

5. Рефлексивный подход к психологическому обеспечению образования / сборник статей; под общ. ред. А.В. Карпова, И.Н. Семенова. Отв. ред. В.К. Солондаев. – М.; Ярославль: Ремдер, 2004. – 240 с.

6. Рефлексивно-организационные аспекты формирования мышления личности в образовании и управлении / И.Н. Семенов, Г.И. Давыдова, Т.Г.Болдина и др. – М.: ИРПТиГО, 2003.

7. Савенкова И.А. Рефлексивно-психологические аспекты активизации профессионального самоопределения студентов – будущих психологов / И.А. Савенкова, И.Н. Семенов: монография. – Сочи: НОЦ РАО, 2005. – 173 с.

8. Семенов И.Н. Рефлексивная психология творчества: концепции, экспериментатика, практика / И.Н. Семенов. // Психология. Журн. Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2, № 4. – С. 65-73.

9. Семенов И.Н. Рефлексивно-психологические аспекты развития и профессионального самоопределения личности. / И.Н. Семенов, И.А. Савенкова. // Мир психологии, 2007, №2, - С. 203-216.

10. Семенов, И.Н. Рефлексивная психология, акмеология и педагогика как средства возрождения образовательной системы. / И.Н.Семенов. Пути, средства, возможности модернизации образовательной системы. Материалы научно-практической конференции 24-25 апреля 2009 г. – М.: РАО, АПСН, 2009. – С.338-348.

11. Степанов, С.Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организаций / С.Ю. Степанов. – М. : Наука, 2004. – 174 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

В.М. Дюков, Н.В. Скурихина

*ГОУ ВПО «Красноярский
государственный педагогический
университет» им. В.П. Астафьева
ГОУ ВПО «Красноярский
государственный торгово-
экономический институт» (КГТЭИ)
Красноярск, Россия*

В течение последнего десятилетия прослеживается неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой значительной части молодежи. Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студенческая молодежь, при незавершенном формировании молодого организма приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, повышению заболеваемости и как следствие – снижению интереса к учебе и труду. Специалисты оценивают состояние здоровья молодёжи как неудовлетворительное, что выражается в низких показателях физического развития, физической подготовленности и резистенции к заболеваниям[3,4]. При ослаблении организма целесообразно усиливать его недостаточно мощные защитно-приспособительные реакции, но без чрезмерной активации функций.

Основную роль в деле совершенствования физической подготовленности студентов играет дисциплина «физическая культура», где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов. Однако традиционные средства и

методы физического воспитания не всегда оказываются достаточными для совершенствования функциональных возможностей организма и оздоровления занимающихся. Это сказывается на потере интереса студентов к занятиям физической культурой, а также на понижении уровня физической подготовленности и состоянии здоровья. До сих пор не найдены достаточно эффективные организационные формы занятий. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития студентов, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является внедрение технологий фитнеса в систему физкультурного образования ВУЗа.

Исследования специалистов [5–7] показывают, что в практику физического воспитания постепенно внедряются упражнения из восточных оздоровительных систем (ушу, цигун, хатха-йога), которые, как отмечают авторы этих работ, позволяют расширить возможности занимающихся в достижении оздоровительного успеха. Появление новых нетрадиционных видов двигательной активности и оздоровительных систем является необходимостью для дальнейшего прогресса в сфере физической культуры, однако необходимо учитывать их адаптацию к отечественной системе физического воспитания.

Анализ методики проведения занятий по различным оздоровительным системам мы пришли к выводу, что наиболее больший интерес для нас представляет гимнастические упражнения фитнес-йоги – асаны, выполнения которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности.

Целью данной работы является изучение и теоретическое обоснование использования фитнес-йоги в учебном процессе студенческой молодежи, как эффективного средства физической культуры, а так же для повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов ВУЗа.

