

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 31–36.

10. Влияние занятий дзюдо на функциональные параметры сердца в юношеском возрасте / А.А. Светличкина, И.Н. Медведев, О.А. Разживин, Л.В. Бокова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2023. – № 2 (216). – С. 421–424.

11. Влияние обучения пауэрлифтингу на функциональные возможности дыхательной системы / А.В. Доронцев, И.Н. Медведев, К.Х. Сафиулин, О.А. Разживин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2023. – № 3 (217). – С. 151–155.

12. Махов А.С. Влияние спортивной подготовки в игровых видах спорта на функцию сохранения равновесия тела в условиях локального мышечного утомления / А.С. Махов, И.Н. Медведев // *Научный поиск: личность, образование, культура.* – 2021. – № 1 (39). – С. 34–37.

REFERENCES

1. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Zhukova, A.A. and Petina, E.S. (2022), “Respiratory system functional features at hand fighters”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 167–172.

2. Dorontsev, A.V., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N. and Pogosova, I.S. (2022), “Heart' functional capabilities at students basketball players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 93–97.

3. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V. and Kashenkov, Yu.B. (2022), “Respiratory system functional features at tennis players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 183–187.

4. Khvastunov, A.A., Vorobyeva, N.V., Medvedev, I.N. and Kichigina, E.V. (2023), “Functional capabilities of young boxers”, *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 3, pp. 47.

5. Dorontsev, A.V., Medvedev, I.N. and Yurchenko, A.L. (2023), “Physical possibilities of asthenized young men who started hand fighting”, *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 5, pp. 95.

6. Medvedev, I.N., Karpov, V.Yu., Marinina, N.N. and Gavrikova, E.S. (2022), “Cardiorespiratory system functional features at regularly engaged in martial arts classes”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 241–247.

7. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Ryazantsev, A.A. and Seliverstova, A.S. (2022), “Functional features of the respiratory system at young football players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 200–205.

8. Malyshev, A.V., Medvedev, I.N., Puchkova, N.G. and Safiulin, K.K. (2022), “Dynamics of physiological parameters of the respiratory system in asthenized students who started sport walking”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 256–261.

9. Boldov, A.S., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N. and Ivanov, D.A. (2022), “Respiratory system physiological indicators at asthenized students who started karate lessons”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 31–36.

10. Svetlichkina, A.A., Medvedev, I.N., Razjivin, O.A. and Bokova, L.V. (2023), “Influence of judo classes on the functional parameters of the heart in adolescent age”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 2 (216), pp. 421–424.

11. Dorontsev, A.V., Medvedev, I.N., Safiulin, K.Kh. and Razjivin, O.A. (2023), “Influence of powerlifting training on the functional capabilities of the respiratory system”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 151–155.

12. Makhov, A.S. and Medvedev, I.N. (2021), “The influence of sports training in game sports on the function of maintaining body balance in conditions of local muscle fatigue”, *Scientific search: personality, education, culture*, No. 1 (39), pp. 34–37.

Контактная информация: ilmedv1@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.06.2023

УДК 796.011.3

ЙОГОЛАТЕС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

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

Аннотация

Укрепление здоровья, повышение физического и психоэмоционального состояний студенческой молодежи в настоящее время является одной из важнейших задач современного общества. В данной статье рассмотрено воздействие занятий оздоровительной методикой с применением нетрадиционных средств (йоголатеса) на эмоциональный фон студенток 1 курса РУТ (МИИТ).

Тестирование САН, проведенное в мае 2023 года, обнаружило достоверное улучшение результатов у студенток экспериментальной группы в сравнении с показателями студенток контрольной группы ($P < 0,01$). Анализ результатов педагогического исследования доказал целесообразность и продуктивность применения авторской методики оздоровления с применением йоголатеса для улучшения эмоциональной сферы студентов вузов.

