

УДК 796.011.3:615.851.85:796.015.6-057.875

**ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ СТУДЕНТОВ**

**APPLICATION OF YOGA ON PHYSICAL TRAINING ACTIVITIES AS
A MEANS OF PHYSICAL LOADING AND PSYCHOLOGICAL UNLOADING
OF STUDENTS**

Захарченко О. А., Захарченко Д. Д.

**УО «Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины», Республика Беларусь**

**Zakharchenko O. A., Zakharchenko D. D Francisk Skorina Gomel State
University, Republic of Belarus**

zaharchenko.olga78@mail.ru

Аннотация. В данной работе рассматривается эффективность использования элементов йоги на учебных занятиях по физическому воспитанию не только как средство улучшения физических показателей, но и положительного воздействия на психоэмоциональную составляющую занимающихся.

Abstract. This paper examines the effectiveness of using elements of yoga in physical education classes, not only as a means of improving physical performance, but also a positive impact on the psycho-emotional component of the students.

Ключевые слова: йога, асаны, физическое воспитание, психологическая разгрузка, состояние здоровья, студенты.

Keywords: yoga, asanas, physical education, psychological relief, health status, students.

Актуальность. В современном образовании преподаватели физического воспитания в вузах зачастую сталкиваются с проблемой нежелания студенческой молодежи заниматься физическими упражнениями, особенно в их классическом виде. Для решения данной проблемы педагогу необходимо внедрять в процесс обучения все новые формы и методы физического воспитания. Связано это, чаще всего с отсутствием привычки вести активный здоровый образ жизни. По этой причине преподавателю необходимо уделять особое внимание выбору средств и методов физического воспитания. Главная его задача состоит в том, чтобы не только заинтересовать и привлечь молодых людей к занятиям физкультурой, но и во время этих занятий скорректировать состояние здоровья студентов, а также предоставить возможность психологической разгрузки.

Дисциплина «Физическая культура», несмотря на негативное отношение многих учащихся, которые считают данную дисциплину не особенно важной в программе обучения, все же играет достаточно важную роль. Данные занятия

оказывают влияние не только в совершенствовании физических качеств и физической подготовленности молодежи, но и являются средством психологической разгрузки. В основу преподавания должны быть положены инновационные методы и способы, которые впоследствии должны выстроиться в организованную и налаженную методику преподавания данной дисциплины.

В молодом возрасте, когда еще не завершено формирование молодого организма, студенты испытывают высокую психоэмоциональную и интеллектуальную нагрузку, что может приводить к снижению работоспособности, быстрой утомляемости, возникновению различных стрессов и повышенной заболеваемости. Это, в свою очередь, приводит к снижению интереса к учебе в целом. Важно способствовать усилению не достаточно мощных защитно-приспособительных реакций молодого и растущего организма по средствам физического воспитания, но без чрезмерных нагрузок. Традиционные средства и методы не всегда оказываются достаточными для решения оздоровительной задачи поставленной перед физическим воспитанием студентов. В результате чего студенческая молодежь с неохотой посещает учебные занятия по физическому воспитанию, предусмотренные программой. На занятиях выполняют упражнения не в полную силу и без желания. А посещают данные занятия лишь с целью получения зачета. Как известно, при таких условиях, человек не может получить максимальной пользы для собственного здоровья, а тем более получить психологическую разгрузку. Ведь осознанное отношение и эмоциональная составляющая являются важным критерием при занятиях физическими упражнениями. Именно поэтому необходимо искать новые эффективные пути физического развития студентов и их оздоровления, а также приобщения к здоровому образу жизни.

В настоящее время многие специалисты на своих занятиях используют различные гимнастики из восточных оздоровительных практик (тайцзи-цюань, ушу, карате, цигун). Такие занятия вызывают интерес у учащихся и расширить их возможности в достижении оздоровительной цели. На наш взгляд, йога может являться одним из таких направлений в области физической культуры.

Во всех йогических практиках существует множество асан которые обеспечивают правильное функционирование позвоночника и способствуют укреплению всех мышечных групп. Йога благотворно влияет на все системы организма и улучшает их работу за счет массажа происходящего во время выполнения асан. Регулярные занятия йогой препятствует частому возникновению болезней. Выполняя асаны укрепляется тело и создается

хорошее общее самочувствие как физическое так и психологическое. Йога помогает концентрировать свое внимание [1].

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Гомельского университета им. Ф. Скорины. В экспериментальной работе приняло участие 60 студентов факультета психологии и педагогики первого и второго курса. Все студенты были разделены на экспериментальную группу и контрольную группу по 30 человек в каждой группе.

