

Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2008. 368 с.

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. URL:<https://mon.gov.ua> (дата звернення: 19.02.2021).

5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навчальний посібник. 2-е видання, Харків : «ОВС», 2008. 406 с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту : Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 248 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-10>

ФІТНЕС-ЙОГА ЯК ЧУДОВИЙ ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Дегтярьова І. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

Войда А. А.

*викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

Гасан Ю. М.

*викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна*

У вищих навчальних закладах особлива увага приділяється вибору ефективних засобів і методів корекції стану здоров'я студентів, які мають функціональні порушення в роботі організму [6]. Такими засобами є статичні, динамічні і дихальні вправи йоги.

Сучасна фітнес-йога об'єднує рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію і розслаблення. Це сприяє формуванню

більш сильного, гнучкого й легкого тіла. Концепція і методи сучасної фітнес-йоги засновані на кінетиці і фізіології, а її програма сфокусована на роботі тіла, як єдиного цілого.

Йога об'єднує систему фізичних вправ, морально-етичних правил і обмежень, систему очищення організму й здорового харчування в одне ціле, здійснюючи комплексний вплив на організм. Вправи йоги є психофізіологічними, тоді як звичайні заняття фізичними вправами впливають тільки на тіло [10, 9].

Дослідницька робота присвячена аналізу та перевірці на практиці ефективності занять з фітнес-йоги. А також, обґрунтування доцільності її застосування для зміцнення психофізичного стану і психосоціального здоров'я студентів з курсу СМГ на навчально-тренувальних та рекреаційних заняттях з фізичної культури.

У процесі дослідження були поставлені наступні завдання: вивчити досвід використання фітнес-йоги, як сучасної технології зміцнення психофізичного стану і психосоціального здоров'я студентів спеціальних медичних груп і формування здорового способу життя; проаналізувати літературні дані з використання йоги в навчальних закладах; обґрунтувати доцільність застосування фітнес-йоги, як одного з ефективних методів зміцнення здоров'я студентів на заняттях з фізичного виховання; розробити власну програму занять фітнес-йоогою та перевірити доцільність її застосування зі студентами СМГ.

У процесі роботи, в експериментальній частині, прийняли участь 50 студентів з курсу СМГ. Протягом семестру їм було запропоновано комплекс вправ з фітнес-йоги.

Мета розробленої програми – змішана робота. Її основу складають модулі (динамічна розминка, модуль гнучкість, модуль координації, модуль сили, релаксаційний модуль). Залежно від завдання заняття викладач вибирає необхідний модуль для побудови програми. У нашому експерименті заняття вели два викладача. Кожен викладач вибирав модулі самостійно, а контроль інтенсивності заняття проводився шляхом зниження або збільшення швидкості. Незалежно від ступеня підготовленості студентів і рівня кваліфікації викладача програма вирішує важливу задачу – навчити студентів самостійного виконання модуля. У таких вправах за рахунок напруги одних м'язів відбувається розтягнення інших. Також сфокусовано увагу на роботі тіла, як єдиного цілого. Як показники фізичної підготовленості були використані: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), згинання тулуба за хвилину з положення лежачи на спині, піднімання ніг з вису до кута 90 град., стрибок в довжину з місця, нахил вперед.

Отримані результати дозволили визначити вплив програми і виявити особливості її оздоровчого впливу на фізичний стан студентів. Слід зазначити, що методика практично в рівній мірі вплинула на розвиток швидко-силових якостей м'язів передньої поверхні тулуба.

Підвищення сили м'язів черевного преса підтвердилося: збільшенням кількості згинань тулуба з 25,3 разів до 45,4 в першій групі й з 20,2 до 40,5 в другій; підйомів ніг з вису з 15,6 до 25,7 разів в першій групі й з 10,1 до 25,8 в другій групі.

В обох групах у випробовуваних збільшилася рухливість хребта. Це виразилося в збільшенні нахилу тулуба з 11,4 см до 16,2 см. (перша група), та з 11,0 см до 15,8 см (друга група). У першій групі були виявлені більш високі результати за кількістю віджимань в упорі лежачи за хвилину з 7,6 до 14,8 разів і в стрибку в довжину з місця з 156,2 см до 162,3 см., в той час як у другій з 7,4 см до 13,8 см, та з 152,8 см до 157,3 см, відповідно.

