

деятельности и оказала позитивное влияние на отношение курсантов к процессу военно-профессиональной подготовки в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации : Указ Президента Российской Федерации от 10.11.2007 г. № 1495 (ред. от 24.10.2018). – Москва : Эксмо, 2018. – 704 с.
2. Кадыров, Р.М. Разработка нормативных требований по физической подготовке военнослужащих / Р.М. Кадыров, А.В. Политов, С.К. Коричев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 2. – С. 89–92.
3. Ларин, А.Н. Применение современных педагогических технологий в обучении курсантов вузов Росгвардии методике физического самосовершенствования / А.Н. Ларин, К.С. Кручинина // Центр инновационных технологий и социальной экспертизы. – 2019. – № 5 (22). – С. 252–261.
4. Рыльцов, А.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высшего военного авиационного училища летчиков / А.М. Рыльцов, А.В. Бочков, Н.К. Агабеков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 263–267.

REFERENCES

1. Decree of the President of the Russian Federation (2007), *On the approval of common military charters of the Armed Forces of the Russian Federation*, Exmo, Moscow.
2. Kadyrov, R.M., Politov, A.V. and Korichev, S.K. (2018), “Regulatory requirements development for servicemen physical training”, *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies*, No. 2, pp. 89–92.
3. Larin, A.N. and Kruchinina, K.S. (2019), “The use of modern pedagogical technologies in the training of cadets of higher educational institutions of the Russian Guard under the method of physical self-improvement”, *Center for Innovative Technologies and Social Expertise*, Vol. 22, No. 5, pp. 252–261.
4. Ryltsov, A.M., Bochkov, A.V. and Agabekov N.K. (2019), “Professionally-applied physical training of cadets of higher military aviation school of pilots”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 5 (181), pp. 263–267.

Контактная информация: valerype@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.10.2020

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК В КОМПЛЕКСАХ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ СТУДЕНТАМИ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ

Ольга Львовна Постол, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва; Ольга Николаевна Панкратова, старший преподаватель, Академия социального управления, Москва

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы здоровья студенческой молодежи и их двигательной активности. Занятия физической культурой и спортом, соблюдение здорового образа жизни являются решающими факторами, которые могут снизить неблагоприятные воздействия на уровень здоровья студентов. Авторами предлагается разработанная методика проведения физкультурной паузы в учебном процессе студентов транспортных вузов. В комплексах физкультурной паузы успешно применялись упражнения восточных оздоровительных практик. Выполняя комплексы физкультурной паузы с элементами восточных оздоровительных гимнастик в режиме учебного дня в течение года, у студентов транспортного вуза отмечалось снижение утомляемости, уровня тревожности, улучшение настроения, что способствовало значительному повышению умственной и физической работоспособности.

Ключевые слова: восточные оздоровительные гимнастики, студенты, здоровье, физкультурная пауза, двигательная активность, работоспособность.

USE OF ELEMENTS OF EASTERN HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS IN SPORTS BREAK COMPLEXES BY STUDENTS OF TRANSPORT UNIVERSITIES

Olga Lvovna Postol, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian University of Transport, Moscow; Olga Nikolaevna Pankratova, the senior teacher, Academy of Social Management, Moscow

Abstract

The article deals with the health of students and their physical activity. Physical education and sports, and maintaining a healthy lifestyle are crucial factors that can reduce the adverse effects on students' health. The authors propose a developed method for conducting a physical culture break in the educational process of students of transport universities. Exercises of Eastern health practices were successfully used in the complexes of physical culture breaks. Performing complexes of physical culture breaks with elements of Eastern health-improving gymnastics during the school day during the year, the students of the transport University noted a decrease in fatigue, anxiety, and mood improvement, which contributed to a significant increase in mental and physical performance.

Keywords: Eastern health-improving gymnastics, students, health, physical culture pause, motor activity, performance.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в образовании высших учебных заведений Российской Федерации очень часто возникают вопросы, связанные с укреплением и сохранением здоровья, культурой и формированием потребности в двигательной активности, здорового образа жизни у студенческой молодежи. Все эти вопросы связаны, с отмечающимися за предыдущие десятилетия, значительным ростом заболеваемости молодых людей в вузах в течение их обучения. Ученые всего мира серьезно обеспокоены подрывающемуся, ослабляющемуся здоровью студентов, которые каждый день подвергаются достаточно большим психоэмоциональным и интеллектуальным перегрузкам во время обучения в вузе. В укреплении здоровья студенческой молодежи главенствующую роль играет физическая культура и спорт, ведь их работоспособность (умственная и физическая) непосредственно связана с общим состоянием здоровья.

Занятия физической культурой и спортом, соблюдение здорового образа жизни являются решающими факторами, которые значительно понижают неблагоприятные воздействия на слабые стороны здоровья студенческой молодежи. Крайне нужна достаточная двигательная активность в течение всего дня, которая формирует и сохраняет адаптационные резервы человеческого организма. Правильное соотношение интеллектуального труда с активным отдыхом, оптимальное распределение умственной нагрузки с физической значительно помогает в сохранении здоровья, умении справляться со стрессом, повышении работоспособности в течение дня [4]. Но именно недостаточную двигательную активность в течение всего учебного дня испытывают большинство студентов в последние десятилетия, которая возникает в результате длительного нахождения в положении сидя в аудиториях на занятиях в течение 6-7 часов в вузах.

