

УДК 796.011.3:616-01

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-ЙОГОЙ

¹Скурихина Н.В., ^{1,2}Кудрявцев М.Д., ^{1,3}Стручков В.И., ¹Маслов С.В.

¹ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск;

²ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнёва», Красноярск;

³ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева», Красноярск, e-mail: SN397@yandex.ru

В настоящее время теория и практика здоровья, основные направления развития физической культуры в современном обществе нуждаются в корректировке в связи с поиском и открытием новых эффективных оздоровительных направлений и технологий. Особенно актуальным становится социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе. При этом вполне обоснован поиск путей повышения мотивации у студентов специальных медицинских групп к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. В работе исследована необходимость и эффективность внедрения в образовательный процесс специально разработанной программы занятий фитнес-йогой. Показана возможность применения фитнес-йоги не только как обоснованного средства улучшения физического здоровья студентов, но и как эффективной программы повышения мотивации у студентов специальных медицинских групп к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: фитнес-йога, студенты, здоровый образ жизни, специальная медицинская группа

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE MOTIVATION TO LEAD HEALTHY LIFESTYLES IN STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS INVOLVED IN FITNESS-YOGA

¹Skurikhina N.V., ^{1,2}Kudryavtsev M.D., ^{1,3}Struchkov V.I., ¹Maslov S.V.

¹Siberian Federal University, Krasnoyarsk;

²Siberian State Aerospace University named after academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk;

³Krasnoyarsk State Pedagogical University of V.P. Astafyev, Krasnoyarsk, e-mail: SN397@yandex.ru

The theory and practice of health, the main directions of development of physical culture in modern society need to be adjusted in connection with the search and the discovery of new and effective health trends and technologies. Particularly relevant is a socio-cultural factor in the development of physical culture in modern society. It is quite justified finding ways to increase the motivation of students of special medical groups to a healthy lifestyle and physical training. In the paper the necessity and effectiveness of the implementation of the educational process in a specially designed exercise program, fitness yoga. The possibility of using fitness yoga not only as a sound means of improving students' physical health, but also as an effective program to increase the motivation of students of special medical groups to healthy lifestyles.

Keywords: fitness yoga, students, healthy lifestyle, special medical group

С 2010 года сотворческий коллектив в составе: советник РАЕ Н.В. Скурихина (руководитель), доктор педагогических наук, профессор М.Д. Кудрявцев (научный руководитель), профессор РАЕ В.М. Дюков (научный консультант), доктор психологических наук И.Н. Семенов (научный консультант) реализует комплексный научно-исследовательский проект «Рефлексивно-деятельностная педагогика, как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе». Ключевые идеи данного проекта созвучны теоретико-методологическим идеям Б.В. Болотова, С.А. Дорошенко, С.П. Романовой, Г.В. Селютиной (участник проекта),

Н.П. Ярощик, В.В. Ярцева, а также соответствует требованиям Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Содержание и выполнение представляемого проекта находится на стыке многих дисциплин: философии, теории систем, синергетики, интегральной системной медицины, психотелесной медицины, психотелесной теории личности, психологии, педагогики, в том числе рефлексивной педагогики [6].

В настоящее время теория и практика здоровья, основы развития физической культуры в современном обществе включают в себя такие основные разделы:

теория нормы; теория гармоничности; теория адаптации; теория биологического и социального груза; теория биологического баланса; теория предрасположенности и подверженности; теория риска; теория оздоровления и профилактики; а также множество частных концептуальных и математических моделей.

Проект также базируется на основных положениях «Концепции здоровья» В.М. Розина и его идеях, изложенных в книге «Психика и здоровье человека».

В.М. Розин особо подчеркивает: «Здоровье нельзя сформировать и выстроить как здание. Оно может только сложиться, прорасти, но не без наших с вами усилий. Составляющие этих усилий:

- широкое обсуждение в обществе проблем здоровья и не только здоровья, но и правильной жизни, а также социальности, ее смысла;
- создание концепции и на ее основе дисциплин, позволяющих по-новому увидеть здоровье и действовать практически;
- выработка культурной политики, способствующей становлению новой реальности здоровья, консолидирующей всех заинтересованных субъектов;
- подготовка специалистов и их помощников, которые бы инициировали, запустили и поддерживали трансформации основных практик и концептуализации решения проблем сохранения здоровья» [4].

Программа занятий фитнес-йогой – это специально разработанный комплекс упражнений, который основан на физической части оздоровительной системы хатха-йоги и включает в себя динамическую разминку, упражнения на равновесие, растяжку и релаксационную заминку. В основную часть программы вошли научные взгляды ряда специалистов, в частности Р.С. Минвалеева (1999), А.Ф. Григоряна (2003), С.П. Рябининой (2005), А.А. Приймакова (2009) и др., которыми была экспериментально доказана целесообразность применения упражнений хатха-йоги в оздоровительных занятиях со студентами. Вышеперечисленными авторами проведены диссертационные исследования, в которых было установлено положительное влияние хатха-йоги на сердечно-сосудистую систему, регуляцию дыхания и на состояние опорно-двигательного аппарата [8, 3].

