

ИЗ ФОНДОВ РОССИЙСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БИБЛИОТЕКИ

Постол, Ольга Львовна

1. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств

1.1. Российская государственная библиотека

Постол, Ольга Львовна

Методика оздоровления студентов вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств [Электронный ресурс]: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 .—М.: РГБ, 2003 (Из фондов Российской Государственной Библиотеки)

Культура. Наука. Просвещение -- Народное образование. Педагогические науки -- Высшее образование. Педагогика высшей школы -- Педагогика высшей школы -- Воспитание -- Виды воспитания -- Физическое воспитание -- Гигиеническое воспитание. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Полный текст:

<http://diss.rsl.ru/diss/03/1132/031132050.pdf>

Текст воспроизводится по экземпляру,
находящемуся в фонде РГБ:

Постол, Ольга Львовна

Методика оздоровления студенток вузов на
занятиях по физическому воспитанию с
применением традиционных и нетрадиционных
средств

Хабаровск 2004

Российская государственная библиотека, 2003
год (электронный текст).

61:04-13/2439

Дальневосточная государственная академия
физической культуры

На правах рукописи

Постол

ПОСТОЛ Ольга Львовна

Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по
физическому воспитанию с применением традиционных и
нетрадиционных средств

13.00.04. – теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук

Научный руководитель д.п.н., профессор,
Каргаполов Валерий Павлович

Хабаровск 2004

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ	8
1.1. Особенности физического воспитания в вузах России	8
1.2. Анализ учебных программ по физической культуре для высших учебных заведений	15
1.3. Особенности муссонного климата Приморского края	19
1.4. Характеристика нетрадиционных оздоровительных средств	26
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	43
2.1. Задачи исследования	43
2.2. Методы исследования	43
2.3. Организация исследования	51
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ	53
3.1. Анализ динамики заболеваемости студенток Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского	53
3.2. Исследование эффективности основных направлений формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом	58
3.3. Исследование двигательной активности студенток и факторов, влияющих на нее	63
3.4. Структура и содержание экспериментальной методики	66

ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ	82
4.1. Эффективность комплексного использования традиционных и нетрадиционных средств в вузе	82
4.2. Динамика развития физических качеств студенток контрольной и экспериментальной групп	86
4.3. Динамика изменения показателей физического состояния студенток в ходе педагогического эксперимента между сезонными циклами	91
4.4. Оценка физического состояния студенток контрольной и экспериментальной групп	98
4.5. Оценка уровня развития физических качеств студенток контрольной и экспериментальной групп	99
ВЫВОДЫ	111
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	113
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	115
ПРИЛОЖЕНИЯ	137

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: в настоящее время одной из наиважнейших задач в нашей стране является повышение уровня здоровья студенческой молодежи. Студенты, проживающие в разных регионах Российской Федерации, отличаются по уровню физического состояния (Ю.И. Сбруев, В.В. Кудрявцев, 1984; С.В. Хрущев, 1990; Г.А. Булатова, 2000). Это связано с тем, что различные климатогеографические условия играют большую роль в ухудшении качественных характеристик здоровья, снижают резервные возможности организма (В.А. Нестеров, 1987; М.С. Мартынов, 1998; Г.А. Булатова, 2000; С.Ю. Щетинина, 2000).

Наиболее существенно влияют на функциональное состояние организма сезонные метеорологические колебания (Н.А. Тузова, 1962; А.П. Голиков, П.П. Голиков, 1973; Н.К. Трапезникова, 1974). Реакция организма на изменения окружающей среды зависит от приспособления к погодно-климатическим условиям (В.П. Казначеев, 1977; Э.Ш. Матлина, 1978; Н.Н. Василевский, С.И. Сорокин, М.М. Богословский, 1978; Р.А. Багдасарян, 1980).

Эффективность процесса физического воспитания повышается на 15 – 20% при разумном использовании природно-климатических факторов (Г.И. Мызан, 1994; Е.Г. Чулков, В.А. Нестеров, В.Е. Могилев, 1996).

Весьма актуальной является проблема повышения эффективности занятий путем изменения их содержания, использования с общепринятыми физическими упражнениями нетрадиционных оздоровительных средств, применяемых с учетом климатогеографических условий проживания и позволяющих улучшить физическое состояние организма (Л.В. Попадьина, 1993; В.П. Моченов, 1994; А.Г. Мастеров, 2002).

В научно-методической литературе недостаточно раскрыты возможность и целесообразность комплексного использования традиционных и нетрадиционных

оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию в вузе, учитывая климатогеографические условия.

Специальных работ по этому вопросу не было обнаружено. Поэтому наличие данной проблемы делает актуальным специальное исследование в этом направлении.

Объект исследования: процесс физического воспитания студенток вузов.

Предмет исследования: методика оздоровления студенток вузов гуманитарного профиля на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств в климатических условиях Приморского края.

Цель: исследование эффективности комплексного использования традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию со студентками вузов в условиях климата Приморского края.

Гипотеза исследования: процесс физического воспитания студенток Приморского края будет более эффективным, если в содержание комплексной программы по физическому воспитанию в вузах включать в определенном соотношении традиционные и нетрадиционные оздоровительные средства, учитывая климатогеографические особенности Приморья.

Теоретико-методической базой явились: работы по теории физического воспитания, управления усвоением знаний и формирования двигательных действий (П.Ф. Лесгафт, 1987; В.И. Лях, Г.Б.Мейксон, Л.Б. Кофман 1996; Л.П. Матвеев, 1997), положения теории функциональных систем (Г.К. Анохин, 1975), работы по регионализации физкультурного образования (В.В. Пономарев, 1993; Г.И. Мызан, 1996; В.А. Нестеров, 1999 и др.) и организации физического воспитания в вузе (С.В. Дмитриев, 1991; Л.И. Лубышева, 1992; В.К. Бальсевич, 1993), работы по оздоровительной направленности физического воспитания (Л.И. Лубышева, 1996; П.А. Виноградов, 1997; Б.К. Бальсевич, 1998), методические подходы применения оздоровительных средств (Л.В. Попадьяна, 1993; С.И. Кучкин, 1994; А.М. Тюрин, 1997), исследования по адаптации к постоянно изменяющимся внешним условиям

среды (П.К. Анохин, 1995; В.П. Казначеев, 1985; Н.М. Амосов, 1987; В.А. Нестеров, 1997), педагогические подходы к реализации инновационных подходов в культурологических решениях проблемы физической культуры (В.И. Лях, 1993; В.П. Каргаполов 1995; Г.И. Мызан, 1996, В.И.).

Научная новизна исследования состоит в разработке методики оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию, с учетом климатогеографических условий Приморского края. В определении эффективности комплексного применения традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию в вузах для повышения физического состояния организма и формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Теоретическая значимость работы состоит в дополнении теории и методики физического воспитания новыми положениями о комплексном использовании традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств в процессе физического воспитания студенток вузов Приморского края.

Практическая значимость работы выражается в эффективном использовании методики оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств. Практические рекомендации исследования могут быть использованы преподавателями физического воспитания вузов для повышения физического состояния студенток.

Положения, выносимые на защиту:

1. Климатогеографические, социальные условия являются предпосылками для создания методики оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию.

2. Комплексная методика, сочетающая традиционные и нетрадиционные оздоровительные средства, входящая в вариативную часть базовой программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений гуманитарного профиля,

позволяет более рационально строить оздоровительный и образовательный процессы физического воспитания студенток.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, включающего 216 источников, из них 7 работ иностранных авторов. Работа изложена на 198 страницах машинописного текста и содержит 11 таблиц и 9 рисунков.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

1.1. Особенности физического воспитания в вузах России

Один из величайших ученых П.Ф. Лесгафт создал систему физкультурного образования, цель которой – достижение гармонии в развитии личности человека. Он рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. «Необходимо, - писал П.Ф. Лесгафт, - чтобы умственное развитие и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнений».

Единство духовного и физического развития личности – вот платформа, на которой стоял основоположник отечественной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт (В.П. Рябинцев, 1994).

М.Я. Виленский, 1992; В.И. Столяров, 1993; В.К. Бальсевич, 1993 и др. в своих работах отмечают, что современная система физического воспитания, детерминированная задачами прикладной физической подготовки в ущерб комплексному подходу к реализации всех ценностей физической культуры, не обеспечивает адаптации молодежи к трудным условиям жизнедеятельности. Вследствие этого создавшиеся противоречия между пониманием необходимости формирования культуры физической и недостаточно разработанной технологией реализации этого процесса во многом предопределило критическую ситуацию, характерную для современной системы физического воспитания молодежи.

Особое значение для подготовки жизнеспособного и социально активного молодого поколения имеет освоение молодежью мобилизационных ценностей физической культуры (Н.А. Хакунов, 1995).

К их числу относится воспитываемая физкультурными и спортивными занятиями внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и

принятия решения, настойчивость в достижении цели, способность к рациональной организации своего бюджета временем, умение спокойно переживать неудачу и даже поражение.

В жизни человеку бывают, необходимы не только сбалансированные оптимумы физических и духовных проявлений, но и способность действовать с высокой степенью мобилизации ресурсов своего организма в экстремальных ситуациях, готовность организма «пережить» резкие возмущения (болезнь, травму, стихийные бедствия, аварийные ситуации, социально обусловленные неожиданные или долгосрочные нагрузки на психику, физические перегрузки и т.д.). Вероятность возникновения таких критических ситуаций не столь мала, чтобы этим можно было пренебречь, поэтому способность организма к мобилизации в подобных условиях также должна формироваться путем тренировки, как и другие психологические, физические и функциональные проявления. Физкультурно-оздоровительная деятельность облегчает такое формирование, опосредованно влияя на создание «запаса» функциональных резервов организма (А.М. Катиков, 1985).

Современная система физического воспитания студенческой молодежи в вузе и перспективы ее развития выдвигают целый ряд проблем. Одной из таких проблем является неспособность студентов адаптироваться к изменившимся условиям жизни.

Между тем известно, что существует тесная связь между проявлением активности личности и уровнем физкультурно-спортивной деятельности студентов. Молодые люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, серьезнее относятся к учебе, более дисциплинированы, большинство из них активнее других участвуют в жизни вузовского коллектива (Б.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 1995).

В настоящее время в системе образования, воспитания и культуры особенно возрастает приоритетное значение гуманистических начал в развитии личности, общечеловеческих ценностей, ориентации общественного развития

на интересы человека. Высшей ценностью образования и культуры является личность человека в ее целостности и многомерности. Физическая культура занимает особое место среди многих факторов, влияющих на развитие общества и каждой личности (В.П. Каргаполов, 1994).

Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического бытия, а не только его телесно-функциональной сферы. Сюда входит внутренний мир студента (ценностные ориентации, эмоции, отношения и др.) и мир внешний (предметная среда, природа, деятельность) (М.Я. Виленский, 1996; В.И. Ильинич, 2001).

Как отмечают в своих работах В.М. Выдрин, 1988, Б.К. Бальсевич, 1993, физическая культура в вузах в государственных документах представлена как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования целостного развития личности студента. Она обеспечивает необходимый уровень развития у молодежи социально-биологических аспектов жизнедеятельности и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности студентов. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесно-духовного единства студентов, обеспечивает в учебно-тренировочном процессе формирование у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, повышает уровень физической культуры личности студента.

Однако результаты медицинских осмотров свидетельствуют, что в последние годы наметилась устойчивая тенденция ухудшения здоровья студенческой молодежи. В.В. Федоткина, 1988; М.М. Рыжак, 1993; Т.Г. Коваленко, 2000; В.И. Новикова, А.В. Чоговадзе, В.А. Уварова, 2000, отмечают, что количество студентов специальной медицинской группы увеличилось с 10% до 20 – 25 %, в некоторых вузах достигает 40 % и по прогнозам к 2005 году может достигнуть 50 % от общего количества студентов. За время

обучения в вузе здоровье студентов не улучшается, а ухудшается. Чрезмерное увеличение веса отмечается у 53 % мужчин и 64 % женщин. Ко второму курсу количество случаев заболеваний увеличивается на 23 %, а к четвертому – на 43%. Четверть студентов переходит в более низкую медицинскую группу (Б.Г. Акчурин, 1996).

Исследование заболеваемости среди студентов свидетельствуют, что в последние годы на первом месте, как и во всем мире, заболевания сердечно-сосудистой системы, на втором – опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз и т.д.), на третьем – органов дыхания, т.е. заболевания, наиболее значимые для обеспечения жизнедеятельности. Анализ функционального состояния студентов России выявил, что их здоровье характеризуется следующими показателями: высокий уровень – 1,8%; средний – 7,7 %; низкий – 21,5 %; очень низкий – 69 % (В.А. Коваленко, 2002).

По мнению аналитиков, состояние здоровья российских граждан уже представляет реальную угрозу национальной безопасности. Если не принять мер по изменению ситуации, она может стать тяжким бременем для страны (В.Г. Бауэр, 2001).

Согласно действующей в настоящее время программе по физической культуре для высших учебных заведений (2000 г.) занятия со студентами проводятся в объеме 4 ч на 1-2-х курсах и 2 ч – на 3-4-х курсах. К концу 2-го курса количество студентов с низким уровнем здоровья снижается, т.е. динамика положительная. При снижении количества часов с 4 до 2 в неделю процент студентов, имеющих низкий уровень здоровья, опять начинает возрастать и достигает на 4-м курсе показателей 41,6 % (по сравнению с 1-м курсом – 38,3 %). Для студентов, имеющих уровни здоровья ниже среднего и средний, даже 4 ч в неделю недостаточно для изменения функционального состояния, поэтому их процент остается стабильным с 1-го по 4-й курс. Негативная тенденция не может быть устранена без положительной мотивации

на здоровье самих студентов и использования ими самостоятельных занятий (Б.Н. Пенцик, А.О. Егорычев, К.А. Бондаренко, Ю.К. Смирнова, 2002).

Освоение новых технологий формирования физической культуры студенческой молодежи рассматривается с основных подходов к ценностям физической культуры. Под воспитанием физической культуры личности подразумевается активное воздействие не только на физические способности человека, а прежде всего на его сознание и чувства, интеллект и психику, что обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений: ценностных ориентаций; положительной мотивации, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни (Г.И. Любимова, 1999).

Определяющим в физическом воспитании студентов является формирование потребностей в физическом здоровье. Чтобы процесс формирования этой потребности был эффективным, он должен быть осознанным (И.Е. Ефимова, 1995).

Несмотря на то, что согласно программе по физической культуре для высших учебных заведений (2000) занятия со студентами проводятся в объеме 4 ч на 1-2-х курсах и 2 ч – на 3-4-х курсах, во многих вузах России занятия по физическому воспитанию проводятся только на 1-2-х курсах в объеме 2 ч. Основной причиной невыполнения требований программы является отсутствие материально-технической базы. Во многих вузах под спортивные залы приспособляют подвальные помещения, что вообще, является недопустимым по всем гигиеническим требованиям.

Преподавание физической культуры надо предусматривать в обязательном порядке в учебных планах на всех годах обучения, а не только на младших курсах (М.Я. Виленский, 1987, В.И. Ильинич, 2001).

Как отмечает А.Н. Щедрина, 1990, в современном обществе сложилось противоречие между накопленным научно-техническим и теоретическим потенциалом физической культуры и уровнем его освоения определенными

людьми. Преодолеть это несоответствие в освоении интеллектуальных ценностей можно только при условии целенаправленного обогащения людей широким кругом физкультурных знаний (через телевидение, радио, книги, журналы, лекционную и наглядную пропаганду), путем создания системы информационно-образовательного обеспечения процесса формирования здорового стиля жизни.

По мнению ряда авторов, обучение в вузе характеризуется хроническим эмоциональным и интеллектуальным напряжением на фоне дефицита двигательной активности. В связи с этим процесс адаптации студентов к обучению в вузе протекает медленно и нередко болезненно, вызывая нервно-психические срывы и разнообразные расстройства сердечно-сосудистой системы (Н.М. Амосов, 1975; М.М. Рыжак, 1993; В.А. Коваленко; А.В. Чоговадзе; В.А. Уваров, Н. К. Ковалев, Т.А. Булавина, 2000; Н.К. Приходько, 2000; Е.В. Гусельникова, 2000; В.Г. Бауэр, 2001 и др.).

Безопасный уровень здоровья способны поддерживать студенты, имеющие двигательную активность не менее 6 ч в неделю. С увеличением продолжительности занятий на 1 ч в неделю заболеваемость снижается на 0,44 дня в год. Минимальный показатель 6,02 дня зафиксирован при объеме нагрузки 7 – 8 ч в неделю (В.И. Белов, 1994; А.О. Егорычев, 2002).

Как отмечают А.И. Мячис, 1987; Н.К. Приходько, 2000, суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56 – 65%, а во время экзаменов 39 – 40 % от ее уровня во время каникул. Дефицит движений из большинства студентов составляет 80 % времени в течение всего учебного года. Наиболее высокий среднесуточный объем двигательной активности наблюдается у студентов в те дни, когда проводятся учебные занятия по физическому воспитанию или спортивной тренировки. В эти дни двигательная активность возрастает на 30 – 70 % по сравнению с днями, в режиме которых отсутствовали специально организованные занятия физическими упражнениями.

Невысокий уровень здоровья и неудовлетворительная двигательная активность студентов - явление повсеместное и потому привлекает внимание и усилия специалистов физической культуры, педагогов, медицины и психологов, стремящихся решить проблему дефицита двигательной активности учащейся молодежи и найти надежные методы формирования здорового образа жизни (П.А. Виноградов, 1996).

По мнению ряда авторов, единая государственная программа по физической культуре для вузов не обеспечивает компенсацию двигательной активности у студентов вузов, что подтверждается низким уровнем физического развития и недостаточной функциональной подготовленностью студентов (А.О. Егорычев, Б.Н. Пенцик, К.А. Бондаренко, Ю.А. Смирнова, 2002 и др.).

В программе по физической культуре для высших учебных заведений говорится о необходимости формирования у студентов мотивов овладения физической культурой. Признавая важность выполнения контрольных нормативов по физической подготовленности студентов, авторы программы предлагают уделять большое внимание формированию личности, способной к самостоятельной организации здорового образа жизни.

Несмотря на это, физическая культура в высшей школе оказалась в двойственном положении, когда новые методологические и концептуальные принципы опираются на былой «нормативный» подход (Н.К. Приходько, 2000).

По мнению В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, 1995, предпосылки к физическому самовоспитанию, саморазвитию и самореализации индивида ставят перед проблемой, что единая для всех учебная программа физкультурного образования будет заведомо неэффективной для каждого занимающегося. Вместе с тем арсенал средств и методов физического воспитания настолько широк и разнообразен, что позволяет найти адекватные решения для использования средств и методов физического воспитания в согласии с индивидуальными особенностями каждого человека. Однако

необходимо помнить о разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий и их строгой сбалансированности с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем спортивных притязаний самого занимающегося.

Таким образом, анализируя литературные источники по данному направлению можно утверждать следующее: студенты вузов испытывают дефицит двигательной активности. Дефицит двигательной активности особенно отрицательно сказывается на состоянии здоровья студентов, состояние которого ухудшается из года в год. Занятия в количестве 4 часов в неделю не в состоянии исправить данную ситуацию. Планирование занятий по физическому воспитанию не может быть проведено без опоры на климатологии. В связи с этим, необходим поиск новых технологий, методик для повышения эффективности и результативности занятий по физической культуре в вузах.

