

Калюжин В.Г.,

Юденко А.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УВО

Kalyuzhin V.G.,

Yudenko A.N.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

FITNESS YOGA AS A FORM OF PHYSICAL EDUCATION AT A HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

ABSTRACT. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of health improving of students, methodological techniques of using correctional and developmental program of fitness yoga for a healthy lifestyle formation and students' health promotion.

KEYWORDS: students; physical education; yoga; fitness yoga; asana.

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

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; физическая культура; йога; фитнес-йога; асана.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связана 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 является 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, которые также способствуют повышению психоэмоционального фона у студенток на занятиях по физической культуре [1].

Фитнес-йога направлена на улучшение работы тела, развитие гибкости, укрепление 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 УВО, отнесенных к подготовительному отделению.

Предмет исследования: методика оздоровительной фитнес-йоги как средства физического воспитания студенток подготовительного отделения УВО.

Задачи исследования:

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

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

Занятия в контрольной группе проводились по учебной программе для учреждений высшего образования для 1-го курса подготовительных групп здоровья, 2 раза в неделю по 90 мин; занятия в экспериментальной группе – по коррекционно-развивающей программе с применением фитнес-йоги 2 раза в неделю по 90 мин.

Коррекционно-развивающая программа включала в себя 2 этапа.

Подготовительный этап (1-й семестр: сентябрь–декабрь)

- 1) знакомство с йогой, техника безопасности;
- 2) обучение динамическому комплексу Сурья на маскар «А» и «В»;
- 3) обучение дыханию во время выполнения асан (полное йоговское дыхание, капалабхати, нади шодхана);
- 4) обучение базовым асанам стоя, сидя, лежа.

Основной этап (2-й семестр: февраль–май)

- 1) асаны стоя (вирабхадрасана II и III, врикшасана, уттхита триконасана, паривритта триконасана, уттхита паршваконасана, паривритта паршваконасана, паршвоттанасана, прасарита падоттанасана, гарудасана);

2) асаны сидя (дандасана, пашчимоттанасана, джану ширшасана, баддха конасана, парипурна наवासана, гомукхасана, маричиасана i, ваджрасана);

3) асаны лежа (анантасана, ардха наवासана, бхекасана, бхуджангасана, супта баддха конасана, дханурасана, супта падангуштхасана, 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, предусматривающий 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 [4].

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 УВО, 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 УВО.

2. Разработана методика оздоровительной фитнес-йоги для студентов подготовительного отделения УВО 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 УВО.

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, 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.

4. Юденко, А. Н. Проблемы формирования 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.-практ. конф., Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург, 2019.

УДК 378

*Каптюг Ю. Ф.,
Остапенко Г. А.*

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка
Республика Беларусь, Минск

САМООБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТА КАК ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

*Kaptsiuh Yu. F.,
Ostapenko G. A.*

Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University
Republic of Belarus, Minsk

SELF-EDUCATION OF A STUDENT AS A WAY OF PROFESSIONAL COMPETENCES FORMATION AND DEVELOPMENT

ABSTRACT. One of indispensable conditions of professional growth of a teacher is a purposeful and systematic self-improvement. A concept of self-education has been reflected in the paper.

KEYWORDS: self-education; sources of self-education; creativity; competence.