

Юденко А.Н., Калюжин В.Г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

*Минский государственный лингвистический университет,
Белорусский государственный университет физической культуры
Минск, Беларусь*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме оздоровления учащейся молодежи, методические приемы использования коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоги для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, йога, фитнес-йога, асана.

Udenko A. N., Kalyuzhin V.G.

EDUCATIONAL TECHNOLOGY FITNESS YOGA IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL EDUCATION

*Minsk State Linguistic University,
Belarusian State University of Physical Culture
Minsk, Belarus*

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of improving the health of young students, methodical methods of using correctional and developmental program of fitness yoga for the formation of a healthy lifestyle and strengthening the health of students.

Keywords: students, physical education, yoga, fitness yoga, asana.

Укрепление здоровья учащейся молодежи средствами физического воспитания необходимо рассматривать как главную задачу. Студенты на начальном этапе обучения сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, проблемами в социализации и межличностном общении. Вместе с тем снижается уровень двигательной активности не только в трудовой, но и в повседневной жизни студентов [4]. Это ведет к ослаблению организма, падению уровня здоровья. С каждым годом увеличивается количество студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам здоровья по физической культуре [2].

Цель — определить разность физической подготовленности и функционального состояния студенток подготовительного и основного учебного отделения и изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы (КРП) по фитнес-йоге на функциональное состояние, физическую подготовленность и координационные способности студенток подготовительного отделения [3].

Проводится педагогический эксперимент, в котором принимают участие две группы: экспериментальная группа (ЭГ) – 50 человек и контрольная группа

(КГ) – 50 человек. В начале исследования обе группы прошли тестирование. Занятия в КГ проводились по учебной программе для 1 курса подготовительного отделения, в ЭГ на протяжении 2-х семестров проводились занятия с применением КРП по фитнес-йоге. Коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге включает в себя 2 этапа:

Подготовительный этап (1 семестр: сентябрь – декабрь)

1. Знакомство с йогой, техника безопасности;
2. Обучение динамическому комплексу Сурьяна Маскар «А» и «В»;
3. Обучение дыханию во время выполнения асан (полное йоговское дыхание, Пакалабхати, Нади Шодхана);
4. Обучение базовым асанам стоя, сидя, лежа.

Основной этап (2 семестр: февраль – май)

1. Асаны стоя (*Вирахадрасана II и III, Врикшасана, Уттхита Триконасана, Паривритта Триконасана, Уттхита Паршваконасана, Паривритта Паршваконасана, Паршвоттанасана, Прасарита Падоттанасана, Гарудасана*).

2. Асаны сидя (*Дандасана, Паичимоттанасана, Джану Ширишасана, Баддха Конасана, Парипурна Навасана, Гомукхасана, Маричиасана I, Ваджрасана*)

3. Асаны лежа (*Анантасана, Ардха Навасана, Бхекасана, Бхуджангасана, Супта Баддха Конасана, Дханурасана, Супта Падангуитхасана, Урдхва Прасарита Падасана, Шалабхасана*).

4. Асаны стоя, сидя, лежа с предметами (мяч, палка).

5. Асаны в парах.

6. Шавасана – расслабляющее упражнение.

Занятие по фитнес-йоге имело следующую последовательность: дыхательные упражнения, динамическая разминка, статические упражнения, релаксационные упражнения. При составлении комплексов по фитнес-йоге соблюдались следующие обязательные правила и принципы [1]:

1) принцип симметрии подразумевает выполнение упражнения как в левую, так и в правую стороны;

2) принцип последовательности упражнений в положении стоя, сидя, лежа;

3) принцип компенсации, где сначала – выполнение упражнений одного характера, затем противоположного. Например, прогибы назад компенсируют наклонами вперед, вращение суставов наружу компенсируют вращением внутрь.

4) принцип регламентации дозировки времени выполнения асан;

5) принцип сменяемости комплексов (их чередование через 2–3 недели).

Для определения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма были проведены следующие пробы: проба Руфье; проба Штанге; проба Генчи.

Тесты для определения физической подготовленности: подъем прямых ног лёжа на спине до угла 90 градусов; сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку; поднимание туловища за 60 с.; наклон вперед из положения сидя.

Принята попытка по сравнению функциональному состоянию и физической подготовленности студенток КГ подготовительного отделения со студентками основного учебного отделения, с целью определить разность студенток подготовительного отделения отстают в физическом развитии от студенток основного отделения. Подготовительное учебное отделение комплектуется из студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья без существенных функциональных изменений. Превалирующие большинство студенток в контрольной группе имеют такие диагнозы, как нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие, миопию слабой и средней степени. Студенки основного учебного отделения не имеют отклонений – здоровы [6].

Был проведен сравнительный анализ функционального состояния и физической подготовленности у студенток 1 курса КГ подготовительного и основного учебных отделений.