1.2. Анализ учебных программ по физической культуре для высших учебных заведений

Учебные программы по физической культуре для высших учебных заведений 1951, 1955, 1963, 1975, 1983 гг. практически не отличаются. Целевые установки и содержание программ по физическому воспитанию в высших учебных заведений в нашей стране длительное время были под влиянием идеологических установок партийных органов, Госкомитета по физической культуре и спорту, Гособразования, Министерства обороны. Основу системы составлял нормативный подход (комплекс ГТО), сущность которого сводилась к принудительной подгонке личности под усредненные для всех требования и нормативы. Из поля зрения в этом случае выпадал главный объект педагогической деятельности – человек, с его чувствами, потребностями (Мызан, Г.И., 1996).

В учебных программах по физическому воспитанию для вузов (1951 – 1983 гг.) не было аспекта на организационно-методические, медицинские и климатогеографические условия проведения занятий по физической культуре.

Всероссийская базисная учебная программа для высших учебных заведений (1991) была уже ориентирована на логический переход всех форм физкультурной и спортивной практики в устойчивый процесс физического самовоспитания.

Количество тем, часов и содержание каждого раздела учебной программы 1991г. могло быть определено и дополнено решением методического совета кафедры исходя из сложившихся традиций вуза в организации учебно-тренировочного процесса, предпочтения преподавателей к отдельным видам спорта или средствам физической культуры, региональных условий, национальных особенностей, профессиональной направленности. Объем часов, планируемый на теоретический и методический разделы, может варьировать и зависит от наличия разработанного кафедрой лекционного и методического материала. А то же время методическая работа преподавателей кафедры была нацелена на освоение базисной учебной программы. Общий объем часов, отводимых на физическое воспитание, достигал 4 ч в неделю. Основное содержание учебного материала базисной программы 1991г. было изложено в 3-х разделах: теоретическом, методическом и практическом. Наряду с традиционными формами проведения занятий (лекциями и практическими занятиями) предлагалось существенное увеличение уроков с методической направленностью, организуемых в виде практикумов-консультаций, которые представляли собой методические занятия по отдельным разделам программы с закреплением навыков их самостоятельного использования в повседневной жизни. Количество часов, отводимое на методический раздел, планировалось с учетом особенностей контингента занимающихся (состояние здоровья, спортивно-технической подготовленности, физкультурной грамотности и т.д.). Проведение методических занятий было приближено к типовым урокам по

содержанию (подбору материала, моторной плотности и т.п.) с достаточно выраженным тренировочным эффектом, но главная их задача – способствовать освоению нового материала, апробированию базовых вариантов самостоятельных тренировочных программ, получению индивидуальных консультаций для выполнения заданий преподавателя. Практикумы-консультации были направлены на решение проблем индивидуального физкультурного образования. Отсюда одно из условий эффективности использования этой формы – их тесная связь с предшествующим лекционным материалом и практическими занятиями, оптимальная насыщенность двигательными заданиями и их закрепляемость, достаточно полная теоретическая информация по основной теме занятия.

Методический раздел программы 1991 г. предлагал помимо общепринятых традиционных средств и систем физической культуры – нетрадиционные, такие как: сеансы психофизической и аутогенной тренировок; релаксация, позы и дыхание; базовые комплексы упражнений на расслабление и др.

Теоретический раздел программы 1991 г. предлагал темы лекций по характеристике содержания и направленности популярных частных методик занятий физическими упражнениями, с обзором периодических изданий и научно-методической литературы с описанием популярных оздоровительных программ К. Купера, Н.М. Амосова, В. Дикуля, П.К. Иванова, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.

С 1991 г. согласно базисной учебной программе региональные и ведомственные организации, а также кафедры физического воспитания и образования могут вносить обоснованные изменения и дополнения в формы, организацию, содержание, методы и зачетные требования с учетом профессиональной направленности вуза, его региональной принадлежности, кадрового обеспечения, спортивно-технической оснащенности учебного процесса.

С 1994 г. согласно учебной программе по физической культуре для высших учебных заведений, на учебную дисциплину «Физическая культура» во всех государственных образовательных стандартах в цикле общих гуманитарных дисциплин выделяется фиксированный минимум времени – 408 учебных часов.

Примерные учебные программы высших учебных заведений (1994, 2000) состоят из 2-х частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта. Он не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей. В педагогическом плане базовый компонент содержания является исходной точкой для организации развивающего обучения.

Вариативная часть содержания физического воспитания обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей студентов, региональных и национальных условий, интересов учащихся. Вариативный компонент учитывает: региональную специфику, содержание физического воспитания, варьируемое преподавателем, определяемое кафедрой физического воспитания и свободно выбираемое конкретным студентом. Сочетание базовой и вариативной частей содержания физического воспитания позволит снять существующее противоречие между интересами общества и индивида, повысит значение физической культуры в воспитании, привычки здорового образа жизни и более полно удовлетворит потребности в самопознании и самосовершенствовании.

Средства практического раздела программы по физической культуре для вузов 2000 г., направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, определяются в рабочей программе по учебной дисциплине кафедрой физического воспитания самостоятельно.

Допускается использование физических упражнений из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, различных оздоровительных систем физических упражнений.

В настоящее время высшие учебные заведения освобождены от идеологической и административной регламентации и опеки, они приобрели реальную самостоятельность (государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования от 12 августа 1994 г.).

В соответствии с положением Примерной учебной программы по физической культуре от 26 июля 2000 г, местных условий и интересов обучающихся кафедры физического воспитания определяют формы и средства физического воспитания, виды спорта, методы и продолжительность занятий (не менее 5 ч в неделю).

Высшие учебные заведения, сообразно своим возможностям (наличие материально-технической, спортивной базы) и с учетом популярных видов спорта, традиций и самих студентов, самостоятельно строят учебный процесс. Государственные стандарты выступают лишь в качестве наиболее полного регулирующего начала, которое, сохраняя все возможности для многообразия высшего образования, гарантирует его необходимый уровень, как бы гармонизирует деятельность всех российских вузов.

Таким образом, вариатизация учебно-воспитательного процесса в программе по физической культуре для высших учебных заведений предполагает разработку методических подходов и изменение содержания физического воспитания с учетом этнокультурных и климатогеографических условий региона.

1.3. Особенности муссонного климата Приморского края

Человек – существо земное. Он рожден Землей под ее воздействием, биологически связан со своей праматерью. Человек и окружающая среда

являются взаимодействующими системами. (А.П. Аверина, Э.Э. Кениг, 1970, Г.И. Любимова, 1999). И.М. Сеченов (1952) установил, что без среды существование организма невозможно. Среда, воздействуя на организм, заставляет его адаптироваться под постоянно изменяющиеся условия.

Тренировочные нагрузки и различные комплексы физических упражнений, применяемые в течение относительно длительного времени, существенно снижали выраженность сезонных различий. Под воздействием тренировочных занятий происходит повышение адаптивных возможностей функций организма. (О.П. Панфилов, 1991).

Дальний Восток с геоклиматическими условиями, вызывающими напряжение адаптационных возможностей организма, провоцирует развитие значительно большего числа различных патологий. В связи с этим, учет погодно-климатических условий позволяет повысить эффективность физического воспитания студенческой молодежи. Поэтому при составлении программ занятий по физической культуре в районах с неблагоприятными климатическими условиями, необходим учет данных факторов (большая продолжительность зимнего периода, наличие длительного периода с недостаточностью напряжения ультрафиолетовой радиации, большой процент экстремальных (жесткоморозных) температур зимой, в летний период сочетание высоких температур с высокой относительной влажностью, большая контрастность смены погоды в переходные сезоны года, наличие периодов с выраженным дефицитом весового содержания кислорода в воздухе, при котором максимальное содержание отмечается в январе и минимальное в июле (В.А. Нестеров, Е.Г. Чулков, 1987; Д.И. Дьяков, В.Е. Могилев, В.А. Нестеров, 1996; Д.Е. Егоров, 2000).

В различных регионах Дальнего Востока воздействие на системы организма различно. Исследуя влияние геоклиматических особенностей районов Дальневосточного региона В.А. Нестеров (1999) сделал выводы, что климато-географические условия внешней среды могут оказывать заметное

влияние на развитие и реализацию физических качеств человека. В условиях Дальнего Востока развитие физических качеств в различных по биогенному воздействию районах может отличаться как по фактическому показателю, так и по темпам прироста качества на различных этапах развития ребенка. Так, у детей, проживающих в южных районах с преобладанием муссонных влияний, лучше реализуются скоростные качества и координация движений, а у детей северных районов с континентальными воздействиями в большей степени заметно развитие выносливости.

Географическое положение юга Приморского края, как и всего региона, на границе самого большого океана – Тихого и самого большого материка – Евразии, сочетание на небольших расстояниях горного и равнинного рельефов обуславливают крайнюю пестроту и специфические особенности климата. Разительны изменения температур с продвижением от побережья в континентальные районы. Горизонтальный градиент температуры по широте достигает $6,8^{\circ}$ на 100 км. Аналогов такому нет ни в одной части земного шара. Муссонная циркуляция создает зимой и летом более низкие температуры воздуха, чем на тех же широтах на Западе. Хотя Приморский край расположен на одних широтах с Черноморским побережьем Кавказа и Крыма, климат его значительно суровее, чем в этих благодатных уголках нашей страны. Объясняется это особенностью географического положения края. Приморье находится на стыке величайшего азиатского материка и крупнейшего водного пространства на земном шаре – Тихого океана, которые обладают резко выраженным сезонным чередованием областей высокого и низкого атмосферного давления. Такое положение Приморского края является причиной развития над его территорией порою сильных муссонных ветров, зимой они дуют с суши на море, а летом – с океана на материк (Л.Н. Зельцман, А.И. Кунцова, 1958; Л.Н. Деркачева, В.И. Русанов, 1990; Л.В. Веремчук, П.Ф. Кику, 1997).

Зимой на севере Азии, вследствие сильного охлаждения материка, устанавливается область высокого давления, называемая азиатским антициклоном. Центр антициклона захватывает Монголию и юг Восточной Сибири. В этот же период над Тихим океаном образуется область низкого давления, занимающая районы Полинезии и Филиппин, которая называется экваториальным, или австралийским, минимумом. Большая разница в атмосферном давлении приводит к тому, что из области азиатского антициклона через территорию Приморского края устремляется мощный северо-западный поток холодного и сухого континентального воздуха – зимний муссон. Он сильно охлаждает и высушивает территорию края. Вот почему зима в Приморье характерна обилием ясных дней, незначительной высотой снежного покрова и довольно крепкими для южного положения морозами (Л.В. Веремчук, П.Ф. Кику, 1997).

Особенность погодного режима побережья края в холодный период года, кроме сильных ветров – часто наблюдающаяся высокая влажность воздуха, которая уже при температуре ниже -7°C в сочетании с любым ветром становится охлаждающим фактором.

В летний период распределение атмосферного давления и воздушных течений резко меняется. Азиатский материк сильно прогревается, над ним устанавливается область низкого давления, и с юго-востока на материк устремляются увлажненные океаном воздушные потоки, называемые летним муссоном. Поскольку океан прогревается медленнее суши, в начале лета на территорию края поступают довольно прохладные морские воздушные массы, во второй половине лета к муссонным ветрам присоединяются хорошо прогретые и еще более увлажненные субтропические, а иногда и тропические циклоны (тайфуны). Поэтому лето в Приморском крае отличается большой облачностью и влажностью воздуха (Л.Н. Деркачева, В.И. Русанов, 1990).

Сильные ветры и повышенная влажность воздуха на побережье при одинаковых с континентальными районами температурах значительно

увеличивают теплопотери организма человека. Активная циклоническая деятельность в летнее время вызывает интенсивный перенос теплых и влажных масс воздуха с океана на континент и обуславливает прохладную и морозящими дождями погоду на побережье в первую половину лета, жаркую влажную (душную) – во вторую. Важной особенностью климата второй половины лета являются тайфуны. Муссонность климата оказывает большое влияние на солнечную радиацию. Во время летнего муссона наблюдается снижение ее уровня, уменьшаются продолжительность солнечного сияния, число дней с биологической активной солнечной радиацией. Частые неперіодические изменения режима погоды, низкие температуры, сильные ветры обуславливают значительные нагрузки на организм человека (Л.В. Веремчук, П.Ф. Кику, 1997).

Относительная влажность во Владивостоке имеет типично муссонный годовой ход с максимумом летом и минимумом зимой. Наиболее интенсивный рост относительной влажности наблюдается в период с апреля по июль. В период наибольшего развития летнего муссона (в июле), сопровождающегося развитием морского воздуха, наступает резкое повышение относительной влажности, с максимумом 92 %. В августе относительная влажность составляет около 88 %, а к сентябрю ее значение резко уменьшается. Минимум отмечается в ноябре-декабре (62 %).

Летом относительная влажность даже в середине дня близка к 80-90 % и мало меняется в течение суток. Такая высокая относительная влажность днем, в период наибольшего испарения, составляет одну из характерных особенностей этого сезона в городе.

Условия влажности своеобразны потому, что высокая абсолютная и относительная влажность воздуха обеспечивают значительную повторяемость душной погоды, т.е. такой погоды, в которую хотя бы в один из дневных сроков наблюдается упругость водяного пара, равная 18,8 мбар и более при температуре воздуха 20° и выше. Душная погода может наблюдаться в июне-

сентябре. В наиболее теплый период (июль- август) отмечается и ее повторяемость. (Ц.А. Швер, Т.А. Тонких, 1978).

Взаимодействие воздушных масс различного направления, давления, влажности и температуры создает в Приморье такое многообразие климатических особенностей, каких нет ни в какой другой климатической зоне России и Европы в целом.

Температурно-влажностный (гигротермический) режим является одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье людей, на производительность труда. Физиологический механизм человека, включая нервы, мускулы, циркуляционную и дыхательную системы, оптимально работает только в узком температурном диапазоне.

В летние месяцы могут создаваться такие погодные условия, при которых в окружающем воздухе ощущается «атмосфера теплицы». Это, так называемая душная погода, представляющая собой воздействие влажного жаркого воздуха в сочетании со значительным снижением парциальной плотности кислорода в воздушной среде. Существует тесная связь между кислородным бюджетом организма и содержанием кислорода во вдыхаемом воздухе.

По оценке специалистов, при нормальном дыхании в покое через легкие за сутки проходит 10-15 м³ воздуха. Кондиционирование воздуха в легких при дыхании играет чрезвычайно важную роль в адаптации человека к различным условиям.

С повышением температуры воздуха в процессе теплообмена организма на первый план выступают процессы испарения. Однако организм человека во влажном воздухе может отдавать тепла меньше, чем в сухом, т.е. влажный воздух способствует повышению теплоощущения. Следовательно, влажное тепло является для человека тяжелой нагрузкой, что вызывает головную боль, слабость, затруднение дыхания, учащения пульса, повышение артериального давления и другие реакции.

Нижний предел духоты соответствует температуре воздуха $16,8^{\circ}$ и относительной влажности 100%, т.е. душная погода при температуре ниже указанной, как правило, не отмечается.

При повышении температуры воздуха выше 25° тепла создаются наиболее дискомфортные условия, вызывающие не только снижение работоспособности, но и общего состояния.

Применение этих характеристик для оценки духоты с физиологической точки зрения вполне оправдано. Относительная влажность является регулятором испарения влаги с поверхности кожи, увеличивая или уменьшая тем самым теплообмен организма с окружающей средой. Изменение же количества водяных паров в воздухе приводит к снижению весового содержания кислорода, что обуславливает изменение давления кислорода в альвеолярном воздухе и изменение насыщения альвеолярном воздухе и изменение насыщения артериальной крови кислородом.

На юге Приморского края условия для душной погоды могут сохраняться в течение всего летнего сезона.

Согласно карте-схеме районирования территории страны по числу душных погод (ЦНИИ курортологии и физиотерапии), юг Приморского края относится к 4-ой зоне. В эту же зону входят прибрежные районы юга ЕТС, Кавказа, отдельные районы Казахстана и Средней Азии.

Душные погоды переносятся местными жителями несколько легче, из-за адаптации к этим условиям, чем теми людьми, которые прибывают к нам из более комфортных регионов (Э.А. Мендельсон, 2002)

Оценка распространения основных заболеваний среди населения Приморского края показала, что в крае, как и во многих субъектах Российской Федерации, отмечается тенденция роста общей заболеваемости органов пищеварения и кожи у взрослых и подростков, органов дыхания и пищеварения у детей превышают данные по России до 40%. Обращает на себя внимание высокий уровень, превышающий показатели по России до 20%, заболеваемости

органов дыхания, кожи, мочеполовой системы детей промышленных центров Приморья (П.Ф. Кику, Н.Е. Дегтярева, Н.С. Журавская, 1997).

Изучение демографических показателей, эволюции внешней среды, заболеваемости населения, а также социальной ситуации в Приморском крае позволяет ученым прогнозировать уровень здоровья населения на ближайшие десятилетия и разрабатывать программы сохранения и укрепления его здоровья.

Таким образом, климатические условия Приморского края, вызывают напряжение адаптационных возможностей организма, провоцирует развитие значительно большего числа различных патологий. Следовательно, при составлении программ по физическому воспитанию в Приморском крае необходимо учитывать погодно-климатические условия, что позволит повысить эффективность занятий по физическому воспитанию у студентов.

1.4. Характеристика нетрадиционных оздоровительных средств

В последнее время приобрели популярность зарубежные системы физических упражнений различной направленности.

Наибольшей популярностью среди студентов пользуется шейпинг, комплексы физических упражнений из восточных систем тайцзи-цюань, йоги (В.И. Ильинич, 2001).

В.И. Ильинич рекомендует использовать нетрадиционные системы физических упражнений в вузах в качестве вспомогательного средства.

Отечественная школа физического воспитания имеет богатый опыт. В то же время не меньшими, а иногда и большими знаниями и методами их реализации обладают зарубежные системы. Поэтому естественный процесс взаимодополнения их расширяет возможности в достижении оздоровительного эффекта, рационализации всей оздоровительной системы.

Однако, при этом важно не прямое заимствование зарубежных национальных систем физических упражнений, а их адаптация к отечественному менталитету и исторически сложившейся отечественной системе физического воспитания (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002).

Межкультурные взаимодействия между Россией и странами Востока были и остаются формой межцивилизационного контакта. Широкое взаимодействие между культурами Востока и России начало осуществляться по историческим меркам относительно недавно. Начало взаимодействия двух сложных мировых цивилизаций было положено на рубеже 16-17 в.в. И с тех пор как Россия начала знакомиться с культурным феноменом Востока, интерес к этому феномену в различных слоях российского общества остается достаточно высоким (И.М. Быховская, В.В. Скороходов, 1999).

Физическая культура и спорт остаются одной из важных точек соприкосновений культур стран территорий Азиатско-Тихоокеанского региона, представленных в основном территориями таких стран как Россия, Япония, Корея, Китай важнейшим фактором регионального развития, средством обогащения и сближения национальных форм и систем физического воспитания (С.С. Гагонин, 1997).

Россия лежит между Западом и Востоком, она и Запад и Восток одновременно. Именно поэтому, как отмечал Ф.И. Достоевский, ей принадлежит историческая миссия интеграции ценностей Востока и Запада. Она призвана внести наибольший вклад в процессы интеграции подлинных ценностей, выработанных в рамках восточной и западной культур (Ким Ден Тхе, 2000).

Проблема “Восток – Запад” в ее преломлении в системе физического воспитания, не исключая традиционных предпочтений, включает в себя разумное заимствование наиболее ценного. В конкретном выражении – это исторически оправдавшие себя средства – упражнения, их комплексы и все, что связано с осмыслением их сути в свете современных представлений о

социальной и психофизиологической природе человека (В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев, 1992).

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические качества в гармонии с окружающей средой.

