

Полученные данные указывают на то, что баскетболисты независимо от половой принадлежности характеризуются одинаково высокой помехоустойчивостью, то есть могут длительное время концентрировать внимание на определенном объекте и выполнять поставленную задачу при наличии внешних отвлекающих факторов.

ВЫВОДЫ

1. При анализе особенностей различных зрительно-моторных реакций баскетболистов показано, что у юношей выше скорость простой зрительно-моторной реакции и реакции выбора по сравнению с девушками. Однако спортсмены обоих полов затрачивают одинаковое количество времени на обработку и анализ зрительной информации.
2. Выявлено отсутствие статистически значимых гендерных отличий в значениях времени выполнения реакции различения. Однако у баскетболисток выше скорость нервных процессов в центральной нервной системе по сравнению с баскетболистами.
3. Спортсмены независимо от половой принадлежности характеризуются одинаково высокой помехоустойчивостью и вниманием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зрительно-моторные реакции как индикатор функционального состояния центральной нервной системы / Ю. Игнатова, И. Макарова, К. Яковлева, А. Аксенова // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2019. – № 3. – С. 38–51.
2. Лосин Б.Е. Взаимосвязь показателей зрительно-двигательной реакции с эффективностью игровой деятельности баскетболистов / Б.Е. Лосин, М.Н. Ларионова, И.В. Бобров // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 89–91.
3. Особенности зрительно-моторной реакции единоборцев различного возраста и квалификации / И.Е. Попова, Н.А. Вареников, О.В. Губин, В.М. Лихачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 296–300.

REFERENCES

1. Ignatova, Yu., Makarova, I., Yakovleva, K. and Aksenova, A. (2019), "Visual-motor reactions as an indicator of the functional state of the central nervous system", *Ulyanovsk Journal of Medical Biology*, No. 3, pp. 38–51.
2. Losi, B.E., Larionova, M.N. and Bobrov, I.V. (2020), "Interrelation of indicators of visual-motor reaction with the effectiveness of the gaming activity of basketball players", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 89–91.
3. Popova, I.E., Varenikov, N.A., O.V. Gubin, and Likhacheva, V.M. (2021), "Features of the visual-motor reaction of martial artists of various ages and qualifications", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 197, No. 7, pp. 296–300.

Контактная информация: delta8080@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.10.2023

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКВА-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ В ВУЗЕ

Ольга Львовна Постол, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва

Аннотация

В статье рассматривается влияние на психическое состояние студентов применение методики оздоровления с использованием аква-йоги на занятии плаванием в вузе.

В Российском университете транспорта с сентября 2023 г. по ноябрь 2023 г. проводился педагогический эксперимент. Результаты тестов, оценивающих психическое состояние (шкала тревоги Цунга (ZARS) и шкала тревожности Бека (BAI)), которые были проведены в ноябре 2023 г.,

обнаружили достоверные улучшения показателей в экспериментальной группе ($P<0,01$). У студентов экспериментальной группы отмечались стабилизация психического состояния (уровень тревоги заметно понизился и стал в пределах нормы), улучшение гибкости и координации, укрепление здоровья, что свидетельствует об эффективности и продуктивности данной методики оздоровления.

Ключевые слова: студенты, аква-йога, плавание, здоровье, психическое состояние, тревога, вуз.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p320-324

USE OF AQUA YOGA IN SWIMMING CLASSES AT THE UNIVERSITY

Olga Lvovna Postol, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of transport, Moscow

Abstract

The article examines the impact on the mental state of students of the application of the healing technique using aqua yoga in swimming classes at the university.

A pedagogical experiment was conducted at the Russian University of Transport from September 2023 to November 2023. The results of tests assessing the mental state (Tsung anxiety scale (ZARS) and Beck anxiety scale (BDI)), which were conducted in November 2023, found significant improvements in the experimental group ($P<0.01$). The students of the experimental group had a stabilization of their mental state (the level of anxiety noticeably decreased and became within the normal range), improved flexibility and coordination, and improved health, which indicates the effectiveness and productivity of this healing technique.

