

УДК 796.011.3

ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ

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

Аннотация

Неблагополучные экологические и климатические условия жизни в мегаполисах, огромный уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, постоянные стрессовые ситуации подрывают здоровье студенческой молодежи. Наиболее действенными факторами, снижающие негативные влияния на здоровье людей являются здоровый образ жизни, физическая культура и спорт. Двигательная активность значительно позволяет понизить уровень заболеваний, обеспечивает и увеличивает психофизическое и физическое здоровье молодежи, оказывая в целом благоприятное воздействие на уровень ее здоровья и физическое состояние. Восточные оздоровительные гимнастики (йога, цигун, тайцзицюань и др.), применяемые на занятиях по физическому воспитанию в транспортных вузах помогают направить организм на хорошую адаптацию к окружающей природной и социальной среде. Авторами проводилось исследование, основными задачами которого было выявление и анализ двигательной активности студентов, а также их отношения к систематизации занятий по физической культуре, существование знаний у студентов о пользе занятий физической культурой. На основании результатов данного исследования был сделан вывод о недостаточной двигательной активности студентов транспортных вузов, ограничивающейся в основном 4,5 часов в неделю занятиями по физическому воспитанию в вузе. Применение и использование восточных оздоровительных гимнастик на занятиях будет эффективно воздействовать на общее состояние здоровья студентов, укреплять иммунитет и резервные возможности организма.

Ключевые слова: восточные оздоровительные гимнастики, физическая культура, студенты, здоровье, мегаполис, экология, двигательная активность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p353-356

EASTERN HEALTH GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF 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

Unfavourable environmental and climatic conditions of life in megacities, a huge level of intellectual and psychoemotional loads, constant stressful situations undermine the health of students. The most effective factors that reduce negative effects on people's health are a healthy lifestyle, physical culture, and sports. Motor activity significantly reduces the level of diseases, provides, and increases the psychophysical and physical health of young people, having a generally favorable impact on their health and physical condition. Eastern health-improving gymnastics (yoga, qigong, Taijiquan, etc.) used in physical education classes in transport universities help to direct the body to a good adaptation to the natural and social environment. The authors conducted the study, the main objectives of which were to identify and analyze the motor activity of students, as well as their attitude to the systematization of physical education classes, the existence of knowledge among students about the benefits of physical education. Based on the results of this study, a conclusion was made about the lack of motor activity of students of transport universities, which is limited mainly to 4.5 hours per week of physical education classes at the University. The application and use of Eastern health-improving gymnastics in the classroom will effectively affect the overall health of students, strengthen the immune system and reserve capabilities of the body.

Keywords: eastern health-improving gymnastics, physical culture, students, health, megapolis, ecology, motor activity.

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья молодежи в России, как и во всем мире, сегодня считается одной из самых главных задач нашего государства. Регулярно испытывая огромный уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, связанных с учебой в высших учебных заведениях, постоянные стрессовые ситуации, получая большой объем информации, необходимый в усвоении при ограниченном количестве времени, студенты могут подорвать свое здоровье. Также жизнь в мегаполисах, большинство которых имеют неблагоприятные экологические и климатические условия, не способствует улучшению уровня здоровья молодого населения. Ведь учеными давно установлена взаимосвязь между осложнением экологической ситуации в регионе и значительным приростом таких заболеваний населения, как инфаркт, инсульт, бронхиальная астма и другие болезни мегаполисов. Все это приводит к снижению резервных возможностей организма студентов, их иммунной системы. Особенно это касается такого мегаполиса, как город Москва, экологическое состояние которого приводит к растрате адаптационного потенциала организма человека и способствует развитию у жителей Москвы все более различных, опасных заболеваний. Наиболее действенными факторами, снижающие негативные влияния на здоровье людей являются здоровый образ жизни, физическая культура и спорт. Для формирования и сохранения адаптационных резервов организма человека необходима двигательная активность, которая является одной из наиболее важных составляющих жизнеобеспечения студента. Рациональное распределение и чередование труда и отдыха, умственной и физической нагрузки в течение дня должно помочь студенческой молодежи укрепить и сохранить здоровье, работоспособность и справиться со стрессовыми ситуациями, возникающими во время учебы [4].

Двигательная активность значительно позволяет понизить уровень заболеваний, обеспечивает и увеличивает психофизическое и физическое здоровье молодежи, оказывая в целом благоприятное воздействие на уровень ее здоровья и физическое состояние [1].

За последние 15–20 лет в практику физической культуры высших учебных заведений стали укореняться восточные оздоровительные гимнастики (йога, цигун, тайцзицюань и др.), позволяющие более быстрому приобретению оздоровительного эффекта занятий, и способствующие последующему продвижению, накопленных веками человечеством, знаний восточных оздоровительных практик.

Восточные оздоровительные системы объединяют в целом психофизические, физические и энергетические человеческие ресурсы, помогают направить организм на хорошую адаптацию к окружающей природной и социальной среде.

По мнению многих специалистов в области физической культуры и спорта, занятия нетрадиционными оздоровительными гимнастическими в высших учебных заведениях России способствуют улучшению адаптации организма человека к окружающей среде (климатическим и экологическим воздействиям), значительному понижению уровня тревожности, снятию стресса, формированию отличной мотивации к занятиям [2].

Но, несмотря на доказанную учеными эффективность занятий с использованием гимнастических практик Востока, восточные гимнастики применяют на занятиях по физическому воспитанию только в некоторых вузах нашей страны, а у многих студентов невысокий уровень психофизической культуры.