Ключевые слова: здоровье, эмоциональное состояние, йоголатес, тревожность, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p303-307

YOGALATES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES TO IMPROVE THE EMOTIONAL STATE OF UNIVERSITY STUDENTS

Olga Lvovna Postol, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of transport, Moscow; Olga Nikolaevna Pankratova, senior teacher, Academy of social management, Moscow

Abstract

Strengthening the health, improving the physical and psycho-emotional state of students is currently one of the most important tasks of modern society. This article examines the impact of health-improving techniques with the use of non-traditional means (yogolates) on the emotional background of 1st-year students of the RUT (MIIT).

The SAN testing conducted in May 2023 found a significant improvement in the results of the experimental group of students in comparison with the indicators of the control group of students ($P < 0.01$). The analysis of the results of the pedagogical research proved the expediency and productivity of the use of the author's method of rehabilitation with the use of yogolates to improve the emotional sphere of university students.

Keywords: health, emotional state, yogalates, anxiety, students.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ уровней тревожности и депрессии молодых людей, их психофизического здоровья является одним из наиболее волнующих вопросов педагогики, медицины и психологии в настоящее время. Тревожность – это одна из психических особенностей человека, которая выражается в повышенной склонности отдельной личности к тревоге, страху, беспокойству, в самых разных и непредсказуемых ситуациях. Довольно длительное проявление тревожного состояния может спровоцировать развитие многих заболеваний, особенно сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительных систем. Тревога, вызывая мгновенную реакцию человеческого организма на стресс, настраивает его на сопротивление, борьбу и, возможно, на нападение. Данное чувство проявляется особенно часто у студентов первого курса вузов и, как правило, может их сопровождать в течение дальнейшего обучения. Выход из комфортной зоны обычно провоцирует у студенческой молодежи стресс. [2]

Особенно кардинальное ухудшение психического здоровья студентов вузов отмечается в последние годы. Пандемия COVID-19, продолжавшаяся более 3-х лет, а также последствия, связанные с перенесенной коронавирусной инфекцией (Long Covid), весьма отрицательно повлияли на эмоциональное и психическое состояния молодежи. Большие перемены в экономической и политической жизни страны, изменения социальной и психоэмоциональной среды, которые связаны с поступлением в учебные заведения, неустойчивые климатические условия и весьма неблагоприятная обстановка в области экологии

мегаполисов, отсутствие рационального, сбалансированного питания, дефицит физической активности – основные причины явного ухудшения психоэмоционального здоровья молодых людей. [1]

В университетах многие студенты не удовлетворены проведением занятий по физическому воспитанию из-за использования только традиционных основных средств физической культуры и отсутствием возможности применять нетрадиционные оздоровительные средства, что явно не способствует положительной мотивацией к занятиям. [4]

В связи с этим нужен поиск более продуктивных методов для повышения уровня психоэмоционального состояния учащихся. Большинство ученых пришли к единому мнению, что среди немедикаментозных воздействий на организм в урегулировании тревожных и депрессионных состояний, улучшения эмоционального состояния наиболее эффективными являются хорошая физическая активность, ежедневное выполнение упражнений оздоровительной гимнастики на свежем воздухе, занятия любимым видом спорта. [3]

В Российском университете транспорта, чтобы повысить психоэмоциональное состояние, снизить уровень стресса у студентов, используют на занятиях по физическому воспитанию оздоровительную методику с применением йогалатеса и других нетрадиционных средств.

Цель исследования – выявить насколько эффективно и продуктивно влияние занятий йогалатесом на психоэмоциональное состояние студенток 1 курса РУТ (МИИТ).

Основной задачей данного эксперимента было выявление динамики показателей шкалы САН (самочувствие, активность, настроение) у студенток 1 курса в ходе педагогического эксперимента.

Методы исследования: анализ научно-исследовательской литературы, педагогическое наблюдение, онлайн-тестирования, методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое исследование проведено в РУТ (МИИТ) на базе спортивных площадок кафедры «Физическая культура и спорт» с октября 2022 года по май 2023 года. В данном эксперименте участвовали студентки первого курса в количестве 58 человек (n=58). Были сформированы 2 группы (экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), в каждой группе по 29 студенток (n=29). Основную группу здоровья имели все студентки, принявшие участие в данном эксперименте.