Keywords: students, aqua yoga, swimming, health, mental state, anxiety, university.

ВВЕДЕНИЕ

В последние 10–15 лет отмечается существенное снижение уровня здоровья студентов вузов Российской Федерации. Многие ученые, анализируя данные о состоянии уровня здоровья, физического состояния, физической подготовленности молодых людей, подтверждают информацию о значительном увеличении количества учащихся, освобожденных от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья, и студентов, которые занимаются в специальной медицинской или подготовительной группах. [1, 3]

Для решения задачи оздоровления студенческой молодежи вузов необходимы новейшие подходы, предполагающие изменение прежних устаревших форм, методов, средств и стереотипов физического воспитания.

В связи с современными требованиями к мотивации студентов и активизации их на физкультурно-спортивную деятельность, программное обеспечение системы физического воспитания вузов нуждается в модернизации.

Расширить программное содержание физического воспитания вузов можно средствами инновационных физкультурных технологий, и не только отечественных и европейских, но и технологий Азиатско-Тихоокеанского региона, очень популярными среди молодежи разных стран мира.

По мнению ученых, внедрение в практику физической культуры вузов Российской Федерации в последние 15 лет оздоровительных систем гимнастик Востока (хатха-йога, цигун, тайцзицюань, ушу и др.) способствует расширению возможностей организма учащихся в укреплении здоровья. Занятия с использованием упражнений восточных оздоровительных гимнастик не только повышают уровни физической подготовленности и физического состояния, но и помогают преодолеть стресс, благоприятно влияя на психическое состояние занимающихся. [4]

Прогресс в области физического воспитания будет обеспечен благодаря появлению в программах по физической культуре вузов нетрадиционных оздоровительных средств.

В РУТ (МИИТ) в целях улучшения психофизического здоровья учащихся, более ускоренному обучению спортивными стилями плавания, повышения мотивации к

занятиям физической культурой для дальнейшего ориентирования студентов на здоровый образ жизни применяют на занятиях плаванием оздоровительную методику, используя аква-йогу.

Цель педагогического исследования – обоснование и выявление целесообразности и эффективности применения методики оздоровления с использованием аква-йоги на занятиях плаванием в транспортном вузе.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проведен был с сентября 2023 г. по ноябрь 2023 г. в РУТ (МИИТ) (кафедра «Физическая культура и спорт»).

В педагогическом исследовании принимали участие 46 чел. (n=46), все участники данного исследования студенты 1 курса Российского университета транспорта. Две группы (экспериментальная и контрольная) были сформированы методом случайных чисел, по 23 студента в каждой группе.

Занятия плаванием в контрольной группе проводили согласно учебной программе кафедры «Физическая культура и спорт» РУТ (МИИТ), а в экспериментальной группе – с применением оздоровительной методики, используя на занятиях традиционные и нетрадиционные оздоровительные средства (элементы гимнастики йоги и аква-йогу), разработанную автором.

Уникальностью данной методики является применение на занятии плаванием нетрадиционных оздоровительных средств (аква-йога, гимнастика йоги), которые в сочетании с упражнениями, обучающими всеми стилями плавания в воде, оказывают мощное воздействие на организм занимающихся, повышая уровень здоровья, иммунитет, подвижность суставов, психическое состояние.

Аква-йога – молодое направление йоги, несмотря на то что появилось относительно недавно, в 1998 году, пользуется большой популярностью, как в нашей стране, так и за рубежом. Основоположителем данного направления является Фридман Франсуаза, которая разработала методику выполнения асан хатха-йоги в воде. Комплекс упражнений аква-йоги состоит из поз, которые присутствуют и в хатха-йоге, но благодаря тому, что все эти асаны выполняются в воде, то и нагрузка на позвоночник и суставы намного меньше, что делает выполнение таких поз намного безопаснее. Рациональное йоговское дыхание на занятиях аква-йогой обеспечивает массаж внутренних органов, способствуя отличной работе пищеварительной системы. А выполнение асан в воде помогает организму включить все необходимые для него процессы естественного расслабления, что помогает снять стресс и напряжение, восстановить сон. Несколько минут, проведенных в позе полного расслабления «Шавасане», в воде, способствуют намного большему расслаблению тела, чем ее выполнение на суше, благодаря водной среде, которая усиливает расслабляющий эффект. [2]

