

физическая культура и спорт : материалы заочной Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Барнаул : Мир науки, 2017. – С. 205-211.

10. Церфус, Д.Н. Физиологическое обоснование направлений коррекции функционального состояния курсантов высших военно-учебных заведений связи : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Церфус Д.Н. – М., 2006. – 24 с.

11. Червяков, Ю.А. Оптимизация профессиональной подготовки курсантов высших военно-учебных заведений связи : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Червяков Ю.А. – М., 2002. – 24 с.

#### REFERENCES

1. Turbina, N.E. (2011), *Pedagogical conditions of the organization of independent activity of students in the educational process of the university*, dissertation, Voronezh.

2. Elistratova, M.E. (2014), “Self-improvement as a way of personal development”, *Graduate student. Supplement to the journal Bulletin of Transbaikalian State University*, No. 1 (15), pp. 63-67.

3. Sozykina, L.S. (2013), “Development of creativity and new vision of students as a way of forming the competence of personal self-improvement”, *Formation of the bases of civil identity of students: theory and practice: Materials of the all-Russian scientific-practical conference with international participation*, Ulyanovsk, pp. 145-148.

4. Mazitova, R.I. (2013), “Self-education as a way of self-improvement of personality”, *Education and upbringing: methods and practice*, No. 4, pp. 12-17.

5. Kochetkova, S.V. (2012), “Self-regulation as a way of mental self-improvement in the process of sports and military-applied training”, *Society: sociology, psychology, pedagogy*, No. 1, pp. 69-73.

6. Legostaev, G.N. and Zatssepina, L.N. (2013), “Autogenic training as one of possible ways of self-improvement of the person”, *Practical psychology of education of the XXI century: psychological accompaniment of the educational process: collection of scientific articles and materials of the XI All-Russian Scientific and Practical Conference*, Kolomna, pp. 99-103.

7. Skobtsova, I.V. (2012), “Project activity as one of the ways of forming the competence of personal self-improvement”, *Actual problems of science and education: past, present, future: collection of scientific works on the materials of the International extramural Scientific and Practical Conference: in 7 parts*, publishing house “Business-Science-Society”, Tambov, part 6, pp. 119-120.

8. Sukhorukov, V.N. and Tanaschishin, A.A. (2016), “The process of organizing independent physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Physical training is the basis for the combat capability of the troops of the national guard of the Russian Federation.: collection of scientific articles of the interuniversity scientific and practical conference*, Perm, pp. 153-154.

9. Garipov, G.R. and Zagidullin, R.A. (2017), “To the question of the importance of students motivation for practicing physical culture in the formation of a fully developed personality”, *Science, physical culture and sport: materials of the extramural All-Russian scientific-practical conference with international participation*, World of sciences, Barnaul, pp. 205-211.

10. Zerfus D.N. (2006), *The physiological substantiation of the directions of correction of the functional state of cadets of higher military educational institutions of communication*, dissertation, Moscow.

11. Chervyakov, Yu.A. (2002), *Optimization of professional training of cadets of higher military educational institutions of communication*, dissertation, Moscow.

**Контактная информация:** aleponama@rambler.ru

*Статья поступила в редакцию 02.04.2018*

**УДК 796.011.3**

### **ХАТХА-ЙОГА И ПЛАВАНИЕ В КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА**

*Ольга Львовна Постол, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Евгений Владимирович Липский, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Вера Сергеевна Бабина, старший преподаватель,*

*Российский университет транспорта (МИИТ), Москва*

#### **Аннотация**

В статье предлагается разработанная авторами комплексная методика оздоровления с применением гимнастики хатха-йоги в сочетании с традиционным средством физической культуры

в вузе (плаванием). Использование экспериментальной методики на занятиях по физической культуре в вузе будет способствовать улучшению самочувствия студентов, снятию стресса и усталости, умственному и психическому напряжению, повышению уровня здоровья, а также формированию положительной мотивации к занятиям.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, хатха-йога, плавание, нетрадиционные оздоровительные средства, методика, вуз.

