

11. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
12. Шинкарук, О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования на примере олимпийских видов спорта / О. А. Шинкарук. – К. : Олимп. лит., 2011. – 360 с.
13. Гужаловский, А. А. Проблемы теории спортивного отбора / А. А. Гужаловский // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – №8. – С. 24-25.
14. Иссурин, В. Б. Спортивный талант : прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2017. – 240 с.
15. Курамшин, Ю. Ф. Оценка спортивной одаренности детей на основе индивидуально-типологического подхода / Ю. Ф. Курамшин // Теория и практика физ. культуры, 2022. – №4. – С. 3-5.
16. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора, или Кто станет олимпийским чемпионом : монография / Т. С. Тимакова. – М. : Совет. спорт, 2018. – 288 с.
17. Баландин, В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

УДК 796.011.1+233-852.5Й

А. Н. Юденко, ст. преп. (МГЛУ, г. Минск)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЙОГОЙ

Процесс физического воспитания в учреждениях высшего образования направлен, прежде всего, на укрепление здоровья и развитие разносторонних двигательных способностей студентов [1].

К настоящему времени в ряде педагогических исследований выявлено улучшение работоспособности, психоэмоционального состояния, а также некоторых показателей физической и функциональной подготовленности студентов от занятий гимнастикой с элементами йоги. Из средств йоги в физическом воспитании студенческой молодежи, преимущественно применяются асаны и дыхательные упражнения, методики, с применением которых способствуют повышению функциональных резервов организма, развитию гибкости, силовых способностей, выносливости [2,3].

Систематическое использование физических нагрузок в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и интересом – один из обязательных фактор здорового образа жизни. Для наиболее эффективного использования средств и методов в учебном процессе по физической культуре необходимо иметь информацию о физическом и функциональном состоянии занимающихся [4].

Цель нашего исследования – оценить физическое здоровье и физическую подготовленность студенток первокурсниц основного учебного отделения, занимающиеся физической культуры с элементами йоги.

В исследовании приняли участие 40 студенток 1 курса Минского государственного лингвистического университета, распределенные в группы основного учебного отделения. Для оценки физического здоровья студенток-первокурсниц использовались шесть морфологических и функциональных показателей: массо-ростовой индекс Кетле, индекс Робинсона, индекс Скибинского, индекс мощности Шаповаловой, индекс Руфье. Интегральный показатель – уровень физического здоровья оценивался по сумме формализованных оценок пяти морфологических и функциональных показателей.

По результатам анализа индекса Кетле (соотношение массы тела и роста) у 32 % студенток наблюдается дефицит массы тела, 52 % имеют нормальный показатель, а 16 % имеют избыток массы тела.

Оценка энергопотенциала организма, осуществляемая с помощью индекса Робинсона, который характеризует систолическую работу сердца, является косвенным показателем потребления кислорода миокардом. Отличный результат функциональных резервов сердечно-сосудистой системы зарегистрирован у 12 % студенток, хороший – у 32 %, средний - у 16% и плохой – у 32 %. Признаки нарушения регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы зарегистрированы у 8 % первокурсниц.

У большинства студенток (76 %) функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой находятся на удовлетворительном уровне. У 20% первокурсниц неудовлетворительный результат индекса Скибинского. И лишь 4 % обследованных девушек имеют хорошие показатели резерва кардиореспираторной системы.

Для определения уровня физической подготовленности первокурсниц был рассчитан индекс Шаповаловой, который характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса. Отличный и хороший уровень развития данных качеств был зарегистрирован у 16% и 24% студенток соответственно. На удовлетворительном и неудовлетворительном уровнях находятся по-

казатели 24 % первокурсниц, и 12% обследованных имеют очень плохой результат индекса Шаповаловой.

Проба Руфье-Диксона представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15 условных единиц. Хорошая работоспособность зарегистрирована лишь у 8 % студенток, удовлетворительная и слабая работоспособность – у 40% соответственно и неудовлетворительная – у 12 % первокурсниц.

После оценки каждого из избранных в исследовании показателей рассчитывается общая сумма баллов, по которой определяется уровень физического здоровья. Уровень здоровья оценивался как низкий при сумме баллов от 2 до 7, ниже среднего – от 8 до 10, средний или пограничный между здоровьем и болезнью – от 11 до 15, выше среднего – от 16 до 20, высокий – от 21 до 25. Анализ полученных результатов показал, что высокий уровень здоровья не отмечен ни у одной студентки, уровень выше среднего зарегистрирован у 20 % девушек, средний – у 48 % и ниже среднего – у 12 %. Низкий уровень физического здоровья зарегистрирован у 20 % студенток.

Полученные показатели требуют корректировки занятия по физической культуре, выбранным средством были взяты средства хатха-йога. При проведении занятий учитывались противопоказания и индивидуальные особенности занимающихся. Учебное занятие по физической культуре с элементами йоги состояло из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. Подготовительная часть включала в себя дыхательные упражнения, разминку, динамический комплекс асан (Сурья Намаскар) – 15-20 мин. Основная часть занятия состояла из статодинамических комплексов асан – 40-50 мин. Заключительная часть – релаксация (Шавасана) – 7-10 мин.