Фитнес-йога – эффективная программа занятий, которая создаёт баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвращать травмы при занятиях физической культурой [8]. Фитнес-йога комбинирует элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями для развития тела и растяжки мышц. Фитнес йога – это комплексная тренинг программа, которая объединяет в себе силу и гибкость в единую динамическую работу. Эта программа направлена на развитие функциональной силы и гибкости, как составляющих тела и тренировку нейромышечной системы в целом. Цель программы – смешанная работа. Современная фитнес йога направлена на все компоненты одновременно, объединяя работу на увеличение силы, выносливости и гибкости. Последовательность движений спланирована в противовес стрессам и для расширения практического применения силы и гибкости в нашей повседневной жизни. Современная фитнес йога – глобальный подход к нейромышечному фитнесу. Глобальный, потому, что тренирует тело, как единое целое, чтобы быть более сильным и гибким. Программа расширяет взаимозависимое развитие различных параметров фитнеса лучше, чем независимое. Она так же глобальна в плане философии, смешивая методы восточной и западной культур. Современная фитнес йога объединяет движение и стабильность, баланс и

координацию, концентрацию и расслабление, для формирования тела в более сильное и гибкое, легко приспособляемое, способное противостоять травмам, чрезмерной усталости и утомлению.

Большинство девушек начинают обучение в ВУЗе в возрасте 17 лет, когда еще сохраняется возможность высоких темпов развития силы, гибкости и умеренно высоких – общей выносливости[1].

Применение фитнес-йоги должно способствовать развитию этих качеств у студенток и соответственно повышению уровня их физической подготовленности.

В исследовании приняли участия студентки 17-18 лет первого курса Красноярского торгового-экономического института, которые по результатам медицинского обследования (сентябрь) были зачислены в основную группу занимающихся физической культурой. Основным учебным материалом на практических занятиях являлись спортивные игры и общефизическая подготовка.

На учебных занятиях в контрольной группе для разминки мы применяли традиционные общеразвивающие упражнения: по преодолению веса собственного тела; с эспандерами, скакалками, гантелями; с использованием гимнастической скамейки; прыжки на месте, в движении; на растягивание мышц и связок; на расслабление мышц.

В экспериментальной группе основными средствами физического воспитания на протяжении практических занятий были упражнения из программы фитнес-йога. Для занятий были отобраны упражнения, которые по координационной сложности соответствовали подготовленности студенток и были рекомендованы на начальном этапе занятий йогой [2].

Примерная схема занятия в экспериментальной группе: в первой половине занятия применялся разработанный комплекс фитнес-йоги для разминки – дыхательные упражнения – 5мин, динамическая часть – 15мин., статические асаны – 10мин., силовая часть – 10 мин упражнения на растяжку – 10мин. Вторая часть занятия посвящалась специально-подводящим упражнениям по программе спортивных игр. В заключительной части занятия использовалась техника медитации [2].

Физическая подготовка студенток измерялась следующими показателями: челночный бег, подтягивание на нижней перекладине, сгибание туловища из положения, лежа на спине (пресс). А так же были приняты контрольные нормативы по спортивным играм: бросок в кольцо, передача мяча в парах за 30сек. (баскетбол), верхняя передача над собой, комбинированная передача в парах (волейбол).

В обеих группах у испытуемых нами обнаружено улучшение результатов по всем показателям, но более значительный рост их произошел в экспериментальной группе. Повышение скоростно-силовых и силовых способностей объясняется функциональностью выполнения асан. При выполнении упражнений на статику задействуется гораздо больше мышц, чем при выполнении силовых упражнений локального действия. При выполнении асан так же было применено правила симметрии, которое предусматривает последовательное выполнение упражнения в одну и другую сторону. Данный подход позволяет задействовать мышцы разных частей тела и способствовать развитию не только силы, но и координации.

При выполнении нормативов спортивных игр студентки экспериментальной группы не испытывали затруднений так как по нашему

нению упражнения из программы фитнес-йоги развивают необходимую для данного вида деятельности концентрацию и умение владеть своим телом. Так же нами было отмечено положительное влияние использования медитативных техник в конце занятия. Медитация является одним из важных факторов, определяющих значимость предложенной программы. В ритме современной жизни не всегда удается полностью расслабиться, чаще всего это достигается только в процессе длительных тренировок. Одним из способов овладения медитацией является релаксация.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Польза от систематических сеансов релаксации признана современной психотерапией. Более того, релаксация фактически служит основой для большинства современных психотерапевтических методик. Разрушительное влияние психологического стресса на организм доказано уже давно. Мышечная релаксация приобрела очень большое значение как средство противодействия ежедневному стрессу. Целью полной релаксации является успокоение и отдых нервной системы, максимальное избавление от умственного и физического напряжения. После полной релаксации наступает необычное состояние душевного спокойствия, бодрости, уверенности в себе.

