

	Длительность дыхания	мин.
	Пульс после возобновления дыхания	уд. за 30 с.
	Индивидуальные расчеты	
Проба Руфье	P1 пульс до начала работы	
	P2 пульс после окончания работы	
	P3 пульс через минуту после нагрузки	
	Индивидуальные расчеты	
Тест Купера		

Анализ полученных результатов тестирования.

На основе результатов тестирования, у спортсмена родители _____ роста, а _____ имеет _____ тип тела. Физические и тактические показатели в пределе _____.

Функционирование вегетативной нервной системы (ортостатическая проба) в пределах _____. _____ показателем - способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ. И _____ результат характеризует хорошую тренированность сердечно-сосудистой системы, это означает, что спортсмену _____ серьезные спортивные нагрузки.

Это позволяет сделать вывод о том, что _____, на момент тестирования, имея _____ физическую и тактическую подготовленность, а антропометрические данные в пределах _____, таким образом спортсмен _____ индивидуальный отбор спортивную секцию плавания.

Таким образом, созданные условия позволяют провести спортивный отбор адекватно результатам, что будет способствовать спортивным достижениям пловцов.

Библиографический список:

1. *Ермолаев, Ю.А.* Возрастная физиология. Москва: Высшая школа.2005. 384 с. Текст: непосредственный.

Фазлыев Р.Д., Бараковских К.Н.

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

ЙОГА КАК СРЕДСТВО ВЛИЯНИЯ НА СОСТОЯНИЕ

ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассмотрены занятия йогой как физкультурно-оздоровительные технологии, показана оценка ее влияния и особенностей воздействия на организм молодежи. На основе проанализированных литературных источников можно выявить положительное влияние от занятий йогой на физическое развитие молодежи, их состояние здоровья, а также какое воздействие она на них оказывает.

Ключевые слова: современные физкультурно-оздоровительные технологии, йога, молодежь, здоровье.

В настоящее время главной проблемой у молодых людей является сохранение своего здоровья, как физического, так и психического, избежание рисков заболевания. Негативные факторы могут проявляться из-за малоактивного, сидячего образа жизни, высокого психологического напряжения, городской суеты, постоянного чувства стресса, высокого уровня учебной нагрузки, а также некоторой не увлеченностью физкультурными занятиями.

Под понятием «здоровье» понимается состояние полного психического, физического и социального благополучия. Физическое же здоровье – это оптимальное состояние организма, которое обусловлено нормальным функционированием всех его систем, жизненных функций. Психическое здоровье представляет собой такое состояние психики, которое характеризуется общим душевным равновесием. При систематических и постоянных занятиях йогой можно достичь этих показателей.

Йога как современная физкультурно-оздоровительная технология способствует повышению интереса к физкультурно-оздоровительным

занятиям, воспитанию стрессоустойчивости у молодежи, воспитанию и развитию гармонии с внешним миром, повышению физических показателей.

Йога – самая простая в использовании физическая деятельность, она не имеет барьеров для занятий по возрасту и физической форме. Правильное выполнение упражнений йоги и правильные техники дыхания способствуют улучшению и стабилизации настроения, восприятию общего самочувствия, способности адаптироваться к новым условиям труда, что делает йогу оптимальным средством от всех недугов [1].

Значение занятий йогой заключается в том, что данное учение представляет человека как что-то единое, которое включает в себя физическое и психическое равновесие, духовное начало, благодаря этому занимающиеся приобретают высокую степень самоконтроля за счет развития их подсознания и самосознания. Йога помогает, за счет самоконтроля, различных медитаций и самодисциплины, избавляться от отрицательных установок, мыслей, поступков и других негативных факторов, это приведет к тому, что разум молодых людей очистится, самосознание будет правильно формироваться. Как придет ясность в мыслях и психологическое спокойствие, так начнется физическое развитие [3].