Студентки контрольной группы занимались согласно программе кафедры «Физическая культура и спорт» Российского университета транспорта, а студентки группы экспериментальной – по методике оздоровления с использованием на занятиях нетрадиционных оздоровительных средств (йогалатеса).

Йогалатесом является система, включающая практики йоги и пилатеса в единое целое. Упражнения йогалатеса позволяют сочетать уравновешенность и плавность асан йоги, развивающих гибкость и повышающих тонус мышц, с оздоровительной гимнастикой пилатес, занятия которой повышают выносливость и силу, увеличивая мышечную массу. Комплексы системы йогалатеса состоят из плавной, оптимальной смены поз йоги с самыми доступными и несложными в исполнении упражнениями практики пилатес, включающие дыхательные упражнения и оптимистичный настрой. Применение на занятиях по физическому воспитанию йогалатеса очень благоприятно воздействуют и на психоэмоциональное состояние студенток, помогая справиться со стрессом, укрепить психическое здоровье и обрести гармонию.

Чтобы оценить психическое и эмоциональное состояния студентов, использовали тест САН (самочувствие, активность, настроение), разработанный советскими учеными в 1973 году. Тест состоит из 30 пар противоположных вопросов, которые определяют биологические ритмы и самочувствие на данный момент. Тестирование представлено многоступенчатой шкалой с индексами (3 2 1 0 1 2 3) и отражает:

1. Самочувствие (здоровье, сила, утомление).
2. Активность (темп, подвижность и скорость протекания функций).
3. Настроение (характеристики эмоционального фона и состояния).

Онлайн-тестирование САН проводили в октябре 2022 года (начало эксперимента) и в мае 2023 года (окончание эксперимента). Достоверных различий в октябре 2022 года среди контрольной и экспериментальной групп не было выявлено.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Тест САН, проведенный в начале 2022-2023 уч. г., не обнаружил достоверных различий среди КГ и ЭГ ($P>0,01$), (таблица):

- Самочувствие – результат КГ составил 3.98 балла, в ЭГ – 3.99 балла;
- Активность – результат КГ – 4.01 балла, в ЭГ – 4.0 балла;
- Настроение – показатель КГ – 4.1 балла, в ЭГ – 4.09 баллов.

И в контрольной, и в экспериментальных группах, исходя из показателей данного теста, был обнаружена не очень благоприятная оценка Самочувствия шкалы (меньше 4-х баллов). Показатель Активности и Настроения в обеих группах были в пределах нормы.

Тестирование, которое провели в мае 2023 года, указало на улучшение результатов экспериментальной группы в сравнении с показателями контрольной группы, ($P<0,01$), (таблица):

- Самочувствие – показатель в КГ – 4.12 баллов, (улучшение на 0.14 балла, прирост составил 3.51%); в ЭГ показатель – 5.51 балл (увеличение показателя на 1.52 балла, прирост – 38.09%);
- Активность – результат КГ – 4.0 балла (ухудшение на 0.01 балл, уменьшение на 0.24%); в ЭГ показатель – 5.4 балла (улучшение на 1.4 балл, прирост – 35%);
- Настроение – показатель КГ – 4.5 балла (увеличение на 0.4 балла, прирост результата на 9.75%); в ЭГ результат – 5.7 балла (улучшение на 1.61 балл, прирост – 39.36%).

При анализе показателей тестирования САН, проводимого в мае 2023 года, обнаружили в контрольной группе, несмотря на небольшое улучшение оценок шкал Самочувствие и Настроение, ухудшение результата шкалы Активность, что указывает на нарастающее чувство усталости у студенток в конце педагогического исследования. В экспериментальной группе наблюдалось отличное функциональное состояние и психоэмоциональное здоровье, выделялось улучшение результата шкалы Настроение.

