физическими упражнениями, после основной части занятий и после релаксации и медитации в заключительной части. После физической нагрузки все студенты имели состояние обострения. У большинства это было обострение своего заболевания, а у студентов имеющих только диагноз «миопия» отмечалось напряжение в работе ССС и дыхательной систем.

После релаксации и медитации у 70% студентов показатели физиологического состояния нормализовались, ещё у 20% значительно улучшились и у 10% вернулись к исходному состоянию (как до физической нагрузки).

Эмоциональное состояние нормализовалось у 80% студентов, у 20% улучшилось. Энергетический баланс восстановился в 70% случаев, в 30% тенденция к улучшению.

У студентов контрольной группы после обычной заключительной части улучшились показатели только в 10% случаев. Это свидетельствует о замедленном восстановлении после физической нагрузки.

Таким образом, методика применения релаксации и медитации в заключительной части занятия позволяет ускорить физиологические процессы восстановления функций внутренних органов и систем у студентов имеющих различные отклонения в их работе, и тем самым повысить эффективность учебного процесса в специальном учебном отделении. Применение методики не ограничивается только рамками специального учебного отделения, она может быть полезна во всех видах спортивной деятельности.