В целях определения степени воздействия занятий плавания в комплексном сочетании с аква-йогой на психическое состояние студентов применили психологические тесты: шкала оценки тревоги Цунга, шкала тревоги Бека.

Шкала тревоги Цунга (ZARS) была разработана в 1971 г. для оценивания уровня тревожности с помощью метода самооценки. Состоит данное тестирование из 20 вопросов: 5 вопросов должны оценить аффективные симптомы, остальные 15 – соматические.

Шкала оценки тревожности Бека (BAI), состоящая из 21 вопросов, выявляет тревогу и предназначена для оценивания степени выраженности уровня тревоги.

Психологические тесты были проведены онлайн в сентябре 2023 года и в ноябре 2023 года.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале педагогического исследования (сентябрь 2023 г.) были проведены тестирования (шкала тревоги Цунга, шкала оценки тревожности Бека). Достоверных различий

среди результатов экспериментальной и контрольной групп не обнаружили ($P>0,01$) (таблица).

Результаты тестов шкалы Цунга и шкалы Бека, которые провели в сентябре 2023 г., выявили и в контрольной группе, и в экспериментальной группе средний уровень тревоги, повышенную оценку тревожности, что свидетельствовало о весьма нестабильном психическом состоянии студентов обеих групп.

Показатели тестов оценки уровня тревоги (шкала тревоги Цунга и шкала тревожности Бека), которые выполнили в конце педагогического эксперимента (ноябрь 2023 г.), обнаружили достоверные повышения результатов студентов экспериментальной группы в сравнении результатами студентов контрольной группы ($P<0,01$) (таблица):

– шкала тревоги Цунга (ZARS) – в контрольной группе улучшение показателя составило 0,7 балла (прирост – 1,66%); в экспериментальной – показатель улучшился на 8,1 балл (прирост – 19,14%);

– шкала оценки тревожности Бека (BAI) – в контрольной группе улучшение результата составило 0,8 балла (прирост – 3,41%); в экспериментальной группе – результат улучшился на 2,66 балла (прирост – 11,15%).

Оценивая результаты тестов, выполненных в ноябре 2023 г., обнаружили, что у студентов экспериментальной группы значительно уменьшился уровень тревоги в конце педагогического исследования, их психическое состояние стабилизировалось. В этой группе отмечали хорошее психофизическое состояние, улучшение координации движений, гибкости. У студентов контрольной группы наблюдалось небольшое улучшение результатов тестирований, но их уровень тревожности остался повышенным.

Таблица – Изменение показателей тестирования шкалы тревоги Цунга (ZARS) и шкалы оценки тревожности Бека (BAI) среди студентов экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента

Показатели		Контрольная гр. (КГ)			Экспериментальная гр. (ЭГ)		
		Сентябрь	Ноябрь	Прирост	Сентябрь	Ноябрь	Прирост
Хар-ки	Симв.	В ед. изм.	В ед. изм.	В %	В ед. изм.	В ед. изм.	В %
Шкала тревоги Цунга (ZARS)	$\bar{X}$	42,1	41,4	1,66	42,3	34,2	19,14
	$\pm m$	1,72	1,13		2,07	1,03	
	P	<0.01			<0.01		
Шкала оценки тревожности Бека (BAI)	$\bar{X}$	23,4	22,6	3,41	23,3	20,7	11,15
	$\pm m$	0,67	0,81		1,11	0,63	
	P	>0.01			<0.01		

Анализ показателей тестирований в ноябре 2023 года свидетельствует об эффективности, продуктивности и целесообразности использования оздоровительной методики с применением аква-йоги на занятиях плаванием в вузе.

