

WPLYW TECHNIK RELAKSACYJNYCH NA PODNIESIENIE WYNIKÓW NAUCZANIA NA KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE

SPECYFIKA STUDIÓW NA KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE

Od studentów kierunku wychowanie fizyczne, jak od wszystkich studiujących osób, wymaga się systematycznego pogłębiania wiedzy. Wiąże się to z aktywnym uczestnictwem w zajęciach i poważnym podejściem do przedmiotów teoretycznych, zaliczeń i egzaminów.

Studiowanie na kierunku wychowanie fizyczne nie ogranicza się jednak tylko do "pracy z książką". Studenci tego kierunku mają również obowiązek uczestniczenia w zajęciach praktyczno - sportowych. Zajęcia te, często bardzo wyczerpujące, mają na celu między innymi poprawę wyników, zwiększenie wydajności i wytrzymałości. Po wyjściu z sali gimnastycznej obok zmęczenia czysto fizycznego związanego z aktywnością ruchową pojawia zmęczenie psychiczne, spowodowane rywalizowaniem studentów między sobą. Zajęcia sportowe to przecież pierwszy filtr selekcji. Świadomość, że jest się pod ciągłą obserwacją połączoną z wartościowaniem osiągniętych rezultatów na tle grupy jest czynnikiem bardzo stresującym.

Dodatkowym stresującym elementem jest fakt, że wielu studentów kierunku wychowanie to zawodnicy pierwszoligowych zespołów albo indywidualni mistrzowie. Windują oni poziom wyników sportowych i przewyższają techniką. Próba zbliżenia się do ich rezultatów, dla nie trenujących zawodowo studentów, oznacza ciężką samodzielną pracę. Rozkład tygodniowy przeciętnego studenta obejmuje więc, oprócz obowiązkowych zajęć teoretycznych i sportowych również codzienne, indywidualne treningi.

Pierwszoligowi zawodnicy również nie narzekają na brak zajęć. Trenują dwa razy dziennie, w okresach startowych czy rozgrywek ligowych. Często przebywają na zgrupowaniach, wyjazdach itp.

Życie w pośpiechu i takim natężeniu obowiązków powoduje automatycznie zmniejszenie czasu, jaki przeznacza się na naukę i przygotowanie się do zajęć teoretycznych. Ciągłość i przedłużanie się zwiększonej aktywności ruchowej powoduje, iż studenci są przemęczeni, drażliwi, mają trudności z koncentracją. Brak odnowy i regeneracji organizmu skutkuje gorszym funkcjonowaniem pamięci i ogólnym zniechęceniem do wykonywania czynności umysłowych. Należy pamiętać, że organizm nie jest w stanie sam bronić się przed nadmiarem ruchów - hiperdynamią. Jeśli stan taki utrzymuje się przez dłuższy czas dochodzi do obniżenia bariery immunologicznej i do przenoszenia zasobów tej bariery na bieżącą regenerację. Organizm staje się więc całkowicie bezbronny wobec wirusów, bakterii i infekcji. Może w związku z tym dojść do groźnych zachorowań, które w skrajnych przypadkach prowadzą do śmierci.

Wyżej opisana reakcja organizmu jest oczywiście skrajna i występuje rzadko. Znacznie częściej studentom i zawodnikom zdarza się przetrenowanie związane z nadmierną ilością jednostek treningowych. Wywołuje to stany apatii, zmniejszenie apetytu, ogólne zmęczenie, zwiększoną podatność na urazy i kontuzje, zmniejszenie zdolności psychofizycznych. Przetrenowanie, przemęczenie, stres mogą być przyczyną niższych wyników w nauce. Rodzi się zatem pytanie jak temu zapobiegać? Jakie metody i techniki byłyby przydatne i umożliwiałyby regenerację i odnowę, a co za tym idzie poprawiałyby pamięć, koncentrację i efektywność uczenia się?