Таблица – Изменение показателей тестирования САН среди студенток контрольной и экспериментальной групп

Показатели		Контрольная гр. (КГ)			Экспериментальная гр. (ЭГ)		
Хара-ки	Симв.	Октябрь, ед. изм.	Март, ед. изм.	Прирост, %	Октябрь, ед. изм.	Март, ед. изм.	Прирост, %
Самочувствие	\bar{X}	3.98	4.12	3.51	3.99	5.51	38.09
	$\pm m$	1.11	0.27		0.64	0.75	
	P	<0.01			<0.01		
Активность	\bar{X}	4.01	4.0	-0.24	4.0	5.4	35
	$\pm m$	1.22	0.63		1.27	1.15	
	P	>0,01			<0.01		
Настроение	\bar{X}	4.1	4.5	9.75	4.09	5.7	39.36
	$\pm m$	0.76	1.67		1.13	0.81	
	P	<0.01			<0.01		

Все вышеперечисленное подтверждает целесообразность и эффективность применения на занятиях по физическому воспитанию в вузах йоголатеса как нетрадиционного средства оздоровления.

ВЫВОДЫ

Студентки экспериментальной группы, регулярно занимающиеся йоголатесом в течение учебного года, намного улучшили показатели эмоционального состояния в конце

педагогического эксперимента, что свидетельствует о продуктивности оздоровительной методики с применением нетрадиционных средств (йогалатеса).

Использование комплексов гимнастики йогалатеса на занятиях в вузе позволили студенткам адекватно реагировать на стрессовые ситуации, избегая излишних переживаний и волнений, укрепить психофизическое здоровье, улучшить эмоциональный фон и обрести душевное равновесие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михеев С.И. Организация учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях новой реальности / С.И. Михеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 315–317.
2. Постол О.Л. Эффективность применения фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в период пандемии / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 307–309.
3. Постол О.Л. Сравнительный анализ популярности нетрадиционных оздоровительных гимнастик среди студентов вузов за последние 3 года / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова, О.И. Воробьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 440–444.
4. Развитие гибкости у студенток средствами современных направлений фитнеса (на примере йоги) / Е.П. Шарина, Н.А. Москальонова, Л.В. Лагутенко [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 421–425.

REFERENCES

1. Mikheev, S.I. (2022), "Organization of the educational process in physical culture at the university in the conditions of a new reality", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 211, No. 9, pp. 315–317.
2. Postol, O.L. and Pankratova, O.N. (2021), "The effectiveness of the use of fitness yoga in physical education classes during the pandemic", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 202, No. 12, pp. 307–309.
3. Postol, O.L., Pankratova, O.N., and Vorobyev, O.I. (2022), "Comparative analysis of the popularity of non-traditional health-improving gymnastics among university students over the past 3 years", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 214, No.12, pp. 440–444.
4. Sharina, E.P., Moskalonova, N.A., Lagutenko, L.V., Moiseev, A.N. and Tsvetkova, I.A. (2022), "The development of flexibility in female students by means of modern fitness trends (on the example of yoga)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 208, No. 6, pp. 421–425.

Контактная информация: OLP1881@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.05.2023

УДК 797.21

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПРИНТЕРОВ КРОЛИСТОВ

Геннадий Сергеевич Пригода, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные вопросы исследования совершенствования и прогресса в современном спорте и, в частности, в профессиональном плавании. Автором проводится аналитический и статистический обзор составляющих системы управления индивидуализацией тренировочного процесса в период 2000–2022 гг: финансирование спорта в РФ; финансирование отечественного медицинского и фармакологического обеспечения профессионального плавания в РФ; научные труды и публикации отечественных авторов по вопросам профессионального плавания; внедрение интернет-платформ и сайтов по теме профессионального плавания. В исследовании приведены графические материалы, отражающие состояние и прогресс современного профессионального плавания, в том числе спринтеров кролистов в Российской Федерации.

Ключевые слова: система управления; совершенствование; современный спорт; профессиональное плавание; тренировочный процесс.