

Данные таблицы 2 показывают, что средние результаты исследования по компонентам состава тела, проведенного в конце апреля 2024 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ улучшились, но для достижения значительных результатов необходим более длительный период времени использования на учебных занятиях танцевальной аэробики.

По результатам данного исследования можно сделать вывод о необходимости внедрения в образовательный процесс по физической культуре вариативных форм занятий на основе современных фитнес-технологий. Главным условием реализации вариативных форм обучения является наличие соответствующих инструментальных элементов данной технологии (залов, площадок, материалов, методик, программ, педагогического и методического обеспечения).

Исследование показало, что внедрение танцевальной аэробики на занятии по физической культуре позволило улучшить компонентный состав тела студентов СМГ всех факультетов БГТУ.

Литература.

1. Буйкова, О. М. Влияние занятий различными видами аэробики на компонентный состав тела студенток / О. М. Буйкова, В. Г. Тристан // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2010. – № 19 (195). – С. 131–134.
2. Гаджиев, Д. М. Фитнес программы в коррекции компонентного состава тела студентов / Д. М. Гаджиев, Н. М. Нуцалов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №12 (166). – С. 37–41.
3. Иванов, В. А. Фитнес-технологии как фактор повышения функционального и физического состояния студентов / В. А. Иванов [и др.] // Спорт – дорога к миру между народами: материалы III междунар. науч.-практ. конф.; под ред. Х. Ф. Нассралах. – М., 2017. – С. 103–108.
4. Кожедуб, М. С. Воздействие физкультурно-оздоровительных занятий на компонентный состав тела женщин среднего возраста / М. С. Кожедуб, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский // Наука-2020. – 2016. – №3 (9). – С. 46–53.
5. Осыченко, М. В. Реализация вариативного компонента дисциплины «Физическая культура» на основе современных фитнес-технологий / М. В. Осыченко, В. С. Скрипкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 11–14.
6. Подоруев, Ю. В. Современные средства обучения по физической культуре для студентов специальности "Экономическая безопасность" / Ю. В. Подоруев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 74–76.

УДК 796:615.851.85: [378.4:61]-056.2-057.875

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙЕНГАР ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Колошкина В.А.¹, Дударева И.М.¹, Шелешкова Т.А.²

¹УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

²Витебский филиал «МИТСО», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Ежегодно в высшие учебные заведения поступает определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые относятся для занятий по физической культуре к специальной медицинской группе (СМГ). Студенты специальных медицинских групп отличаются по своим физическим и функциональным возможностям. Большинство таких студентов в школе были освобождены от физической культуры и не получали должной физической нагрузки. Став студентами, они обязаны посещать занятия по

физической культуре. Самой актуальной проблемой физического воспитания является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов СМГ.

Материалы и методы. Проводя наблюдение и анализ учебной деятельности на занятиях по физической культуре в группах СМГ, мы исходили из понятий установки на деятельность и готовности к деятельности. В исследовании принимали участие студенты первого курса факультета ветеринарной медицины УО «Витебская ордена «Знак почета» государственная академия ветеринарной медицины» г. Витебска и студенты 1 курса Витебского филиала «МИТСО». В последнее время в практике физического воспитания студенческой молодежи все большую популярность приобретают упражнения из восточных оздоровительных систем. Одна из них – Айенгара йога. Она получила название по имени известного индийского гуру Б.К.С. Айенгара. Айенгар в своей системе уделял больше внимания глубокой и тонкой работе в позе и терапевтическому воздействию асан. Главное достоинство этой системы состоит в том, что заниматься ею и получать пользу может любой. Даже если человек не совсем гибок и с трудом представляет, что может сделать наклон вперед из положения сидя. Выполнять можно столько, сколько позволяет тело [1]. Теперь йога по методу Айенгара является одним из самых популярных и востребованных направлений. Поэтому очень хорошо подходит для СМГ. На занятиях можно выполнять все асаны статично с использованием различных приспособлений (блоков, ремней, валиков, одеял).

Результаты и их обсуждение. Как показали проведенные исследования развитие практики происходит от простого к сложному, с подробным объяснением каждой позы. Для 1 курса желательно больше внимание уделять позам стоя. Особенно важно, что каждая поза удерживается, позволяя студентам проникать сознанием в каждую часть тела и осознавать внутреннее движение. В таком случае терапевтический эффект асан усиливается. Айенгар указывает на необходимость равномерного вытяжения тела в любой асане. Понятие “выравнивания тела в позе” является одним из ключевых в йоге Айенгара. Выравнивания тела на физическом уровне, ведет к изменению на энергетическом уровне, что оказывает влияние на психо - эмоциональное состояние.