## **HATHA YOGA AND SWIMMING IN COMPREHENSIVE METHOD OF HEALTH IMPROVEMENT FOR STUDENTS OF TRANSPORT UNIVERSITY**

*Olga Lvovna Postol, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Evgeny Vladimirovich Lipsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Vera Sergeevna Babina, the senior lecturer,  
Russian Transport University (MIIT), Moscow*

### **Annotation**

The article offers the complex method of healing developed by the authors with the application of hatha yoga gymnastics in combination with the traditional means of physical culture at higher school (swimming). The use of experimental methods in physical education classes at the university will contribute to improving the students' well-being, stress and fatigue, mental and mental stress, improving the level of health, and creating a positive motivation for classes.

**Keywords:** health, physical culture, hatha yoga, swimming, non-traditional recreational means, methodology, university.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Более 5,4 миллионов студентов в Российской Федерации получают среднее и высшее образование. На улучшение качества жизни общества в целом и каждого гражданина в частности ориентирована современная социальная политика России. Наиболее значимое влияние на процесс становления личности студента – будущего специалиста оказывают характер его социальной адаптации к изменяющимся условиям среды обитания, особенности принятия норм конкретной социокультурной сферы [3].

Государство в сфере образования должно обеспечить всестороннюю заботу о здоровье учащейся молодежи. Создание основы для устойчивого духовного и социально-экономического развития в Российской Федерации, а также обеспечения национальной безопасности и высокого качества жизни народа являются одними из главных стратегических целей образования, как указано в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», который является основополагающим государственным документом [5].

Одними из основополагающих принципов в Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. являются следующие: укрепление и сохранение здоровья населения; увеличение продолжительности жизни населения; формирование мотивации и создание условий для ведения здорового образа жизни; снижение уровня заболеваемости; улучшение качества жизни; профилактики и предупреждения социально значимых заболеваний населения [4].

Высшие учебные заведения, включая в себе методические, кадровые, материальные ресурсы выступают как здоровьесберегающая образовательная среда, которая обеспечивает укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи. Периодом активного формирования личности является студенческий возраст. По данным Минздравсоцразвития России только 30% студентов практически здоровы и 70% имеют различные отклонения в состоянии здоровья. На 100 обследованных учащихся приходится более 95% разных заболеваний, каждый седьмой студент отнесен к специальной и подготовительной медицинской группе или же освобожден от занятий физической культурой и спортом по состоянию здоровья и более 45% учащихся не могут выполнить нормативы, которые характеризуют средний уровень физической подготовленности [1]. Студенты, испытывая постоянно высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, а также

стрессовых ситуаций, не всегда могут самостоятельно справиться с такими проблемами, что приводит к значительному снижению работоспособности, переутомлению. По мнению специалистов в области физической культуры и спорта расширение возможности учащихся в достижении оздоровительного эффекта является внедрение в практику физического воспитания Российских вузов восточных оздоровительных средств (хатха-йога, цигун, ушу и т.д.). Феноменом в системе физкультурного образования вузов являются нетрадиционные оздоровительные системы, которые обладают большими адаптационными и интегративными возможностями [3].

Анализ программ по физической культуре в высших учебных заведениях позволяет значительно разнообразить учебную программу по дисциплине «Физическая культура» путем применения методик с использованием восточных оздоровительных практик.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился на базах кафедр «Физическая культура» в Российском транспортном университете (МИИТ) с сентября 2017 г. по март 2018 г. Отклонений в состоянии здоровья у студентов, участвующих в эксперименте установлено не было (по данным медицинского обследования), все они были допущены к занятиям по физической культуре.

В эксперименте приняли участие студенты 1-2 курсов Строительного института (ИПСС), Юридического института и института транспортной техники и систем управления РУТ (МИИТ) (n=135). Студенты на протяжении этого периода занимались на занятиях по физической культуре по экспериментальной методике.

