

выми научными доказательствами. Выяснилось, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила:

Необходимо следить за состоянием здоровья

Не следует заниматься спортом сразу после болезни

Нельзя заниматься спортом до изнеможения

Следует правильно рассчитывать степень нагрузки исходя из адекватной оценки своих возможностей

Некоторые виды физической активности. Прогулка на свежем воздухе, плавание, занятия в спортивных залах, спортивные игры, гимнастика, йога, ходьба на лыжах, утренняя зарядка. Всё это позволит укрепить ваш организм и предотвратит многие болезни.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно.

Литература:

1. Амосов, Н. М., Бендет, Я. А. *Физиологическая активность и сердце* / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. К., 1989. – 216 с.

2. Пасечник, Л.В. *Теория и практика физической культуры* / Л.В. Пасечник. – 2007. – №11. – С.68 – 70.

3. Макарова, Г.А. *Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры* / Г.А. Макарова, С.А. Локтев, Г.Д. Алексанянц. – Краснодар: Советская Кубань. 1992. – 141 с.

УДК 796.4:796.035-057.58

ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Дударева И.М., Колошкина В.А., Шелешкова Т.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,

г. Витебск, Беларусь

Введение. Научно доказано, что различные психические факторы влияют на наше самочувствие. «Все болезни от нервов» – гласит общеизвестная поговорка. И, зачастую, наш негативный настрой, плохое настроение, нервозность перерастают в стресс, который, несомненно, влияет как на самочувствие самого человека, так и на окружающих его людей. Поэтому для успокоения «души и тела» были разработаны различные программы и направления физической культуры, и одно из них – йога. Йога предназначена для похудения, она позволяет развить гибкость и улучшить координацию движений. может помочь разнообразить наскучивший тренировочный процесс и даже сделать его более эффективным. Йога представляет собой систему упражнений, которые направлены на создание гармонии души и тела человека. Выполнение упражнений йоги должны быть плавными, а сами занятия регулярными, не реже 3 раз в неделю. При занятиях йогой нормализуются функции всех внутренних органов и систем организма, в процессе тренировки задействованы все группы мышц, а так-

же происходит восстановление конструкции позвоночника [3]. Плавные движения оказывают специфическое воздействие практически на все органы и функциональные системы человека, действуют на нервную систему успокаивающе, а также на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии человека. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. Упражнения йоги выполняются медленно без резких движений, уделяя особое внимание дыханию (вдох носом, выдох ртом). Среди упражнений есть те, которые развивают мышцы и выносливость, и другие, на координацию и чувство равновесия. Также йога может оказаться полезным тем, что не требует затрат на приобретение спортивного инвентаря [1,4].

Цель исследования — определение комплекса фитнес-йоги для использования в учебном процессе по физическому воспитанию.

Задачи: 1. Изучить опыт использования фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов;

2. Выявить наиболее эффективные асаны фитнес-йоги для использования в учебном процессе по физическому воспитанию;

3. Изучить влияние йоги на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем и снижение веса у студентов.

Материал и методы. Для оценки сердечно-сосудистой системы были использованы следующие методы: ЧСС в покое и проба Генчи [1]. В исследовании принимали участие девушки (n=20) 1-3 курсов юридического факультета ВГУ имени П. М. Машерова, прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия проводились с использованием йоги, три раза в неделю по 60 мин, в течение 4 месяцев (сентябрь-декабрь). На этих занятиях выполнялись упражнения йоги. в медленном темпе, направленные на развитие координации движений, чувства равновесия, гибкости, выносливости. Особое внимание уделялось дыханию, первая часть урока проводилась в умеренной динамике, вторая – в медленном темпе и статике (фиксирование положения на 15 - 30 секунд). Все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение.

Перед началом исследования (сентябрь 2021 года) у испытуемых были определены следующие показатели функционального состояния организма: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), проба Генчи (после 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное время). Время отмечалось с момента задержки дыхания до начала вдоха. Результат оценивался как «отличный», при задержке дыхания на выдохе больше 40с, «хороший» - от 30 – 40с, «средний» - 25 – 30с, «плохой» - меньше 25с. Измерялся вес тела, окружность талии и бедер.