Проведені дослідження літератури та розробка й використання власної експериментальної програми фітнес-йоги дали можливість зробити такі висновки:

1. Фітнес-йога є однією з сучасних технологій зміцнення психофізичного стану і психосоціального здоров'я студентів СМГ.

2. Студентам необхідно запропонувати кроки до збереження оптимального здоров'я: зберігати позитивний настрій; вибирати правильне оточення; управляти системою особистих цінностей; приділяти рівну увагу розвитку розуму і тіла [13].

3. Проведене дослідження дозволило визначити позитивний вплив оздоровчих занять за розробленою програмою фітнес-йоги і виявити особливості їх оздоровчого впливу на фізичний стан студентів.

4. Результати проведених досліджень доповнюють теорію і методику фізичного виховання студентів СМГ новими уявленнями про можливості модернізації процесу фізичного виховання. Основою такого процесу є впровадження спеціально розробленої програми фітнес-йоги в якості ефективної практики у формуванні здорового способу життя.

Література:

1. Васильев В. Н. Здоров'я і стрес / В. Н. Васильев – М.: Знание, 1991.
2. Блейер С.Н. Фізична активність – важливий фактор здоров'я і функціонального стану / С. Н. Блейер // Сучасні досягнення спортивної науки: Тез. доп. міжнар. конф. – СПб., 1994, С. 117-119.

3. Найн А.Я. Оцінка впливу загальнорозвиваючих вправ на активізацію пізнавальної діяльності студентів / А. Я. Найн // Теорія і практика фізичної культури, 1994, № 3-4, с. 15-17.

4. Rejeski W.J., Thompson A. Historical and Conceptual Roots of Exercise Psychology//Exerc. Psychology: The Influence of Physical Exerc. on Psychological Processes / Ed. By P.Seraganian. – Concordia Univ.: A Wiley-Intersci. Publ, 1993, p. 3-35.

5. Лубишева Л.І. Цінності фізичної культури в здоровому способі життя / Л. І. Лубишева, В. К. Бальсевич // Сучасні досягнення спортивної науки: Тез. доп. міжнародні. конф. – СПб., 1994, С. 124-125.

6. Булатова Г.А. Проблема пошуку раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні студентів спеціальних медичних груп / Г. А. Булатова, Р. М. Гімазов, І. Бирик // Теорія і практика фізичної культури в умовах модернізації освіти: зб .. науч.- метод. статей преп., аспір. і студ. фак. фіз. культ. СурГПП. Сургут: РІО СурГПП, 2004. 1. С. 23-25.

7. У. Броуд «Наукова йога. Демістифікація / У. Броуд; [Пер. з англ. Ю. Ю. Зміїв]: РИПОЛ класик; Москва; 2013.

8. Моргун П.Л., Хуртенко О.В. Фітнес-йога як метод оздоровлення студентів Спеціальних медичний груп виз

9. Шоу Б. Енергійна йога / Б.Шоу; пер. з англ. Д.Скворцовой. – М .: Ексмо, 2006. – 208 с.

10. Бернад Т. Хатха-йога / Т. Бернад М.: Проспект, 2005. 110 с.

11. Шмітт Д.С. Йога для кожної жінки. Практичний посібник. Як стати сильніше, здоровіше, розумніше і красивіше / Д.С. Шмітт; пер. з англ. – М : Софія, 2007. – 320 с.

12. Скурихіна Н.В. Впровадження оздоровчих систем фітнес-йоги в практику психофізичної рекреації зі студентами СМГ / Н.В.Скурихіна / журнал «У світі наукових відкриттів»-2010, № 5, ч. 1, с. 25-28.

13. Скурихіна Н. В. Фітнес-йога як ефективне средство вляння на стан здоров'я студентів спеціальних медичних груп / Н. В. Скурихіна, В. М. Дюков // Сучасні наукомісткі технології, 2010, № 7, С. 115-118.