#### МЕТОДИКА

На занятиях по физической культуре в Российском транспортном университете применяли нетрадиционные оздоровительные гимнастики (хатха-йога, китайская гимнастика бадуаньцзин, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми и др.) в сочетании с традиционными средствами (легкоатлетические упражнения, плавание). Хатха-йога и плавание – одно из наиболее оптимальных таких сочетаний. Во время занятий плаванием, также, как и при выполнении асан йоги, появляется возможность глубокого расслабления организма. Дыхательные упражнения йогов и ритмичное дыхание в плавании имеют подобную структуру выполнения практики пранаямы. Организм насыщается кислородом, улучшается кровоснабжение, объем легких увеличивается.

Кроль является самым совершенным и древним стилем плавания. Нельзя дышать как попало, плавая кролем. Этот способ плавания напоминает дыхательные упражнения йоги (глубокое, ритмичное дыхание). Кроме того, соприкасаясь с водой, происходит более быстрое расслабление организма. «Шавасана» (поза полной релаксации) в воде намного эффективнее, чем при выполнении этого упражнения на суше. И плавание, и хатха-йога хорошо снимают напряжения со всех отделов позвоночника, увеличивают подвижность суставов, гибкость.

Асаны хатха-йоги выполнялись студентами и в зале, и в воде. Кроме того, комплекс упражнений гимнастики йогов выполнялись и студентами, которые занимаются плаванием профессионально. Занятия проводились 2 раза в неделю. На суше применяли Сурья Намаскар (серия из 12 поз «Приветствие солнцу»). А также такие асаны: Наукасана (золотая рыбка); Джанурасана (поза лук); Бжуджнгасана (поза кобра); Шалабхасана (поза саранчи); Дандасана (поза посоха); Урдха Мукха Сванасана («собака, смотрящая вверх»); Адхо Мукха Свананасана («собака, смотрящая вниз»); наукасана (поза лодка); Чутаранга Дандасана (поза доска); Пашимоттанасана (растягивание задней поверхности тела); Пурвоттанасна (растягивание передней части тела); Вакрасана (скручивание позвоночника); Баддха Конасана (поза бабочка); Сету Бандха (поза мост); Сукханасана (простая поза); Гомукхасана (поза замок); Халасана (поза плуг); падмасана (поза лотоса). Число повторений

каждой асаны – 4–12 раз.

Занимаясь йогой в воде (аква-йога), выполнялись такие позы, как Тадасана (поза гора); Вркхасана (поза дерево); Вирахадрасана (поза воина); Триконасана (поза треугольник); Йогаасана (поза орла); Ардха Хануманасана (поза бегуна); Падахстасана (поза дерева вариант 2); Хаста Врикшасана (поза стойка на руках); Шавасана (поза полного расслабления). Число повторений – 8–12 раз.

Студенты, которые не занимаются плаванием профессионально, применяли дыхательные упражнения в воде: «Вдох через рот над водой и выдохнуть в воду» (10–12 раз); «вдох через рот над водой, погружение в воду и задержка дыхания на несколько секунд, выдох через нос под водой и вынырнуть (8–12 раз).

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во время проведения эксперимента у студентов, занимающихся по этой методике, наблюдалось снижение уровня заболеваемости, повышение иммунитета организма, уменьшение количества пропуска занятий по физической культуре по неважным причинам.

К концу эксперимента основными мотивами занятий у студентов экспериментальной группы были: укрепление здоровья (81%); снятие психического и нервного напряжения (54%); улучшение самочувствия, настроения (45%).

Применение нетрадиционной оздоровительной гимнастики хатха-йога, в сочетании с традиционными средствами (плавание) на занятиях по физической культуре в вузе способствует улучшению самочувствия студентов, снятию усталости и стресса, умственного и психического напряжения, улучшению физического состояния, повышению уровня здоровья, а также формированию положительной мотивации к занятиям [4].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, А.А. Технология самооздоровления студента-спортсмена в связи с состоянием предболезни : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Иванов А. А. – Москва, 2011. – 37 с.
2. Мысина, Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Мысина Г.А. – Тула, 2011. – 41 с.
3. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : дис. ... канд. пед. наук / Постол О.Л. – Хабаровск, 2004. – 198 с.
4. Указ Президента РФ от 09.10.2007 № 1351(ред. от 01.07.2014) «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс] // URL: <http://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-09102007-n-1351/>.– Дата обращения: 28.02.2018.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ с изменениями, вступившими в силу с 07.03. 2018 г. [Электронный ресурс] // URL: <http://kodeks.systems.ru/zakon/fz-273/>. – Дата обращения 15.03. 2018.

