

Осознание пользы – это уже не мало, дальше многое зависит от преподавателя, от его умения мотивировать студентов к занятиям физической культурой. На вопрос «Откуда Вы узнаете о том, как сохранить свое здоровье?» 47 % ответили из СМИ, 24 % – от родителей, 21 % – на занятиях по физической культуре, 8 % – от друзей. Респондентам было предложено ответить на вопрос: «Как вы проводите свое свободное время?». Самым популярным оказался ответ «провожу много времени в интернете» – 76 %, «самостоятельно занимаюсь физической культурой» – 6%, «посещаю бассейн» – 6 %, «читаю» – 2 %, «смотрю телевизор» – 2 %.

Не удивил ответ на вопрос «Соревнования по какому виду спорта Вы любите смотреть по телевизору»: 31 % ответили – биатлон, 22% – фигурное катание, 16 % – хоккей, 12 % – фристайл, 8 % – футбол, 6 % – баскетбол, 5 % – волейбол. Успехи наших спортсменов на международной арене способствуют проявлению интереса к конкретному виду спорта и привлечению молодежи в ряды болельщиков и спортсменов-любителей.

На вопрос «Как Ваши родители заботятся о своем здоровье?» только 4 % анкетированных ответили, что их родители занимаются физической культурой, остальные предпочитают медикаментозную заботу о своем здоровье. Прививать любовь к физической культуре нужно с раннего детства, это утренняя зарядка и подвижные игры в детском саду, в начальной школе важно, чтобы уроки по физической культуре проводили не учителя-предметники, а профильные специалисты. Молодежи нужно рассказывать о необходимости постоянно поддерживать физическую форму, что будет способствовать лучшему качеству жизни. В эпоху новейших информационных технологий физическая активность становится важным фактором сохранения здоровья в комплексе с рациональным питанием, отказом от вредных привычек, закаливанием, положительными эмоциями. Преподаватели физической культуры могут не мало сделать для молодежи в этом плане, подходя к вопросу комплексно и творчески.

А. Н. Юденко

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ЙОГЕ СО СТУДЕНТКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Из нетрадиционных средств физического воспитания для студенческой молодежи представляют особый интерес средства фитнес-йоги – асаны и дыхательные упражнения, выполнение которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности. В связи с этим применение фитнес-йоги на занятиях по дисциплине «Физическая культура» помогает гиподинамичным студентам в раскрытии потенциальных возможностей самосовершенствования.

Так, А. Н. Юденко разработана и внедрена в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» «Оздоровительная программа по фитнес-йоге для студентов подготовительного учебного отделения» (акт внедрения от 20.11.2019 г.). Программа предполагает обучение и совершенствование техники выполнения упражнений фитнес-йоги с использованием малого оборудования различного уровня сложности и состоит из: асаны стоя (Вирахадрасана II и III, Врикшасана, Уттхита Триконасана, Паривритта Триконасана, Уттхита Паршваконасана, Паривритта Паршваконасана, Паршвоттанасана, Прасарита Падоттанасана, Гарудасана); асаны сидя (Дандасана, Пашчимоттанасана, Джану Ширшасана, Баддха Конасана, Парипурна Навасана, Гомукхасана, Маричиасана I, Ваджрасана); асаны лежа (Анантасана, Ардха Навасана, Бхекасана, Бхуджангасана, Супта Баддха Конасана, Дханурасана, Супта Падангуштхасана, Урдхва Прасарита Падасана, Шалабхасана); перевернутые асаны (Халасана, Карнопидасана, Саламбасарвангосана); дыхательные техники (Полное йоговское дыхание, Нади Шодхана, Пакалабхати, техника Уджайи, Бхрамри) и релаксационная асана (Шавасана).

Анализ состояния здоровья студенток подготовительного учебного отделения МГЛУ набора 2018 года по нозологическим формам показал следующее: на первом месте студентки, имеющие заболевания органов зрения, – 32,2 %, втором – заболевания опорно-двигательного аппарата – 28,8 %, третьем – сердечно-сосудистые заболевания – 24,2 %, четвертом – заболевания желудочно-кишечного тракта – 7,1 %, на пятом месте заболевания мочеполовой системы – 4,2 %, шестом – заболевания органов дыхания – 1,6 %, далее с процентными показателями 0,8–0,4 % – прочие заболевания нервной и эндокринной системы.

Программа по фитнес-йоге состояла из комплексов асан в сочетании с дыхательными техниками, направленными на развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и координация, а также комплексов, направленных на укрепление и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, мочеполовой систем организма. Основными средствами на занятиях были асаны, дыхательные упражнения, динамические комплексы, релаксация. При проведении занятий учитывались противопоказания и индивидуальные особенности занимающихся.

Учебное занятие по фитнес-йоге состояло из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. Подготовительная часть включала в себя дыхательные упражнения, разминку, динамические комплексы (Сурья Намаскар) – 15–20 мин. Основная часть занятия состояла из статодинамических комплексов асан – 40–50 мин. Заключительная часть – релаксация (Шавасана) – 7–10 мин.