Актуальность и педагогическая значимость исследования

Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образова-

тельное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья школьников и студентов. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые школьники и студенты в состоянии должным образом усвоить полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом [1].

Цель исследования заключается в поиске путей укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья студентов специальной медицинской группы, а также возможности повышения мотивации студентов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой путем внедрения в образовательный процесс специально разработанной программы фитнес-йоги, разработанной на основе физической части хатха-йоги.

Гипотеза исследования

Нами вынесено предположение, что всеми этими характеристиками обладает фитнес-йога. Подход на основе здорового образа жизни, по сути, отражает интегральный системный подход к здоровью и позволяет не только вернуться к утраченному ныне древнему системному взгляду на здоровье, но, опираясь на достижения современной медицины, осмыслить его на более высоком теоретическом и практическом уровне.

Теоретическая значимость

Результаты проведенных исследований дополняют теорию и методику физического воспитания студентов СМГ новыми представлениями о возможностях модернизации процесса физического воспитания путем внедрения специально разработанной программы фитнес-йоги как эффективной практики в формировании ЗОЖ.

Практическая значимость

Разработанная специальная программа занятий фитнес-йогой может быть использована как здоровьесберегающая технология в образовательном процессе для повышения мотивации к занятиям физической культурой и формирования ЗОЖ не только учащихся и студентов СМГ, но и взрослого населения.

Материалы и методы исследования

Упражнения фитнес-йоги были применены в работе со студентами специальной медицинской группы в рекреационных занятиях. Занятия проходили в группах по 20 человек два раза в неделю по 60 минут. Одна группа занималась в спортивном зале Торгово-экономического института, а другая в спортивном зале на базе общежития. Исследования осуществлялись в начале (октябрь) и в конце (апрель)

учебного года. Выявлены улучшения деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата. Отмечено положительное влияние упражнений фитнес-йоги на психоэмоциональное состояние студентов, их общее физическое самочувствие и физическое развитие. Сравнительный анализ эффективности этих занятий определялся уровнем развития двигательных качеств и состоянием здоровья занимающихся.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты теоретического исследования заключаются в установлении следующих принципиальных положений, которые крайне важны для достижения цели исследования. Основную роль в деле совершенствования физической подготовленности студентов играет учебная 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 [5]. По мнению отечественных (С.Н. Блэйер, Л.И. Лубышева) и зарубежных (P. Qja) специалистов, особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния населения и разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый стиль жизни [10]. Изучение материалов названных исследований даёт основания выделить в рамках оздоровительного аспекта проблемы нескольких относительно самостоятельных аспектов исследований:

- изучение эффекта различных типов и интенсивностей физических упражнений на психологическое состояние и психосоциальную адаптацию личности;
- разработка систем интегрированного психофизического тренинга для укрепления психического здоровья и позитивного личностного саморазвития;
- разработка методов комплексного применения физических упражнений, традиционных и нетрадиционных психотехник для профилактики и изменений состояния психического и физического здоровья студентов.

Как подчеркивают большинство авторов, анализирующих проблему «физическая активность и психическое (психосоциальное) здоровье», ввиду комплексности этих понятий анализ между ними достаточно сложен, что вызывает как трудности в интерпретации результатов, так и часто наблюдаемую противоречивость выводов исследований. В то же время сегодня практически никто не оспаривает того, что фи-

зическая активность, физические упражнения могут улучшать как соматическое, так и психическое здоровье. Только в последние годы в рамках нового направления в спортивной науке – психологии физических упражнений (W.J. Rejeski) – сформировался принципиально новый подход к рассмотрению проблемы физической подготовленности как одного из важнейших компонентов психосоциального здоровья [9].

Основные направления исследований в рамках указанной проблематики могут быть систематизированы следующим образом:

1) изучение эффекта воздействия различных типов и интенсивностей физических упражнений на психическое состояние (состояния тревоги, депрессии) и их оздоровительный эффект, при нарушениях психического здоровья;

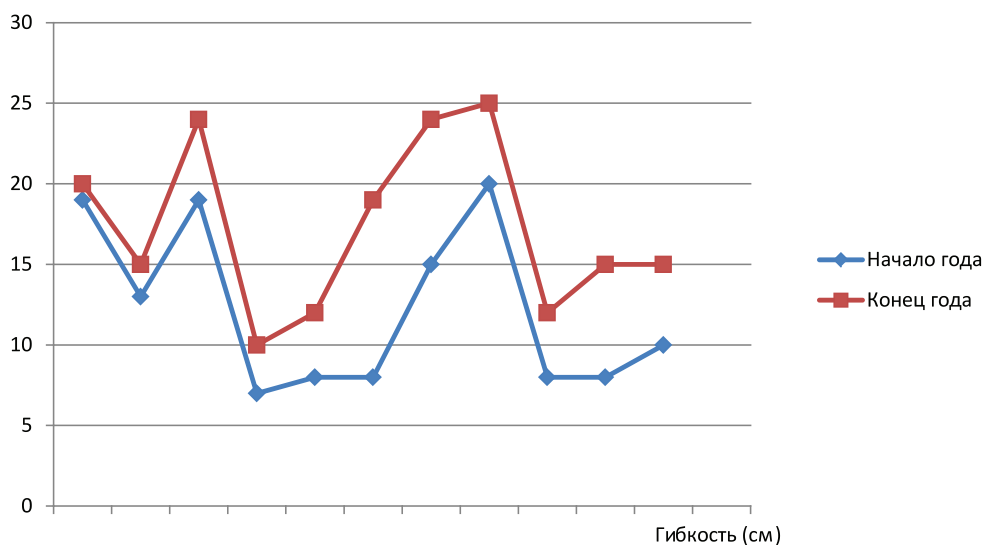
2) психологические и физиологические механизмы воздействия физических упражнений на психическое здоровье;