Для применения наиболее доступных и эффективных форм занятий в транспортных вузах рекомендуется выполнять физкультурные паузы и физкультминутки в течение учебного дня, которые станут дополнительными формами двигательной активности обучающихся в вузах и будут разрешать задачи повышения работоспособности, снижения утомляемости во время занятий [1]. Исходя из результатов исследований большинства ученых России, работоспособность учащихся начинает понижаться уже после 3 часов занятий. Это все весьма отрицательно сказывается на скорости и качестве усвоения и восприятия учебной информации и материала. Выполнение студентами комплексов физкультурной паузы позволяет переключить внимание, отвлечься от работы, связанной с

продолжительной умственной деятельностью. Физкультурные паузы, применяемые учащимися в режиме учебного дня, весьма ценны еще и тем, что во время выполнения комплексов упражнений происходит состояние отвлечения от умственной деятельности. Это приводит к снижению развития торможения в коре головного мозга и дает возможность улучшить умственную работоспособность, необходимую студентам для качественного усвоения учебного материала.

Для повышения положительной мотивации студентов к применению физкультурных пауз на учебных занятиях в транспортных вузах рекомендуется использовать комплексы упражнений, включающих элементы восточных оздоровительных гимнастик.

Нетрадиционные оздоровительные гимнастики пользуются большой популярностью среди студенческой молодежи в настоящее время. Применение восточных оздоровительных практик в системе физкультурного образования в вузах прекрасно повышает уровень здоровья, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние занимающихся, снимает негативное влияние стрессовых факторов [2].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В целях совершенствования у студентов, преподавателей и сотрудников Юридического института РУТ (МИИТ) мировоззрения, направленного на формирования здорового образа жизни с октября 2013 года по июнь 2019 года руководством института и кафедрой «Физическая культура» Юридического института было внедрено в учебный процесс обязательное проведение физкультурной паузы во всех аудиториях. Комплексы физкультурной паузы проводились в 10.30 часов и 15.30 часов (после двух часов обучения в первой половине дня и также за два часа окончания занятий). Перед внедрением в учебный процесс физкультурных пауз, в каждой группе были назначены студенты, ответственные за их выполнение. С такими студентами предварительно проводили обучение методике проведения данных занятий. Также со студентами, преподавателями и сотрудниками Юридического института предварительно были проведена работа (в форме бесед и семинаров), разъясняющая сущность и содержание данного оздоровительного мероприятия.

Авторами были разработаны комплексы физкультурных пауз, которые регулярно менялись каждые две недели. В одни комплексы были включены традиционные, общепризнанные физические упражнения, а в другие – преимущественно элементы восточных оздоровительных гимнастик.

Непосредственно перед внедрением физкультурной паузы в учебный процесс, были авторами сняты видеоролики с правильным выполнением комплексов упражнений, которые централизованно транслировались сотрудниками Информационного отдела ЮИ РУТ (МИИТ) во время, отведенное на проведение физкультурных пауз, согласно Распоряжению Директора Юридического института РУТ (МИИТ) о проведении физкультурных пауз в режиме учебного дня. У всех студентов, преподавателей и сотрудников была возможность увидеть такие видеоматериалы на больших экранах мониторов, находящихся в коридорах института, а также на компьютерах в аудиториях.

МЕТОДИКА

Студенты 1 и 2 курсов Юридического института РУТ (МИИТ) на физкультурной паузе выполняли комплексы упражнений восточных оздоровительных гимнастик, а студенты 3, 4, 5 курсов – комплексы общеразвивающих упражнений. Длительность комплексов составляла 8–12 минут. Студенты делали упражнения на физкультурной паузе в положении стоя или сидя в аудиториях, в которых проходили учебные занятия. Форма одежды – повседневная, кабинеты предварительно проветривались. В комплексы физкультурной паузы с элементами восточных оздоровительных гимнастик авторами были включены асаны гимнастики хатха-йоги (адаптированная йога), китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцзин («восемь кусков парчи»), дыхательная гимнастика йогов,

элементы медитативных упражнений йоги, гимнастика для рук и ладоней Йосиро Цуцуми.

Один комплекс состоял из гимнастики бадуаньцин. В данном комплексе физкультурной паузы выполнялись 8 упражнений в определенной последовательности, каждое движение повторялось по 5 раз. Во время выполнения гимнастики «восемь кусков парчи» студенты акцентировали внимание на умеренное растягивание рук, ног, туловища, сочетая с глубоким, диафрагмальным дыханием. [3]

В комплексах физкультурной паузы предлагались дыхательные упражнения йогов, позы хатха-йоги и гимнастика для рук и ладоней Й. Цуцуми.

