ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕС-ЙОГИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО

Колісник Сергій, Молочковецький Ян

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
kseniaxyrtenko@gmail.com

Анотація. У статті розглянуто методику занять з дисципліни фізична культура з використанням фітнес-йоги, що дозволяє вдосконалити фізичну форму учнів, надавати позитивний вплив на психофізіологічні процеси організму, що перешкоджають появі втоми, захворювань, сприяють появі інтересу та мотивації до навчання.

Ключові слова: фітнес-йога, нетрадиційні засоби виховання, асани, медитація, студенти.

Summary. Kolisnyk S., Molochkovetskyi Yan. Application of fitness yoga tools in physical education of students of high schools. The article discusses the methodology of classes in the discipline of physical culture using fitness yoga, which allows improving the physical shape of students, exerting a positive influence on the psychophysiological processes of the body, which prevent the appearance of fatigue, diseases, and contribute to the appearance of interest and motivation to study.

Keywords: fitness yoga, non-traditional means of education, asanas, meditation, students.

Постановка проблеми. Оскільки традиційні методики проведення занять з фізичної культури мають недостатній вплив на фізичну підготовку молоді, удосконалення функціональних можливостей організму, викликають втрату інтересу і як наслідок погіршення стану здоров’я, таким чином необхідно впровадження нетрадиційних методик та організаційних форм проведення занять з дисципліни фізична культура в освітній процес ЗВО [1].

Обговорення. Дослідження останніх років у сфері методики проведення занять фізичної культури дають підстави вважати, що використання вправ зі східних систем оздоровчої гімнастики, до яких відносяться різні види йоги, дозволяють розширити спектр можливостей фізичної підготовки, для формування здорового способу життя учнів та профілактики хвороб. Інноваційні (нетрадиційні) вправи з східних систем оздоровчої гімнастики можуть послужити каталізатором прогресу на заняттях з дисципліни фізична культура у ЗВО [2].

Провівши аналіз методик східних систем оздоровчої гімнастики, опитування та розмови зі студентами, необхідно зазначити, що суттєвий інтерес для них представляють вправи йоги.

Фітнес-йога – комплекс вправ, що входять у тренінг, з комбінацією із вправ фітнесу та асан, які дозволяють сформувати відмінну фізичну форму, досягти балансу між емоціями, розумом та тілом. Позитивні якості, якими володіє фітнес-йога, включена в освітній процес - індивідуалізація вправ, що враховує вік, стать, можливості організму. Фітнес-йога позитивно впливає на м'язи спини, черевний прес, витягування хребта, формування постави.

Але є труднощі, з якими стикаються викладачі на заняттях з дисципліни фізична культура із застосуванням фітнес-йоги: недостатня кількість часу, велика кількість статистичних поз, створення позитивного настрою, не завжди правильне виконання системи дихальних вправ [3].

Тому необхідно розробити зразкову методику організації та проведення заняття з дисципліни фізична культура з використанням фітнес-йоги.

Кожне заняття необхідно починати з вивчення та освоєння 3-4 асан, на наступному занятті учні повторюють раніше вивчені асани та освоюють 3–4 нових асани. Запропоновані для виконання студентам асани - це зазвичай вертикальні, сидячі і перевернуті положення тіла. Разом з асанами учням необхідно вивчити дихальні вправи, без яких асани в принципі не мають оздоровчого ефекту.

Наступні заняття необхідно проводити з додаванням ускладнених асан, для розвитку гнучкості, сили та витривалості.

Викладач у процесі проведення занять уважно вивчає роботу тих, хто навчається над асанами, розробляє та пропонує виконувати деякі асани індивідуально, для профілактики захворювань (наприклад, хронічних: викривлення хребта тощо).

Освоєння медитативних методик сприяє релаксації всього організму (у тому числі й емоційного стану), що у свою чергу підтверджено вітчизняними та зарубіжними психологами та психотерапевтами. Позитивний ефект від систематичної релаксації (стан душевного спокою, бадьорості, впевненості) дозволить молодому організму (нервовій системі у тому числі) справлятися із щоденним стресом [2].

Рекомендації. Методика проведення та організації занять з фізичної культури з використанням фітнес-йоги сприяє підвищенню загальної фізичної підготовки та працездатності студентів ЗВО. Медитаційні техніки є ефективним засобом збереження та відновлення працездатності молодого організму з оздоровчим ефектом.

Література

1. Городецька О.О., Дмитренко С.М., Хуртенко О.В. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 6 (166) 2023. С. 32-36

2. Дмитренко С., Хуртенко О., Герасимишин В. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації:* збірник наукових праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 38-4

3. Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V, Khliebnikova T. Technology of increasing physical activity of university students. *Acta Balneologica*. 2022. № 5(171). Pp. 451-456

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТОК В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Краснобаєва Тетяна

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua

Анотація. В тезах розкрито вплив сучасних фітнес технологій на рухову активність студенток в період дистанційного навчання.

Ключові слова: студенти, фітнес технології, рухова активність.

Summary. Krasnobaieva T. The influence of modern fitness technologies on the movement activity of female students during distance education. The thesis explores the impact of modern fitness technologies on the physical activity of female students during remote learning.

Keywords: students, fitness technologies, motor activity.

Постановка проблеми. Сьогодні система фізичного виховання у вищих навчальних закладах трансформується. У сучасних студентів спостерігається зміна структури особистісних мотивацій. Зниження інтересу та зацікавленості до занять з фізичного виховання обумовлена епідемією та війною. Наслідком таких негативних тенденцій стало зниження рівня рухової активності студенток, погіршення емоційного та фізичного стану. Для вирішення вищеозначеної проблеми ми взяли один із найпоширеніших напрямків фізкультурно-оздоровчих технологій – фітнес. Ефективність таких напрямків фітнесу всеохоплююча і позитивно впливає на моторику, дихальну й нервову систему організму, сприяє активності студенток.

Обговорення. На думку дослідників технології [1], фітнес є одним із найбільш ефективних і привабливих систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості, і є найбільш адаптованим до процесу фізичного виховання у