Различные системы имеют, между тем, специфические особенности (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002)

Йога – это древнейший из известных учений о саморазвитии. Это умственный, физический и духовный контроль, осуществляемый человеком прежде всего по отношению к самому себе. Разработанная тысячи лет назад в Индии, «йога» буквально означает «соединение» - соединение своей сущности с универсальной сущностью. Это соединение достигается с помощью упражнений и доведения до мастерства специальных поз тела, называемых асанами, дыхательных упражнений, называемых пранаямами, а также с помощью медитации (Аладар Коглер, 2001).

Слово йога происходит от санскритского слова YUJ, означающего «единение», «сочетать», «сосредотачивать», «усилие» (вообще же слово йога имеет в санскрите до 20 значений). Йога – это глубокий, действенный подход к жизни, через осознание того, что тело взаимосвязано с разумом, и ум с душой. Возраст индийской йоги оценивается в 4 тысячи лет. Йога не является религией, она основана на опыте людей, передаваемом от учителя к ученику. Йога – учение практическое (А. Конратов, 1975).

Основоположником учения йогов считают древнеиндийского мудреца Патанджали, жившего во 2-1 вв. до н. э. Разумеется Патанджали выделил йогу в самостоятельную систему на основе уже существовавшего опыта занятий отдельных йогов. Он излагает философию и практику классической йоги в своих 185 афоризмах, названных «йогасутра».

Суть йоги – достижение гармонии внутри себя и с окружающим миром.

Йога – это древняя и в то же время молодая система, потому что интерес к ней не затухает, а все более и более растет.

Сейчас йогу применяют в 105 странах мира. В Индии йогу изучают в школах армии, специальных йоговских школах. Во многих странах, и в частности в США, йогу используют в армии в качестве зарядки. Йога признана официально во многих странах Западной Европы и Восточной Европы. В России йога официально признана с 1988 года.

Йога имеет несколько направлений:

Крия-йога – морально-этический аспект йоги, который предусматривает внутреннее и внешнее очищение, отказ от плохого и развитие хорошего, воспитание морали, совести и этики в человеке. Дисциплина нравственности.

Хатха-йога – ха – солнце (мужское начало), тха – луна (женское начало), динамическое единство этих начал, которое достигается посредством физических упражнений (асана), дыхательной гимнастики (пранаяма), гидропроцедур, очистительных средств, питания и дозированного голодания. Дисциплина тела.

Раджа-йога – царственная йога. Дисциплина ума, психики и сознания.

Карма-йога – постижение совершенства посредством труда и активных действий, улучшение судьбы (кармы) добросовестным выполнением своей миссии, не требуя награды.

Джани-йога – совершенство через знания. Кропотливое изучение всего того, что способствует мудрости и духовному развитию.

Бханти-йога – любовь и преданность высшим идеалам.

Лая-йога – использование звуковых вибраций, получаемых путем произнесения различных (строго определенных) гласных, слогов и слов. (В.К. Волков, 1996).

В труде Патанджали «Йога-сутра» изложена йога, делящаяся на 8 ступеней, составляющий «восьмеричный путь» йоги:

- Яма – моральные заповеди;

- Нияма – кодекс личного поведения на основе самодисциплины;
- Асаны – позы;
- Пранаяма – учение о дыхании;
- Дхарана – сосредоточение;
- Дхияна – созерцание;
- Самадхи – высший экстаз.

«Очищение» и «совершенствование» - эти два понятия лежат в основе учения йогов, которое кроме того, предусматривает выполнение комплекса физических упражнений, контроль над дыханием, соблюдение гигиены питания, а также соответствующим нормам этики.

Ю.А. Мерзляков (1994) считает, что йога – это образ жизни, ведущий к физическому здоровью, психической уравновешенности, спокойному и доброму взгляду на окружающий мир. Йога – это не застывшее учение, оно динамично, и в своей современной ипостаси все больше отходит от религиозно-мистических толкований и приближается к чисто практическим целям. Она не предназначена для какого-то узкого круга лиц, практические знания йогов не означают, что человек должен стать отшельником и жить уединенно в горах. Это самый обыкновенный человек, живущий нормальной жизнью. Для занятий йогой не имеет значения социальный статус.

В последнее время йогу стали признавать как научный метод физического и психического развития. Она служит не только искателям духовного знания, но и помогает каждому, кто хочет вести здоровую и разумную жизнь.

Ученые сходятся во мнении, что система йогов имеет рациональное зерно, а элементы ее, прежде всего методы физического воспитания, при умелом и грамотном использовании могут применяться для укрепления здоровья.

Самый распространенный тип йоги в Европейских странах, США и в России – хатха-йога. На санскрите «хатха» означает «солнце» (ха) и луна (тхе),

то есть противоположные энергии нашего организма – жара и холод, положительное и отрицательное, инь и ян. «Йога» или «йуга» с санскрита переводится как «соединение» или «союз». Хатха-йога с помощью физических упражнений (поз) и правильного дыхания создает баланс души тела и нормализует течение энергии (Эрика Диллман, 2002).

Хатха-йога – это практические методы создания здорового тела и здоровой психики с помощью специальных упражнений, специальных процедур, релаксации, образа жизни, питания.

Состав упражнений и процедур хатха-йоги:

Упражнения – это асаны, динамические упражнения и дыхательные упражнения.

Асаны – позы, с помощью которых мы воздействуем на нервные центры. С помощью определенных асан осуществляется воздействие на отдельные нервные центры. С помощью определенного комплекса асан мы воздействуем на группу нервных центров.

С помощью системы комплексов асан мы воздействуем положительно на все нервные центры, всю эндокринную систему, тем самым оживляя каждую клетку тела, каждый орган тела.

Динамические упражнения – это упражнения, ускоряющие вывод токсинов, создающие красивое, сильное тело.

Дыхательные упражнения позволяют накапливать необходимое количество жизненной энергии – праны. С помощью дыхательных упражнений занимающиеся йогой заряжают себя энергией, чтобы быть бодрым и жизнерадостным и очищать дыхательную систему от токсинов и слизи (Ю.М. Иванов, 1991).

Крупнейший специалист в области физиологии спорта, доктор биологических наук В.С. Фарфель констатирует: «... мое знакомство с гимнастическими упражнениями позволяет утверждать, что асаны – статичные упражнения йогов – хорошее средство для развития суставной гибкости и

чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии». В хатха-йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и самосовершенствование главного – духа («тренированное тело способствует тренировке ума»).

Особенность упражнений гимнастики хатха-йоги проявляется в том, что каждая поза целенаправленно воздействует на определенный орган или систему. При правильной последовательности поз (комплексность) происходит сочетанное воздействие и, как следствие, повышаются адаптационные резервы организма (адаптивность) (Т.П. Игнатьева, 2002).

Систематические занятия асанами помогают укрепить здоровье, приобрести красоту, душевное спокойствие, уверенность и жизнестойкость. Каждая поза избирательно воздействует на тот или иной орган или даже на весь организм. Правильный подбор упражнений позволяет устранить то или иное заболевание без медикаментозных средств. Регулярное выполнение асан способствует гармонии организма, уравнивает деятельность всех систем и органов, помогает человеку оставаться здоровым духовно и телесно, уметь противостоять стрессовым ситуациям, сохранять жизнерадостное настроение и доброе отношение к окружающим. Насчитывается 8 млн. 400 тыс. асан. В настоящее время используется только 84 асаны, 32 из них являются наиболее важным для занимающихся йогой (Е.А. Крапивина, 1991).

Патанджали в своей «Йога-Сутре» говорит: «Контроль дыхания (пранаяма) и устойчивые позы (асаны) тесно связаны с деятельностью ума».

Этимологическое слово «пранаяма» можно рассматривать как производное от слияния слов «прана и яма». Прана – энергия вакуума. Термин «аяма» означает напряжение, удлинение, расширение, увеличение, ширину, регуляцию, продление, обуздание или контроль. Таким образом «пранаяма» означает продление дыхания и овладение им с тем, чтобы получать, накапливать энергию вакуума и управлять ею.

Один из механизмов оздоровительного действия дыхательной гимнастики связан с углекислым газом, который является прекрасным естественным стимулятором. В норме его концентрация в крови, а значит, и в тканях, колеблется, увеличиваясь при физической нагрузке и уменьшаясь в покое.

Периодические повышения концентрации углекислого газа в организме – важное условие достаточной активности защитных систем. У большинства ныне живущих людей это условие не соблюдается. Более того, концентрация углекислого газа в организме большинства людей почти всегда ниже нормы. Это отрицательно сказывается не только на защитных системах, но и на всем организме (Н.Н. Исмуков, 2002).

Большинство людей не умеет правильно дышать и использует лишь малую дозу возможностей легких. Плохая осанка, тугая одежда и сумасшедший темп жизни – все это не может не отражаться на дыхании. Когда человек волнуется или находится в состоянии стресса, он дышит грудью, порывисто, неглубоко или, что еще хуже, сдерживает дыхание, а из-за недостатка кислорода мы ослабеваем и становимся вялыми.

Чтобы почувствовать себя по-настоящему здоровым, нужно дышать глубоко и ритмично, наполнять и освобождать легкие, используя диафрагму и ребра. Цель дыхательной гимнастики йогов – вернуть легким, диафрагме, мышцам живота и ребрам, которые вовлечены в процесс дыхания, их первоначальную функцию.

Полное обновление кислорода в легких повышает его уровень в крови и соответственно уровень энергии. Выдохи и вдохи одинаково важны. Выдохи выгоняют из легких застоявшийся воздух, позволяя им наполниться свежим кислородом во время вдоха (Эрика Диллман, 2002).

В системе йоги дыхательным упражнениям уделено особое внимание. Научившись правильно дышать, можно излечить практически любое заболевание, очистить легкие и бронхи от застоявшегося воздуха и обрести способность управлять своими эмоциями. Более того, считается, что регулярно

выполняя дыхательные упражнения, удлиняется жизнь человека (А.А. Левшинов, 2001).

Пранаяма вызывает ритмичное расширение легких, создавая надлежащую циркуляцию жидкостей организма в почках, желудке, печени, селезенке, кишечнике, коже и других органов, а также на поверхности туловища (Б.К.С. Айенгара, 1995).

Польза от дыхательных упражнений в процессе физической тренировки может определяться следующим:

- воздух, проходящий через носовые пазухи рефлекторно воздействует на многие системы и органы;
- интенсивный воздушный поток, проходящий через носоглотку, имеет закаливающий эффект;
- экскурсия диафрагмы (при глубоком «брюшном» дыхании является дополнительным массажем органов брюшной полости;
- редкое глубокое дыхание увеличивает амплитуду изменения парциального напряжения кислорода и углекислого газа в крови, что позволяет поднять пиковую концентрацию обоих газов – способствующих расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и улучшает трофику тканей;
- ритмичное глубокое дыхание уравнивает психические процессы (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002).

Йога – единственная система, которая уделяет особое внимание отдыху как физическому упражнению.

Йоги полагают, что все органы человека нуждаются в отдыхе так же сильно, если не более, как в упражнении. Даже машины, предназначенные для постоянной работы, «устают» и изнашиваются. После упражнений и напряжений тело нуждается в отдыхе для достижения гармонии.

Расслабление, психофизическая релаксация – острейшая необходимость в современной жизни (Мэксин Тобиас, Мэри Стюар, 1994).

Для того чтобы быть здоровым, необходимо делать физические упражнения. Но не менее важно расслабляться. Несколько минут релаксации замечательно освежают и восстанавливают силы. Расслабляться можно и тогда, когда человек бодрствует и даже работает. Не все части тела работают одновременно. Пока работают одни ткани, можно дать другим отдых. Релаксация приходит как результат дисциплинированности. Знать науку релаксации должны знать люди всех профессий. Релаксация полностью освежает человека. Релаксация бывает двух видов: психическая и физическая. Если расслаблять только некоторые мышцы в некоторых частях тела – это частичная релаксация. Если расслаблять мышцы всего тела, это полная релаксация (Свами Шивананда, 2000).

По словам Вивеканды: «Тело есть то, что сделала из него мысль».

Релаксация – расслабление ума и тела (В. Востоков, 1997).

Исследования врачей показывают, что ежедневное пребывание в позе шавасана в течение пяти минут приводит к тому, что через три недели у всех занимающихся улучшается самочувствие. Шавасана снижает артериальное давление, уменьшает частоту сердечных сокращений, улучшает сон, успокаивает нервы (А.А. Левшинов, 2001).

Способность к устойчивой психической концентрации и связанное с ней умение управлять своим психическим состоянием жизненно важный навык современного человека. Если характер физической тренировки позволяет концентрировать внимание на определенных мышечных группах и областях тела, активных в данный момент, то тем самым формируется условно рефлекторный навык, позволяющий не только устойчиво фиксировать внимание на объекте, но и вызывать требуемые вегетативные реакции в организме (это – основа психофизиологического аутотренинга). Этот навык является основой любой психорегулирующей тренировки. Кроме того, тренировка в фиксации внимания на глубоких мышцах тазового дна и брюшной полости вырабатывает способность к произвольному управлению их работой,

что является важнейшим условием их регулярной тренировки и, как следствие, их здорового состояния.

Если обратиться к практике, то оказывается, что многие элементы йоги в отдельности давно нашли применение в современной спортивной тренировке и лечебной физической культуре.

Современная аутогенная тренировка основана на методах концентрации внимания и расслабления, для развития силы мышц применяются «статозометрические упражнения, используемые йогой испокон веков, для создания стимулирующих гипоксических режимов деятельности применяются специальные двигательные задания с дозированной задержкой дыхания, которые являются неотъемлемой частью йоги.

Необходимо добавить, что йога – это система двигательной активности, которая несет в себе еще и профилактическую функцию.

И, может быть, главное: в физическом воспитании выделяются как самостоятельные понятия «физическое развитие», «физическая подготовленность», «психические характеристики личности», «психический статус» и т.п. – что оправдано лишь в анатомическом аспекте.

Однако лишь в системе физической тренировки йогов органически слиты воедино психические и физические процессы, присущие человеку как единой субстанции.

Это тот случай, когда анатомическое воздействие (на разные системы и не одновременно) приводит к синтезированию разных эффектов, сливающихся в обобщенный результат, соответствующий нацеленности всей сложной системы.

Опыт йоги (применяемый иногда даже без учета менталитета занимающегося) свидетельствует, что йога полезна в психофизиологическом развитии и совершенствовании, а при избирательных воздействиях может играть роль эффективного средства оздоровления людей, имеющих отклонения

в состоянии здоровья и даже некоторые заболевания (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002).

Не вызывает сомнения эффективность использования специальных корригирующих упражнений системы хатха-йоги. Эта индийская система отработывалась на протяжении многих веков и на деле доказала свою эффективность. Считается, что крепкое физическое здоровье можно приобрести, если использовать два направления йоги – статистические «позы» системы хатха-йоги и дыхательную гимнастику – «пранаяму». Это уникальный в мировом наследии способ укрепления здоровья, который еще не нашел своего места в системе физического воспитания в нашей стране (Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.И. Вапиев, 1995).

Здоровый образ жизни, правильная гимнастика – вот три «кита», на которых строится восточная наука и здоровье.

Все восточные оздоровительные системы основаны на использовании внутренней энергии «ци». Энергия «ци» циркулирует внутри позвоночника.

Восточные оздоровительные системы бесконечно разнообразны. Они включают и гимнастические, и биоэнергетические упражнения, упражнения по саморегуляции и развитию психики и многие другие. Любая система позволяет не только развивать силу и ловкость, но и излечивать многие заболевания.

Все системы оздоровления основаны на аккумуляции жизненной энергии «ци» или праны. В процессе выполнения упражнений включаются древние механизмы самолечения, раскрываются (тонизируются) точки акупунктуры и стимулируются и излечиваются внутренние органы (В.Востоков, 1997).

Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, мы понимаем как оздоровительные системы. Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества (В.К. Волков, 2002).

Поскольку занятия китайской оздоровительной гимнастикой тесно связаны с теорией китайской медицины – вспомним инь и ян, пять элементов, систему потоков ци, – неудивительно, что каждое упражнение обладает специфическим воздействием и может помочь в лечении определенных заболеваний (Джавэн Мао, 2001).

Бадуаньцзин (восемь кусков парчи) – широко известный базовый комплекс мягкого цигун. Как облегченный вариант тайцзицюань, этот комплекс довольно прост для исполнения (хотя при начальном ознакомлении и остается сложным), но весьма эффективен как с точки зрения поддержания и укрепления здоровья, так и для целей психической саморегуляции. В свою повседневную жизнь его следует включать как практикующим любые формы восточных боевых искусств, оздоровительных и медицинских практик, так и людям, никогда ничем подобным не занимающимся. Первые получают отличную возможность практики медитации в процессе движения, увеличивающей их профессиональные возможности и уравнивающей области их тренинга. Вторые – смогут поправить здоровье и избавиться от напряженности ума и тела, регулярно выполняя эти плавные красивые движения.

Бадуаньцзин – одна из наиболее популярных китайских гимнастик. Это древняя, достаточно простая и в то же время эффективно действующая система оздоровления. В ее восьми упражнениях кристаллизован богатейший опыт китайской народной медицины. «Ба» означает восемь, «дуань» – кусок и «цзинь» – парчу, или красивый материал, вручную затканый узорами. Поэтому бадуаньцзин переводится обычно как «восемь кусков парчи». Этим названием подчеркивается высокая ценность и уникальность данной системы упражнений, способной вернуть человеку здоровье, которое может быть уподоблено драгоценной парчовой одежде.

Движения бадуаньцзин построены так, чтобы посредством растягивания конечностей и всего тела позитивно воздействовать на биологически активные точки организма. Считается, что благодаря комплексности такого рода

«акупрессуры» эта система гимнастики может быть эффективно использована при высоком кровяном давлении, язвы желудка, сердечных болезнях и нервных расстройствах. Выполнение комплекса с повторением каждого упражнения 3-5 раз занимает немного времени, но тем не менее эффективно улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Все движения следует выполнять мягко, без напряжения, плавно и медленно, делая акцент на растягивании связок и мышц.

Несколько принципов, общих для практики бадуаньцзинь:

- Легкость и расслабленность. Избавляйтесь от любого сковывающего напряжения.

- Ровность и точность

- Удобство дыхания

- Соответствие позы

- Целостность

- Состояние цигун, ясность и отрешенность (В.Елисеев, 1987).

С глубокой древности в странах Востока Применялся пальцевый метод – чжень.

Древнейшие источники литературы свидетельствуют о том, что точечный массаж уже в 1-2 веке н.э. получил широкое распространение в Китае, Корее и других странах как метод народной медицины, а с 8 века был признан официально.

Метод точечного массажа (точечное надавливание по Чжу Лянь, (пальцевый чжень), или прессация – это воздействие на точки акупунктуры (ТА) пальцем (пальцами).

Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.

Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению небольших участков (2-10 мм) поверхности кожи, которые названы

биологически активными точками (БАТ), так как в них размещается большое количество нервных окончаний.

Те виды массажа, которые на Востоке называют традиционным массажем, в Европе и Америке – нетрадиционным. Такая ситуация сложилась потому, что традиционные для Японии и Китая методы массажа, связанные с воздействием на точки, были внесены в европейскую и американскую медицинские традиции не так уж и давно. Они сразу же вступили в противоречие с европейской традицией и для нас стали нетрадиционными методами.

Традиционный нетрадиционный массаж – это прежде всего массаж точек, используемых для иглотерапии. Точки эти называются по-разному – просто точки, китайские точки, точки акупунктуры (или иглотерапии), акупунктурные (или иглотерапевтические) точки, биологически активные кожные точки и т.д.. Метод воздействия на точки с помощью массажа имеет много названий: пальцевое чжень у китайцев, микромассаж в Европе, точечный массаж в большинстве российских публикаций.