Применялись на занятиях только асаны в положении стоя и сидя в упрощенном варианте: Таласана (поза пальма); Триконадасана (поза треугольник); Врксадасана (поза дерево, вариант 1); Вирахадасана 1(поза воина 1); Вирахадасана 2(поза воина 2); Падахтасана (поза дерева вариант 2); Парваконадасана (боковое растягивание); Ардха Чандрасана (поза полумесяц); Ардха Уттанасана (поза полунаклон вперед из положения стоя); Парсвоттанасана (боковой наклон вперед); Йогаасана (поза орла); Бхарадвайасана (поза простое скручивание из положения сидя); Ардха Хануманасана (поза бегуна); Джанану Сиршасана (поза наклон сидя (на стуле) с касанием одного колена головой); Тадасана (поза гора).

В комплексах физкультурной паузы использовали дыхательные упражнения йогов в целях профилактики простудных заболеваний, не требующие предварительной подготовки (Пашчатя-пранаяма; Сахаджа-пранаяма), а также очистительное дыхание и диафрагмальное, брюшное дыхание.

Все движения комплекса, состоящие из элементов восточных оздоровительных гимнастик, выполнялись студентами плавно, мягко, пластично в сочетании с глубоким дыханием (в основном диафрагмальным) и чередованием напряжения мышц с полным их расслаблением. При выполнении данного комплекса были задействованы все мышечные группы и связки, не затрачивая больших усилий, благодаря чему происходило снятие нервно-мышечного напряжения и насыщение организма занимающихся кислородом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Впитав огромнейший опыт предыдущих поколений и традиции многих веков, восточные оздоровительные практики позволяют распознать и развить скрытые в организме психофизические резервы, помогают поддерживать активность его защитных систем. Выполняя комплексы физкультурной паузы с элементами восточных оздоровительных гимнастик в режиме учебного дня в течение года, студенты транспортного вуза значительно улучшили свою умственную и физическую работоспособность. Также отмечалось снижение утомляемости, уровня тревожности, улучшение настроения. Кроме того, использование элементов восточных гимнастик в комплексах физкультурной паузы способствует формированию правильной осанки, нормализации обмена веществ, повышению концентрации внимания, что в целом укрепляет иммунную систему и здоровье студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лопатина, О.А. Использование физкультминуток (микропауз) в режиме учебного труда студентов / О.А. Лопатина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 1 (12). – С. 98–112.
2. Постол, О.Л. Восточные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 353–355.
3. Постол, О.Л. Китайская лечебная гимнастика Бадуаньцин в комплексной методике оздоровления студенток транспортных вузов / О.Л. Постол // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 354–357.

4. Щадилова, И. С. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов на занятиях «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» / И. С. Щадилова, Г. А. Смирнова / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 358–362.

REFERENCES

1. Lopatina, O.A. (2019), "The Use of physical culture (micropause) in the mode of educational work of students", *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*, Vol. 12, No. 1, pp. 98–112.

2. Postol, O.L and Pankratova, O.N. (2020), "Eastern health-improving gymnastics in the system of physical education of students of transport universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 353–355.

3. Postol, O.L (2020), "Chinese therapeutic gymnastics Baduanjin in a comprehensive method of improving the health of students of transport universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 183, No. 5, pp. 354–357.

4. Spadilova, I.S. and Smirnova, G.A. (2020), "Comprehensive approach to physical education of students in the classes "Physical culture" and "Elective courses in physical culture"", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 179, No. 1, pp. 358–362.

Контактная информация: OLP1881@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2020

УДК 796.012.2

ПРИМЕНЕНИЯ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Елена Павловна Прописнова, кандидат педагогических наук, доцент, Дарья Илдаровна Дегтярева, кандидат педагогических наук, Екатерина Валерьевна Турчина, преподаватель, Волгоградская государственная академия физической культуры

Аннотация

Введение. Правильность и четкость выполнения положений рук, необходимая амплитуда в маховых движениях ногами определяет основную направленность технической подготовки в фитнес-аэробике. Поэтому целесообразно в тренировочном процессе применять статодинамические упражнения. Цель исследования – разработать методику применения статодинамических упражнений для успешного обучения сложнокоординационным двигательным действиям в фитнес-аэробике и экспериментально доказать ее эффективность. Организация и методы исследования. Для проведения педагогического эксперимента, который проходил на площадках фитнес-клуба «New Style» г. Волгограда, были сформированы группы юных спортсменов второго года обучения. В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена экспериментальная методика, основанная на специальных комплексах статодинамических упражнений. Результаты исследования. В работе представлены результаты исследования по определению влияния использования статодинамических упражнений для успешного обучения сложнокоординационным двигательным действиям в фитнес-аэробике и определены критерии оценивания их выполнения.

Ключевые слова: начальная подготовка, фитнес-аэробика, техническое мастерство, статодинамические упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p302-304

APPLICATION OF STATIC-DYNAMIC EXERCISES FOR SUCCESSFUL MOTIONAL MOTOR ACTIVITY LEARNING IN FITNESS-AEROBIC

Elena Pavlovna Propisnova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Daria Il-darovna Degtyareva, the candidate of pedagogical science, Ekaterina Valerievna Turchina, the teacher, Volgograd State Physical Education Academy