ВЫВОДЫ

Применение методики оздоровления с использованием аква-йоги на занятиях плаванием позволило студентам экспериментальной группы значительно уменьшить уровень тревоги, оптимизировать психическое состояние, повысить стрессоустойчивость, укрепить здоровье.

Также применение аква-йоги существенно улучшило и координационные способности у студентов экспериментальной группы, что помогло им овладеть спортивными стилями плавания намного быстрее, чем студентам контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Греков Ю.А. Физкультура и спорт в системе высшего образования в России в современных условиях / Ю.А. Греков // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов IV Международной научно-практической конференции. – Москва, 2022. – С. 85–88.

2. Постол О.Л. Аква-йога и плавание для улучшения физического состояния машинистов высокоскоростных поездов / О.Л. Постол, Н.А. Шепелева // Транспортное право и безопасность. – 2019. – № 1 (29). – С. 188–192.

3. Щадилова И.С. Регулирование психофизического состояния студентов-спортсменов в условиях очно-дистанционного формата тренировок / И.С. Щадилова, Т.Ю. Маскаева, О.Л. Лебедева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 453–456.

4. Postol O.L. Using Neuro-Stimulating Physical Exercises to Restore Cognitive Functions in the Correction of the Post-COVID Syndrome / O.L. Postol, I.S. Shchadilova // J Biochem Technol. – 2022. – No 13 (3). – P. 26–31.

REFERENCES

1. Grekov, Y.A. (2022), “Physical culture and sport in the system of higher education in Russia in modern conditions”, *Actual problems of development and improvement of the system of physical education for training specialists in the transport industry*, proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference, Moscow, pp. 85–88.

2. Postol, O.L. and Shepeleva N.A. (2019), “Aqua yoga and swimming for improving the physical condition of high-speed train drivers”, *Transport law and safety*, Vol. 29, No. 1, pp. 188–192.

3. Shchadilova, I.S., Maskaeva, T.Y. and, O.L. Lebedeva, O.L. (2022), “Regulation of the psycho-physical state of student-athletes in the conditions of intramural and remote training format”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 208, No. 6, pp. 453–456.

4. Postol, O.L. and Shchadilova, I.S. (2022), “Using Neuro-Stimulating Physical Exercises to Restore Cognitive Functions in the Correction of the Post-COVID Syndrome”, *J Biochem Technol*, Vol. 13, No. 3, pp. 26–31.

Контактная информация: OLP1881@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2023

УДК 796.035

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ СРЕДСТВАМИ СИЛОВОЙ ФИТНЕС- ТРЕНИРОВКИ

Кирилл Александрович Потягач, магистрант, **Виктория Валерьевна Сударь**, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

На фоне естественных возрастных изменений юношеского организма, недостатка двигательной активности у молодежи сегодня, вопрос поддержания здоровья подрастающего поколения путем улучшения показателей их физической и функциональной подготовленности стоит наиболее остро как в системе образования, так и в системе оказания физкультурно-оздоровительных услуг в современных фитнес-клубах. Цель исследования: повысить показатели физической и функциональной подготовленности юношей 19-20-летнего возраста на основе применения средств разработанной методики силовой фитнес-тренировки. Результаты внедрения разработанной методики на базе фитнес-клуба «Fit line» города Краснодара позволили доказать эффективность применения средств силовой фитнес-тренировки в процессе повышения силовой подготовленности, физической работоспособности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем у юношей 19-20-летнего возраста в условиях оздоровительных занятий в тренажерном зале.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональная подготовленность, фитнес силовой направленности, юноши.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p324-328

IMPROVING THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF YOUNG MEN BY MEANS OF STRENGTH FITNESS TRAINING

Kirill Alexandrovich Potyagach, master student, **Victoria Valeryevna Sudar**, candidate of pedagogical sciences, docent, Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism,