

23. Silberstein, R.B., Lau, W.M., Stough, C. and Roberts, W. (2001), "Evaluation of cognitive performance in the heat by functional brain imaging and psychometric testing", *Comp. Biochem. Physiol. A: Mol., Integr. Physiol.*, Vol. 128, No. 4, pp. 719.

24. Tyler, C.J., Reeve, T., Hodges, G.J. et al. (2016) "The Effects of Heat Adaptation on Physiology, Perception and Exercise Performance in the Heat: A Meta-Analysis", *Sports Med.*, Volume 46, Issue 11, pp. 1699-1724.

25. Wingo JE. (2015), "Exercise intensity prescription during heat stress: A brief review", *Scand J Med Sci Sports*, June 2015, Volume 25, Issue S1, pp. 90-95.

Контактная информация: luchnikova_o@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.07.2017

УДК 159.9:796.011.3

СРОЧНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ В ПРОЯВЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Елена Владимировна Мудриевская, кандидат педагогических наук, доцент,
Омский государственный технический университет (ОмГТУ), Омск*

Аннотация

В статье показана возможность использования гимнастических упражнений на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в высшем учебном заведении с целью улучшения показателей психических процессов студентов. Результаты психологического тестирования студенток 17-18 лет указывают на то, что занятия гимнастикой с элементами йоги способствуют улучшению состояния оперативной памяти, устойчивости и избирательности внимания.

Ключевые слова: физическая культура, гимнастические упражнения, йога, асаны, психические процессы, внимание, память, студентки.

URGENT EFFECT OF GYMNASTICS LESSONS WITH YOGA ELEMENTS IN THE MANIFESTATION OF MENTAL PROCESSES OF FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Elena Vladimirovna Mudrievskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Omsk State Technical University, Omsk*

Annotation

The article shows the possibility of using the gymnastic exercises during the classes in the discipline "Physical Culture" in a higher educational institution in order to improve the indices of students' mental processes. The results of psychological testing of the female students aged 17-18 indicate that gymnastics with the yoga elements contribute to improving the state of operative memory, stability and selectivity of attention.

Keywords: physical culture, gymnastic exercises, yoga, asana, mental processes, attention, memory, students.

ВВЕДЕНИЕ

В физическом воспитании студенческой молодежи активно используются различные виды оздоровительной гимнастики. Эффективность применения многих из них, в том числе и гимнастики с элементами йоги, доказана в ходе педагогических наблюдений и экспериментов, а заключается она, как правило, в повышении уровня физической подготовленности молодых людей [1].

Однако следует признать тот факт, что не все студенты в одинаковой степени мотивированы на получение вышеназванного результата. Организация учебного процесса во многих вузах такова, что значительное число юношей и девушек занимается своим физическим совершенствованием в рамках учебного расписания. Снижение умственной работоспособности после выполнения физической нагрузки они расценивают как отри-

цательный эффект практических занятий по дисциплине «Физическая культура», а улучшение работоспособности и самочувствия – как положительный и нужный для их успешной учебной деятельности [2].

В связи с описанными обстоятельствами считаем, что научный поиск в области проявления психических процессов студентов, занимающихся физическим совершенствованием, является необходимым и актуальным. Поскольку производительность умственного труда во многом определяется текущим состоянием внимания и памяти, то задача нашего исследования – изучение влияния занятий оздоровительной гимнастикой с элементами йоги на состояние этих психических процессов студентов в ближайшем послерабочем периоде.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Первое исследование психических процессов нами проведено несколько лет назад, когда разрабатывалась методика гимнастики с элементами йоги для студенток с низким уровнем физической подготовленности и мотивации к физическому совершенствованию. Результаты этого педагогического эксперимента опубликованы, а методика оздоровительной гимнастики адаптирована к условиям образовательной среды высшего учебного заведения [3].

В тестировании, описываемом в данной статье, приняли участие девушки 17-18 лет основной медицинской группы (n=24) со средним и выше среднего уровнем функциональной и физической видов подготовленности.