Во время занятий йогой в зависимости от выполняемых поз все мышцы организма непосредственно принимают участие, что помогает улучшить кровообращение в организме человека, укрепить сосуды, улучшить вегетативную систему и развивать опорно-двигательный аппарат. Это помогает повысить уровень физической подготовки и приводит к увеличению интеллектуальных и творческих способностей человека.

Также необходимо учитывать, чтобы достичь существенных результатов от занятий йогой важно заниматься учением постоянно, систематически, стараясь выполнять асаны, упражнения с правильной техникой выполнения, только при этом занимающиеся смогут достичь физического, психического и социального здоровья [4].

Для подтверждения данных позитивных влияний на физическое развитие занимающегося от занятий йогой рассмотрим опытно-экспериментальную работу. В ней использовались элементы фитнес-йоги на обычных практических занятиях по физической культуре в течение семестра. На начало экспериментальной работы различия показателей между экспериментальной и контрольной групп были статистически незначимы.

Исходные показатели до экспериментальной работы можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1.

№ п/п	Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Проба Штанге	41,84 ± 0,779	42,86 ± 0,662
2.	Проба Генчи	34,27 ± 0,774	33,48 ± 0,451
3.	Индекс Руфье	7,82 ± 0,268	9,27 ± 0,374
4.	Жизненная ёмкость легких	2,41 ± 0,883	2,51 ± 0,642

Проба Штанге и проба Генчи в контрольной и экспериментальной группах были зарегистрированы на границе среднего и ниже среднего уровней.

Спустя семестр с начала эксперимента достоверные положительные сдвиги отмечены по показателям, характеризующим функциональные возможности дыхательной системы занимающихся в

экспериментальной группе, которые представлены в процентном соотношении в таблице 2.

Таблица 2.

№ п/п	Наименование пробы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Проба Штанге	12,4%	21,2%
2.	Проба Генчи	10,6%	18%
3.	Индекс Руфье	15,8%	22,5%
4.	Жизненная ёмкость легких	19,5%	27%

В Экспериментальной группе произошло достоверное улучшение показателей на 22,0% по сравнению с исходным уровнем. В Контрольной группе этот показатель увеличился на 18,1% [2].

Таким образом, отталкиваясь от всего вышесказанного, йога у молодых людей помогает улучшить самочувствие, увеличить физическую активность, укрепить и увеличить подвижность опорно-двигательного аппарата, повысить интерес к занятиям, воспитать стрессоустойчивость и уверенность в себе, нормализовать психоэмоциональное состояние, развить гибкость и мускулатуру организма.

Библиографический список:

1. Дьяченко, С.Д. Оздоровительные виды гимнастики и внедрение йоги в учебную программу в высших учебных заведениях / О.В. Савельева, С.Д. Дьяченко. Текст: непосредственный // Вопросы студенческой науки. 2019. №11 (39). С. 222-225.
2. Иванов, В.Д. Занятия йогой. условия благоприятного влияния на организм человека / В.Д. Иванов, С.А. Ярушин. Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №4 (15). С. 427-432.

3. *Имаева, Г.К.* Йога как инструмент психологической помощи / Г.К. Имаева. Текст: непосредственный // Символ науки. 2021. №6. С. 163-164.

4. *Сорокина, К.С.* Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий / К.С. Сорокина, Ю.Ю. Копылова. Текст: непосредственный // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2020. №1 (26). С. 21-27.

Ханевская Г.В., Гайдаенко Д.А.
Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В данной работе поднимается актуальность темы адаптивной физической культуры, а именно острая необходимость приобщения людей с физическими недостатками к социальной жизни, также рассматриваются формы адаптивной физической культуры, их значение и порядок применения. В том числе важность не только физического, но и психологического здоровья, а именно способов, методов социального воспитания людей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, опорно-двигательный комплекс, адаптивное физическое воспитание.

В данный период времени вышеупомянутая тема вызывает большой интерес у общественности, поскольку всё больше людей мало внимания уделяют физической культуре, даже детям с раннего возраста