Микромассаж – один из самых доступных способов воздействия на акупунктурные точки (Э.Г. Булич, 1989).

В последние годы в Японии получили широкое распространение упражнения для пальцев рук, разработанные Йосиро Цуцуми. Используя богатый трех тысячелетний опыт учения китайской медицины о системе меридианов и расположенных на них активных точках, а также собственный многолетний научно-практический опыт, Йосиро Цуцуми предложил оригинальную методику пальцевых упражнений, способствующих укреплению здоровья и полноценной жизнедеятельности организма (Э.Г. Булич, 1989).

В детстве Йосиро Цуцуми был слабым и болезненным ребенком, и врачи считали, что он вряд ли дотянет до тридцатилетнего возраста. Но он не сдался, а принялся искать способ помочь себе и, возможно, еще многим людям. В течение тридцати лет Йосиро Цуцуми изучал опыт трех тысячелетий китайской

медицины, биоэнергетику. И в результате разработал комплекс упражнений для пальцев, с помощью которого преодолел свои болезни, живет и здравствует до сих пор.

Его девиз: «Свою болезнь можно излечить собственными силами». И это не просто слова. Упражнения Йосиро Цуцуми основываются на энергетике нашего тела и направлены на то, чтобы воскресить способности нашего тела к естественному излечению от болезней (А.А. Левшинов, 2001).

Если Вы попали в сложную ситуацию, то для снятия психической напряженности, нервной усталости, стресса советуем сделать несколько упражнений для рук, рекомендованных Йосиро Цуцуми – автором пальцевого самомассажа (М. Тертычная, 2002).

Все восточные оздоровительные системы основаны на использовании внутренней энергии «ци». Энергия «ци» циркулирует внутри позвоночника. Позвоночный столб – антенна, которая связывает человека с космосом, с космической энергией. Человек должен набирать, аккумулировать жизненную энергию, чтобы долго жить и не болеть.

Все системы оздоровления основаны на аккумуляции жизненной энергии «ци» или праны. В процессе выполнения упражнений включаются древние механизмы самолечения, раскрываются (тонизируются) точки акупунктуры и стимулируются и излечиваются внутренние органы.

До-ин – система тибетских монастырей, упражнения для самолечения и накопления энергии «ЦИ». (В.Ф. Востоков, 1997).

До-ин рассматривает энергетическую систему человека как систему кабелей, проложенную под землей-кожей. Эта энергия должна «омывать» каждый орган, каждую клеточку Вашего организма. Ее задача – вдохнуть в Ваше тело энергию, наполнить энергией Ваш дух.

Энергетическая гимнастика до-ин способна стереть с Вас энергетическую пыль и отмыть устья Ваших энергетических каналов. Возможно, и город после этого станет для Вас ничуть не хуже, чем самый прославленный курорт.

Энергетический душ не только повышает жизнеспособность человека. Эти удивительные упражнения-движения создают такой потрясающий настрой на весь день, что просто летать хочется. Если Вы хотите поднять свой жизненный тонус, то примите энергетический душ системы до-ин (А.А. Левшинов, 2001).

Приведенные в этом разделе данные свидетельствуют, что использование нетрадиционных средств на занятиях по физическому воспитанию в вузе будет способствовать повышению оздоровительного эффекта занятий по физической культуре.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования:

1. Изучить уровень физического состояния студенток Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского и определить их мотивацию к занятиям по физической культуре.

2. Разработать методику оздоровления студенток высших учебных заведений гуманитарного профиля на занятиях по физическому воспитанию с использованием традиционных и нетрадиционных средств.

3. Выявить эффективность комплексного применения традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств в процессе физического воспитания студенток вузов Приморского края.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- педагогические наблюдения;
- опрос в форме анкетирования, беседы;
- медико-биологическое тестирование (проба Штанге, проба Генчи, ЧСС в покое, АД в покое, ортостатическая проба, индекс Рюффье, проба Ромберга, Гарвардский степ-тест);
- методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Анализ и обобщение литературных источников осуществляли с целью определения разработанности исследуемой проблемы в специальной научной литературе и теоретические обоснования целесообразности разработки оздоровительных программ по физической культуре для студентов вузов.

Материалы литературных данных анализировались по следующим направлениям:

- климатические особенности Дальнего Востока, Приморского края и их воздействие на проявление физических качеств, состояние здоровья;
- особенности построения двигательных режимов в климатических условиях Приморского края;
- эффективность применения нетрадиционных оздоровительных средств для повышения физической работоспособности и физических качеств;
- выбор и совершенствование критериев оценки уровней физической и функциональной подготовленности студентов в процессе обучения;
- методы и способы повышения эффективности физического воспитания в вузах;
- средства и методы, стимулирующие интерес студентов к занятиям физическим воспитанием.

В настоящей работе использовались данные в области теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, валеологии. Кроме того, в процессе работы над диссертацией изучались и анализировались публикации по физиологии, биологии и метеорологии, затрагивающие вопросы адаптации организма к физическим нагрузкам. Изучались учебно-методические пособия, монографии, брошюры, авторефераты, диссертации, статьи. Всего было проанализировано более 216 литературных источников, из них 7 зарубежных авторов.

Данные, полученные в результате анализа и обобщения материалов по исследуемому вопросу, позволили создать теоретическое обоснование проблемы и определить пути их решения.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на плановых занятиях по основным дисциплинам учебного плана университета. Анализировались субъективные состояния студентов (ощущения усталости, жалобы на память, зрение, быстроту мышления, снижение функций внимания, ослабление эмоциональной устойчивости и др.).

Опрос в форме анкетирования.

Анкетирование использовалось для исследования особенностей построения процесса физического воспитания в вузах, выявления отношения студенток к физическому воспитанию и применения нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физической культуре. Анализировались интересы, мотивы, ценностные ориентации студенток, обучающихся в вузе. При разработке анкет мы основывались на методических рекомендациях О.А. Мильштейна, Ю.А. Прокопчук (1991), а также использовались работы С.В. Артемова, Н.А. Курышевой (1998), А.Ю. Скрипник (1998), В.Ф. Лигуты (1998), В.П. Каргаполова, Гусельниковой, А.В. Хомченко, А.А. Гололобова, (2000).

Беседы проводились по программе, которая предполагала изучение студенток в отношении негативных факторов, оказывающих воздействие на системы организма, и их оценку эффективности занятий, построенных по традиционной программе.

Педагогическое тестирование проводилось для определения уровня физической подготовленности студенток по показателям скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Для этого были использованы следующие тесты: бег 100 м, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине (руки за

головой, ноги закреплены), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке); кистевая динамометрия, бег 2000 м.

Оценку скоростных качеств испытуемых осуществляли по результатам бега на 100 м, который проводили на дорожке стадиона в обуви без шипов. В забеге участвовало по два тестируемых. Результаты забега фиксировали с помощью ручного секундомера, с точностью до десятых долей секунды.

Для тестирования уровня развития выносливости использовался бег на 2000 м, в одинаковых условиях на тех же размеченных трассах. Тестирование проводилось в виде соревнований, по забегам. В забегах участвовали студентки контрольной и экспериментальной групп. Контроль пробега дистанции осуществляла группа контролеров. Дистанции были промерены и размерены соответствующим образом. Время пробега дистанции регистрировали с помощью ручного хронометра с точностью до 1/10 секунды.

О силовой выносливости судили по результатам поднимания туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, и по результатам тестирования сгибания и разгибания рук в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке).

Тестирование скоростно-силовых качеств проводили с помощью теста «прыжок в длину с места». Девушки выполняли три попытки, лучшая из которых фиксировалась.

Гибкость позвоночного столба оценивали по наклону вперед из положения стоя. Для измерения величины возможного наклона туловища вперед, исследуемые становились на скамью и принимали основную стойку. Затем, не сгибая ног в коленных суставах, наклонялись вперед до предела, проталкивая вниз подвижно закрепленный на линейке фиксатор, сохраняя положение наклона в течение 2 секунд. Давалось две попытки, лучший результат фиксировался в сантиметрах.

Измерения силы правой и левой кисти производили в условиях спортивного зала с использованием динамометрии. Тестируемые выполняли по две попытки, лучший показатель фиксировался.

Все перечисленные тесты, часто применяются на практике физического воспитания и проверены на аутентичность.

Тест Рюффье:

Применяется для оценки физической работоспособности здоровых людей молодого возраста. Метод основан на учете величины пульса, зафиксированного на различных этапах восстановления после относительно небольшой нагрузки.

Измеряют пульс в положении сидя (P_1), затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 с. После этого подсчитывают пульс стоя (P_2), а затем – через 1 мин. Отдыха (P_3).

Оценка индекса производится по формуле:

$$\text{Индекс Рюффье} = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Индекс Рюффье оценивается:

< 0 – отлично, 1 – 5 – хорошо, 6 – 10 – удовлетворительно, 11 – 15 – слабо, > 15 – неудовлетворительно.

Проба Ромберга:

Исследование статистической устойчивости.

Студент становится в на одну ногу, другая – согнута впереди, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе):

после 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80 – 90% от максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Средним показателем считается время задержки дыхания на 65 с. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30 – 35 с.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе):

выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе на 30 с.

Пробы Штанге и Генчи применяются для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом.

Ортостатическая проба:

По результатам этой пробы проверяют состояние вегетативной нервной системы. Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 с измеряется частота пульса в положении лежа, затем через 3 – 5 мин – в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин определяется состояние вегетативной нервной системы.

Оценка	Динамика ЧСС, уд./мин
Отлично	от 0 до +10
Хорошо	от +11 до +16
Удовлетворительно	от +17 до +22
Неудовлетворительно	Более +22

Гарвардский степ-тест (ИГСТ):

Общая идея теста заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после прекращения дозированной мышечной работы. При

проведении теста необходима следующая аппаратура: ступенька высотой 40 см, секундомер, метроном.

Методика проведения теста. Физическая нагрузка задается в виде восхождения на ступеньку. Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъемы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в мин. Темп движений задается метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин. Подъем и спуск состоят из четырех движений, каждому из которых будет соответствовать один удар метронома: 1 – испытуемый ставит на ступеньку одну ногу, 2 – ставит на ступеньку другую ногу, 3 – ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение, 4 – ставит на пол другую ногу.

В положении стоя на ступеньке ноги должны быть прямыми, туловище должно находиться в строго вертикальном положении. При подъеме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения. Во время выполнения теста можно несколько раз сменить ногу, с которой начинается подъем.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени. Значения этих трех подсчетов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{T \times 100}{(F_1 + F_2 + F_3) \times 2},$$

где T – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; F₁, F₂, F₃ – сумма пульса за первые 30 с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода. Величина 100 необходима для выражения ИГСТ в целых числах, а цифра 2 – для перевода суммы пульса за 30-секундные промежутки времени в число сердцебиений за минуту.

Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряженной мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем выше индекс Гарвардского степ-теста.

Оценка результатов Гарвардского степ-теста: меньше 55 – плохая; 55 – 64 – ниже средней; 65 – 79 – средняя; 80 – 89 хорошая; 90 и больше отличная.

Педагогический эксперимент:

Педагогический эксперимент проводился в 2002 – 2003 учебном году на базе кафедры физического воспитания Морского Государственного Университета имени Г.И. Невельского и был организован с соблюдением общепризнанных принципов (Б.А. Ашмарин, 1978). По данным медицинского обследования отклонений в состоянии здоровья у студенток, участвующих в педагогическом эксперименте не было установлено. Все они были допущены к занятиям по физическому воспитанию.

Методом случайных чисел были сформированы две группы студенток (контрольная и экспериментальная), которые на начало эксперимента не имели достоверных различий по основным исследуемым показателям. В эксперименте приняли участие 54 студенток 1 курса психологического факультета дневного отделения Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной методике, а в контрольной - по рабочей учебной программе.

Оценка эффективности разработанной методики осуществлялось на основе выявления различий в показателях тестирования проведенного до и после эксперимента.

Методы математической статистики.

Полученные экспериментальные данные обрабатывались общепринятыми методами математической статистики (Б.А. Ашмарин, 1978). Вычислялись средние арифметические величины (\bar{X}), среднее квадратичное отклонение (δ), ошибка средней величины (m). При определении достоверности

результатов применяли t критерий Стьюдента. Достоверность различий принимались при 5% уровне значимости ($P = 0,05$ или $P < 0,05$). Данные обрабатывались пакетом «MS office 2000» в табличном редакторе «Excel», где использовался анализ данных «описательной статистики» и др.

2.3. Организация исследований

Научные исследования проводились в период с 2001 по 2004 гг. и осуществлялись в три этапа.

На первом этапе (2001 – 2002 г.), проводился анализ научно-методической литературы, отражающей вопросы комплексного применения традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств. По отчетам Лечебно-диагностического центра Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского определялся уровень заболеваемости студенток в группах, основные нозологические формы заболеваний, уровень заболеваемости студенток в течение всего процесса обучения. Анализировались сезонно-климатические условия Приморского края, обобщались результаты педагогических наблюдений, анкетного опроса. В анкетном опросе приняло участие 540 студенток 1 – 3 курсов.

Для определения направлений в создании мотивации к занятиям физической культурой, в начале и далее на протяжении учебного года анализировались результаты анкетного опроса, педагогических наблюдений, документы регламентирующие работу по физическому воспитанию в вузах, практика организации учебных занятий и другие вопросы физической подготовки студентов вузов.

На втором этапе (2002 – 2003 гг.) решались вопросы разработки методики оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств, проводился педагогический эксперимент на базе Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского.

На третьем этапе (2003 – 2004 гг.) аналитически обобщались полученные экспериментальные данные, разрабатывались практические рекомендации по применению экспериментальной методики в вузах Приморского края и оформлялась диссертационная работа.

Исследования проводились в учебных группах основного отделения со студентками 1 курса Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского. В исследовании участвовали 54 студентки 1 курса дневного отделения, практически с одинаковым уровнем развития физических качеств и функциональной подготовленности и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Учебный процесс в контрольной и экспериментальной группах планировался в пределах времени, отводимого рабочей программой высшего учебного заведения (136 часов в год, из которых на учебно-практический подраздел выделено 96 часов, на теоретический курс – 16 часов). Контрольная и экспериментальная группы формировались методом случайной выборки.

Контрольная группа занималась согласно программе по физической культуре, рекомендованной Минвузом РФ (2000 г.), а экспериментальная – по разработанной методике, при выборе средств в которой основной акцент делался на легкоатлетический бег, общую физическую подготовку, спортивные игры и нетрадиционные оздоровительные средства.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ

3.1. Анализ динамики заболеваемости студенток Морского государственного университета им. адм. Г.И. Невельского

Большую роль при формировании здоровья индивидуума и популяции играет среда обитания. На конференции ООН по окружающей среде и развитию (Рио-де-Жанейро, 1992) Россия была названа в группе самых загрязненных в экологическом отношении стран на планете, что сказывается на здоровье ее населения. Большинство экологически неблагополучных районов характеризуется сложным комплексом экологических проблем, связанных главным образом с загрязняющим влиянием промышленных центров (2/3 загрязнения), интенсивным использованием природных ресурсов и высокой плотностью населения. Значительное количество городского населения Приморского края (свыше 40%) проживает на территориях с очень высоким уровнем загрязнения атмосферы. Это сказывается на качестве здоровья населения и объясняет высокий уровень заболеваемости. На 60-70% территории края отмечается напряженная экологическая обстановка. Для Приморья в связи с ростом числа автомобилей очень остро встает проблема загрязнения атмосферы отработанными газами автотранспорта, вклад которого в суммарный уровень загрязнения атмосферы крупных городов края составляет от 40 до 60 % (П.Ф. Кику, Н.Е. Дегтярева, Н.С. Журавская, 1997).

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в среднем до 20 процентов вклада в здоровье каждого человека вносит состояние окружающей среды. Риск здоровью населения обычно связывается с уровнем загрязнения выше предельно допустимых концентраций. В среднем за сутки легкие человека пропускают около 20 кубометров воздуха и если в этом воздухе постоянно присутствуют повышенные концентрации окислов азота,

бензапирена, а порою и других вредных веществ, то это неблагоприятно сказывается на здоровье населения.

Среди загрязняющих веществ, поступающих в атмосферу городов с антропогенными выбросами от промышленности, электростанций и автотранспорта, по количеству выбросов и вредности к наиболее важным относятся: бензапирен, окислы азота, оксид углерода, взвешенные вещества, тяжелые металлы.

По наблюдениям Приморского УГМС в 2001 г. воздушный бассейн городов Приморского края, как и в предыдущие годы, в наибольшей степени загрязнен бензапиреном, диоксидом азота и взвешенными веществами. Во Владивостоке воздух также загрязнен формальдегидом.

Городской воздух, как правило, наиболее загрязнен вблизи автомагистралей с интенсивным движением транспорта.

Суммарные выбросы вредных веществ в атмосферу г. Владивостока (по данным Комитета природных ресурсов) в 2000 году составили 125 тысяч тонн. Более половины из них — это выбросы автотранспорта. Около 60 % всех окислов азота, поступающих в атмосферу города Владивостока, 80 % окиси углерода и 97 % всех углеводов (и бензапирена в том числе) обусловлено выбросами автотранспорта. По данным ГАИ в конце 2000 года во Владивостоке насчитывалось более 218 тысяч транспортных единиц. «Движущийся автомобиль — это поистине химическая фабрика на колесах» - он выделяет от 150 до 200 опасных для здоровья веществ (В. Голубкова, 2001).

Важное значение в определении качества среды обитания человека в Приморье имеет состояние поверхностных вод. Гидрохимическое состояние юго-западной части прибрежной зоны Японского моря формируется под влиянием загрязненного речного стока и сброса промышленных и хозяйственно-бытовых сточных вод крупных городов (Владивосток, Находка) и других населенных пунктов Приморского края. Высокий уровень химического загрязнения морских вод способствует накоплению в донных отложениях загрязняющих веществ, в частности металлов: меди, свинца, кадмия, ртути.

Наибольшие их концентрации обнаружены в бухте Золотой Рог. В донных отложениях прибрежной зоны обнаружены хлорорганические пестициды.

Важным средоформирующим фактором является качественное состояние почв, особенно по уровню загрязнения их тяжелыми металлами. В зоне 5 км вокруг Владивостока в почве выявлены высокие уровни кислорастворимых форм свинца – 3 ПДК, цинка – 3 ПДК, кобальта – 3 ПДК, в отдельных пробах: меди – 11 ПДК, кадмия – 6 ПДК. Почвы 5-километровой зоны вокруг Владивостока в целом можно отнести к «допустимо» загрязненным, в отдельных участках – «умеренно опасным». Интенсивная химизация сельского хозяйства привела к тому, что в почвах Ханкайского, Хорольского, Уссурийского районов, в районе Артемовского водохранилища, снабжающего водой Владивосток и Артем, обнаружены высокие уровни хлорорганических пестицидов, превышающие ПДК в десятки раз. Экологическое состояние усугубляется дефицитом пресной воды, поэтому юг Приморья можно считать зоной экологического бедствия (Б.И. Кочубов, 1993).

Во Владивостокском филиале Дальневосточного научного центра физиологии и патологии дыхания СО РАМН – НИИ медицинской климатологии и восстановительного лечения (ИМКВЛ) проведены НИР по экологической нагрузке на жителя Приморского края. Адаптировав формулу расчета интегрального показателя «отклика» организма, были рассчитаны экологические нагрузки на территории Приморского края. Получен достаточно низкий показатель «отклика» на интегральное воздействие среды – в пределах 0,3, что говорит о достаточно суровых условиях жизнеобитания человека в крае. Применяв формулу расчета таксономических расстояний, позволяющую определить меру отличия значения данного признака от значения другого, выявили патогенные факторы воздействия природной среды.