Для оценки уровня физической подготовленности проводились тестирование в начале в конце осеннего семестра. Тесты включали в себя: подъем туловища (кол-во за мин.), подъем прямых ног (кол-во раз), наклон вперед сидя (см), сгибание – разгибание рук (кол-в раз). Для определения уровня статического равновесия пробы Ромберга (простая, пяточно-носочная, пяточно-коленная, усложненная). Тесты для определения уровня динамического равновесия: ходьба по скамье вперед и спиной назад, ходьба по скамье правым-левым боком, комбинированная ходьба по скамье, обороты на скамье.

В результате применения предложенной программы достоверно увеличились показатели тестов и проб (таблица).

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности студенток подготовительного учебного отделения в результате занятий йогой

ТЕСТЫ	Сентябрь	Декабрь	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Подъем туловища, кол-во раз за мин	43,8±0,88	45,0±0,89	1,26	2,01	>0,05
Подъем прямых ног, кол-во раз	27,3±1,26	31,8±0,85	2,94	2,75	>0,01
Наклон вперед сидя, см	12,9±1,27	16,6±0,80	2,43	2,01	<0,05
Сгибание разгибание рук, кол-в раз	11,3±0,89	12,2±0,81	0,73	2,01	>0,05
Простая проба, с	39,4±2,47	70,9±2,81	8,42	3,65	<0,001
Пяточно-носочная проба, с	26,9±2,30	36,1±2,29	2,84	2,75	<0,01
Пяточно-коленная проба, с	10,1±1,10	16,0±1,12	3,72	3,65	<0,001
Усложненная проба, с	7,2±0,75	12,3±0,87	4,39	3,65	<0,001
Ходьба вперед и спиной назад, с	18,1±0,54	16,2±0,39	2,83	2,75	<0,01
Ходьба левым-правым боком, с	15,8±0,39	14,3±0,29	3,13	2,75	<0,01
Комбинированная ходьба, с	35,2±0,82	29,7±0,52	2,94	2,75	<0,01
4 оборота (влево и вправо), с	14,9±0,52	14,2±0,28	1,25	2,01	>0,05
Обороты за 20 с, кол-во	5,6±0,22	6,2±0,13	2,19	2,01	<0,05

Показатели физической подготовленности улучшились на 7–28 %, равновесия – на 34–70 %, координационных способностей – на 5–15 %. Повышение скоростно-силовых и силовых способностей студенток обусловлено тем, что при выполнении асан задействуется гораздо больше мышц, чем при выполнении силовых упражнений локального действия. В дыхательных упражнениях и при глубоком дыхании, вызванном поточным способом выполнения асан, сокращаются не только специфические дыхательные мышцы (межреберные, диафрагма), но и мышцы груди, спины, живота (большая грудная, зубчатая, трапециевидная мышцы, косая и прямая мышцы живота).

Данный подход к построению содержательной части занятия позволял задействовать мышцы разных частей тела, что, по нашему мнению, способствовало развитию не только силы многих мышечных групп, но и координации движений. Выполнение асан связано с перемещениями (динамическая фаза асаны) и удержанием туловища или ног (статическая фаза асаны) в разных исходных положениях, что способствует развитию гибкости и координации движений.

Таким образом, установлено положительное влияние занятий с применением элементов хатха-йоги на функциональную и физическую подготовленность занимающихся. Ведение таких занятий вносит разнообразие в образовательный процесс, а это, в свою очередь, способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению

функциональной и физической подготовленности организма, укреплению здоровья у студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура и ее формирование в процессе высшего профессионального образования : Учеб. пособие / СПбГУАП. СПб., 2003. – 45 с.
2. Сидоренко, И. А. Хатха-йога в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста / И. А. Сидоренко // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 25.
3. Жамойдин, Д. В. Использование средств хатха-йоги в физическом воспитании студентов / Т.П. Юшкевич, Д. В. Жамойдин // Мир спорта. – 2013. – № 1. – С. 60–67.
4. Ишмухаметов, И. Б. Динамика показателей физического состояния студентов – будущих педагогов / И. Б. Ишмухаметов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 72–75.

УДК 796: 37.035

К. М. Бушуев, ст. преп.
(БелГУТ, г. Гомель)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Дисциплины по физической культуре включены во все вузы Республики Беларусь, (гуманитарные, технические и сельскохозяйственные). В области своей многогранности физическая культура способствует всестороннему развитию личности, сочетая в себе все стороны ее развития (физическая, социальная, духовная). Она также помогает достичь гармонии духа и тела.

Цель данного исследования заключается в демонстрации важности физической воспитания и спорта для студентов и их здоровья. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- Определить роль преподавателей кафедры физической культуры в укреплении физического и психологического здоровья студентов;
- Выявить особенности работы по физкультуре и спорту со студентами для стимулирования их здорового образа жизни.

С использованием психолого-педагогических методов был проведен анализ воспитательной и культурно-массовой работы со студентами в университетах. Программа по дисциплинам "Физическая куль-