Результаты и обсуждение. В начале исследования (сентябрь) у 6% студентов наблюдалась ЧСС в покое 90 уд/м и выше, у 60% - 80-90 уд/мин, у 20%, 70-80 уд/мин, и только 14% 60-70 уд/мин. Масса тела составляла в среднем 80-90 кг. К концу исследования (декабрь), произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей: пульс 90 уд/мин и выше снизился с 6% до 2% студентов, пульс 80 – 90 уд/м снизился с 60% до 35% студентов, 70–80 уд/мин увеличился до 40% студентов и 60-70 уд/мин увеличился до 23% студентов; за исключением показателя 90 уд/м и выше – снизился с 6% до 2% студентов ($p > 0,05$). Масса тела снизилась в среднем на 12 кг, что составило 13-15%.

Показатели Пробы Генчи указывают на улучшение функционального состояния организма студентов. Если в сентябре задержать дыхание на выдохе больше 40 с смог только 1 человек из 60, то к декабрю этот показатель увеличился до 8 человек. Задержать дыхание на 30-40с в сентябре смогли 5 человек, к декабрю этот показатель увеличился до 27 человек. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей. Это свидетельствует об улучшении работы дыхательной и сердечно - сосудистой системы.

| п/п | Тесты | Показатели | Сентябрь 2021 | | Декабрь 2021 | | P |
|-----|------------------|----------------|---------------|----|--------------|----|--------|
| | | | n | % | n | % | |
| 1 | ЧСС в покое | 60-70 уд/м | 3 | 10 | 8 | 26 | < 0,05 |
| | | 70-80 уд/м | 8 | 26 | 12 | 40 | < 0,05 |
| | | 80-90 уд/м | 13 | 43 | 9 | 30 | < 0,05 |
| | | 90 и выше уд/м | 6 | 20 | 1 | 3 | > 0,05 |
| 2 | Задержка дыхания | Больше 40 с | 1 | 3 | 3 | 10 | < 0,05 |
| | | 30с-40с | 3 | 10 | 6 | 20 | < 0,05 |
| | | 25с-30с | 11 | 36 | 18 | 60 | < 0,05 |
| | | Меньше 25с | 15 | 50 | 3 | 10 | < 0,05 |
| 3 | Масса тела | 80-85кг | 10 | 33 | 20 | 66 | < 0,05 |
| | | 85-90кг | 15 | 50 | 10 | 33 | < 0,05 |
| | | 90 и выше кг | 5 | 17 | 0 | 0 | < 0,05 |

Заключение. Следовательно, упражнения с использованием йоги могут быть направлены на проработку различных мышечных групп. Вместе они составляют универсальный комплекс, вовлекающий в работу все тело. Благодаря йоге можно развить выносливость, гибкость, координацию движений, укрепить мышцы пресса, ягодиц, внутренние мышцы бедра, грудные мышцы. Регулярные занятия йогой оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, уменьшают болезненные ощущения, повышают упругость кожи. Йога помогает не только избавиться от ненужных мыслей и плохого настроения, но и откорректировать недостатки фигуры. Рекомендованы для восстановления дыхания, нормализации пульса профилактики плоскостопия. Хорошо зарекомендовали себя в борьбе с лишним весом и целлюлитом. Поэтому занятия йогой, включенные в программу по физической культуре, могли бы стать особенно актуальны. Студенты часто подвержены стрессу, справиться с которым может помочь помощь более взрослого, опытного человека. Преподаватель физической культуры может помочь студенту и как тренер, и как психолог. Йога – это физические нагрузки, которые являются мощным антидепрессантом, которые стимулируют рост интеллектуальной и творческой активности, а также это путь к здоровому образу жизни.

Литература:

1. Шарипова, Г. Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы / Г. Я. Шарипова, Ж. А. Культелеева // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электронный сборник статей по материалам XLIV студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Москва: «МЦНО», 2017. – № 4 (43). – С. 59-63.
2. Колошкина, В.А. Дударева И.М., Влияние упражнений системы пилатес на функциональное состояние организма студентов / Материалы V Международной научно-практической конференции «Педагогика современности: актуальные вопросы психологической и педагогической теории и практики»/ В.А. Колошкина. И.М. Дударева – Чебоксары, 2019. – С.70-73.
3. Научные исследования влияния йоги на человека // статья/ – [Электронный ресурс]: www.beauty-fitness.ru – открытый доступ.
4. Коглер, А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / пер. с англ. В. Кашиникова. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002.– 304 с.
5. Конобейская, А.В., Бобрякова Ю.А. Фитнес-йога как система физического и психического здоровья человека/ А.В. Конобейская, Ю.А.Бобрякова // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее: сборник статей Международной научно-практической конференции. Челябинск, 2015. – С. 98-100.