При выполнении упражнений фитнес-йоги соблюдались следующие принципы: принцип симметрии, который подразумевает выполнение упражнения как в левую, так и в правую сторону; принцип последовательности смены упражнений в положении стоя, сидя, лежа; принцип компенсации, где

сначала выполнение упражнений одного характера, затем противоположного; принцип регламентации, предусматривающий дозировку времени выполнения асан; принцип сменяемости комплексов, предполагающий их чередование через каждые 2–3 недели; чередование физических напряжений и расслаблений; концентрация внимания на выполняемом упражнении.

Для оценки функционального состояния кардио-респираторной системы проводились: проба Штанге, проба Генчи, проба Руфье. Для оценки уровня физической подготовленности проводились тесты: подъем туловища (кол-во за мин.), подъем прямых ног (кол-во раз), наклон вперед сидя (см), сгибание – разгибание рук (кол-в раз). Для определения уровня статического равновесия пробы Ромберга (простая, пяточно-носочная, пяточно-коленная, усложненная). Тесты для определения уровня динамического равновесия: ходьба по скамье вперед и спиной назад, ходьба по скамье правым-левым боком, комбинированная ходьба по скамье, обороты на скамье.

В результате применения предложенной программы достоверно увеличились показатели тестов и проб (таблица).

Динамика показателей функциональной и физической подготовленности
студенток подготовительного учебного отделения
в результате занятий фитнес-йогой

ТЕСТЫ / ПРОБЫ	До	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Проба Руфье (инд.)	12,8±0,59	11,9±0,44	1,10	2,01	>0,05
Проба Штанге, с	46,9±1,52	49,9±1,26	0,44	2,01	>0,05
Проба Генчи, с	25,2±1,08	31,0±1,11	3,71	3,65	<0,001
Подъем туловища, кол-во раз за мин	43,8±0,88	45,0±0,89	1,26	2,01	>0,05
Подъем прямых ног, кол-во раз	27,3±1,26	31,8±0,85	2,94	2,75	>0,01
Наклон вперед сидя, см	12,9±1,27	16,6±0,80	2,43	2,01	<0,05
Сгибание разгибание рук, кол-в раз	11,3±0,89	12,2±0,81	0,73	2,01	>0,05
Простая проба, с	39,4±2,47	70,9±2,81	8,42	3,65	<0,001
Пяточно-носочная проба, с	26,9±2,30	36,1±2,29	2,84	2,75	<0,01
Пяточно-коленная проба, с	10,1±1,10	16,0±1,12	3,72	3,65	<0,001
Усложненная проба, с	7,2±0,75	12,3±0,87	4,39	3,65	<0,001
Ходьба вперед и спиной назад, с	18,1±0,54	16,2±0,39	2,83	2,75	<0,01
Ходьба левым-правым боком, с	15,8±0,39	14,3±0,29	3,13	2,75	<0,01
Комбинированная ходьба, с	35,2±0,82	29,7±0,52	2,94	2,75	<0,01
4 оборота (влево и вправо), с	14,9±0,52	14,2±0,28	1,25	2,01	>0,05
Обороты за 20 с, кол-во	5,6±0,22	6,2±0,13	2,19	2,01	<0,05

Показатели физической подготовленности улучшились на 7–28 %, равновесия – на 34–70 %, координационных способностей – на 5–15 %, состояние кардио-респираторной системы организма – на 6,4–23 %.

Повышение скоростно-силовых и силовых способностей студенток обусловлено тем, что при выполнении асан задействуется гораздо больше мышц, чем при выполнении силовых упражнений локального действия.

В дыхательных упражнениях и при глубоком дыхании, вызванном поточным способом выполнения асан, сокращаются не только специфические дыхательные мышцы (межреберные, диафрагма), но и мышцы груди, спины, живота (большая грудная, зубчатая, трапециевидная мышцы, косая и прямая мышцы живота). Данный подход к построению содержательной части занятия позволял задействовать мышцы разных частей тела, что, по нашему мнению, способствовало развитию не только силы многих мышечных групп, но и координации движений. Выполнение асан связано с перемещениями (динамическая фаза асаны) и удержанием туловища или ног (статическая фаза асаны) в разных исходных положениях, что способствует развитию гибкости и координации движений.

Таким образом, установлено положительное влияние оздоровительной программы по фитнес-йоге на кардио-респираторную систему организма, на развитие скоростно-силовых качеств, общей и силовой выносливости (статического и динамического характера), статического равновесия, а также показана возможность выполнения асан не только отдельным способом – распространенным и общепринятым в йоге, но и поточным способом, что способствовало развитию общей выносливости. Ведение таких занятий вносит разнообразие в образовательный процесс, а это, в свою очередь, способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма, укреплению здоровья у студенток подготовительного учебного отделения.