

Библиографический список:

1. *Боярская, Л.А.* Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017 – 120 с.
2. *Гебекова, А.Н.* Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. Краснодар: Новация, 2015. С. 18-21.
3. *Зенькова, С.А.* Инновационные технологии обучения школьников основам здорового образа жизни // Молодой ученый. 2016. № 8.4. С.19-21.
4. *Золотых, И.В., Золотых Н.А.* Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения // Начальная школа. 2012 №8. С. 59-62.
5. *Захарова, Т.Н.* Формирование Здорового образа жизни у младших школьников // Учитель. 2007. С. 174.
6. *Умельцев, А.П.* Развитие учебно – познавательных мотивов младших школьников / А. П. Умельцев. Москва: ЮНИТИ ДАНА, 2015. 672 с.

Михайлова С.Л., Мягкоступова Т. В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ФИТНЕС-ЙОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье описывается актуальность и целесообразность применения занятий фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов, ее положительное влияние на состояние физического и психологического здоровья занимающихся.

Ключевые слова: фитнес-йога, физическое воспитание, образ жизни, студенты, здоровье.

Профессиональное становление является важным этапом в жизни каждого человека, так как в процессе обучения студенты сталкиваются с множеством различных проблем.

Ежедневное взаимодействие с социумом, различные конфликтные ситуации, перенапряжение от большой учебной нагрузки негативно сказывается на уровне усвоения учебного материала, способствует развитию стрессов, хронического утомления, что, в свою очередь, снижает эффективность образовательного процесса.

Значительное влияние на здоровье оказывает и образ жизни, который ведут студенты, а именно уровень их физической активности, работоспособности, питания, режима труда и отдыха, наличия вредных привычек и т.д.

Особое значение в современном мире на физическую и психологическую составляющие здоровья человека оказывает влияние технологического прогресса, в связи с чем основное количество времени современная молодежь проводит за электронными гаджетами, что так же негативно сказывается на уровне здоровья студентов.

Нельзя исключать и влияние на здоровье современных студентов неблагоприятных факторов внешней среды. К которым относятся загрязнение воздуха и воды, высокий уровень шума, появление различных заболеваний и инфекций.

Воздействие данных факторов на сегодняшний день усугубляется появившимся чрезвычайно опасным вирусом – Covid-19.

Коронавирус представляет собой заболевание, передающееся преимущественно воздушно-капельным путем, способствуя развитию острой респираторной инфекции, поражающей в первую очередь органы дыхания. Ученые отмечают особую схожесть в симптоматике

коронавирусной инфекции с гриппом и ОРВИ, что мешает распознать болезнь на ранних стадиях развития.

С появлением этой инфекции образовательные учреждения перевели в режим дистанционного обучения, что так же способствовало увеличению учебной нагрузки как на студентов, так и на преподавателей, проведению основного учебного дня за компьютером, снижению физической активности, развитию малоподвижного образа жизни – гиподинамии.

С целью решения всех вышеперечисленных проблем мы предлагаем использовать средства оздоровительной фитнес-йоги.

Актуальность данной темы заключается во внедрении средств оздоровительной фитнес-йоги в образовательный процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений с целью повышения общей работоспособности и снижения действия неблагоприятных факторов на организм и здоровье занимающихся.

Йога представляет собой особое учение, систему упражнений, состоящую из различных поз (асан), дыхательных практик и медитаций.

Родиной йоги является Индия. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно — веды, где о йоге упоминалось как об определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни общества [1].

Применение фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов способствует развитию основных наиболее важных двигательных качеств, повышает уровень двигательной активности, предотвращает развитие гиподинамии [2].

Фитнес-йога способна прорабатывать и оказывать высокий тренировочный эффект на все мышцы тела, за счет выполнения асан в

различных положениях. Удержание поз в статике способствует развитию выносливости организма, силы и общего тонуса мышц тела.

Поскольку выполнение асан способствует проработке всех мышц, занятия йогой благоприятно влияют на формирование красивого, подтянутого, физически выносливого тела, способствуют снижению избыточной жировой массы, что так же положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы организма.

Особое внимание в проведении занятий йогой для студентов необходимо уделить на развитие мышц спины и шеи, так как студенты большее количество времени проводят за партой, что способствует перенапряжению данных отделов, деформации позвоночного столба, риску развития сколиоза и остеохондроза.

