

Зейтунян Милана Оганесовна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: статья рассматривает здоровье студенческой молодежи в России, подчеркивая рост сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшение функциональных резервов организма, системные нарушения осанки и снижение физической подготовки. Наблюдается увеличение числа студентов в специальных медицинских группах, что связано с интенсификацией учебного процесса и внедрением новых технологий, требующих высокого уровня физической и психоэмоциональной нагрузки. Из альтернативных методов физического воспитания особо эффективными оказались упражнения фитнес-йоги. Анализ педагогического эксперимента показал, что фитнес-йога значительно улучшает физическую подготовленность студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова: фитнес-йога, здоровье, студенты, специальная медицинская группа, физическая подготовка, образовательный процесс.

Физическая культура и спорт играет важную роль в формировании позитивной идентичности и ценностей у молодых людей [1, с. 291]. В российских высших учебных заведениях обучается значительное количество студентов, многие из которых страдают от различных заболеваний, как временных, так и хронических, часто обусловленных недостаточным физическим развитием и ослабленными функциями организма. Эта ситуация подчеркивает насущную необходимость улучшения здоровья и работоспособности студенческой молодежи через внедрение научно подтвержденных методик физического воспитания. Исследования в этой области активно проводятся как в России, так и за рубежом, где

особое внимание уделяется оптимизации учебных программ по физкультуре для студентов, нуждающихся в специальном медицинском образовании.

Ухудшение здоровья студентов в настоящее время является тревожным сигналом, с отмеченным ростом сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний, ухудшением функциональных возможностей, нарушениями осанки и уменьшением физической подготовленности. Это особенно важно, учитывая, что здоровье студентов напрямую влияет на их будущую профессиональную деятельность. К сожалению, только небольшой процент студентов регулярно занимается физической активностью, что значительно ниже, чем в развитых странах. Так, если в экономически развитых странах этот показатель достигает 40–60%, то в России он колеблется в пределах 20–30%. Также во время пандемии многие студенты учились дистанционно, что негативно отразилось на их физической подготовке [5, с. 348].

По статистике, до окончания вуза почти половина выпускников страдает от хронических заболеваний, а каждый второй имеет комбинацию нескольких таких состояний, включая морфофункциональные патологии, что подчеркивает необходимость акцентирования на физическом воспитании в учебных курсах.

В последние годы научные исследования подтверждают рост числа студентов, отнесенных к специальным медицинским группам на начальном и заключительном этапах обучения в высших учебных заведениях. Это связано с ухудшением физической подготовленности и ослаблением функций нервной системы у студентов в период обучения и сессий, что негативно сказывается на здоровье будущих специалистов. Вопросы физического воспитания и применения оздоровительных технологий в учебных заведениях хорошо изучены в научной и методической литературе, однако практическая реализация этих знаний остается недостаточной [6, с. 215].

Цель исследования – направлено на обоснование эффективности фитнес-йоги в качестве метода укрепления физического и психосоциального здоровья студентов в рамках оздоровительной физической культуры.

В процессе работы было проведено изучение современного опыта применения фитнес-йоги, что позволило оценить её влияние на формирование здорового образа жизни среди студентов и подтвердить её значимость как эффективного инструмента в оздоровительных занятиях.

Оздоровительная физическая культура представляет собой уникальное направление, использующее средства физкультуры и спорта для оптимизации физического состояния человека, восстановления сил и организации активного досуга, способствуя повышению устойчивости организма к воздействию негативных факторов.

Такая физическая культура обеспечивает множество положительных результатов, включая улучшение основных жизнеобеспечивающих функций и систем, устойчивость к болезням, улучшение психоэмоционального состояния, приобретение двигательных умений и навыков, коррекцию фигуры и удовлетворение потребности в движении во время отдыха. Программа физической культуры в вузах разрабатывается с учетом возрастных и индивидуальных особенностей студентов и может адаптироваться по медицинским показаниям для достижения оптимальных нагрузок.

Современная высшая школа переживает период значительного увеличения информационных потоков и технических новшеств, что требует от студентов высоких уровней физической, умственной и психоэмоциональной активности. В связи с этим, вопрос оздоровления студентов, как одной из самых активных социальных групп, становится приоритетным в образовательной сфере, особенно в контексте физической культуры.

Различные методики, направленные на сохранение и укрепление здоровья, активно внедряются в учебные планы вузов. Особое внимание заслуживают нетрадиционные методы физического воспитания, такие как гимнастические упражнения из фитнес-йоги, которые требуют от студентов не только физической силы и гибкости, но и повышенного внимания и концентрации.