Отличие Айенгара от классической хатха-йоги, заключается в том, что прежде всего, каждому студенту подробно объясняют значение и технику выполнения каждой асаны, а затем с помощью блоков и ремней для йоги добиваются идеального их выполнения. Метод Айенгара огромное внимание уделяет с одной стороны точности, а с другой – персонализации практики. В Айенгара не нужно идеально выполнять позы если тело студентов к этому пока еще не готово. Например, класть ладони на пол при наклоне вперед из исходного положения стоя, дотрагиваться лбом до коленей и т.д. Но в каждой части тела, во всех внутренних органах, в каждой клетке идет напряженная работа. Тогда по словам Айенгара практика йоги трансформирует негативные тенденции в уме и теле. Методика обучения начинается с поз стоя, которые кроме множества позитивных и оздоровительных действий позволяет почувствовать физическую и психологическую стабильность. После того как освоили позы в положении стоя постепенно вводятся следующие группы асан (поза): наклоны, скручивания, перевернутые позы. После того как студенты освоили практику, можно начать осваивать пранаямы и медитации. Пранаяма – это управление жизненной энергией с помощью дыхательных упражнений (ДУ) [2].

Медитация – *media estemi* (пребывание в центре) – навык знакомый многим практикующим те или иные восточные упражнения. Что такое пребывание в центре? Мы все ведем внутренний диалог, и стоит его остановить, как открываются новые возможности познания. Это и есть медитация. Навык медитации позволяет удержать, рассмотреть это состояние, в котором мы, как будто возвращаем себя себе. Существует два типа медитации: медитация на объект и медитация на расслабление тела и сознания [1,3].

При глубоком размышлении сосредотачиваются на определенной мысли, а в медитативном состоянии выходить за пределы тела и сознания. Медитация помогает отвлечься от того, что нужно делать и почувствовать каково это – просто быть. Медитация

помогает отвлечься от того, что нужно «делать», а также почувствовать каково это – просто быть, что способствует пониманию окружающей действительности и истинной сущности. Многие студенты далеки от такого подхода, особенно это касается чрезвычайно занятых студентов, которые сосредоточены на предстоящей учебе. Медитация – это приятно. Она завораживает и дарит свет, избавляет от стресса, а в первую очередь ассоциируется с чувством умиротворения и расслабления. Врачи уже давно утверждают и когнитивные функции: память, внимание, речь и мышление, что очень важно для студентов. Благодаря медитации студенты могут очистить свой разум от лишних забот, отвлечься и настроить эмоциональный и физический баланс своего организма.

Заключение. Таким образом, пользу Айенгара йоги нельзя недооценить. Занятия Айенгара йогой дают ощущение благополучия, создают гармонию тела и разума. А позы в Айенгара йоге – это полная, сбалансированная физическая нагрузка. Благодаря Айенгаре йоге развивается сила, выносливость, концентрация, происходит исправление осанки, улучшение пищеварения, появляется энергия. Также занятия способствуют снятию напряжения, учат расслаблению, делают тело гибким. Таким образом, для успешной учёбы нужна концентрация внимания, сосредоточенность, уверенность в себе, снятие стресса перед экзаменами и тестами. Для студенческой молодежи йога поможет приобрести все эти качества, а также будет способствовать повышению иммунитета и укреплению здоровья и профилактики заболеваний.

Литература.

1. Айенгар Б. К. С. *Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика*, 2008, с. 39.
2. Кулагина, Кристина. *Йога: гармония и путь к здоровью / Кристина Кулагина*. – М.: АСТ, 2009. – 206 с.
3. *Йога. Простой курс / К. Фаулер; пер. с англ. С. Э. Борич*. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2012. – 224 с.

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Левинская А.С., Рютина В.М., Перова Г.М.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

Занятия физической культурой в рамках вуза играют важную роль в поддержании здоровья и общего благополучия студентов. Однако студенты с особыми медицинскими проблемами, такими как: астма, миопия высокой степени, сердечно-сосудистые и другие заболевания, часто испытывают трудности в участии в физических упражнениях из-за опасений и ограничений, связанных с их состоянием здоровья. Для увеличения интереса к занятиям физической культурой среди студентов специальных медицинских групп, по нашему мнению, необходимо применять специальные стратегии и методики.

Один из основных факторов, влияющих на интерес студентов с ограничениями в здоровье - это страх и опасения за самочувствие. Студенты с медицинскими проблемами часто боятся, что физическая активность может негативно повлиять на их здоровье и усложнить имеющиеся отклонения. Поэтому важно проводить индивидуальные консультации и разработать программы занятий, учитывающие особенности и ограничения каждого студента [2, с.110].

Другим важным аспектом являются неудобства и ограничения, с которыми сталкиваются студенты при выполнении физических упражнений. Для преодоления этого, необходимо обучать студентов безопасным и несложным методикам выполнения