Средства йоги благодаря выполнению различных поз, вытяжению позвоночника, способствуют эффективной проработке спинной мускулатуры, формированию красивой осанки, предотвращению деформации позвоночника, устраняют зажимы позвоночных дисков.

Включение в процесс физического воспитания студентов средств фитнес-йоги способствует повышению мотивации, приобщению студентов к систематическим занятиям физкультурой и формированию положительного отношения к ней [3].

Выделяют три основных формы организации занятий в высших учебных заведениях:

- Лекции;
- Практические занятия.
- Организация самостоятельной работы студентов.

Лекционные занятия с использованием фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов могут включать теоретическое изучение особенностей фитнес-йоги, ее истории, положительного и

негативного влияния на здоровье занимающихся студентов, показаний и противопоказаний к занятиям.

Йогу в системе высшего обучения студентов можно использовать как проведение отдельных практических занятий, так и включать элементы фитнес-йоги в различные его части.

Организация практического занятия с использованием средств оздоровительной йоги включает в себя три части:

8. Подготовительную часть;
9. Основную часть;
10. Заключительную часть.

В подготовительной части занятия студентам даются основные позы в йоге, способствующие проработке и разминке всех мышц, так как основная задача данной части занятия - подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части.

В основной части занятия асаны фитнес-йоги даются в качестве подводящих упражнений, с целью формирования правильной техники выполнения упражнений и предотвращения травм.

В заключительной части занятия фитнес-йоги используются расслабляющие позы, которые постепенно и правильно приводят организм занимающегося к исходным показателям функциональной активности, успокаивают человека.

Самой эффективной такой позой с целью расслабления всего организма является – шавасана - поза трупа. Выполнение данной позы способствует осознанному расслаблению мышц, внутренних органов, освобождению мозга от посторонних мыслей.

С целью организации самостоятельной работы можно задавать выполнение простых поз дома, предварительно перед этим объяснив правила и технику безопасности, возможные противопоказания, что позволит студентам практиковать занятия йогой в домашних условиях и

эффективно справляться с накопившимися негативными эмоциями, стрессом, повышать уровень общей физической подготовленности и настроения.

Важно при выполнении упражнений следить и за дыханием, так как осознанное дыхание помогает освободить ум от посторонних мыслей, накопившегося негатива, стресса, способствует релаксации всего организма, развитию дыхательной системы.

Целесообразно будет и использование музыкальное сопровождения в процессе занятий йогой. Учеными всего мира доказано, что музыка способно оказывать влияние на эмоциональное состояние занимающихся.

Чтобы занятия фитнес-йогой приносили пользу, нужно соблюдать следующие рекомендации:

- Занятия фитнес-йогой должны носить систематический характер;
- Необходимо начинать обучение с простых, базовых поз и по мере освоения усложнять;
- Необходимо учитывать имеющиеся противопоказания, чтобы предотвратить получение возможных травм;
- В процесс физического воспитания следует включать не только статические асаны, но и также комплексы (виньясы), где сочетаются и динамика, и статика;
- Необходимо учитывать физиологические, возрастные особенности занимающихся.

Регулярная практика йоги способствует улучшению физических показателей студента. самочувствия, повышает его двигательную активность, работоспособность во время учебных занятий и восстанавливает утраченную энергию после практических занятий и лекций.

Таким образом, использование средств фитнес-йоги в процессе физического воспитания оказывает положительное воздействие на состояние физического и психологического благополучия студентов высших учебных заведений.

Библиографический список.

1. *Айенгар, Б.К.* Практика йоги и аюрведа / Б.К. Айенгар. Москва: Флинта, Московский психолого-социальный институт (МПСИ), 2013. 803 с. Текст: непосредственный.

2. *Конобейская, А. В.* Применение фитнес йоги на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях / А. В. Конобейская. Текст: непосредственный // Психология и педагогика: сборник статей Международной научно практической конференции. Челябинск, 2015. 100 с.

3. *Медведева, А.С.* Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов / А.С. Медведева, Д. А. Кружков. Текст: электронный // Наука и образование: Вестник Майкопского государственного технологического университета, 2017. 1 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-asan-fitness-yogi-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-vuzov>.

Михайлова С. Л., Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург Свердловская область, Россия*

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлены причины, по которым следует уделять большое внимание здоровьесбережению студентов путем внедрения и дальнейшего использования инновационной деятельности в образовательных учреждениях.