Фитнес-йога, несмотря на свои корни в древних индийских традициях, отличается от традиционной йоги отсутствием связи с какими-либо

философскими, религиозными учениями или видами медитации, избегая мистических ассоциаций. Эта практика представляет собой упрощенный вариант йоги, доступный широкому кругу людей, включая тех, кто имеет определенные здоровьесберегающие ограничения. Фитнес-йога объединяет элементы стретчинга и силовой аэробики, предоставляя комплекс упражнений, который вовлекает в работу все группы мышц, делая занятия доступными и понятными.

Чтобы не допустить спортивных травм, необходимо правильно регулировать физическую нагрузку на занятиях [2, с. 67].

Эффекты от систематических занятий фитнес-йогой, как части физического воспитания, исследуются для оценки их воздействия на здоровье студентов, что подчеркивает важность интеграции данных методик в образовательные программы для поддержания и укрепления здоровья молодежи [3, с. 137].

В 2024 году на психологическом факультете Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) был проведен педагогический эксперимент среди студенток первого курса, отнесенных к специальной медицинской группе. В рамках эксперимента были сформированы две группы по 20 человек каждая, экспериментальная и контрольная, с учетом однородности по заболеваемости. Экспериментальная группа выбиралась на основании желания участниц улучшить физическое состояние и здоровье через активные занятия фитнес-йогой, учитывая также их возраст и физическую подготовку.

Основная цель эксперимента, проведенного в период с марта по май 2024 года, заключалась в проверке эффективности разработанной нами авторской программы фитнес-йоги. Оценка физической подготовленности участниц осуществлялась посредством исполнения контрольных упражнений, включая прыжки в длину с места, сгибания рук в упоре лежа, подъемы туловища из положения лежа за минуту и измерения гибкости через наклоны туловища вперед.

На начальном этапе обучения основное внимание уделялось улучшению подвижности в тазобедренных суставах и укреплению мышц плечевого пояса, что являлось необходимым условием для успешного освоения более сложных асан в будущем. Занятия начинались с динамических упражнений, а нагрузка

постепенно увеличивалась от простых к сложным асанам, сосредотачиваясь на качестве движений.

Программа была структурирована по модульному принципу, включая разминку, модули гибкости, силы, координации и релаксации. Эти модули основывались на асанах из хатха-йоги, что было ключевым отличием от традиционных программ. Результаты эксперимента показали значимое улучшение в физической подготовленности участниц экспериментальной группы, что подтверждается графическими иллюстрациями в исследовательской документации.

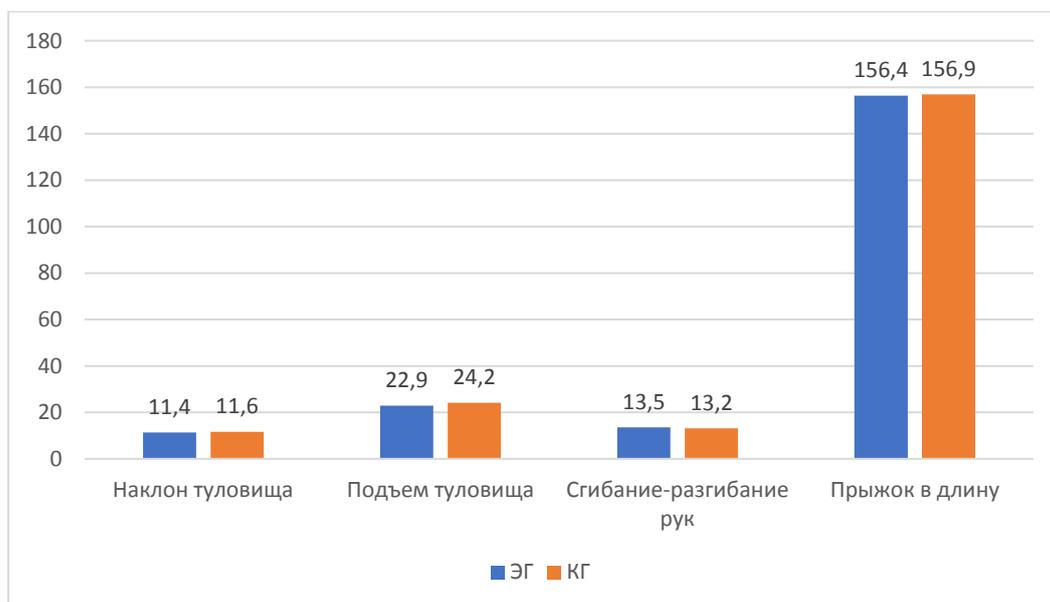


Рис. 1. Показатели физической подготовленности студенток КГ и ЭГ в начале эксперимента

