

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ЙОГИ**

**Стрелецкая Ю.В.**

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,  
г. Великие Луки, Россия

Высокий уровень стресса и социальных факторов, а также образ жизни и условия окружающей среды в современном обществе вызывают снижение уровня физического и психосоциального здоровья [1]. Основную роль в повышении физического развития и физической подготовленности студентов играет учебная дисциплина «Физическая культура и спорт», где обучение основано на четких методах/приемах, которые в совокупности образуют хорошо организованную и устоявшуюся методологию преподавания и воспитания студентов. По мнению отечественных и зарубежных экспертов, особую актуальность на сегодняшний день приобретает проблема поиск эффективных путей и методов укрепления психофизического состояния подрастающего поколения и создания эффективных оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый образ жизни [3].

В быстро меняющемся мире растет спрос на стрессоустойчивых и высококвалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины. Это позволило выявить исследовательскую проблему, заключающуюся в поиске путей укрепления психофизического состояния и двигательной подготовленности обучающихся, а также усиления мотивации к здоровому образу жизни и физическому воспитанию путем внедрения в учебный процесс специально разработанной программы фитнес-йоги, основанной на физической части хатха-йоги. Современная фитнес-йога лаконично сочетает в себе равновесие и координацию, движение и статичность, расслабление и концентрацию, способность формировать адаптируемое тело к чрезмерной усталости и переутомлению [2,3].

Цель исследования - обосновать целесообразность использования фитнес-йоги как одного из эффективных методов укрепления психофизического состояния и двигательной подготовленности обучающихся на занятиях в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту. В ходе исследования были сформулированы следующие задачи:

- изучить опыт использования фитнес-йоги как современной технологии для укрепления физического состояния и психосоциального здоровья студентов и формирования здорового образа жизни;
- обосновать целесообразность использования средств фитнес-йоги как одного из эффективных методов укрепления психофизического состояния и двигательной подготовленности обучающегося контингента на занятиях в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту.

Одним из предлагаемых методов улучшения здоровья студенток непрофильных вузов, где сочетаются упражнения для актуализации, дифференциации, коррекции и регулирования соматическими и психическими системами человека, является внедрение технологии фитнес-йоги в учебный процесс в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту. Медитативные технологии, как одно из средств оздоровительной системы фитнес-йоги, являются эффективным средством срочной регуляции ключевых физиологических систем и параметров организма, что позволяет рекомендовать их для применения на занятиях физической культурой [4,5]. Разработанная авторская программа занятий фитнес-йогой может быть использована в качестве здоровьесберегающей технологии в образовательном процессе для укрепления физического состояния и психосоциального

здоровья, повышения мотивации к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни.

Упражнения фитнес-йоги внедрялись в педагогический процесс с обучающимися на занятиях по физической культуре. Занятия проводились в группах по 10-15 человек два раза в неделю по 60 минут. Было отмечено положительное влияние упражнений фитнес-йоги на общее психофизическое состояние и двигательную подготовленность обучающихся. Проведен сравнительный анализ эффективности этих занятий по уровню развития двигательных качеств и состоянию здоровья. В качестве показателей физической подготовленности использовались следующие упражнения: сгибание и разгибание рук лежа, подъем туловища за 30 секунд из положения лежа, под углом 90 градусов, наклон вперед.

Полученные результаты позволили определить влияние разработанной технологии и выявить особенности их оздоровительного воздействия на физическое состояние обучающихся. Следует отметить, что почти в равной степени это повлияло на развитие скоростных и силовых качеств. Согласно данным, было подтверждено увеличение силы мышц брюшного пресса в  $4,52 \pm 3,1$  раза в первой группе и в  $4,2 \pm 0,82$  раза во второй группе, подъемы ног из виса в  $4,6 \pm 0,6$  раза в первой группе и в  $4,8 \pm 0,82$  раза во второй группе ( $p < 0,05$ ), полученные данные в конце эксперимента, значительно улучшились ( $p < 0,05$ ). Результаты исследования позволили выявить эффективность оздоровительного воздействия программы на двигательную подготовленность обучающегося контингента вуза. Следует отметить, что технические элементы йоги в равной степени повлияли на развитие скоростно-силовых качеств мышц брюшного пресса [4,5]. Полученные результаты исследования наглядно продемонстрированы на рисунке 1, и позволяют оценить воздействие занятий оздоровительной направленности по разработанной авторской программе.