При высокой резистентности организм в состоянии оставаться здоровым, отвечать физиологическими реакциями на воздействие даже агрессивной патогенной среды. При низкой резистентности организм сохраняет способность на адекватные физиологические реакции только в условиях благоприятной

саногенной среды, попав в патогенную среду, он отвечает патофизиологическими реакциями, т.е. происходит адаптация к среде через болезнь или гибель. Этим объясняется гетерогенность здоровья населения, но даже у практически здоровых людей в условиях климата Дальнего Востока изменяются показатели функционирования ряда систем. Уровень резистентности организма определяет особенности регионального здоровья популяции юга Приморского края, отражающиеся в показателях заболеваемости населения.

За последние 5 лет в Приморском крае отмечается тенденция роста как общей заболеваемости, так и по отдельным нозологическим формам. За 5-летний период повысилась заболеваемость всего населения за счет роста уровня заболеваемости органов пищеварения от 2 до 4 раз. У взрослых наблюдается некоторая стабилизация показателей болезней системы кровообращения, кожи, нервной системы. У подростков и детей выявлен значительный рост заболеваемости мочеполовой системы, кожи, нервной системы, а у детей – также инфекционной патологии.

В структуре заболеваемости у взрослых преобладают болезни органов дыхания (46,4%), пищеварения (11,9%), системы кровообращения (9,3%), нервной системы и органов чувств (8,2%), кожи и подкожной клетчатки (5,3%), мочеполовой системы (4,7%); у подростков – органов дыхания (38,9%), пищеварения (20,5%), инфекционные и паразитарные (5,0%), мочеполовой системы (4,9%), нервной системы и органов чувств (13,9%); у детей – органов дыхания (61,2%), пищеварения (9,2%), инфекционные и паразитарные (8,2%), нервной системы (7,8%), кожи (6,7%) и мочеполовой системы (2,5%). Данные нозологические формы занимают в структуре заболеваемости 60-80% от всего числа зарегистрированных заболеваний. Заболеваемость городского населения юга Приморья превышает уровень заболеваемости сельских жителей: у взрослых – на 35,4%, подростков – на 1,5%, детей – на 40% (Э.А. Эндакова, В.Н. Лучанинова, 1997).

Распространение заболеваний зависит от множества факторов (социальных, генетических, климатических, медицинских), где важное место занимает среда обитания человека, в которой осуществляется труд, быт, отдых населения и которая представляет собой целостную систему взаимосвязанных компонентов – воздуха, воды, почвы, флоры, фауны, климата, рельефа, а также техногенных и социальных сфер, создаваемых человеком.

Анализируя отчеты медицинского центра Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского о временной нетрудоспособности студенток за период с 2000 – 2003 гг. (по нозологическим формам) выяснилось, что первое место по уровню заболеваемости среди студенток занимают заболевания респираторной системы (острые респираторные инфекции, грипп, фарингит, тонзиллит, бронхит и другие болезни органов дыхания) – 63 %; второе место занимают болезни мочеполовой системы (12 %); третье место – болезни органов пищеварения (10 %); четвертое место – болезни сердечно-сосудистой системы (8,1 %); пятое место – болезни нервной системы и органов чувств (5 %); шестое место – болезни костно-мышечной системы (1,9%).

Студенты чаще всего страдают заболеваниями респираторной системы – это ОРВИ, грипп, ОРЗ. Пик этих заболеваний приходится на январь - февраль, а также март – апрель месяцы. Результаты анализа динамики заболеваний мочеполовой системы и сердечно-сосудистой системы показали, что наибольшее их число приходится на апрель – май.

При анализе динамики заболеваемости студенток определялась зависимость некоторых заболеваний студенток Приморского края от сезонных ритмов (Табл. 1).

Таким образом, анализируя динамику общей заболеваемости студенток Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского за период с 2000 – 2002 гг. было выявлено повышение уровня заболеваемости студенток по всем нозологическим формам, пики заболеваемости которых приходились на январь-февраль (наиболее холодные, «жесткие» месяцы) и на

апрель-май (эти месяцы отмечаются высокой влажностью воздуха, частыми колебаниями атмосферного давления и т.д.).

Таблица 1

Динамика общей заболеваемости студенток Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского в учебном году

№	Месяц	Пропущенные занятия (по болезни) в %
1.	Сентябрь	1
2.	Октябрь	1.6
3.	Ноябрь	3.4
4.	Декабрь	6
5.	Январь	30
6.	Февраль	21
7.	Март	18
8.	Апрель	10
9.	Май	7
10.	Июнь	1

3.2. Исследование основных направлений формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом

Исследования данного направления проводили на базе Морского Государственного Университета. В качестве основного метода было избрано анкетирование, в котором приняли участие студентки 1 – 3 курсов в возрасте от 17 до 20 лет, (n – 540). Анкета состояла из 18 вопросов (Приложение 1). Задачей анкетирования было выяснение мотивов, побуждающих заниматься физической культурой и спортом, наличия у студенток знаний об оздоровительном воздействии занятий физической культурой и спортом на организм, выявления основных причин утомления, наступающих в процессе учебной деятельности.

Проблемами здорового образа жизни (ЗОЖ), бюджетом студентов, мотивами занятий физической культурой и спортом занимались многие исследователи. Разработкой данной проблемы занимались такие ученые, как Ю.П. Лисицын, В.И. Ильинич (1997), И.М. Быховская (1999), М.Б. Доброрадных (1998), В.П. Каргаполов (1999) и многие другие.

Экономические, экологические, социальные проблемы сказываются на состоянии здоровья и уровне физического развития студентов.

На вопрос: «Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья?» - 35 % студенток удовлетворены состоянием своего здоровья; 12 % респонденток на здоровье не жалуются; 1 % опрошенных считают себя абсолютно здоровыми; 36 % студенток жалуются, что часто болеют; 9 % - имеют слабое здоровье и 7 % студенток не могут похвастаться своим здоровьем.

В качестве отвлеченного вопроса: «Какая причина является решающей в нарушении здоровья человека?» - были получены следующие результаты: 63 % студенток называют неправильный образ жизни; 18 % - ухудшение экологической обстановки; 12 % - социально-экономические условия; 6,5 % - неблагоприятную наследственность; 0,5 % - недостаток медицины.

Но как только был задан вопрос личного характера («Благодаря чему я здоров (не здоров)? », ситуация изменилась. Уже только 35,8 % студенток причиной нездоровья считают образ жизни. Смещение приоритета происходит в сторону экологических условий - 45,2 %; 13,5 % - неблагоприятная наследственность; 5,4 % - недостаток медицины.

Уже в середине семестра многие студентки испытывают утомление, снижение работоспособности - 28 %; 35 % опрошенных испытывают утомление в конце семестра; 36 % - во время экзаменационной сессии; 1 % студенток испытывают усталость постоянно.

На вопрос: «Каковы, по Вашему мнению, причины, вызывающие утомление?» - ответы студенток распределились следующим образом: длительное напряжение внимания - 45 %; большое умственное напряжение - 36 %; большой объем домашних заданий - 11 %; отсутствие кратковременных

перерывов на отдых во время занятий – 5,3 %; работа выполняется преимущественно сидя – 2,7 %.

Для выявления влияния социальных факторов на базе Морского государственного университета было проведено исследование формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Исследование показывает, что основным мотивом занятий физической культурой и спортом является неудовлетворенность своим физическим развитием, здоровьем – 41 % , возможность уверенно чувствовать себя среди других людей – 37 % , возможность лучше выполнять свою работу, учебу – 18% , стремление подражать другим людям – 1 % , заниматься физической культурой и спортом заставляют родители, педагоги – 3 % (Рис. 1).

В результате проведенных исследований выявлено, что основной целью, преследуемой студентками на занятиях физической культурой во время обучения в вузе является укрепление здоровья – 31,6 % . Далее ответы студенток распределились следующим образом: повышение привлекательности для противоположного пола – 27,4 % , получение зачета по физическому воспитанию – 11 % , снятие умственного, психического напряжения – 12,3 % , улучшения настроения, самочувствия – 10,7 % , воспитание нравственных качеств – 1,7 % , получение материальных ценностей, льгот – 1,3 % , приобретение полезных навыков и умений – 4 % (Рис. 2).

Анализируя причины, по которым студентки не могут заниматься физической культурой и спортом, было выявлено, что 24,7 % устают после учебы; нет желания, интереса к данным занятиям у 18 % респонденток; испытывают материальные трудности – 11 % (Рис. 3).

В нашем исследовании выяснилось, что основными мотивами, которые стимулируют интерес к занятиям физической культурой и спортом являются желание улучшения и укрепления здоровья, а также приобретение привлекательности и уверенности.

Большой объем учебной информации, ограниченная двигательная активность во время занятий приводят к нарушению работоспособности, хронической усталости, различным недомоганиям.

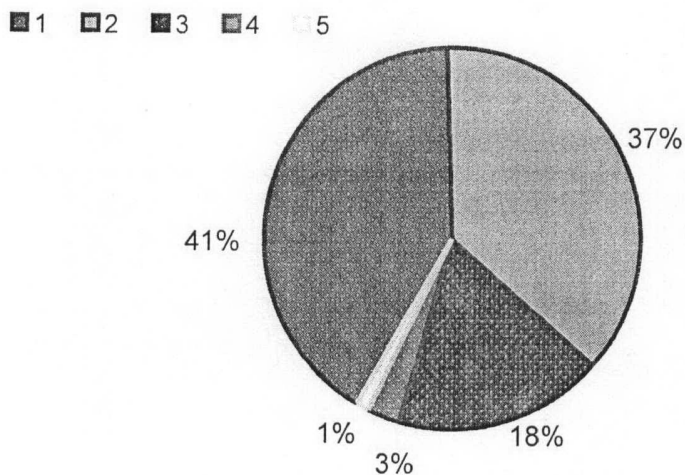


Рис. 1. Мотивы, побуждающие студенток заниматься физической культурой и спортом

1. неудовлетворенность своим физическим развитием, здоровьем;
2. возможность уверенно себя чувствовать среди других людей;
3. возможность лучше выполнять свою работу, учебу;
4. заниматься физической культурой и спортом заставляют родители педагоги;
5. стремление подражать другим людям.

В связи этим возникает необходимость в разработке программы по физическому воспитанию для вузов с использованием и применением новых средств, методов воздействия на физические кондиции.

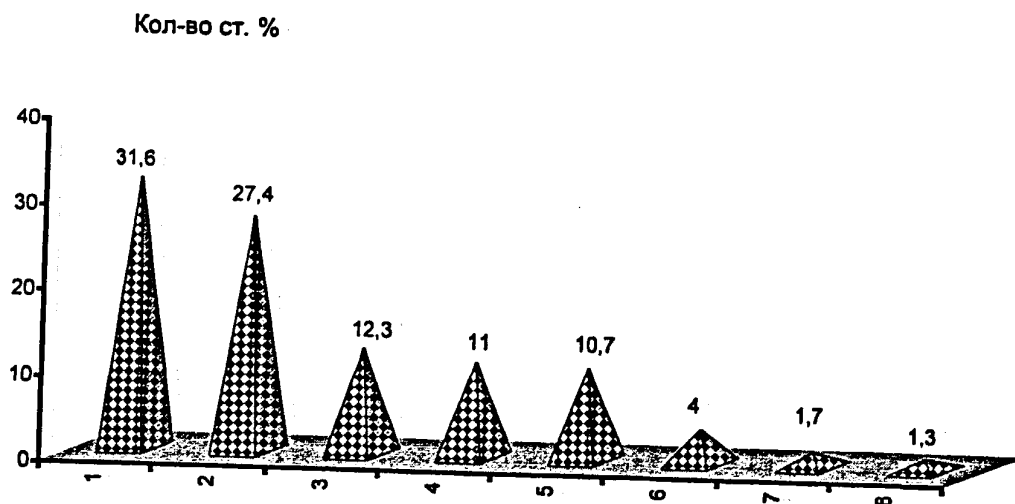


Рис. 2. Цели, преследуемые студентками на занятиях физической культурой и спортом

1. укрепление здоровья; 2. повышение привлекательности для противоположного пола; 3. снятие умственного, психического напряжения; 4. получение зачетов по физическому воспитанию; 5. улучшение настроения; 6. приобретение полезных навыков и умений; 7. воспитание нравственных качеств; 8. материальных ценностей, льгот.

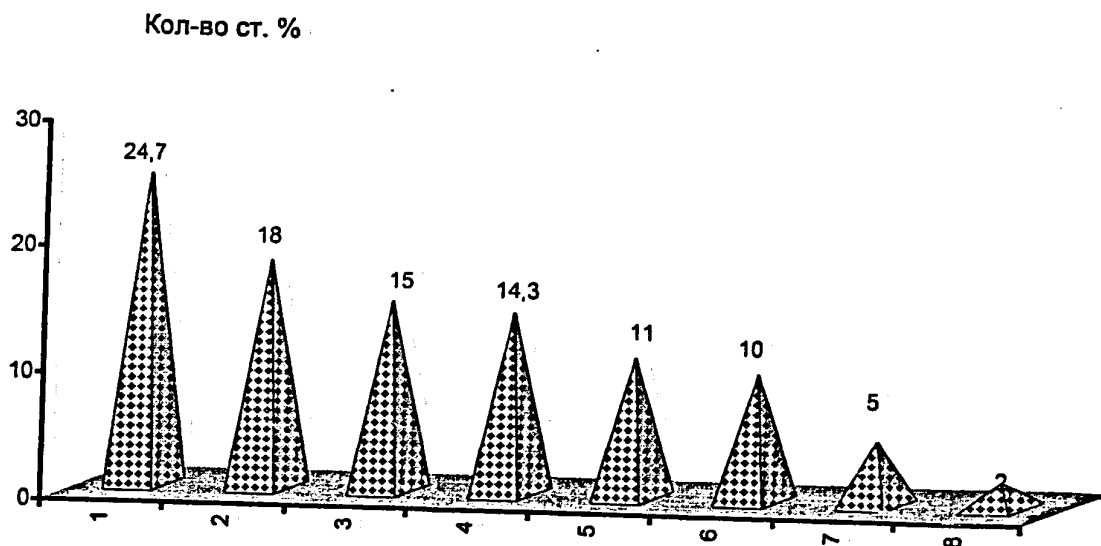


Рис. 3. Причины, по которым студентки не могут заниматься физической культурой и спортом

1. усталость после учебы; 2. нет желания, интереса, пассивность к данным занятиям; 3. нет условий для занятий; 4. затрудняюсь ответить; 5. испытывают

материальные трудности; 6. отсутствие личного инвентаря; 7. слабое здоровье; 8. плохая организация занятий.

3.3. Исследование двигательной активности студенток и факторов, влияющих на нее

Исследование данного направления проводили на базе Морского Государственного Университета имени адм. Г.И. Невельского. Для решения поставленных задач было проведено анкетирование, в котором приняли участие студентки 1- 3 курсов в возрасте от 17 до 20 лет, (n – 540). Анкета состояла из 17 вопросов (Приложение 2). Задачей анкетирования было выяснение двигательного режима студенток, выяснение отношения к периодизации занятий по физическому воспитанию, наличия у студенток знаний об оздоровительном воздействии занятий физической культурой и спортом.

В результате анкетирования выявлено, что недельный объем двигательной активности студенток Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского ограничивается обязательными занятиями по физическому воспитанию, в пределах 4 часов.

73 % респонденток занимаются три раза в неделю (5 часов); 14 % студенток занимаются физическими упражнениями четыре раза в неделю (6 часов); 8,1 % студенток наряду с занятиями по физическому воспитанию в вузе занимаются физическими упражнениями самостоятельно (7 часов) и от пяти до шести раз в неделю (8 – 14 часов) занимаются 4,9 % респонденток (Рис. 4).

Оптимальным следует считать 8 – 9 часовой недельный режим, используя для этого утреннюю гимнастику, физкультурные паузы, программные занятия по физическому воспитанию, дополнительные и факультативные занятия в спортивных секциях и другие внеучебные мероприятия (В.П. Жидких, 1998, Е.В. Гусельникова, 2000).

Таким образом, в результате анкетирования выявлено, что у студенток недостаточная двигательная активность, ограниченная в основном обязательными занятиями по физической культуре, проводимыми в Университете.



Рис. 4.

Физическая культура и спорт в структуре образа жизни студенток еще не получила должного распространения. (В.П. Каргаполов, 1994, Е.В. Гусельникова, 2000).

При выяснении мнений студенток в отношении положительного влияния регулярных занятий физической культурой на состояние здоровья в течение учебного дня, ответы опрошенных распределились следующим образом: занятия физической культурой улучшают общее физическое состояние – 45 %; улучшает эмоциональное состояние – 25 %; снимает стресс – 18 %; повышает устойчивость к утомлению – 9 %; повышает умственную активность – 2,6 %.

В результате анкетирования выявлено, что занимаются физической культурой и спортом практически весь год 9 % студенток. С сентября по май

занимаются 55 % опрошенных, с мая по сентябрь – 17 % . Совсем не занимаются физической культурой и спортом 19 % студентов.

На вопрос: «Какому виду спорта Вы отдаете предпочтение?» - ответы студенток распределились следующим образом: шейпингом, фитнесом, аэробикой – 36 %, хатха-йогой, ушу, восточными единоборствами – 35 % , плаванием – 18 % , спортивными играми (волейбол, баскетбол) – 4 % , большим теннисом – 3 % , спортивными танцами – 3 % , настольным теннисом – 1 % (Рис. 5).

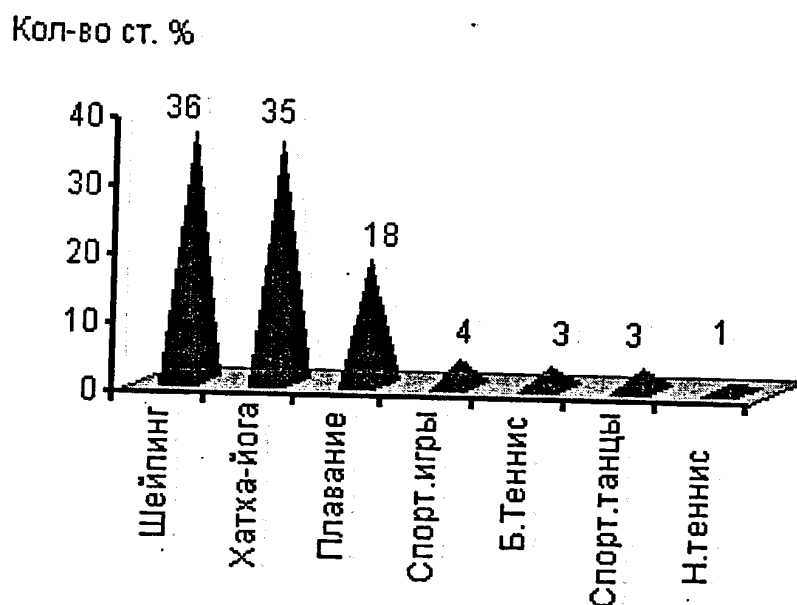


Рис.5. Виды спорт. деятельности

Исходя из направления данной работы, для нас весьма значимо было выявление желаний студенток заниматься нетрадиционными оздоровительными гимнастками. На вопрос: «Желаете ли Вы заниматься восточными оздоровительными гимнастками (хатха-йогой, ушу, тайцзи-цюань, цигун и др.)?» - ответы студенток распределились следующим образом: желают заниматься нетрадиционными оздоровительными гимнастками ответили 65,7% студенток; затрудняются ответить – 19 % и не желают заниматься – 15,3 %.