#### REFERENCES

1. Ivanov, A.A. (2011), *The technology of self-improvement of the student-athlete in connection with the pre-existing condition*, dissertation, Moscow.
2. Mysina, G.A. (2011), *Creation of conditions for physical, mental and social well-being of students in health-preserving educational environment of higher education institution*, dissertation, Tula.
3. Postol, O.L. (2004), *Methods of improvement of students in physical education classes using traditional and non-traditional means*, dissertation, Khabarovsk.
4. *The decree of the President of the Russian Federation of 09.10.2007 No. 1351(as amended from 01.07.2014) "On approval of the concept of demographic policy of the Russian Federation for the period till 2025"*, available at: <http://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-09102007-n-1351/>.
5. *Federal law No. 273 – FZ of December 29, 2012 on education in the Russian Federation, with the changes that came into force from of March 7, 2018*, available at: <http://kodeks.systems.ru/zakon/fz-273/>.

Контактная информация: OLP1881@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.04.2018

УДК 796.01

## **ТРАНСФОРМАЦИЯ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ**

*Александр Владимирович Починкин, доктор педагогических наук, профессор,  
Ирина Леонидовна Димитров, кандидат экономических наук, доцент,  
Сергей Владимирович Вишейко, старший преподаватель,  
Московская государственная академия физической культуры (МГАФК), Малаховка*

### **Аннотация**

В статье рассматривается вопрос о трансформации основ физической культуры и спорта. С течением времени изменение приоритетов, происходящие в обществе, стали решающим фактором для реформы системы бюджетного финансирования физической культуры и спорта. Впервые в федеральном бюджете выделен самостоятельный раздел 1100, что превратило спорт и физическую культуру в полноценную отрасль.

**Ключевые слова:** основы физической культуры и спорта, финансирование, рыночная стоимость, федеральный бюджет.

## **TRANSFORMATION OF ECONOMIC BASES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA**

*Alexander Vladimirovich Pochinkin, the doctor of pedagogical sciences, professor,  
Irina Leonidovna Dimitrov, the candidate of economical sciences, senior lecturer,  
Sergey Vladimirovich Visheyko, the senior teacher,  
Moscow State Academy Physical Education, Malakhovka*

### **Annotation**

The article deals with the transformation of the foundations of physical culture and sports. Over time, changing priorities in the society have become a decisive factor for the reform of the system of budget financing of physical culture and sports. For the first time in the federal budget, an independent section of 1100 has been singled out, which turned sport and physical culture into a full-fledged industry.

**Keywords:** basis of physical culture and sports, financing, market value, federal budget.

За последнюю четверть века экономические основы физической культуры и спорта в стране прошли серьезную трансформацию. С распадом Советского Союза произошло разрушение отработанной десятилетиями системы управления и финансирования физической культуры и спорта. Еще в конце 1980-х гг. в эпоху «перестройки» начался процесс перевода отдельных спортивных организаций на механизм самокупаемости. Важным было и преодоление существующего многие годы стереотипа, что продукты и услуги отрасли не являются товаром, а имеют рыночную стоимость.

Для того, что проследить процесс становления и развития экономических основ физической культуры и спорта в Российской Федерации необходимо оглянуться назад на несколько десятков лет. В известной песне есть такие слова: «Я родом из СССР». Образно говоря, это в полной мере относится и к экономической базе физической культуры и спорта.

До 1991 года расходы на функционирование отрасли складывались в основном из средств Госкомспорта СССР (так в то время назывался союзный орган управления отраслью), отчислений из государственных бюджетов (всесоюзного и республиканских), средств профсоюзов и образования, добровольных спортивных обществ, отчислений от доходов жилищно-эксплуатационных организаций.