

подберут представителю любого вида спорта, возраста и уровня подготовки здоровую диету, не прибегая к допингу и БАДам.

Список литературы

1. Электронный источник. Официальный сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА" – www.rusada.ru
2. Электронный источник. Официальный сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА", проверка препарата на содержание запрещенных веществ – www.list.rusada.ru

ФИТНЕС-ЙОГА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Баландина А.А., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье описаны положительные аспекты применения асан фитнес-йоги, как части хатха-йоги, в системе физического воспитания студентов вузов. Кроме того, в работе представлены теоретические материалы о наиболее эффективных асанах фитнес-йоги для укрепления опорно-двигательного аппарата человека.

Ключевые слова: фитнес-йога, асаны, физическая культура, студенты, учебный процесс в вузе.

Актуальность работы обусловлена тем, что, в связи с модернизацией российского образования, возникает потребность в изучении вопроса о поиске новых рациональных подходов к физическому воспитанию и оздоровлению учащихся вузов, с целью здоровьесбережения и повышения умственной и физической работоспособности студентов.

Само слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», что обозначает «объединять». Кроме того, смысл данного слова представляет собой единение тела, души и ума. Именно на этом понятии общности духовного и физического человеческого начала следует акцентировать внимание студентов на уроках физической культуры в высшем учебном заведении.

Существует великое множество видов йоги, но одной из наиболее известных ее разновидностей является хатха-йога, основанная на йогических упражнениях (асанах – позициях, ориентированных на укрепление тела, улучшение гибкости суставов и развитие чувства равновесия), сопровождаемых специальной дыхательной практикой.

В современном мире фитнес-йога, как упрощённая разновидность хатха-йоги, чаще всего применяется в системе здравоохранения, а также применяется в практике физической культуры [0].

Применение фитнес-йоги на занятиях физической культуры способствует разностороннему развитию организма, а также данная разновидность йоги оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние студентов.

Ключевыми факторами, обуславливающими поддержание физического и духовного здоровья учащихся, являются правильно подобранные двигательные действия. Двигательная активность несет огромное значение для адаптивных возможностей организма человека, который также расширяет ресурсы его функциональных резервов [0].

Подчёркивая вышесказанное, можно с уверенностью заявить, что упражнения фитнес-йоги на занятиях физической культуры применяются, прежде всего, для полноценного развития организма, формирования гибкости тела, психологического равновесия, а также поддержания нормальной скорости метаболизма.

Вместе с тем, фитнес-йогу нельзя назвать высоко результативным методом, с помощью которого можно снизить лишний вес, более

действенными средствами считаются кроссовый бег или аэробика, однако, это и не является приоритетом на занятиях по физической культуре. Основные положительные аспекты, которые принесут в человеческий организм занятия фитнес-йогой в рамках дисциплины «Физическая культура» – это общее оздоровление организма и избавление от стресса и негативных эмоций.

Следует заметить, что все элементы фитнес-йоги можно поделить на три основные группы:

- растяжка (стретчинг);
- специальные позы (асаны);
- упражнения на дыхание.

Перед началом занятий фитнес-йогой студентам следует прослушать обязательный инструктаж, в ходе которого преподаватель знакомит учащихся с техникой безопасности, которой необходимо придерживаться во время занятия.

Если говорить о количестве упражнений, их видах и содержании асан фитнес-йоги, то они обусловлены целью урока. Так, элементы фитнес-йоги могут быть задействованы не только в одной части занятия, на них также может быть основан весь урок, структура которого будет схожа со структурой привычного урока физической культуры [0].

В данном случае, когда все занятие посвящено фитнес-йоге, оно будет делиться на три части:

- подготовительная (25 минут);
- основная (55 минут);
- заключительная (10 минут).

Кроме того, когда занятие полностью основано на упражнениях фитнес-йоги, рекомендуется взять во внимание необходимость музыкального сопровождения, которое способствует повышению эмоционального фона, интереса учащихся к уроку, а также усиливает продуктивность выполняемой нагрузки.

Так, подготовительная часть занятия, включающего в себя элементы фитнес-йоги, будет отличаться сдержанным темпом, посредством которого формируется эмоциональная сосредоточенность учащегося на содержании занятия. Именно музыка позволяет контролировать темп выполнения асан, и если в подготовительной и основной частях музыкальное сопровождение одно, то в заключительной – должно быть совершенно другое, способствующее умиротворению, и звучащее, скорее как фоновая музыка.

Немаловажную роль на занятиях фитнес-йогой также играет правильное дыхание. Чтобы повысить продуктивность выполнения упражнений, следует глубоко и размеренно дышать носом и стараться не задерживать дыхание в виду возможности возникновения перенапряжения.

Важным аспектом является необходимость сидеть или стоять прямо во время выполнения всех асан, чтобы тело могло принять надлежащее положение, необходимо основательно вытянуть позвоночник, не допуская болевых ощущений. При этом принимаемые положения в точности должны совпадать с продемонстрированным примером, следует равномерно распределять вес собственного тела.

Подытоживая вышесказанное, отметим, что соблюдение упомянутых ранее правил позволит извлечь максимальную пользу из занятия. Так, занятия фитнес-йогой научат студентов правильно дышать, будут способствовать улучшению гибкости тела и координации движений, а также внесут разнообразие в учебный процесс.

Список литературы

1. Орлов А.В. «Йога – лестница к здоровью»/ А.В. Орлов. – Москва, 2000.
2. Амплеева В.В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза // Молодой ученый. – 2016. – №18. – С. 198-200.
3. Скурихина Н.В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе / Н.В. Скурихина, В.М. Дюков // Современные наукоемкие технологии.– 2010.– № 10. –С. 107-111.