К сожалению, источник и тысячелетиями накопленный громадный опыт восточных мастеров духовного, психического и физического самосовершенствования человека, не становится более доступным для студенческой молодежи.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В Российском университете транспорта (г. Москва) в 2018–2019 учебном году проводилось исследование, основными задачами которого было выявление и анализ двигательной активности студентов, а также их отношения к систематизации занятий по физи-

ческой культуре, существование знаний у студентов о пользе занятий физической культурой, их оздоровительной направленности и воздействии на организм человека.

Было проведено анкетирование для разрешения данных задач, в котором приняли участие студенты 1–4 курсов в возрасте 17–22 лет, (n=531). Состояла анкета из 17 вопросов. Автором аналогичное исследование было проведено в Морском государственном университете имени Г. И. Невельского (г. Владивосток) в 2003–2004 учебном году. Сравнительный анализ исследования двигательного режима студентов транспортных вузов в различных регионах и в разный период времени способствует выявлению и решению задач, относящихся к системе физкультурного образования студентов транспортных вузов России [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты анкетирования указывают, что и в Российском университете транспорта (г. Москва), и в Морском государственном университете имени Г.И. Невельского объем за неделю двигательной активности студентов в основном составляет 4,5–5 часов (70,2% и 73%). Шесть часов неделю физическими упражнениями занимаются 14% и 18% студентов данных транспортных вузов, семь часов в неделю занимаются 8,1% и 8% студентов, и более восьми часов в неделю физической деятельностью занимаются всего 4,9% и 3,8% студентов (таблица 1).

Таблица 1 – Объем двигательной активности студенток транспортных вузов

Сколько часов в неделю Вы занимаетесь физическими упражнениями?	2003–2004 учебный год	2018–2019 учебный год
4,5–5 часов	73	70,2
6 часов	14	18
7 часов	8,1	8
8 часов и более	4,9	3,8

Мнения студентов о пользе регулярных занятий физической культурой на организм распределились таким образом: повышают общее физическое состояние – 45% (МГУ имени Г. И. Невельского) и 57% (РУТ (МИИТ)); поднимают эмоциональное состояние – 25% (МГУ имени Г. И. Невельского) и 17,1% (РУТ (МИИТ)); снимают стресс – 18% и 16,2%; повышают устойчивость к утомлению, развивающегося во время учебных занятий – 9% и 7,2%; повышают умственную активность – 3% и 2,5% (таблица 2).

Таблица 2 – Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья в течение учебного дня

Как Вы считаете, занятия физической культурой и спортом влияют на состояние здоровья в течение дня?	2003–2004 учебный год	2018–2019 учебный год
Улучшают общее физическое состояние	45	57
Улучшают эмоциональное состояние	25	17,1
Снимают стресс	18	16,2
Повышают устойчивость к утомлению, развивающегося во время учебных занятий	9	7,2
Повышают умственную активность	3	2,5

Также весьма существенным для анализа нашего исследования продолжается выяснение желаний студентов транспортных вузов заниматься восточными оздоровительными гимнастками. Отвечая на вопрос: «Хотите ли Вы заниматься восточными оздоровительными гимнастками (хатха-йога, цигун, аквайога, аэройога, тайцзи-цюань и др.)?», анкетированные выразили свое мнение следующим образом: да, желают заниматься 65,7% (МГУ имени Г.И. Невельского) и 81% (РУТ (МИИТ)); испытывают затруднение в ответе – 19% (МГУ имени Г. И. Невельского) и 10% (РУТ (МИИТ)); не хотят заниматься восточными оздоровительными гимнастками 15,3% (МГУ имени Г.И. Невельского) и 9% (РУТ (МИИТ)).

ВЫВОДЫ

Таким образом, проведя анализ данного исследования, авторы пришли к выводу, что двигательная активность студентов вузов все еще не является достаточной, ограничивается в основном 4,5 часов в неделю занятиями по физическому воспитанию в вузе, несмотря на то, что значительное большинство анкетированных знают о пользе занятий физической культурой и спортом для сохранения здоровья и укрепления иммунитета. Для значительного повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также формирования положительной мотивации к ним, необходимо разрабатывать новые программы по физической культуре в транспортных вузах с применением и использованием восточных оздоровительных гимнастик, эффективно воздействующих на общее состояние здоровья студентов, укрепляющие иммунитет и резервные возможности организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кулешова, М.В. Двигательная активность как средство социализации студентов / М.В. Кулешова, О.Г. Румба, А.А. Горелов // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21, № 3-4 (155-156). – С. 79–88.
2. Постол, О.Л. Нетрадиционные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов вузов в условиях экологии и климата мегаполиса / О.Л. Постол, А.М. Кузнецов, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 163–168.
3. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : дис. ... канд. пед. наук / Постол Ольга Львовна. – Хабаровск, 2004. – 198 с.
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. Kuleshova, M.V., Rumba, O.G. and Gorelov, A.A. (2016), "Motor activity as a means of socialization of students", *Bulletin of Tambov University. Series: Humanities*, Vol. 21, No. 3-4 (155-156), pp. 79-88.
2. Postol, O.L., Kuznetsov, A.M. and Pankratova, O.N. (2017), "Non-Traditional health-improving gymnastics in the system of physical education of University students in the conditions of ecology and climate of megapolis", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 145, No. 3, pp. 163-168.
3. Postol, O L. (2004), *Methodology for the improvement of female students in higher education classes in physical education with the use of traditional and non-traditional means*, dissertation, Khabarovsk.
4. Shchadilova, 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 21.04.2020

УДК 796.412

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОЗ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММЫ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

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

Аннотация

Введение. Технически правильное исполнение поз в танцах латиноамериканской программы отражается на оценке по всем критериям и значительно влияет на результат. Однако в доступ-