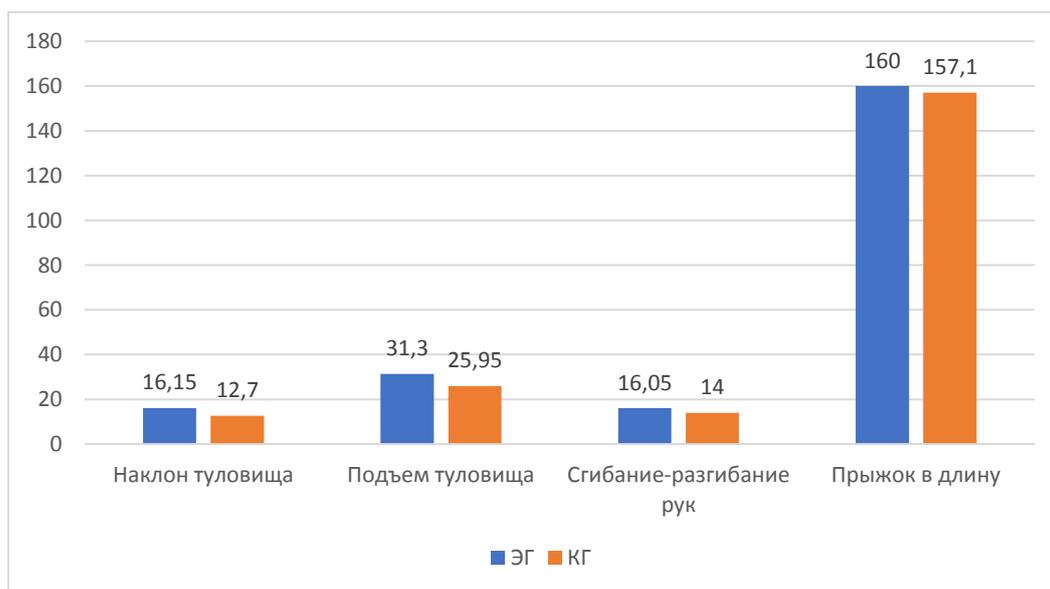


Рис. 2. Показатели физической подготовленности студенток
КГ и Г в конце эксперимента

Исследование, проведенное с использованием программы фитнес-йоги среди студенток СМГ, показало значительное улучшение их физической подготовленности. Студентки экспериментальной группы, участвовавшие в занятиях, отметили не только повышение общей активности, но и улучшение настроения и самочувствия. Результаты подтверждают положительное влияние фитнес-йоги на физическое состояние участниц.

Таким образом, оздоровительная физическая культура играет существенную роль в укреплении здоровья студентов, предлагая постоянную двигательную активность, которая способствует поддержанию физического состояния. Она не только способствует физическому развитию, но и улучшает умственную работоспособность, благодаря стимуляции функций центральной нервной системы и усиленному кровоснабжению головного мозга, что положительно сказывается на настроении студентов. К тому же, регулярные тренировки готовят студентов к управлению стрессом во время экзаменов и зачётов, способствуя развитию их морально-волевых качеств, таких как дисциплина, настойчивость и ответственность за собственные действия.

На основе проведенного анализа можно сделать вывод, что занятия фитнес-йогой абсолютно безопасны и не имеют противопоказаний, что делает их доступными для людей любого возраста и физического состояния. Внедрение фитнес-йоги в образовательный процесс студенток СМГ может стать эффективным решением для улучшения здоровья и развития физических качеств, что подчеркивает значимость и эффективность данной программы в учебных заведениях.

Список литературы

1. Горбачева Е.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма / Е.А. Горбачева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт,

физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – 2023. – С. 289–292. – EDN POLAPJ

2. Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. – 2021. – С. 65–68. – EDN FNХТКІ

3. Калинина Т.В. Фитнес-йога как современная технология укрепления физического состояния и психосоциального здоровья студенток непрофильного вуза / Т.В. Калинина // Технологии и инновации: сборник научных статей научно-педагогических работников, аспирантов и обучающихся / ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА. – Великие Луки: Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 173–175. EDN EFBGDT

4. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. – Воронеж: Научная книга, 2023. – С. 248–251. – EDN GZONSD

5. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. – 2021. – С. 348–351. – EDN GGHSIU

6. Brandon L. Effects of lower extremity strength training on functional mobility in older adults / L. Brandon, L. W. Boyette, D. Gaasch, A. Lloyd // J. Aging Phys. Act. – 2000. – Vol. 8. – P. 214–227.