

2. Практикум по физиологии труда: учеб. пособие / В.А. Дорошенко и др.; под ред. А.С. Батуева. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1986. 136 с.

3. Бацукова, Н.Л. Гигиеническая оценка статуса питания: учеб. -метод. пособие / Н.Л. Бацукова, Т.С. Борисова; Белорус. гос. мед. ун-т. Минск: БГМУ, 2005. 24 с.

4. Реброва, О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О.Ю. Реброва. – М.: МедиаСфера, 2002. – 312 с.

УДК 796.011.3

**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ЙОГИ
PROBLEMS OF FORMATION OF THE HEALTH SYSTEM
STUDENT YOUTH MEANS FITNESS YOGA**

*Юденко Анна Николаевна, преподаватель,
Минский государственный лингвистический университет
Калюжин Владимир Георгиевич,
кандидат медицинских наук, доцент,
Белорусский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Минск, Республика Беларусь
Yudenko Anna Nikolaevna, teacher, Minsk State Linguistic University
Kalyuzhin Vladimir Georgievich,
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Belarusian State University of Physical Culture and Sport,
Minsk, Republic of Belarus
kvg-med@tut.by*

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.

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.

Index terms: students, physical education, yoga, fitness yoga, asana.

Введение. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связано с сохранением и укреплением

здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Овладение профессией требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью [3].

В настоящий момент на кафедре физической культуры и спорта используются различные методы оздоровительной и коррекционной работы. Одним из методов оздоровления студенческой молодежи представлена коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге.

В чем разница фитнес-йоги и классической йоги. Классическая йога – это, в первую очередь, глубокая философская система, цель которой переосмысление жизни человека, выход из круговорота жизни и смерти. Далеко не все люди согласны глубоко погружаться в философию йоги и менять свое мировоззрение в соответствии с ее ценностями. Однако физические практики йоги, способны великолепно влиять на физическое и психологическое здоровье человека. В XX веке американские исследователи создали, а европейцы подхватили такое направление как фитнес-йога [2].

Широкие возможности развития, укрепления и поддержания физического и психического состояния человека принадлежат хатха-йоге как физической составляющей йоги. Упражнения хатха-йоги одновременно оказывают эффективное влияние не только на показатели гибкости, но и на силовые, координационные способности, так же способствуют повышению психоэмоционального фона у студенток на занятиях по физической культуре [1].

Фитнес-йога направлена на улучшение работы тела, развитие гибкости, укрепления мышц и связок, снятие психоэмоционального напряжения благодаря особым дыхательным упражнениям. Асаны (упражнения) в фитнес-йоге простые, так что выполнить их может даже неподготовленный человек.

Цель работы – изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на физическое развитие студенток подготовительной группы здоровья.

Объект исследования – процесс физического воспитания студенток вуза, отнесенных к подготовительному отделению.

Предмет исследования – методика оздоровительной фитнес-йоги как средства физического воспитания студенток подготовительного отделения вуза.

Задачи исследования:

1. Определить особенности функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса.

2. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

3. Оценить эффективность влияния разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на функциональное состояние и координационные способности студенток 1 курса.

Материал и методы. Педагогический эксперимент проводился на базе УО «Минский государственный лингвистический университет» в 2 этапа: 1 этап с сентября по декабрь, 2 этап – с февраля по май. В исследовании приняли участие студентки 1 курса, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Количество исследуемых в контрольной и экспериментальной группах по 50.

Занятия в контрольной группе проводились по учебной программе для учреждений высшего образования для 1 курса подготовительных групп здоровья, 2 раза в неделю по 90 минут.

Занятия в экспериментальной группе по коррекционно-развивающей программе с применением фитнес-йоги 2 раза в неделю по 90 минут.

Коррекционно-развивающая программа включала 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 (*Вирахдрасана II и III, Врикшасана, Уттхита Триконасана, Паривритта Триконасана, Уттхита Париваконасана, Паривритта Париваконасана, Паривоттанасана, Прасарита Падоттанасана, Гарудасана*).