3) влияние физических упражнений на личностные характеристики занимающихся, их настроение и психосоциальное поведение

Прежде всего, следует подчеркнуть, что рекомендации по использованию физических упражнений для повышения физической подготовленности и укрепления психического здоровья существенно отличаются. Основные характеристики физических упражнений, оказывающих максимальный положительный эффект на психику, следующие:

- 1) аэробные упражнения с ритмичным брюшным типом дыхания;
- 2) отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов;
- 3) конкретные, точно определенные пространственными и временными характеристиками;
- 4) умеренные по интенсивности;
- 5) продолжительность по времени не более 20–30 мин;
- 6) регулярные, включенные в недельный график;
- 7) приносящие удовольствие.

Для оценки практических результатов в исследовании физической подготовленности использовались: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кондиционная способность «сила»); сгибание туловища за 30 с из положения лежа на спине (сила мышц живота); поднимание ног из виса до угла 90 град (силовые качества), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества); наклон вперед (гибкость); тест на координацию (координация). Состояние здоровья определялось по «экспресс-оценке уровня физического здоровья» (Г.А. Апанасенко, 1988).



Полученные результаты хорошо видны на диаграмме (рисунок). Они позволили определить влияние оздоровительных занятий по разработанной программе и выявить особенности их оздоровительного воздействия на физическое состояние студентов. В обеих группах у испытуемых увеличилась подвижность позвоночника, что определялось тестом на гибкость (рисунок). У испытуемых увеличилась подвижность позвоночника, что выразилось в статически достоверном увеличении наклона в среднем на 3,5 см.

В качестве примера также приводим показатель развития скоростно-силовых качеств (прыжок с места). Эти результаты увеличились в среднем на 14,5 см, что свидетельствует о благоприятном влиянии программы фитнес-йоги на положительные изменения скоростно-силовых качеств. Это позволило сделать выводы, что программа фитнес-йоги положительно влияет на увеличение скоростно-силовых качеств у студентов специальной медицинской группы.

Выводы

Молодежи, студентам, на наш взгляд, следует предложить шаги к сохранению оптимального здоровья: сохранять положительный настрой [2]; выбирать правильное окружение; управлять системой личностных ценностей; соткать редкостную материю, в которой будут переплетены физическая, эмоциональная и интеллектуальная основы Личности Человека; обогатить практическую философию здоровья идеями рефлексивного коучинга, рефлексивной педагогики, уделяя при этом равное внимание развитию ума и тела [7]. По нашему мнению, фитнес-йога является не толь-

ко обоснованным средством улучшения физического здоровья студентов, но и эффективной программой повышения мотивации у студентов специальных медицинских групп к ведению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Голобородько Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). – Уфа: Лето, 2013. – С. 82–85.
2. Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстомятов И.А., Ермаков С.С. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 5 – С. 23–30.
3. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Гаськов А.В. Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск «Физическая культура и спорт». – 2014. – С. 41–44.
4. Розин В.М. Концепция здоровья. – МГМСУ, 2011. – 112 с.
5. Скурихина Н.В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / Н.В. Скурихина, В.М. Дюков // Современные наукоемкие технологии. . – 2010. – № 10. – С. 107–111.
6. Скурихина Н.В. Особенности проекта «Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе» // Национальная ассоциация ученых. – Екатеринбург, 2015. – № 9 (14). – С. 66–68.
7. Скурихина Н.В. Комплексная система естественного оздоровления: монография, – Издательство Сибирского Федерального Университета (СФУ). – 2014. – 164 с.
8. Швец Н.Н. Йога. Теория и практика. – М.: Центрполиграф, 2010. – 190 с.
9. Rejeski W.J., Thompson A. Historical and Conceptual Roots of Exercise Psychology // Exerc. Psychology: The Influence of Physical Exerc. on Psychological Processes / Ed. by P.Seragianian. – Concordia Univ.: A Wiley-Intersci. Publ., 1993. – P. 3–35.
10. Qja P. Descriptive epidemiology of health-related physical activity and fitness // Physical Activity, Health and Well-Being: Intern. Sci. Cons. Conf. – Quebec City, 19th-21st May, 1995.