Цель работы: изучить и проанализировать теоритический материал, обосновать эффективность использования йоги на учебных занятиях по физическому воспитанию. Способствовать повышению интереса студенческой молодежи к учебным занятиям по физическому воспитанию. В данной работе использовались следующие методы: метод анкетирования, функциональное тестирование, психофизиологическое тестирование.

В ходе эксперимента была разработана анкета и произведен опрос студентов с целью определения основных мотивов при посещении дисциплины «Физическая культура». После чего все респонденты приняли участие в исследовании функционального состояния. Функциональное тестирование заключалось в измерении антропометрических данных (масса тела, рост стоя, динамометрия кисти, ЖЕЛ, АД и ЧСС) и состояло из функциональных проб Мартине и метода экспресс диагностики уровня соматического здоровья профессора Г.Л.Апанасенко. А также психофизиологическое тестирование по средствам метода Люшера [2, 3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав полученные результаты, мы можем наблюдать что, по данным проведенного анкетирования получение текущего зачета является основным мотивом посещения занятий по физическому воспитанию (53%). С целью коррекции собственной фигуры занятия посещают (22%). Понимают важность физической активности для собственного здоровья (9%). Не смогли определиться с мотивами (7%). Руководствуются несколькими мотивами (14%). Большинство студентов не совсем довольны классической программой, но хотели бы заниматься различными инновационными видами физической нагрузки.

Результаты функционального тестирования до проведения экспериментальной работы в контрольной группе и в группе экспериментальной не имеют особенной разницы как по экспресс методу Апанасенко Г. Л. (рис. 1), так и по результатам пробы Мартине (рис. 3).

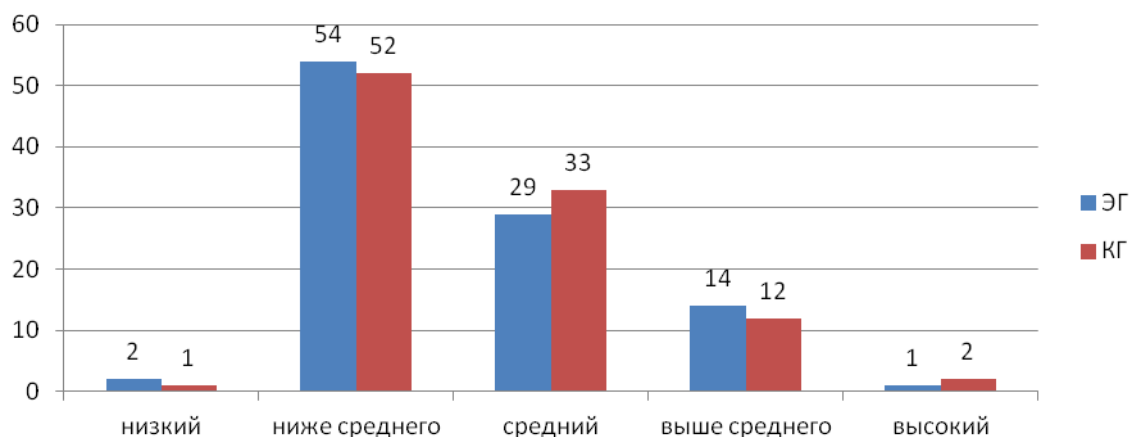


Рис. 1 Сравнительные показатели уровня здоровья по Апанасенко студентов до эксперимента, %



Рис. 3 Сравнительные показатели функциональной пробы Мартине до эксперимента, %

После проведенных занятий с использованием йоги и йоговского дыхания (пранаяма) у студентов, занимающихся в экспериментальной группе, наблюдалась положительная динамика результатов проведенных в конце эксперимента функциональных проб по Апанасенко (рис. 2) и Мартине (рис. 4).