Таким образом выявлено, что несмотря на то, что студентки считают занятия физической культурой и спортом необходимыми для улучшения здоровья, повышения устойчивости к утомлению и т.д., их двигательная активность является недостаточной и ограничивается в основном занятиями по физической культуре, проводимыми в Морском государственном университете имени адм. Г.И. Невельского. Исследования показали, что периодом наиболее активных занятий по физическому воспитанию является период с сентября по май, что говорит о недостаточно устойчивом интересе студенток к занятиям по физической культуре.

В.Г. Панов, В.В. Кудрявцев (1986), Г.И. Мокеев, Б.В. Максин (1990), В.И. Ильинич (2001) считают, что более эффективное использование основного ресурса времени, отводимого на дисциплину «физическое воспитание», позволит увеличить результативность занятий в развитии физических качеств.

Все вышеизложенное свидетельствует о необходимости разработки новой методики по физическому воспитанию для вузов Приморского края с использованием и применением новых нетрадиционных средств и методов, которые эффективно воздействуют на физическое состояние студенток и формируют мотивацию к занятиям по физической культуре и спорту.

3.4. Структура и содержание экспериментальной методики

При составлении экспериментальной методики учитывались геоклиматические особенности Приморского края (высокая скорость ветра, туманы, высокая влажность воздуха, контрастность смены погоды в переходные сезоны, частые колебания атмосферного давления, большое количество «душных погод» в летний период) (Ц.А. Швер, Е.И. Ластовецкий, Е.К. Верле, 1978; Л.Н. Деркачева, В.И. Русанов, 1990; Л.В. Веремчук, 1996; А.Б. Косолапов, 1997 и др.).

Большое значение при составлении экспериментальной методики имели работы авторов, в которых определялось влияние комплексного применения

традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств на уровень физического состояния и работоспособности людей умственного труда (В. Елисеева, 1987; В.Г. Ким, 1989; Э.Г. Булич, 1989; Е.А. Крапивиной, 1991; Ю.М. Иванова, 1991; Л.В. Попадьиной, 1999; Г.А. Булатовой, 2000; Т.П. Игнатъевой, 2002; Э.Н. Антоненко, 2002 и др.).

Особенностью методики являлось комплексное использование традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию в вузах, применение для практических занятий упражнений, комплексов, непосредственно входящих в состав тех или иных нетрадиционных оздоровительных гимнастик (элементы гимнастики хатха-йоги, китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцзин, тибетская гимнастика до-ин, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми и др.).

Задачами методики является:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекции;
- обучение рациональному дыханию;
- ознакомление с нетрадиционными оздоровительными средствами, с вопросами медитации, психотренинга, биоэнергетики;
- формирование и закрепление практических навыков выполнения основных движений, входящих в состав наиболее распространенных нетрадиционных оздоровительных гимнастик для дальнейшего применения на практике в форме индивидуальных самостоятельных занятий;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культуры;

- повышение устойчивости организма студенток к неблагоприятным внешним воздействиям, овладение приемам психорегуляции, релаксации, медитативных техник.

В.И. Ильинич (2000) рекомендует использовать нетрадиционные оздоровительные средства на занятиях физическим воспитанием в качестве вспомогательного средства.

Бег необходимо сочетать с физическими упражнениями, развивающими физические качества, которые недостаточно совершенствуются при занятиях бегом (сила, гибкость, координация движений) в данном случае, с упражнениями хатха-йоги (Т.П. Юшкевич, 1988).

Шри Свами Шивананда (великий практик и выдающийся мастер во всем, что касается тысячелетней традиции классической йоги) рекомендует помимо гимнастики хатха-йоги заниматься бегом, т.к. «для дыхания и кровеносной системы нет лучше упражнения, чем бег, открытый воздух чист и полезен»(2000).

Совместное выполнение йогических асан с некоторыми типами аэробных «западных» упражнений, таких как бег, плавание, ходьба, езда на велосипеде и так далее, очень полезно, хотя также можно пользоваться некоторыми йогическими асанами для отработки аэробных упражнений (Аладар Коглер, 2001).

Регулярное применение упражнений из гимнастики йогов позволяет сохранять на достаточно высоком уровне показатели силы, гибкости, в какой-то степени – скоростно-силовые возможности, способствуя улучшению самочувствия и психологически хорошо воспринимаются занимающимися. Комбинация упражнений йогов и спортивных игр оказывают наибольший эффект (В.Г. Ким, 1989).

На территории Приморского края в периоды с большой влажностью воздуха (весеннее-летний период) выполнение активных физических упражнений вызывает значительное увеличение энергозатрат. В этих условиях предлагается выполнение комбинированных упражнений из арсенала

восточных оздоровительных гимнастик на растягивания, равновесие, а также упражнений силового характера в сочетании с дыхательными упражнениями и при наличии достаточных пауз между отдельными упражнениями.

Методика представлена теоретическим и практическим разделами.

Теоретические сведения излагались на теоретических и на практических занятиях в форме лекций, бесед, индивидуального общения со студентками.

Комплексная методика разрабатывалась с учетом двух разовых в неделю занятий по 90 мин.

Экспериментальная методика представлена теоретическим и практическим разделами. В зависимости от изменяющихся климатических условий Приморского края занятия по экспериментальной методике включали различные сочетания традиционных и нетрадиционных средств и были разбиты на сезонные периоды (Табл. 2).

В осенний период на территории Приморского края отмечают наиболее благоприятные климатические условия. Основная задача данного периода - повышение функциональной подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В течение этого периода включались сочетания легкоатлетических упражнений с китайской оздоровительной гимнастикой бадуаньцин, применяемые в основной части занятия. В подготовительной части занятий выполнялись суставная динамическая гимнастика йогов, комплекс упражнений «Сурья Намаскар» для повышения общей возбудимости центральной нервной системы и активизации внешнего дыхания, а в заключительной части - дыхательные упражнения и гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми для снятия напряжения и расслабления.

Осенне-зимний период в Приморском крае характеризуется как «зона риска» возникновения простудных заболеваний и обострения хронических болезней органов дыхания, мочеполовой системы. На протяжении данного периода погодные явления усугубляются сильными ветрами, влажностью воздуха (до 60 - 70%) и относительно низкими температурами воздуха (Е.К.

Верле, В.К. Храмцова, Ц.А. Швер, 1978). В данный период в основной части занятий включались сочетания спортивных игр и комплексов упражнений гимнастики хатха-йоги (статический и динамический варианты), а также комбинации комплексов общеразвивающих упражнений, учитывающих анатомо-физиологические особенности женского организма, с дыхательной гимнастикой. Нетрадиционные оздоровительные средства, применяемые в основной части занятий способствовали более быстрому и качественному восстановлению. В подготовительной части занятий по физическому воспитанию выполнялась суставная, динамическая гимнастика йогов для растяжки и разогрева мышц. Дыхательные упражнения, гимнастика для рук и ладоней, тибетская гимнастика до-ин использовались в заключительных частях занятий для профилактики простудных заболеваний и мобилизации защитных сил организма.

Зимне-весенний период является в Приморском крае переходным периодом, на протяжении которого отмечаются частые колебания атмосферного давления. Основная задача данного периода – повышение физического состояния студенток.

В течение зимне-весеннего периода также включались сочетания занятий спортивными играми (баскетбол, волейбол) с выполнением комплексов упражнений гимнастики хатха-йоги и комбинации общеразвивающих упражнений с дыхательной гимнастикой. В заключительных частях занятий применялась гимнастика для рук и ладоней и гимнастика до-ин для снятия мышечного напряжения.

Весенне-летний период характеризуется как «зона риска» возникновения и обострения заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В течение этого сезонного периода наблюдается частая повторяемость «душных погод», представляющих собой воздействие жаркого влажного воздуха в сочетании со значительным снижением парциальной плотности кислорода в воздушной среде и способствующих возникновению длительных гипоксических состояний (В.Е.Могилев, В.А.Нестеров, 1996, Э.А. Мендельсон,

2003). В результате воздействия «душных погод» создаются дискомфортные условия, вызывающие снижение физической работоспособности и ухудшение общего самочувствия студенток. В этот период при выполнении физических упражнений происходит активизация деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, значительное увеличение энергообмена, в результате всего этого существенно увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, затрудняется дыхание. При использовании же комплексов упражнений нетрадиционных оздоровительных гимнастик энергообмен повышается незначительно, выполнение этих упражнений происходит в более экономной работе мускулатуры.

В подготовительных частях занятий весенне-летнего периода использовались комплекс упражнений «Сурья Намаскар», суставная гимнастика йогов, дыхательные упражнения. После выполнения легкоатлетических упражнений в основной части занятий применялся комплекс упражнений китайской оздоровительной гимнастики бадуаньцин для противодействия нарастающему утомлению и поддержания устойчивой работоспособности. И в заключительных частях выполнялся комплекс упражнений гимнастики хатха-йоги, гимнастика для рук и ладоней, гимнастика до-ин для ускорения восстановительных процессов, снятия напряжения и усиления релаксационного эффекта.

Суставная гимнастика (динамическая разминка) использовалась в подготовительной части занятия. Длительность комплекса составила 10 мин. Гимнастика обладает тонизирующим воздействием.

Все упражнения, кроме упражнений на шейный отдел позвоночника, выполняются в быстром темпе и с максимальной амплитудой, так, чтобы в крайних положениях в определенной группе мышц возникла легкая растяжка. Упражнения выполнялись на берегу Амурского залива и в хорошо проветриваемых залах.

Дыхательная гимнастика.

Комплексы дыхательной гимнастики йогов применяли и в подготовительной, и в основной, и в заключительной частях занятий в течение всего учебного года. Основными задачами, решаемыми данными комплексами были:

- Повышение функциональной подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Повышение аэробной производительности организма;
- Профилактика простудных заболеваний и мобилизация защитных сил организма;
- Поднятие общего уровня энергии;
- Повышение общей сопротивляемости организма.

Дыхательная гимнастика в подготовительной части занятия применяли для повышения общей возбудимости ЦНС и активизации внешнего дыхания.

В основной части дыхательные упражнения использовали, чтобы обеспечить быстрое восстановление после нагрузки. Дыхательную гимнастику в заключительной части использовали с целью ускорить восстановительные процессы. Эти дыхательные упражнения носят успокаивающий характер.

Длительность комплексов составила 5 – 10 мин.

Дыхательные упражнения, применяемые на занятиях довольно просты в исполнении (Сахаджа-пранаяма – упрощенные дыхательные упражнения, Враджана-пранаяма – дыхательные упражнения при ходьбе, Пашчатья-пранаяма – дополнительные дыхательные упражнения, которые рекомендуют применять даже для работы с детьми).

Дыхательную гимнастику применяли на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, если позволяли погодные условия, то с открытыми окнами.

Дыхательная гимнастика, снимающая напряжение:

- Полное йоговское дыхание;
- Очистительное дыхание;

- Брюшное дыхание.

Дыхательные упражнения, применяемые в основной части:

- Враджана-пранаяма – дыхательные упражнения при ходьбе – вдох на 4 шага, а выдох на 6 шаге;

- «1-2-3» - выдох, на 4 – вдох;

Комплексы дыхательных упражнений представлены в Приложении 3.

Комплексы упражнений гимнастики хатха-йоги (Приложение 9) использовали в течение года (осенне-зимний, зимне-весенний и весенне-летний периоды). На занятиях по легкой атлетике комплексы асан применяли в заключительной части урока (2 семестр – 2 декада апреля – 2 декада июля). Когда занятия проходили в спортивных залах (1 семестр – 2 декада ноября – 2 декада января), комплексы упражнений гимнастики хатха-йоги применяли и в основной части занятия.

Главное правило йоги – все асаны – это прежде всего гимнастика сосудов и дыхательных путей. Поэтому выход в позу выполняется на выдохе, фиксация упражнения производится на задержке дыхания. Задержка дыхания в асане обязательно сопровождается самым сильным мышечным напряжением в течение 4 с или 8 с . При сильном напряжении мышц в кровь выделяется большое количество углекислоты, которая воздействует на черепно-мозговые центры саморегуляции всего организма. Выход из асаны производить медленно, с мелкими довыдохами и вдохами. Длительность каждой асаны составляет от 15 сек. до 30 сек.. Небольшой отдых в позе «шавасана» в исходном положении, и снова асана. Количество повторений асаны 4 или 8 раз. Сложность упражнений возрастает от первого к последнему. Все асаны выполняются с закрытыми глазами, во избежание энергетических потерь через зрение. Перевернутые позы – самые последние. Они универсально действуют на тело, меняя направление гравитационных сил в теле на противоположное. Это отдых сосудам и встряска всем клапанам. После окончания асан (особенно перевернутых поз) выполнить «шавасану» - позу «мертвого человека».

Длительность комплекса составляет 20 – 25 мин. Начинается и заканчивается комплекс «шавасаной» - позой «мертвого человека».

Комплекс упражнений Свами Шивананда, «дающий здоровье, силу, долгую жизнь и делающий людей счастливыми» применялся в основной части занятия. Длительность комплекса – 10 – 15 мин. (Приложение 4).

Комплекс упражнений йогов «Приветствие солнцу» или «Сурья Намаскар» (Приложение 5) выполнялся в подготовительной части занятия. Длительность комплекса – 7 – 10 мин. Комплекс включает 12 поз. Число повторений комплекса (серий) – 4 – 8 раз.

Особенность этого комплекса заключается в том, что он состоит из нескольких статических поз древней физической культуры индийских йогов и представляет собой сочетание классических поз, способствующих развитию гибкости позвоночника и стимулирующих дыхание. Все позы органически переходят одна в другую, составляя динамическую цепочку упражнений с оптимальной нагрузкой на позвоночник и конечности. Эта гимнастика обеспечивает деятельность и очищение легких за счет полного вдоха – выдоха во время статических поз. В зависимости от цели комплекс можно выполнять в различном темпе, с разной степенью напряжения, неограниченное число раз. Данный комплекс упражнений выполняется постоянно. Комплекс оказывает полное (на все тело) влияние. Воздействию подвергаются все нервные сплетения тела, кровеносная, дыхательная и нервная системы, органы пищеварения и большие группы мышц. Он воздействует на все части позвоночника и все суставы. Более всего он подходит для растяжки, разогрева мышц и суставов и для нагрузки сердечно-сосудистой системы (Аладар Коглер, 2001).

Выполняется «Сурья Намаскар» без остановок, плавно и неторопливо, сочетаются движения с дыханием.

Гармонизирующий комплекс упражнений гимнастики хатха-йоги.

Длительность комплекса – 30 мин. Выполняется в основной части занятия

Таблица 2

Общая характеристика средств экспериментальной методики

Семестры и сезонные периоды		2 семестр	
I семестр		Третья декада февраля – вторая декада апреля (зимне-весенний период)	
Вторая декада сентября – вторая декада ноября (осенний период)	Вторая декада ноября – вторая декада января (осенне-зимний период)	Вторая декада февраля – вторая декада апреля (зимне-весенний период)	Вторая декада апреля – вторая декада июня (весенне-летний период)
Легкая атлетика: - Ходьба. - Медленный бег. - Чередование ходьбы с бегом. - Беговые нагрузки равномерной интенсивности. ЧСС 130 – 140 уд/мин - Бег по пересеченной местности. ЧСС 130 – 150 уд/мин. - Прыжковые упражнения. - Дыхательная гимнастика – 7 мин., кол-во повторений 5-7 р.	Общая физическая подготовка: - ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна, спины, рук, ног, учитывающая анатомо-физиологические особенности женского организма – 20 мин. Кол-во повторений упр. 15 – 20 мин. - Элементы гимнастики хатха-йога (статический и динамический варианты, упражнения на релаксацию) – 25 – 30 мин. Кол-во повторений упр. 4 – 6 р. - Дыхательная гимнастика – 7 мин. Кол-во повторений 5-7 р. - Суставная, динамическая гимнастика йогов – 7 мин. Кол-во повторений 5-7 р. - Комплекс упражнений «Сурья Намаскар» – 7 мин. Кол-во повторений серий 3 р. - Элементы китайской гимнастики бадуаньцзин – 7 мин. Кол-во повторений упр. 7 – 10 р. - Гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цудзуми – 5-7 мин. Кол-во повторений упр. 7 – 10 р.	Спортивные игры: - Баскетбол, волейбол, футбол – 25 – 30 мин. Общая физическая подготовка: - ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна, рук, спины, ног – 25 – 30 мин. кол-во повторений упр. 20 – 25 р. - Суставная гимнастика йогов – 7 мин. Кол-во повторений упр. 5-7 р. - Дыхательная гимнастика – 7 мин. Кол-во повторений 5-7 р. - Комплекс упражнений Свами Шиванада – 10 – 15 мин. Кол-во повторений 10 – 12 р. - Гимнастика для рук и ладоней – 5 – 7 мин. Кол-во повт. упр. 10-15 р. - Сочетание статических и динамических упражнений. Гармонизирующий комплекс упражнений хатха-йоги. – 30 мин. Кол-во повтор. упр. 6 – 8 р. Гимнастика до-ин – 7 мин. Кол-во повторений упр. 7 – 10 р.	- Легкая атлетика: - Беговые нагрузки равномерной интенсивности – ЧСС 130 – 150 уд/мин. - Бег по пересеченной местности – ЧСС 130 – 160 уд/мин. - Прыжковые упражнения. - Темповой кроссовый бег – ЧСС 140 – 170 уд/мин. - Китайская гимнастика бадуаньцзин – 15 мин. Упражнения выполняются в 2 подхода по 8 повторений. - Элементы гимнастики хатха-йога (комплекс упражнений) – 25 – 30 мин. Кол-во повторений упр. 8 р. - Суставная гимнастика – 5 – 7 мин. Кол-во повтор. упр. 6 – 8 р. - Дыхательная гимнастика – 5 – 7 мин. Кол-во повтор. упр. 10 р. - Гимнастика для рук и ладоней – 7 мин. Кол-во повтор. упр. 15 р. - Гимнастика до-ин – 5 мин. Кол-во повтор. упр. 10 р. - Комплекс упражнений «Сурья Намаскар» – 7 мин. – Кол-во повторений серий – 4 – 6 р.

Таблица 3

Структура и задачи учебного процесса по ФВ в вузе, организованного по экспериментальной методике

Семестры и сезонные циклы		
1 семестр	2 семестр	
осенний период	зимне-весенний период	весенне-летний период
<p>Основные задачи:</p> <p>Практический раздел</p> <p>Оценка исходного уровня физической подготовленности, физической работоспособности и физического развития.</p> <p>Повышение общей физической подготовленности и общей выносливости</p> <p>Повышение уровня функциональной подготовленности, физической работоспособности.</p> <p>4. Развитие силовой выносливости, гибкости.</p> <p>5. Изучение и совершенствование техники бега.</p> <p>6. Разучивание комплексов упражнений хатха-йоги, бадуаньзин, гимнастики для рук и ладоней.</p> <p>Теоретический раздел</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение разделов гигиены, валеологии, физиологии и анатомии. - ознакомление с основными направлениями восточных оздоровительных систем.. 	<p>Основные задачи:</p> <p>Практический раздел</p> <p>1. Оценка уровня физической подготовленности, физической работоспособности и развития.</p> <p>Совершенствование координации движений.</p> <p>Повышение уровня функциональной подготовленности.</p> <p>Развитие силовой и статической выносливости основных мышечных групп.</p> <p>Изучение правил игры в баскетбол. Волейбол.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений до-ин, бадуаньзин, гимнастики для рук и ладоней.</p> <p>Теоретический раздел</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение разделов гигиены, валеологии, методов и принципов спортивной тренировки. - ознакомление с оздоровительной системой – Йога. 	<p>Основные задачи:</p> <p>Практический раздел</p> <p>1. Оценка уровня физической работоспособности, физической работоспособности.</p> <p>2. Развитие силовой и статической выносливости основных мышечных групп.</p> <p>Повышение уровня функциональной подготовленности.</p> <p>Развитие общей выносливости, гибкости.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений до-ин, гимнастики бадуаньзин, гимнастики для рук и ладоней.</p> <p>Подготовка к сдаче зачетных требований и нормативов.</p> <p>Теоретический раздел</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение разделов гигиены, физиологии, анатомии, методов и принципов спортивной тренировки. - ознакомление с оздоровительными средствами восточной медицины.
		<p>Основные задачи:</p> <p>Практический раздел</p> <p>1. Определение и оценка итогового уровня физического развития, приростов физической подготовленности и работоспособности за учебный год.</p> <p>2. Развитие общей, силовой и статической выносливости основных мышечных групп.</p> <p>3. Совершенствование координации движений.</p> <p>Повышение уровня физической подготовленности.</p> <p>Присем зачетных нормативов и требований.</p> <p>Теоретический курс</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение разделов валеологии, гигиены, методов и принципов спортивной тренировки.

(2 семестр, 3 декада февраля – 2 декада апреля, зимне-весенний сезонный период).

Гармонизирующий комплекс был составлен на основании, имеющихся в литературе рекомендаций Аладара Коглера, 2001; Т.П. Игнатъевой, 2002; Н.А. Семеновой, 2002; Г.П. Малахова, 2002; Н.Н. Исмукова, 2002; Э. Дилман, 2002.

Комплексы упражнений гимнастики хатха-йоги сопровождались специально подобранной музыкой (произведения Рахманинова, Шопена, Чайковского, Баха, Китаро, космическая медитативная музыка), которая создавала соответствующий эмоциональный настрой.

Китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцзин – комплекс упражнений (Приложение 7) был составлен на основании имеющихся в литературе рекомендаций В.Елисеева, 1987, Джавэн Мао, 2001 и др. Длительность комплекса составляет 10 мин. Число повторений каждого упражнения 3 – 8 раз. Всего в комплексе 8 упражнений.

Движения бадуаньцзин построены так, чтобы посредством растягивания конечностей и всего тела позитивно воздействовать на биологически активные точки организма.

Комплекс китайской оздоровительной гимнастики выполнялся в подготовительной или заключительной частях занятия.

Все движения выполняются мягко, без напряжения, плавно и медленно, делая акцент на растягивании связок и мышц. Дыхание через нос.

Комплекс упражнений гимнастики для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми (Приложение 8) был составлен на основании имеющихся в литературе рекомендаций Э.Т. Булич, 1989, А.А. Левшинова, 2001 и др. Длительность комплекса составляет 5 – 10 мин. Комплекс использовали в заключительной части занятия для снятия напряжения и расслабления.

Тибетская гимнастика до-ин с применением точечного массажа (Приложение 6) разработана на основании имеющихся в литературе рекомендаций Э.Г. Булич, В. Востокова, 2000, А.А. Левшинова, 2001.

Длительность комплекса составляет 5 – 7 мин. Выполняется в заключительной части занятия для снятия усталости и наполнения энергией, т.е. для ускорения восстановительных процессов и подготовку студенток к учебной деятельности.

Основная структура учебного занятия в осеннем сезонном периоде (2 декада сентября – 2 декада ноября).

Состоит из трех частей.

Подготовительная часть:

Разминка:

- Ходьба, медленный бег – 8 мин.
- Дыхательные упражнения – 5 мин.
- Суставная гимнастика йогов – 7 мин.

Основная часть:

- Беговые нагрузки равномерной интенсивности – 40 мин.
- Комплекс китайской оздоровительной гимнастики бадуаньцзин – 7 мин.
- Прыжковые упражнения – 13 мин.

Заключительная часть:

- Дыхательная гимнастика – 5 мин.
- Гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми – 5 мин.

2 –е занятие в неделю.

Состоит из 3-х частей.

Подготовительная часть:

Ходьба, медленный бег – 5 мин.

Дыхательная гимнастика – 5 мин.

Суставная гимнастика – 5 мин.

Комплекс упражнений Сурья Намаскар – 5 мин.

Основная часть:

Беговые нагрузки переменной и равномерной интенсивности и переменной интенсивности (чередование ходьбы с медленным бегом. Длительность бега постепенно доводится до 45 мин.).

- Комплекс китайской оздоровительной гимнастики бадуаньцзин – 10 мин.

Заключительная часть:

- Дыхательные упражнения – 5 мин.

- Гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми – 5 мин.

- Тибетская гимнастика до-ин - 5 мин.

Основная структура учебного занятия, применяемая в осенне-зимний и зимне-весенний периоды.

Состоит из 3-х частей:

Подготовительная часть:

- Ходьба, медленный бег – 8 мин.

- Дыхательная гимнастика – 7 мин.

Основная часть:

Игра в баскетбол: ведение, броски, учебная игра – 30 мин.

Гармонизирующий комплекс гимнастики хатха-йога – 30 мин.

Заключительная часть:

Дыхательная гимнастика – 5 мин.

Гимнастика до-ин – 10 мин.

На занятиях по экспериментальной методике применяли методы:

Метод наглядности применяли на начальном этапе разучивания упражнений нетрадиционных оздоровительных средств (элементы гимнастики хатха-йоги, китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцзин, тибетская гимнастика до-ин, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми).

В процессе выполнения нетрадиционных оздоровительных гимнастик использовался фронтальный метод.

Равномерный, переменнo-непрерывный методы применяли для совершенствования дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, а также для развития выносливости.

Повторный метод использовали для развития гибкости и подвижности в суставах.

Метод повторных усилий применяли для развития скоростно-силовых способностей, мотивации, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также для создания соответствующего эмоционального настроения.

Теоретический раздел – 16 ч.

Изучение разделов гигиены, валеологии, физиологии и анатомии, методов и принципов спортивной тренировки осуществлялось на лекциях по физической культуре.

Теоретический курс экспериментальной методики состоял из лекционного материала, составленного на основании программы по физической культуре для высших учебных заведений (2000) – 10 ч и лекционного материала теоретических сведений по нетрадиционным оздоровительным средствам – 6 ч.

Теоретический курс нетрадиционных оздоровительных гимнастик был представлен как на практических занятиях (в форме бесед, индивидуального общения со студентками), так и на теоретических занятиях в форме лекций.

Темы лекций:

1. Нетрадиционные оздоровительные гимнастики – 2 ч

Краткая характеристика основных направлений оздоровительных гимнастик. История возникновения. Комплексы оздоровительных упражнений (тайцзи-цюань, ушу, бадуаньцин).

2. Индийская йога: виды и разновидности – 2 ч

Йога как система оздоровления, самопознания и самосовершенствования. История возникновения и развития. Определение, общие понятия, цели и задачи йоги. Восемь ступеней постижения йоги. Пранаяма – углубление, продление и расширение жизненного дыхания или наполнения силы. Определение медитации. Дыхание и позы при медитации. Основные правила при проведении занятий. Повышение уровня работоспособности и самочувствия с помощью дыхательной гимнастики и др. медитативных техник. Энергетические центры – чакры. Методы саморегуляции, аугенной тренировки.

3. Оздоровительные средства восточной медицины – 2 ч.

Медико-биологические аспекты влияния восточных оздоровительных гимнастик на функциональное состояние организма. Средства восточной медицины: акупунктура, рефлексотерапия, иглотерапия, прижигание БАТ, шиаццу, корейский оздоровительный массаж су-джок, китайский массаж ушу, снятие нервного напряжения, усталости, наполнение энергии с помощью приемов восточного массажа.

Распределение материала учебно-практического подраздела экспериментальной программы по часам: нетрадиционные оздоровительные средства – 30 ч; легкая атлетика – 36 ч; спортивные игры – 16 ч; общая физическая подготовка – 14 ч.

ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ

4.1. Эффективность комплексного использования традиционных и нетрадиционных средств в вузах на территории Приморского края

Наукой в настоящее время накоплены обширные знания о влиянии климатических факторов на организм человека. Уже много лет проводятся комплексные медицинские исследования по выявлению влияния погодных условий на организм человека в различных регионах России. Выявлена тесная корреляционная взаимосвязь между некоторыми климатическими факторами и некоторыми заболеваниями, например: сердечно-сосудистыми, заболеваниями органов дыхания и другими.

Изучение влияния различных климатогеографических условий на здоровье и физическое состояние является одной из важнейших проблем медицины и физического воспитания (В.Ф. Лигута, 1999).

Изучение человека в конкретном климатогеографическом и социально-экономическом регионе позволяет наметить более эффективные методики физического совершенствования (Н.К. Приходько, 2000).

Климат Приморского края – муссонный. Для него характерна резко выраженная сезонная контрастность погодных условий: сухая морозная с северными ветрами зима и лето с высокой влажностью воздуха, большим количеством осадков. Эти контрасты объясняются влиянием зимнего (сибирского) и летнего (тропического) муссонов на изучаемый регион.

Во время действия летнего муссона наблюдаются выраженные изменения со стороны крови, уменьшается состояние гемоглобина, снижается число

эритроцитов, понижается максимальная и минимальная осмотическая устойчивость эритроцитов, снижается реакция оседания эритроцитов (В.А. Матюхин, 1971).

Зимой значительно выражен фактор переохлаждения, под влиянием которого возникают хронические заболевания легких (В.Ф. Лигута, 1999).

Зимой – усилен основной обмен веществ, повышены температура тела, явно повышен тонус симпатической системы, понижен тонус кровеносных сосудов. Морозные погоды вызывают в организме повышение энергорасходных «катаболических» обменных процессов. Это может проявляться повышенной работоспособностью, но более быстрой утомляемостью организма.

В зимнее время года холодные явления на юге Приморского края усугубляются сильными ветрами и влажностью воздуха, а также при сочетании больших скоростей ветра с относительно низкими температурами воздуха. В отдельные наиболее холодные январь сочетание северного ветра со скоростью, превышающей 11 м/с, и температуры воздуха равной -16°C ; -17°C , может достигать 96 – 98 %. Довольно часто в январе бывают сильные ветры (14 м/с и более) при еще более низких температурах воздуха (до -27°C) (Е.К. Верле, В.К. Храмцова, Ц.А. Швер, 1978).

Летом (муссонное влияние) проявляется преобладанием парасимпатических нервных реакций (вагоинсулярные). Это приводит к усилению накопительных «анаболических» процессов, но физическая работоспособность снижается (Н.М. Воронин, 1981; В.А. Матюхин, 1981).

Природные и климатические особенности Дальнего Востока оказывают влияние и на состояние здоровья населения. Недостаток содержания йода и фтора в воде, отсутствие ряда других жизненно важных элементов приводит к возникновению различного рода заболеваний (Г.Э. Ларенс, 1998, А.Ф. Лейфа, 1997, Д.Е. Егоров, 2000).

Приморский край представляет собой не оптимальный регион для проживания человека. Так как в приспособительных возможностях организма

Приморский край представляет собой не оптимальный регион для проживания человека. Так как в приспособительных возможностях организма основную роль играют функциональные системы, то для нейтрализации негативных климатических фактов воздействия на организм человека необходима разработка комплексной методики по физическому воспитанию.

Физическое воспитание в вузах является фактором укрепления здоровья, увеличения работоспособности функциональных систем организма. Неустанное и неукоснительное совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию – одно из условий в улучшении и достижении максимально возможного оздоровительного эффекта.

В процессе обучения из-за ограничения двигательной деятельности у студентов прогрессирует гиподинамия, что влияет на уровень развития физических и функциональных показателей, состояние которых ухудшается из года в год. Занятия в количестве 4 часа в неделю не в состоянии исправить данную ситуацию, следовательно, необходимо вести дальнейший поиск для повышения эффективности академических занятий (Д.Е. Егоров, 2000).

На занятиях физической культурой в высших учебных заведениях преподаватели берут за основу «Программу для высших учебных заведений по физическому воспитанию», не учитывая климатические особенности региона.

У студентов вузов, проживающих в Приморье, изменение показателей физической подготовленности в течение года происходит противоположно тому, что имеет место у студентов, проживающих в умеренных широтах России.

Для лиц, проживающих в районах с умеренным климатом, преобладающей является тенденция к увеличению двигательной активности в летние месяцы. В особенно крайней форме это проявляется у лиц, живущих в условиях Севера (А.Г. Сухарев, 1972; Ю.И. Гончаров, 1978; В.Г. Ким, 1989).

Асаны хатха-йоги лучше всего выполнять в условиях жаркого влажного климата. Это объясняется тем, что при таких условиях человеческий организм,

и в частности, его сухожильно-мышечный аппарат ведет себя совершенно иначе, чем в условиях умеренного и прохладного климата. Упражнения, требующие особой гибкости и растяжки, в умеренном климате без предварительной разогревающей проработки практиковать опасно (А. Сидерский, 2002).

Хорошо гармонирует с йогой гимнастика тайцзи-цюань, которой занимаются в качестве разминки или завершают занятия (И.В. Барсук, А.В. Сахно, 1989).

Учитывая своеобразные погодно-сезонные особенности юга Приморского края, мы провели тестирование физического состояния у студенток Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского. Педагогический эксперимент проводился со студентками психологического факультета Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского в течение 2002 – 2003 учебного года.

Тестирование физического состояния, проводимое в сентябре (начало эксперимента), показало, что различия не достоверны, ($P > 0,05$).

В конце эксперимента, в мае 2003 г., после проведенного тестирования физического состояния выявилось достоверное увеличение по результатам большинства тестов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой ($P < 0,01$), (Рис.6): пробы Штанге (задержка времени дыхания на вдохе) на 104% и пробы Генчи (задержка времени дыхания на выдохе) на 98,8 %, что говорит об улучшении функционального состояния дыхательной системы и значительном повышении гипоксической устойчивости занимающихся; ЧСС в покое – в контрольной группе уменьшились на 2,8 уд/мин ($P > 0,05$), в экспериментальной группе - уменьшение показателя на 10.1уд/мин (прирост 13,5%), что свидетельствует о повышении экономичности системы кровообращения; ортостатической пробы – в экспериментальной группе улучшились на 49,5%, в контрольной группе на 17%; индекса Рюффье в экспериментальной группе на 32,6%, а в контрольной только на 0,6%.

Улучшение результата пробы Ромберга в экспериментальной группе подтверждает, что положительные изменения произошли и в деятельности центральной нервной системы. Достоверный прирост составил (78,8%).

Тестирование физического состояния, проводимое в начале эксперимента (в сентябре) и в конце эксперимента (в мае), показало, что у студенток экспериментальной группы, занимающихся по экспериментальной методике, уровень физического состояния оказался выше по сравнению с контрольной группой, которая занималась по стандартной программе (2000).

4.2. Динамика развития физических качеств студенток контрольной и экспериментальной групп

Для оценки развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах, были применены тесты (Таблица 5), основываясь на рекомендациях, имеющих в литературе по данному вопросу В.Л. Карпмана, З.Б. Белоцерковского, И.А. Гудкова, 1988; Б.А. Ашмарина, Ю.А. Виноградова, З.Н. Вяткина, 1990; В.А. Нестерова, 1997; и др.

Анализ динамики изменения физических качеств в контрольной и экспериментальной группах проводился в сентябре (начало учебного года) и в мае (конец учебного года) (Таблица 5).

В начале эксперимента в результате тестирования выявилось, что результативность в беге на 100 м, характеризующая скоростные качества у студенток, оценивалась оценкой 3 балла в контрольной группе и оценкой 2,8 балла - в экспериментальной группе. Данные, полученные в результате тестирования, тестом «бег на 2000 м», характеризующим развитие выносливости у студенток, оценивались в контрольной группе оценкой 3,2 балла и оценкой 3 балла - в экспериментальной группе. Результаты теста «прыжок в длину с места», характеризующего развитие скоростно-силовых качеств, оценивались оценкой 3,1 балла в контрольной группе и оценкой 3

балла – в экспериментальной группе. Результаты теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», характеризующего силовые качества, оценивались оценкой 3 балла в контрольной группе и 3,7 балла - в экспериментальной группе.

В мае (конец эксперимента) после проведенного тестирования, развитие общей выносливости, оценивалось оценкой 3 балла в контрольной группе (уменьшилось на 0,2 балла) и оценкой 4,2 балла - в экспериментальной группе (увеличилась на 1,1 балл).

В начале эксперимента (Таблица 6) результаты у 26 % студенток контрольной группы в данном исследовании соответствовали оценке 2 балла, результаты 55,5 % студенток соответствовали оценке 3 балла и показатели 18,5% студенток соответствовали оценке 5 баллов.

По окончании исследования уменьшилось число студенток с 26 % по 18,5 %, уровень результатов которых соответствовали оценке 2 балла.

В экспериментальной группе в сентябре результаты в данном исследовании у 26 % студенток соответствовали оценке 2 балла, у 59,2 % студенток соответствовали оценке 3 балла и у 14,8 % тестируемых соответствовали оценке 5 баллов (Таблица 7). В конце эксперимента данные, соответствующие оценке 2 балла снизились с 26 % до 0 % , оценке 3 балла – с 59,2 % до 11,1 %. Увеличилось число студенток с 0 % по 55,5 % , уровень результатов которых соответствовали оценке 4 балла и также увеличилось число тестируемых, уровень результатов которых соответствовали оценке 5 баллов.

Скоростно-силовые качества, оцениваемые с помощью теста «Прыжок в длину с места» по окончании эксперимента изменились как в контрольной, так и в экспериментальной группах. В контрольной группе уменьшилось число студенток с 3,8 % по 0 % , результаты которых соответствовали оценке 1 балл, также уменьшилось число студенток с 22,2 % по 11,1 % , результаты которых соответствовали оценке 2 балла, увеличилось число тестируемых с 55,5 % по 70,4 % , результаты которых соответствовали оценке 3 балла, увеличилось

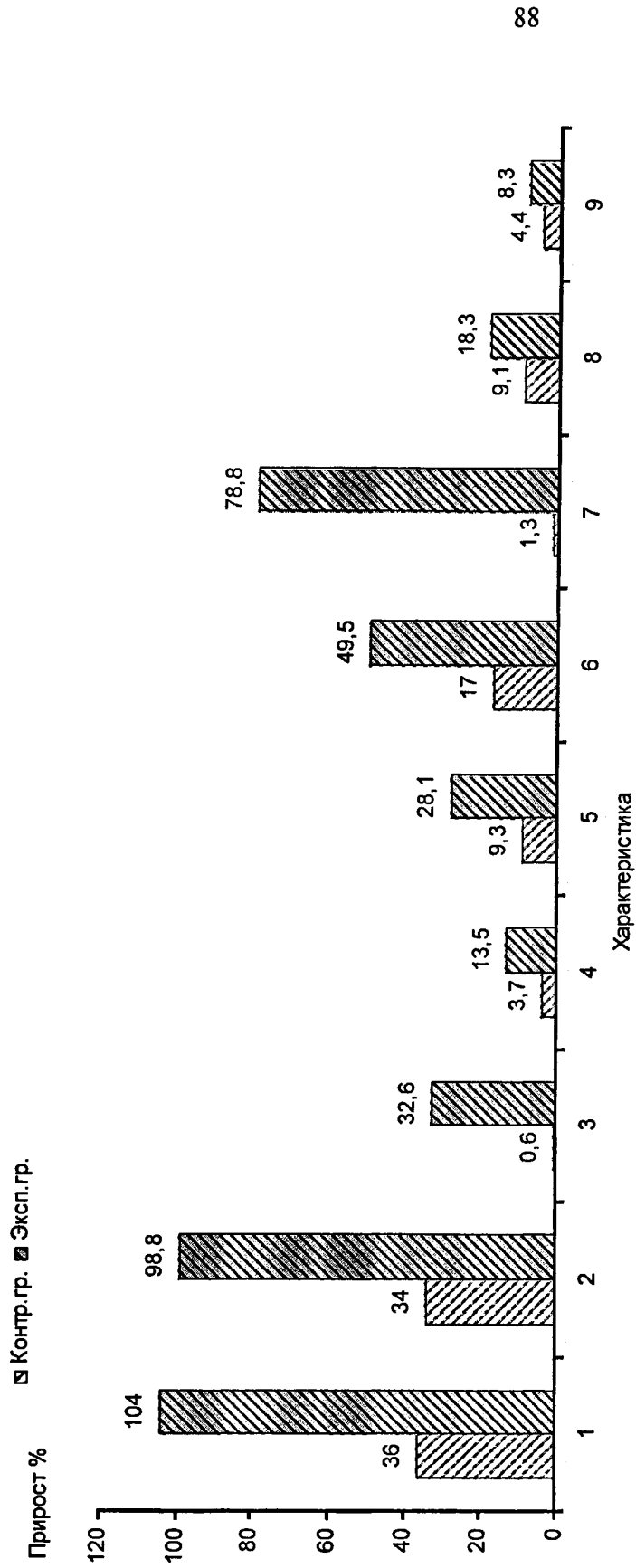


Рис. 6 Динамика показателей функционального состояния студентов контрольной и экспериментальной групп за время эксперимента

1. Проба Штанге; 2. Проба Генчи; 3. Индекс Рюффье; 4. ЧСС; 5. ИГСТ (Гарвардский степ-тест); 6. Ортостатическая проба; 7. Проба Ромберга; 8. Динамометрия правой кисти; 9. Динамометрия левой кисти

Таблица 4

Оценочная таблица физических качеств студентов

Тесты	Баллы				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2. Бег 2000 м	10.15	10.50	11.15	11.50	12.50
3. Подъем в сед (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на гимн. скамейке)	25	20	15	10	5

число студенток с 14,8 % по 18,5 %, результаты которых соответствовали оценке 4 балла и уменьшилось число тестируемых с 3,7 % до 0 %, результаты которых соответствовали оценке 5 баллов.