2) Асаны сидя (*Дандасана, Паичимоттанасана, Джану Ширшасана, 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) принцип симметрии подразумевает выполнение упражнения как в левую, так и в правую стороны;

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

3) принцип компенсации, где сначала выполнение упражнений одного характера, затем противоположного. Например, прогибы назад необходимо компенсировать наклонами вперед, вращение суставов наружу компенсируется вращением внутрь и так далее.

4) принцип регламентации, предусматривающее дозировку времени выполнения асан;

5) принцип сменяемости комплексов, предполагающих их чередование через каждые 2–3 недели.

Начинают освоение со стоячих поз йоги, исключив скручивания и прогибы. Первая задача в йоге – научиться стоять, правильно размещая центр тяжести, выравнивая позвоночник, вытягиваясь всем телом в разные стороны. Без этого навыка выполнение сложных упражнений может нанести вред.

Особое внимание уделено осторожному выполнению упражнений, плавному переходу от простых упражнений к сложным, дозировка нагрузки увеличивается постепенно.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что разработано научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания студенток подготовительного отделения высших учебных заведений.

Практическая значимость исследования: разработанная методика занятий оздоровительной фитнес-йогой может быть использована в практике преподавания физической культуры в вузах, группах здоровья, в кабинетах лечебной физической культуры стационарных и амбулаторно-поликлинических заведений с целью оздоровления, повышения уровня физического развития и функциональной подготовленности учащейся молодежи.

Выводы:

1. Теоретически обосновано применение оздоровительных технологий фитнес-йоги как одного из эффективных методов оздоровления студенток подготовительного отделения вуза;

2. Разработана методика оздоровительной фитнес-йоги для студенток подготовительного отделения вуза с учетом индивидуальных особенностей;

3. Экспериментально подтверждена эффективность воздействия методики оздоровительной фитнес-йоги на повышение уровня здоровья, функциональных возможностей организма, физической работоспособности и положительной мотивации к физкультурной деятельности студенток подготовительного отделения вуза.

Литература

1. *Айенгар Б. К. С.* Дерево йоги. Йога Врикша / Б. К. С. Айенгар; пер. с англ. М., МЕДСИ, 1993. 92 с.

2. *Айенгар Б. К. С.* Прояснение йоги. Йога Дипика / Б. К. С. Айенгар. Сыктывкар: Изд-во «Флинта», 2017. 480 с.

3. *Демидович Н.Г.* Повышение равновесия средствами хатха-йоги у студенток Белорусского национального технического университета / Н.Г.

Демидович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.: в 4 ч./ Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл.ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2017. Ч.4. С. 42–46.

УДК 796.011:394.3

**ИГРЫ И ЗАБАВЫ СРЕДНЕГО УРАЛА КАК НАРОДНАЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТРАДИЦИЯ
GAMES AND AMUSEMENTS OF THE MIDDLE URALS AS FOLK
PEDAGOGIC TRADITION**

Ягодин Валерий Владимирович, кандидат философских наук, доцент,

Макарова Наталья Олеговна, кандидат химических наук, доцент,

Уральский федеральный университет,

г. Екатеринбург, Россия

Yagodin Valery Vladimirovich,

Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor,

Makarova Natalya Olegovna,

Candidate of Chemical Sciences, Associate Professor,

both: Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

valeryyagodin@gmail.com

makarova.natala@bk.ru

Аннотация. В статье описаны наиболее известные народные игры и забавы, распространенные на Среднем Урале. Показана их значимость и актуальность в физическом и личностном становлении детей и молодежи.

Abstract. The article describes the most famous folk games and amusements common in the Middle Urals. Their significance and relevance in the physical and personal development of children and youth are shown.

Ключевые слова: народная физическая культура, педагогические традиции, игры, забавы, физические качества, личностные качества.

Key words: folk physical culture, pedagogical traditions, games, amusements, physical qualities, personality qualities.

Изучение культурного наследия наших предков всегда актуально. Особое значение представляет собой исследование народных педагогических традиций, аккумулировавших в себе мудрость и многовековой опыт воспитания подрастающих поколений, проверенных жизнью многочисленных этносов в конкретных исторических, социально-экономических, природно-климатических условиях. Под педагогическими традициями народной культуры мы подразумеваем социальный феномен, отражающий формы и характер сохранения, приумножения и передачи новым поколениям элементов народной культуры, оказывающих влияние на формирование и развитие личности, и