По результатам проведенного анкетирования 94% студенток экспериментальной группы отметили, что занятия фитнес-йогой повышают уровень концентрации внимания, стимулируют бодрое самочувствие, способствуют благоприятному эмоциональному настрою, что в свою очередь служит активизации познавательной деятельности, желанию к учебе.

Подводя итог, можно смело утверждать, что методика фитнес-йоги, разработанная для использования в физическом воспитании студентов высшего учебного заведения, – эффективнее средство повышения общей физической подготовленности и работоспособности. Медитационные технологии, как одно из средств оздоровительной системы фитнес-йоги, являются эффективным средством срочной регуляции основных физиологических систем и параметров организма, что позволяет рекомендовать их для использования в режиме труда и учебы для сохранения и восстановления работоспособности. Фитнес-йога может использоваться в качестве разминки на занятиях по спортивным играм, позволяет подготовить мышечно-связочный аппарат к предстоящим нагрузкам, а так же повышает интерес студенток к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис...д-ра пед.наук / А.А. Гужаловский. – М., 1979. – 26 с.
2. Зайцева И.А. Большая книга йоги / Ирина Зайцева. – М.: Эксмо, 2007. – 192 с.
3. Коваленко, Т.Г. Биоинформационные оздоровительные технологии в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / Т.Г. Коваленко // – Волгоград: изд-во Волгоградского гос. ун-та, 1999. – 120 с.
4. Ковачева, И.А. Содержание физкультурного образования при учебных занятиях со студентами подготовительной и специальной медицинских групп / И.А. Ковачева, Б.Ф. Прокудин // Проблемы и перспективы развития Российской спортивной науки, конференция

посвященная 75-летию ВНИИФК. – М., 2008. – С. 239.

5. Панцова Л.В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе / Л.В. Панцова // Физическая культура и личность: тез.докл. Всерос. науч.-практ.конф. 28-29 октября 2004г. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004. – С. 114-117

6. Попова Т.А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов диспетчерского профиля: автореф. дис....канд.пед.наук Т.А.Попова. – Челябинск, 2004. – 21с.

7. Постол О.Л. Методика оздоровления студентов вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис....канд.пед.наук / О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 22с.

8. Смит, Д. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия [текст] / Д. Смит, Д. Холл, Б. Гиббс: пер. И. Крупичевой. – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.

«СИСТЕМА ЦЕЛЕЙ» КАК РЕЗУЛЬТАТ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

Ю.А. Егорова

*Камская государственная инженерно-экономическая академия (филиал)
Чистополь, Россия*

Одним из результатов целеполагания в образовании следует считать «систему целей» – т.е. совокупность целей, между которыми существуют связи различного характера.

Приведем примеры систем целей, спроектированных на международном, государственном,

региональном и муниципальном уровнях образовательного пространства.

1. Одна из систем целей международного уровня представлена целевыми приоритетами ЮНЕСКО в сфере образования, изложенными в программе «Образование для всех»:

1) расширение и совершенствование комплексных мер по уходу за детьми младшего возраста и их воспитанию;

2) обеспечение доступа к бесплатному и обязательному начальному образованию высокого качества к 2015 году;

3) развитие программ обучения основам безопасности жизнедеятельности и здоровья для молодежи и взрослых;

4) повышение уровня грамотности среди взрослого населения на 50% к 2015 году;

5) ликвидация разрыва между мальчиками и девочками при получении доступа к обучению в начальных и средних школах и достижение равенства мужчин и женщин в образовании к 2015 году;

6) повышение качества образования. ЮНЕСКО гарантирует, что образование является приоритетной темой международных повесток дня [1].

2. Одна из систем целей государственного уровня представлена целями Министерства образования и науки Российской Федерации:

1) обеспечение доступности качественного образования для всех слоев населения как основы социальной мобильности и снижения социально-экономической дифференциации в обществе;

2) обеспечение текущих и перспективных потребностей экономики и социальной сферы в профессиональных кадрах необходимой квалификации, создание условий для развития непрерывного образования;