Для оценки устойчивости внимания испытуемых использовали буквенный вариант теста «Корректурная проба», избирательности внимания – тест Мюнстерберга, оперативной памяти – тест «Сложение чисел». Психологическое тестирование проводили до начала занятия по физическому воспитанию и в ближайшем послерабочем периоде, то есть через 10 минут после выполнения упражнений, задействовав при этом только один тест.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Физическое воспитание студенток осуществлялось на занятиях с применением средств общей физической подготовки (ОФП), где для совершенствования двигательных способностей в основном использовался метод стандартно-повторного упражнения, и занятиях гимнастикой с элементами йоги, на которых преобладал метод переменного непрерывного упражнения [4]. ОФП поднимала частоту сердечных сокращений (ЧСС) у студенток в среднем до 160÷172 уд/мин, гимнастика с элементами йоги – до 120÷132 уд/мин.

После выполнения гимнастических упражнений йоги у девушек произошло достоверное повышение оперативной памяти, устойчивости и избирательности внимания ($P \leq 0,001$). После занятий ОФП у них улучшилась только избирательность внимания ($P \leq 0,01$). Снижение остальных показателей психических процессов свидетельствует об утомлении студенток, вызванном физической нагрузкой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты психологического тестирования указывают на то, что занятия гимнастикой с элементами йоги способствуют улучшению состояния оперативной памяти, устойчивости и избирательности внимания в ближайшем послерабочем периоде.

Положительный срочный эффект от выполнения упражнений йоги получен, прежде всего, благодаря методическим особенностям применения данного вида оздоровительной гимнастики:

– максимальное сосредоточение внимания занимающихся на выполняемых действиях и внутренних ощущениях, что способствовало совершенствованию свойств их

внимания;

– выполнение основной физической нагрузки в зоне умеренной мощности, которая не приводит к значительному напряжению функций организма, утомлению и угнетению психических процессов студентов;

– последовательное выполнение нескольких асан без пауз отдыха между ними позволяет поднять и удерживать ЧСС на протяжении 20-30 минут и более, тем самым создавая условия для совершенствования силовых способностей, выносливости и гибкости занимающихся (рисунок).

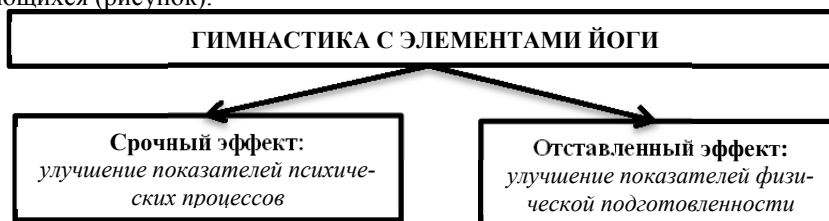


Рисунок – Эффективность применения гимнастики с элементами йоги

Оптимизация психических процессов средствами йоги позволяет удовлетворить запросы студентов в получении позитивного эффекта от практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова, А.Ф. Оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / А.Ф. Борисова, Е.В. Мудриевская, Н.Ю. Федосеева // *Культура физическая и здоровье*. – 2017. – № 1 (61). – С. 19-22.
2. Мудриевская, Е.В. О влиянии учебной деятельности в высших учебных заведениях на отношение студентов к физическому воспитанию / Е.В. Мудриевская // *Омский научный вестник*. – 2012. – № 3 (109). – С. 168-170.
3. Мудриевская, Е.В. Особенности методики гимнастики с элементами йоги : монография / Е.В. Мудриевская ; Омский гос. технич. ун-т. – Омск : [б.и.], 2014. – 148 с.
4. Использование метода поточного упражнения в гимнастике с элементами йоги / Е.В. Мудриевская, А.С. Гречко, Н.С. Торговкина, Ю.И. Сиренко // *Культура физическая и здоровье*. – 2017. – № 2 (62). – С. 89-91.

REFERENCES

1. Borisova, A.F., Mudrievskaya, E.V. and Fedoseeva, N.Y. (2017), “Healthier kinds of gymnastics in students physical education in higher education”, *Physical culture and health*, Vol. 61, No. 1, pp. 19-22.
2. Mudrievskaya, E.V. (2012), “About the influence of training activity in the institutions of higher education on students’ attitude toward physical education”, *Omsk Scientific Bulletin*, Vol. 109, No. 3, pp. 168-170.
3. Mudrievskaya, E.V. (2014), *Features of the methodology of gymnastics with elements of yoga : monograph*, OmGTU Publishing House, Omsk.
4. Mudrievskaya, E.V., Grechko, A.S., Torgovkina, N.S. and Sirenko, Y.I. (2017), “Use of the extended exercise method in gymnastics with yoga elements”, *Physical culture and health*, Vol. 62, No. 2, pp. 89-91.

Контактная информация: elena_mudray55@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.08.2017