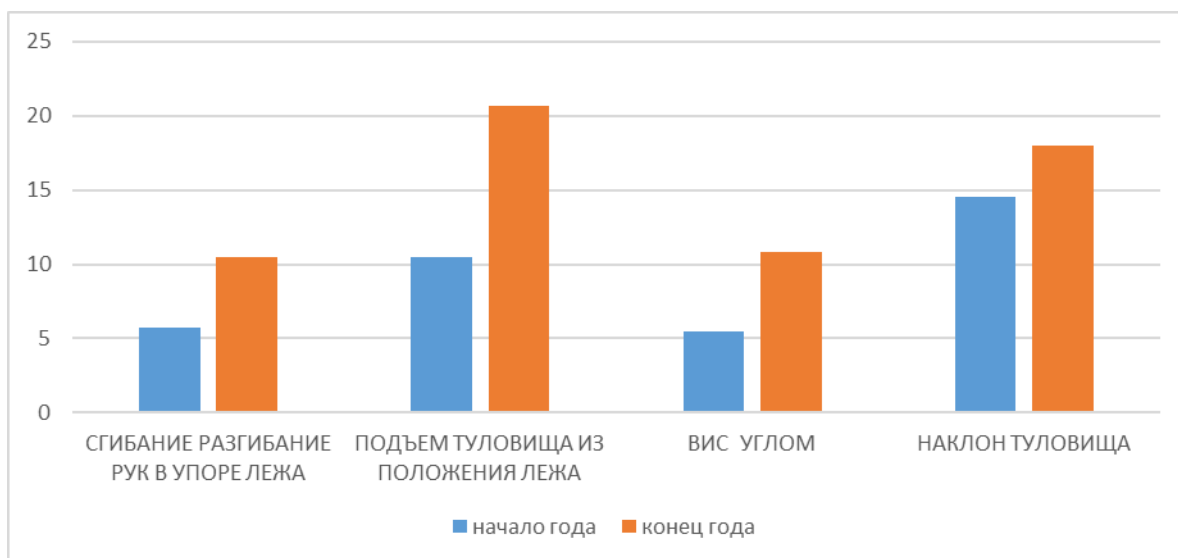


Рисунок 1 – Физическое состояние студенток в начале и в конце эксперимента

В результате исследования установлено, что количество сгибаний и разгибаний рук в положении лежа в среднем увеличилось на 3,5 раза, сила мышц брюшного пресса - 9,75 раза, вис углом прямыми ногами до 90 градусов - 4,5 раза.

Полученные данные позволили сделать нам следующие заключения:

- фитнес-йога является одной из современных технологий укрепления психофизического состояния и двигательную подготовленность обучающихся непрофильного вуза;
- проведённое исследование позволило определить положительное влияние оздоровительных занятий по разработанной программе фитнес-йоги и выявить особенности их оздоровительного воздействия на физическое состояние обучающегося контингента;

- результаты исследования указывают на положительную динамику подвижности позвоночника в испытуемых группах что привело к статистическому значимому увеличению наклона в среднем на 3,5 см ( $p < 0,05$ );

- одним из важных факторов, определяющих значимость предлагаемой программы психофизической рекреации, является ее эффективность для снятия психоэмоционального напряжения и профилактики стресса, повышения уровня адаптации человека в социальной среде за счет самостоятельного управления психоэмоциональным состоянием;

- результаты проведенных исследований дополняют теорию и методику физического воспитания обучающихся непрофильного Вуза новыми представлениями о возможностях модернизации процесса физического воспитания путем внедрения специально разработанной программы фитнес-йоги, как эффективной практики в формировании здорового образа жизни.

### **Литература.**

1. Васильев, В. Н. *Здоровье и стресс* / В. Н. Васильев. – Москва : Знание, 1991. – 159 с. – ISBN 5-07-000681-9. – Текст : непосредственный.

2. Скурихина, Н. В. *Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе* / Н. В. Скурихина, В. М. Дюков. – Текст : непосредственный // *Современные наукоемкие технологии*. – 2010. – № 10. – С. 107-111. – ISSN 1812-7320.

3. Сафронов, А. Г. *Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика : монография* / А. Г. Сафронов. – Москва, : Ритм Плюс, 2008. – 250 с. – ISBN 966-8591-11-9 978-966-96671-6-8. – Текст : непосредственный.

4. Стрелецкая Ю.В. *Оздоровительная аэробика: методическое пособие для студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры* / Ю.В. Стрелецкая, Т.В. Калинина - Великие Луки: Изд-во ФГБОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2021. - 80с.

5. Стрелецкая, Ю. В. *Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе* / Ю. В. Стрелецкая. – Текст : непосредственный // *Известия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии*. – 2020. – №1. – С. 57-63.

УДК 378

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК ФОРМА СОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Чернышева Е.Н., Чернышев М.А.**

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,  
г. Великие Луки, Россия

**Карасева Е.Н., Каргашова Е.В.**

ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», г. Елец, Россия

Современное образовательное пространство учреждений высшего образования в дополнение к традиционным формам обучения применяет информационные. Возникшая потребность для создания новой формы продиктована динамической трансформацией и цифровизацией текущей системы образования. По своей сути, используется так называемая форма «смешанного обучения», которая предполагает организационную систему образовательного процесса по физической культуре, в рамках которой урочная традиционная и электронная форма обучения, базируется на инновационных дидактических возможностях