Odpowiedź na te pytania znajdziemy w wybranych technikach relaksacji, takich jak:

- hathajoga
- ćwiczenia oddechowe (pranajama)

HATHA JOGA

Termin joga pochodzi od sanskryckiego słowa yuj, co oznacza "połączyć". Joga uczy jak łączyć umysł z ciałem i duchem, prowadząc do harmonijnego rozwoju zdrowia ciała i umysłu. Jest nauką samego życia. Akceptuje sytuację życiową, w której się znajdujemy, oraz doradza metody, dzięki którym możemy przekroczyć swoje ograniczenia. Wiedza jogiczna odsłania zdolności psychiczne ukryte w każdym człowieku nie przez akt emocjonalny, ale metodyczny proces świadomie kształtowanej ewolucji. W jodze pracuje się na trzech poziomach: fizycznym, mentalnym i duchowym.

Na potrzeby niniejszego opracowania zajmiemy się tylko dwoma pierwszymi poziomami. Obejmują one pracę w asanach, czyli postawach. Asany można wykonywać bez względu na porę dnia. Najlepsze efekty przynosi jednak wykonywanie ich na czczo lub 3 godziny po posiłku. Pomiędzy asanami a innymi ćwiczeniami fizycznymi należy zrobić półgodzinną przerwę. Powinno osiągnąć się maksymalne i jak najpełniejsze rozluźnienie. Wskazana jest dieta wegetariańska. Podczas wykonywania asan oddycha się w rytmie normalnym, miarowo przez nos. Ruchy ciała powinny być powolne, równomierne bez szarpania, kontrolowane i zgrane harmonijnie z wdechem i wydechem. Głównym celem oddechu w asanach jest zwiększenie przyswajania tlenu przy minimalnym wysiłku, w warunkach korzystnych do magazynowania tlenu. Najważniejsza jest ciągłość w ćwiczeniach, bowiem tylko ona prowadzi do wystąpienia efektów jogi. Asany dają zdrowie, stabilność i lekkość; są pozycjami nieruchomymi i wygodnymi dla ciała. Przyczyniają się do wytworzenia psychicznej równowagi i przeciwdziałają chwiejności umysłu. Asany nie są jedynie gimnastycznymi ćwiczeniami - są postawami. Zwykła gimnastyka prowadzi do wzrostu wydzielania adrenaliny, dominacji układu sympatycznego, którego objawami są: szybsze bicie serca, przyspieszenie oddechu, wzrost ciśnienia itd., co powoduje zmęczenie. Seria asan - pozycji wzmacniających, przy zmniejszonej aktywności mięśni i możliwie największym, świadomym ich rozluźnieniu, przynosi w rezultacie uspokojenie umysłu, poczucie rzeźkości i siły (dominacja parasympatycznego systemu). Do praktykowania postaw potrzebne jest niezłomne postanowienie ćwiczenia. Asany doskonalone były przez wieki, tak, aby ćwiczeniu można było poddać każdy mięsień, nerw, gruczoł. Nie powodują przy tym stwardnienia mięśni: wzmacniając ciało, jednocześnie czyniąc je gibkim. Usuwają zmęczenie i kojąco oddziałują na nerwy.

Wykazano, że studenci ćwiczący regularnie asany osiągają świadomą kontrolę nad autonomicznym systemem nerwowym przez układ podwzgórzowo - limbiczny, który ustanawia równowagę pomiędzy sympatycznym i parasympatycznym systemem nerwowym. W ten sposób łatwo osiąga się kontrolę nad umysłem, który jest zależny w pełni od autonomicznego systemu nerwowego.

Panowanie nad autonomicznym systemem nerwowym jest nieocenionym dobrodziejstwem w walce ze stresem.