Таблица 1 – Сравнение уровня функционального состояния организма у исследуемых подготовительного и основного отделений

ТЕСТЫ	Подготовительное отделение	Основное отделение	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Проба Руфье	13,3±0,63	9,8±0,61	3,18	3,65	<0,01
Проба Штанге (с.)	46,0±2,20	56,0±3,38	4,22	3,65	<0,001
Проба Генчи (с.)	27,7±0,82	33,7±1,70	3,77	3,65	<0,001

Как видно из данных таблицы 1, у исследуемых студенток обеих групп есть статистически достоверные различия [5]. Оценка результатов по индексу Руфье показывает, что здоровые студенты имеют средний уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке (9,8±0,61с.), а исследуемые в контрольной группе имеют 13,3±0,63 с. – удовлетворительный показатель адаптации к физической работоспособности.

Функциональное состояние системы внешнего дыхания у исследуемых подготовительной группы в пределах нормы. Результаты пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) составили 46,0±2,20 с. у подготовительного отделения и 56,0±3,38 с. у группы основного отделения. Первокурсницы обеих групп имеют результат «отлично». Проба Генчи (длительность задержки дыхания на выдохе) у подготовительного отделения составляет 27,7±0,82 с., что соответствует оценке «хорошо», а у основного отделения составляет 33,7±1,70 с. – отличный результат.

Таблица 2 – Сравнение уровня физической подготовленности у исследуемых подготовительного и основного отделений

ТЕСТЫ	Подготовительное отделение	Основное отделение	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Поднимание туловища (за мин.)	45,3±0,86	52,9±0,61	6,19	3,65	<0,001
Подъем прямых ног (раз)	30,1±1,02	46,7±2,35	8,99	3,65	<0,001
Наклон вперед (см)	13,8±1,15	20,2±0,98	4,36	3,65	<0,001
Сгибание–разгибание рук (раз)	12,5±1,35	21,2±1,07	5,62	3,65	<0,001

Из приведенных данных в таблице 2 можно сказать о высоком уровне физической подготовленности здоровых студенток, по сравнению с исследуемой группой. Это подтверждается статистически достоверными различиями между выборками. Поднимание туловища за 60 с. обе группы выполнили на 5 баллов. Подъем прямых ног до угла 90° группа подготовительного отделения выполнила на 3 балла, а группа основного отделения – на 4 балла. Сгибание и разгибание рук, подготовительная выполнила на 3 балла, основная – 5. Такие же результаты зарегистрированы в тесте наклон вперед сидя на полу.

Как видно из полученных данных, студентки подготовительного отделения отстают в физическом развитии и функциональном состоянии от студенток основного учебного отделения. Это связано с наличием ряда диагнозов, которые предусматривают особые показания и противопоказания к занятиям физическим упражнениями и с не систематическими занятиями в школе. По анкетным данным, на вопрос: «Как часто посещали занятия по физической культуре?» большинство ответили «иногда».

В связи с этим для улучшения их функционального состояния и физической подготовленности рекомендовано в занятия по физической культуре включить элементы фитнес-йоги.

Проанализировав полученные данные, можно сделать следующие выводы:

1. Оценка результатов по индексу Руфье показывает, что обеим группам необходимо уделить внимание повышению уровня адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. Рекомендованы аэробные нагрузки: бег, различные виды и способы ходьбы, включая подъемы по ступеням, танцы и аэробика.

2. Функциональное состояние системы внешнего дыхания у исследуемых находится в пределах нормы. Результаты пробы Штанге показали отличный показатель у обеих групп. Показатели пробы Генчи: хороший результат у группы подготовительного отделения, отличный результат у – основного. Это позволяет косвенно судить о хорошем уровне обменных процессов и высокой степени адаптации дыхательного центра к гипоксии.

3. Результаты физической подготовленности свидетельствуют, что занимающиеся в основной группе имеют на порядок выше показатели, чем их сверстницы из подготовительной группы.

Литература

1. Айенгар, Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика / Б.К.С. Айенгар. – Сыктывкар : Изд-во «Флинта», 2017. – 480 с.
2. Вайдер, С. Йогалатес для вас / С. Вайдер. – М. : Феникс, 2007. – 192 с.
3. Дюков, В.М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В.М. Дюков, Н.В. Скурихина, // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10. – С. 107–111.
4. Калюжин, В.Г. Проблемы применения фитнес-йоги на занятиях по физическому воспитанию в УВО / В.Г. Калюжин, А.Н. Юденко // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / редкол. : С. Б. Репкин, Т. А. Морозевич-Шилюк [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 4. – С. 117–120.
5. Юденко, А.Н. Проблемы формирование системы оздоровления студенческой молодежи средствами фитнес-йоги / А.Н. Юденко, В.Г. Калюжин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VIII междунар. науч.-практич. конф. ; Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург : Изд-во «РГППУ», 2019. – С. 695–699.
6. Юденко, А.Н. Особенности функционального состояния организма при занятиях фитнес-йогой / А.Н. Юденко, В.Г. Калюжин // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды : материалы I Междунар. науч.-практич. конф. студентов и молодых ученых ; Челябинск, 27 марта 2019 г. / ФГАОУ ВО «Уральский гос. ун-т физической культуры». – Челябинск : Типография УралГУФК, 2019. – С. 175–178.