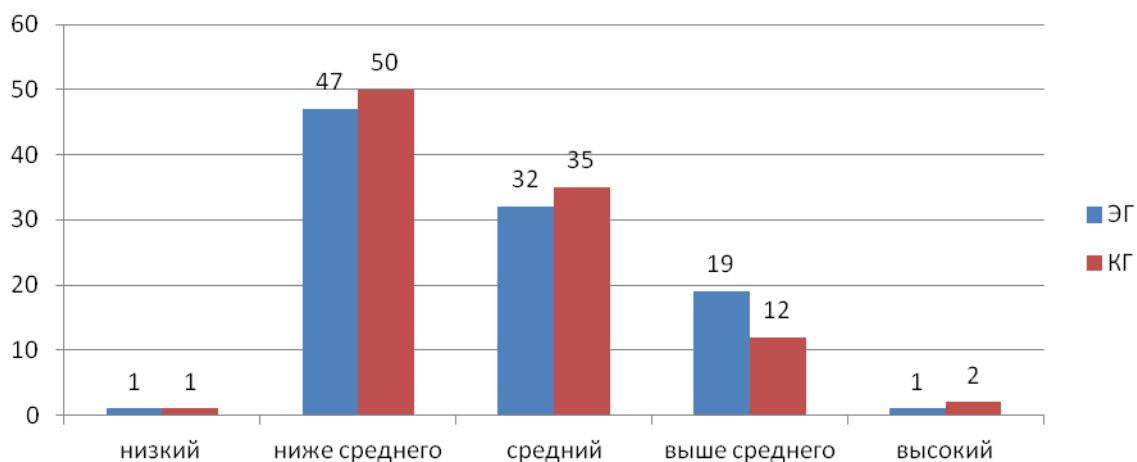


Рис. 2 Сравнительные показатели уровня здоровья по Апанасенко студентов после эксперимента, %



Рисунок 4—Сравнительные показатели функциональной пробы Мартине после эксперимента, %

Исследование психологического теста цветовой психодиагностики личности показали следующие результаты: в начале эксперимента испытуемые ставили ближе к началу ряда красный цвет, который обозначает возбуждение и активность, коричневый цвет, его выбирают те люди, которым не хватает жизненной энергии. Так же довольно близки были такие цвета как черный, символизирующий желание обороняться и вытеснять раздражители и серый, который выбирают люди желающие отгородиться от всего и оставаться нейтральными. В связи с этим можно сделать вывод, что эмоциональное состояние большинства студентов нельзя назвать удовлетворительным и требует внимания. Психологическое тестирование по окончании экспериментальной работы показало, что у студентов экспериментальной группы стали преобладать такие цвета как синий, зеленый и желтый, символизирующие спокойствие, независимость, настойчивость, неосознанный позитив и желание освободиться от чего-то угнетающего. В то время как в контрольной группе результаты остались практически на том же уровне, а у некоторых студентов даже увеличился уровень тревожности, который можно связать с приближением сессии и накопившейся усталостью.

Опираясь на результаты проделанной работы можно сделать **выводы**, что учебные занятия с использованием йоги и упражнений на дыхание (пранаяма), а так же релаксации (шавасана), несомненно, имели положительное воздействие как на функциональное состояние и соматическое здоровье испытуемых, так и на их психологическое состояние. На примере экспериментальной группы можно отметить динамику всех показателей, а так же возможность нивелирования психоэмоциональных стрессов и неустойчивых состояний у студентов связанных с высокой психологической нагрузкой.

Литература

1. Современные виды фитнеса [Электронный ресурс] / Физкультура и спорт–2017.–21 августа. – URL: https://www.ronl.ru/referaty/fizra_i_sport/214503/.
2. Здоровье [Электронный ресурс] / Уровни здоровья по Апанасенко – 2017. – 29 августа. – URL: <http://здоровье.com.ua/sam-sebe-sanolog/urovni-zdorovya-po-apanasenko>.
3. Леди фитнес [Электронный ресурс] / проба Мартине-Кушелевского – 2017. – 22 августа. – URL: <https://lady-fit.org/fitnes/funktsionalnaya-proba-martine-kushelevskogo.html>.
4. Психология счастливой жизни [Электронный ресурс] / цветовой тест Люшера полный вариант методики–2017.–25 августа.–URL: <http://psycabi.net/testy/553-tsvetovoj-test-lyushera-polnyj-variant-metodiki>

УДК 378.172

**ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
ИЗ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ВУЗЕ
THE INVOLVEMENT OF STUDENTS FROM RURAL AREAS
TO THE SPORT IN HIGH SCHOOL**

Имангулов Р.Ш.¹², Хуснетдинова К.И.¹

¹ФГБОУ ВО Казанский государственный архитектурно-строительный университет, ²Университет управления «ТИСБИ»,

г. Казань, Российская Федерация

Imangulov R.Sh.¹², Khusnetdinova K.I.¹

¹Kazan State University of Architecture and Engineering,

²University of management "TISBI", Kazan, Russian Federation

Аннотация. В статье обсуждается проблема привлечения студенческой молодежи из сельской местности к занятиям спортом в вузе. Важную роль в решении данной проблемы, играют разнообразные средства и методы в сохранения здоровья студенческой молодежи как будущих специалистов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, тренировка, здоровье, гиревой спорт.

Abstract. The article discusses the problem of attracting students from rural areas to sports in high school. An important role in solving this problem, play a variety of tools and methods in maintaining the health of students as future professionals.

Keywords: students, physical education, training, health, kettlebell lifting.

Актуальность. В государственной программе «Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики на 2014 - 2020 годы», предусматривается развитие массовой физической культуры и спорта, укрепление здоровья населения, продвижение спортивного имиджа Татарстана. В одной из подпрограмм - "Сельская молодежь", поставлены