Praktykowanie asan uznano za bardzo pomocne w rozwiązywaniu konfliktów emocjonalnych. Wykonywanie ich wpływa też dodatnio na koncentrację, pamięć. Nie istnieje żadna gałąź medycyny nowoczesnej, która w sposób tak bezpieczny prowadzi do takich rezultatów. Ćwiczenie asan:

- zwiększa wydolność sercowo - naczyniową,
 - zmniejsza procent tkanki tłuszczowej,
 - poprawia krążenie wieńcowe,
 - poprawia przemianę materii,
 - spowalnia procesy starzenia się (wpływ na gruczoł przysadkowy i poprawa aktywności gruczołów wydzielania dokrewnego oraz metabolizm i funkcje fizjologiczne).
- są niewielkim wydatkiem energetycznym tylko od 0,8 - 3 kalorii na minutę (przeciętny człowiek odpoczywający w pozycji leżącej potrzebuje 1 kalorii na minutę).

W różnych pozycjach - asanach różne mięśnie ulegają napinaniu i rozluźnianiu w taki sposób, aby odnowić łuk odruchowy w dolnych partiach rdzenia kręgowego. Zmniejsza się częstotliwość przewodzenia impulsów napinających wzdłuż dróg czuciowych. Pomaga to utrzymać rytm mózgu charakterystyczny dla spokojnego umysłu. Asany są specjalnym darem dla atletów i sportowców, pomagają im skorygować nieprawidłowe ruchy mięśni, które powodują nadwyrężenia i zwichnięcia. Uwalniają od napięć oraz dają szybkość, zwinność, elastyczność, wytrzymałość i koordynację całego ciała. Asany, aby prawidłowo je, wykonać wymagają od ćwiczącego koncentracji na szczegółach ich przeprowadzania i skupienia uwagi na tym co się robi. Przy regularnej praktyce ćwiczący obserwują u siebie między innymi poprawę koncentracji, zwiększenie samodyscypliny przy wykonywaniu codziennych czynności, a co za tym idzie poprawę efektywności uczenia się.

ĆWICZENIA ODDECHOWE (PRANAJAMA)

Pranajama oznacza przedłużenie oddechu i jego kontrolowanie. Kontrola dotyczy wszystkich funkcji oddychania:

- wdechu,
- wydechu,
- bezdechu.

Ćwiczenia oddechowe wykonuje się na czczo lub 4 godziny po posiłku. Najlepsza pora to wczesny rano lub późny wieczór. Można ćwiczyć w pozycji leżącej lub siedzącej. Ważne jest, aby ciało było całkowicie rozluźnione, a umysł spokojny.

Efekty asan i pranajamy w obrębie tułowia są podobne, ta ostatnia jeszcze rytmiczniej rozszerza płuca, powodując harmonijne krążenie nie tylko krwi (działanie asan), ale także płynów organicznych w nerkach, żołądku, wątrobie, śledzionie, jelitach, skórze i innych organach oraz pod powierzchnią skóry. Pranajama jest więc dopełnieniem dobroczynnych działań asan zarówno w sferze fizjologicznej jak i psychicznej. Pranajama chroni organy i wewnętrzne komórki oraz neutralizuje kwas mlekowy powodujący zakwasy i zmęczenie, umożliwiając szybką regenerację. Wydaje się to być wystarczającym powodem, dla którego po ćwiczeniach powinna wystąpić seria ćwiczeń oddechowych. Pranajama pomaga utrzymać przepływ czystej krwi, który tonizuje nerwy i mózg, rdzeń kręgowy i serce, podtrzymując ich wysoką wydajność. Ćwiczenia oddechowe zwiększają wigor i witalność, poprawiają trawienie, zdolność spostrzegania i pamięć, wyostrzają intelekt.

WNIOSKI

Studenci powinni korzystać na co dzień z praktykowania technik relaksacyjnych, a także rekreacji ruchowej jaką zapewnia hatha joga.

Warto aby przy tym ćwiczyli prawidłowe oddychanie.

Literatura:

1. B.K.S. Iyengar, Pranajama, sztuka oddychania w jodze, Wydawnictwo Virya.
2. B.K.S. Iyengar, Światło jogi, Wydawnictwo Virya.