В экспериментальной группе данные, соответствующие оценке 2 балла снизились с 14,8 % до 0 %. Число студенток, выполнивших данный тест на оценку 3 балла, снизилось с 70,4 % по 3,7 %, а число студенток, выполнивших данный тест на 4 балла, увеличилось с 14,8 % по 63 %. Увеличилось также число студенток в экспериментальной группе с 0 % до 66,7 %, результаты тестирования которых соответствовали оценке 5 баллов.

В контрольной группе в тесте «подъем в сед» проявилась следующая динамика: снизилось число студенток с 11,1 % до 0 %, с 81,5 % до 14,8 %, результаты которых соответствовали оценке 2 и 3 балла, увеличилось число студенток с 7,4 % до 77,8 % и с 0 % до 7,4 %, результаты которых оценивались оценками 4 и 5 баллов.

В экспериментальной группе по данному тестированию проявилась следующая динамика: снизилось число студенток с 22,2 % до 0 % и с 66,7%

до 3,7 %, результаты которых соответствовали оценке 2 и 3 балла, увеличилось число студенток с 11,1 % до 33,3 % и с 0 % до 63 %, результаты которых соответствовали оценке 4 и 5 балла.

Динамика развития скоростных качеств, оцениваемых тестом «бег 100 м», достигает следующего уровня в контрольной группе: снизилось число студенток с 7,4 % до 0 % и с 25,9 % до 14,8 %, результаты которых соответствовали 1 и 2 баллам, увеличилось число студенток с 44,5 % до 70,4 %, результаты которых соответствовали 3 баллам. Уменьшилось число студенток с 14,8 % до 11,1 % и с 7,4 % до 3,7 %, чьи результаты оценивались 4 и 5 баллам. В экспериментальной группе по данному тестированию наблюдалась следующая динамика: снизилось число студенток с 3,7 % до 0 % и с 29,6 % до 0 %, с 59,3 % до 18,5 %, результаты которых оценивались 1, 2 и 3 балла. Увеличилось число студенток с 3,7 % до 33,3 % и с 3,7 % до 48,2 %, результаты которых соответствовали оценке 4 и 5 балла.

Динамика развития силовых качеств, оцениваемых тестом «отжимание», достигает следующего уровня в контрольной группе: снизилось число студенток с 22,2 % до 3,7 %, результаты которых соответствовали оценке 2 балла, уменьшилось число студенток с 59,3 % до 33,3 %, чьи результаты соответствовали оценке 3 балла, увеличилось число студенток с 18,5 % до 40,8 % и с 0 % до 22,2 %, результаты которых соответствовали оценкам 4 и 5 балла. В экспериментальной группе по данному тестированию наблюдалась следующая динамика: снизилось число студенток с 22,2 % до 0 %, с 44,5 % до 7,4 %, с 29,6 % до 25,9 %, результаты которых соответствовали оценкам 2, 3 и 4 балла, увеличилось число студенток с 3,7 до 66,7 %, результаты которых соответствовали оценке 5 баллов.

В результате исследования динамики показателей физического развития, рассмотренной в начале и в конце учебного года, выявлены более высокие результаты физической подготовленности экспериментальной группы,

выполняющей экспериментальную методику, которые проявились в тестах, требующих проявления выносливости, быстроты, силы, гибкости и т.д.

4.3. Динамика изменения показателей физического состояния студенток в ходе педагогического эксперимента между сезонными периодами

Анализ данных, полученных в результате тестирования в начале и после эксперимента, а также между сезонными периодами показал следующие изменения в физическом состоянии и функциональной подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп (Таблицы 8, 9):

Тестирование физического состояния, проведенное в сентябре (в начале эксперимента), показало, что различия не достоверны ($P > 0,05$).

Тестирование, проведенное в январе (по окончании осенне-зимнего сезонного периода), выявило значительные улучшения показателей дыхательной системы. У студенток экспериментальной группы наблюдается более высокий прирост показателей пробы Штанге – прирост составил 14,8 сек. (42,2 %); ($P < 0,05$) и пробы Генчи – прирост 10,7 сек. (56,4 %); ($P < 0,05$). Тогда как у студенток контрольной группы прирост показателей пробы Штанге составил 1,81 сек. (4,7 %), ($P > 0,05$), прирост показателей пробы Генчи составил 4,7 сек. (23 %); ($P < 0,05$), (Рис. 7).

В экспериментальной группе улучшились показатели: ЧСС в покое – (ниже на 5,08 уд/мин (6,75 %); ($P < 0,05$); ИГСТ (показатель физической работоспособности) – увеличились на 9,04 (14,8), ($P < 0,01$); ортостатическая проба – уменьшились на 4,04 уд/мин (28,8 %), ($P < 0,01$); индекс Рюффье – уменьшились на 3,2 (24,3 %), ($P < 0,05$); проба Ромберга – увеличились на 3,9 сек. (38,6 %), ($P < 0,01$); сила правой кисти – увеличились на 2,2 кг (9,7 %), ($P < 0,05$); сила левой кисти – увеличилась на 2,1 кг (9,9 %), ($P < 0,05$); гибкости (Рис. 8) – увеличились на 2,1 см (21,2 %), ($P > 0,05$).

В контрольной группе показатели ЧСС в покое – ниже на 5,3 уд/мин (6,9%), ($P < 0,05$); показатели ИГСТ – прирост составил 4,15 (6,7 %), ($P < 0,05$); ортостатическая проба – уменьшились на 1,9 уд/мин (15 %), ($P < 0,05$); проба Ромберга – увеличилась на 1 сек. (9,1 %), ($P > 0,05$); гибкости – уменьшились на 0,6 см (- 7,5 %), ($P > 0,05$); проба Штанге - 1,81 сек. (4,7%), ($P > 0,05$); прирост показателей пробы Генчи составил 4,8 сек. (23 %); ($P < 0,05$), (Рис. 7).

В экспериментальной группе улучшились показатели: ЧСС в покое – (ниже на 5,08 уд/мин (6,75 %); ($P < 0,05$); ИГСТ (показатель физической работоспособности) – увеличилась на 9,04 (14,8); ($P < 0,01$); ортостатическая проба – уменьшились на 4,04 уд/мин (28,8 %); ($P < 0,01$); индекс Рюффе – уменьшились на 3,2 (24,3 %); ($P < 0,05$); проба Ромберга – увеличилась на 3,9 сек. (38,6 %); ($P < 0,01$); сила правой кисти – увеличилась на 2,2 кг (9,7 %); ($P < 0,05$); сила левой кисти – увеличилась на 2,1 кг (9,9 %); ($P < 0,05$); гибкости – увеличилась на 2,1 см (21,2 %); ($P > 0,05$).

В контрольной группе показатели ЧСС в покое – ниже на 5,3 уд/мин (6,9%); ($P < 0,05$); показатели ИГСТ – прирост составил 4,15 (6,7 %); ($P < 0,05$); ортостатическая проба – уменьшились на 1,9 уд/мин (15 %); ($P < 0,05$); проба Ромберга – увеличилась на 1 сек. (9,1 %); ($P > 0,05$); гибкости – уменьшились на 0,6 см (7,5%), ($P > 0,05$); сила правой кисти – увеличилась на 1 кг (4,5 %), ($P > 0,05$); сила левой кисти – увеличилась на 1,1 кг (5,4 %), ($P > 0,05$).

Тестирование, проведенное в январе показало, что в экспериментальной группе прирост показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также прирост показателей физической работоспособности (ИГСТ), ортостатической пробы, пробы Ромберга, гибкости более значителен в сравнении с подобными показателями контрольной группы.

Результаты тестирования, проведенного в апреле (по окончании зимне-весеннего сезонного периода) показали ухудшения показателей индекса

Рюффье как в контрольной группе, так и в экспериментальной. В экспериментальной группе ухудшение на 0,04 (- 0,4), в контрольной группе – ниже на 1,08 (- 0,7).

У студенток контрольной группы также ухудшились показатели ЧСС в покое – увеличились на 0,5 уд/мин (-0,8 %). В экспериментальной группе улучшились показатели пробы Штанге на 2,8 сек. (25,7 %); ($P < 0,01$), в контрольной группе прирост показателя пробы Штанге составил 8,3 сек. (20,8 %); ($P < 0,05$). Проба Генчи в экспериментальной группе прирост составил 2,1 сек. (7 %); ($P > 0,05$), в контрольной группе – 0,4 сек. (1,9 %); ($P > 0,05$). ИГСТ: в экспериментальной группе - 2,4 (3,4 %); ($P < 0,05$), в контрольной группе – 0,28 (- 0,4 %), ($P > 0,05$). Ортостатическая проба: в экспериментальной группе - 0,96 уд/мин (9,6%); ($P > 0,05$), в контрольной группе – 0,1 уд/мин (- 1%), ($P > 0,05$). Проба Ромберга: в экспериментальной группе - 1 сек. (7,1 %); ($P > 0,05$), в контрольной группе – 0,04 сек. (0,3 %); ($P > 0,05$). Гибкость: в экспериментальной группе - 3 см (21,2 %); ($P > 0,05$), в контрольной группе – 0,8 см (9,7 %); ($P > 0,05$). Сила правой кисти: в экспериментальной группе – 0,8 кг (3,5 %); ($P > 0,05$), в контрольной группе ухудшились результаты на 0,1 кг (- 0,4 %); ($P > 0,05$). Сила левой кисти: в экспериментальной группе – 1,2 кг (5,1 %); ($P > 0,05$), в контрольной – 0,03 кг (0,1 %); ($P > 0,05$). Результаты тестирования, проведенного в апреле показали некоторые ухудшения в изменении показателей и в контрольной и в экспериментальной группе (индекс Рюффье), что говорит о нарастающем утомлении к концу зимне-весеннего периода. В этом периоде в Приморском крае отмечаются наиболее резкие колебания температур воздуха, частые перепады атмосферного давления.

Тестирование, проводимое в мае, выявило такие внутри групповые изменения показателей студенток контрольной и экспериментальной групп:

- проба Штанге – в экспериментальной группе улучшились на 9,1 сек. (14,4%); ($P < 0,01$), в контрольной группе - на 3,8 сек. (7,9 %); ($P < 0,05$);

Таблица 5

Динамика изменения физических качеств в контрольной и экспериментальной группах

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Бег 100 м			
Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
3	3,2	2,8	4,3
Бег 2000 м			
Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
3,2	3,1	3	4,2
Прыжок в длину с места			
Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
3,1	3,2	3	4,4
Подъем в сед, руки за голову			
Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
3,2	4	3	4,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
3	3,1	3,1	4,7

Таблица 6

Динамика уровня развития физических качеств у испытуемых контрольной группы за время эксперимента (в%)

Валы	Подъем в сед, руки за голову		Бег 2000 м.		Прыжок в длину с места		Бег 100 м.		Сгибание и разгибание рук	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
5	0	7,4	18,5	11,1	3,7	0	7,4	3,7	0	22,2
4	7,4	77,8	0	0	14,8	18,5	14,8	11,1	18,5	40,8
3	81,5	14,8	55,5	70,4	55,5	70,4	44,5	70,4	59,3	33,3
2	11,1	0	26	18,5	22,2	11,1	25,9	14,8	22,2	3,7
1	0	0	0	0	3,8	0	7,4	0	0	0

Таблица 7

Динамика уровня развития физических качеств у испытуемых экспериментальной группы за время эксперимента в (%)

Группы	Подъем в сед, руки за голову		Бег 2000 м.		Прыжок в длину с места		Бег 100 м.		Сгибание и разгибание рук	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
5	0	63	14.8	33.3	0	33.3	3.7	48.2	3.7	66.7
4	11.1	33.3	0	55.6	14.8	63	3.7	33.3	29.6	25.9
3	66.7	3.7	59.2	11.1	70.4	3.7	59.3	18.5	44.5	7.4
2	22.2	0	26	0	14.8	0	29.6	0	22.2	0
1	0	0	0	0	0	0	3.7	0	0	0

- Проба Генчи – в контрольной группе улучшились на 1,6 сек (6,4 %), ($P < 0,05$), в экспериментальной группе отмечается более высокий прирост – 6 сек. (18,7%), ($P < 0,01$);

- Индекс Рюффье – в контрольной группе уменьшились на 0,1 (0,9 %); ($P > 0,05$), в экспериментальной – прирост 1,04 (11,3 %); ($P > 0,05$);

- ЧСС в покое – в контрольной группе увеличились на 1,9 уд/мин (- 2,6 %), ($P > 0,05$), в экспериментальной группе – ниже на 1,9 уд/мин (2,8 %); ($P < 0,05$);

- ИГСТ – в контрольной группе прирост составил 1,5 (2,4 %), ($P > 0,05$), в экспериментальной группе – 5,6 (7,8 %); ($P < 0,01$);

- Ортостатическая проба – в контрольной группе также отмечается ухудшение - увеличились на 0,9 уд/мин (- 8,3 %); ($P > 0,05$), в экспериментальной группе – ниже на 1,9 уд/мин (21,4 %); ($P < 0,01$);

- Проба Ромберга – в контрольной группе увеличились на 0,8 сек. (- 8 %), ($P > 0,05$), в экспериментальной группе прирост составил 3 сек. (20,4 %); ($P < 0,01$);

- Гибкость – в контрольной группе увеличились на 0,7 см (8,3 %); ($P > 0,05$), в экспериментальной группе отмечается более значительный прирост – 3 см (19,7%); ($P < 0,01$);

- Сила правой кисти – в контрольной группе увеличились на 1,1 кг (4,8 %), ($P > 0,05$), в экспериментальной группе – на 1 кг (4,1 %), ($P > 0,05$);

- Сила левой кисти – в контрольной группе прирост составил 0,9 кг (4,2 %), ($P > 0,05$), в экспериментальной группе – 0,7 кг (3 %), ($P > 0,05$).

На протяжении всех этапов исследования в экспериментальной группе, выполняющей экспериментальную методику, отмечаются более высокий прирост показателей дыхательной, сердечно-сосудистой систем, пробы Ромберга, Гарвардского степ-теста (ИГСТ), гибкости, чем в контрольной группе.

Обобщая все выше изложенное можно сделать вывод о более высокой эффективности экспериментальной методики.

4.4. Оценка физического состояния студенток контрольной и экспериментальной групп

Тестирования физического состояния, проводимые в начале эксперимента (в сентябре) и в конце эксперимента (в мае), показали, что у студенток экспериментальной группы, выполняющих разработанную методику, уровень функционального состояния и уровень развития физических качеств оказался выше по сравнению с контрольной группой, которая выполняла стандартную программу (Таблица 10).

В конце эксперимента, после проведенного тестирования, выявилось достоверное увеличение по большинству показателей: - проба Штанге – в экспериментальной группе прирост составил 35,1 сек (104 %), ($P < 0,01$); в контрольной группе – 13,9 сек. (36,6 %), ($P < 0,05$);

- проба Генчи – в экспериментальной группе прирост составил 18,8 сек. (98,8 %), ($P < 0,01$); в контрольной группе – 6,8 сек. (33,9 %), ($P < 0,05$);

- ЧСС в покое – в контрольной группе уменьшились на 2,8 уд/мин (3,7 %), ($P > 0,05$); в экспериментальной группе – уменьшение показателя на 10,1 уд/мин (13,5 %), ($P < 0,01$);

- индекс Рюффье – в контрольной группе уменьшение показателя на 0,07 (0,6 %), ($P > 0,05$); в экспериментальной группе – уменьшение показателя на 3,9 (32,6 %), ($P < 0,01$);

- ИГСТ – в контрольной группе прирост составил 5,7 (9,3 %), ($P < 0,05$), в экспериментальной группе – 17,1 (28,1 %), ($P < 0,01$);

- Ортостатическая проба – в контрольной группе показатель уменьшился на 0,9 уд/мин (17 %), ($P > 0,05$); в экспериментальной группе – показатель уменьшился на 6,9 уд/мин (49,5 %), ($P < 0,01$);

- проба Ромберга – в контрольной группе прирост составил 0,1 сек. (1,3 %), ($P > 0,05$); в экспериментальной группе достоверный прирост составил 8 сек. (78,8%), ($P < 0,01$);

- Гибкость – в контрольной группе прирост составил 0,9 см (10,6 %), ($P > 0,05$); в экспериментальной группе – отмечается достоверный прирост на 8,1 см (87,9 %), ($P < 0,01$);

- Сила правой кисти – в контрольной группе прирост составил 2 кг (9,1 %), ($P > 0,05$); в экспериментальной – достоверный прирост составил 4,1 кг (18,3%), ($P < 0,01$);- Сила левой кисти – в контрольной группе отмечается увеличение показателя на 2,1 кг (4,4 %), ($P > 0,05$); в экспериментальной группе – отмечается увеличение показателя на 4,1 кг (8,3 %), ($P < 0,01$).

При анализе показателей физического состояния студенток отмечаются более высокие показатели физического состояния студенток экспериментальной группы по сравнению с аналогичными показателями контрольной группы.

На основании приведенных данных можно сделать вывод об эффективности разработанной методики по физическому воспитанию с использованием традиционных и нетрадиционных средств, которая позволяет улучшить физическое состояние, физическую работоспособность, общее состояние здоровья студенток вузов Приморского края.

4.5. Оценка уровня развития физических качеств студенток контрольной и экспериментальной групп

Анализируя данные, полученные в результате тестирования в начале и после эксперимента, отмечается более высокий уровень развития физических качеств в экспериментальной группе, выполняющей разработанную методику по сравнению с контрольной группой, выполняющей стандартную программу (Таблицы 11, 12).

Таблица 8

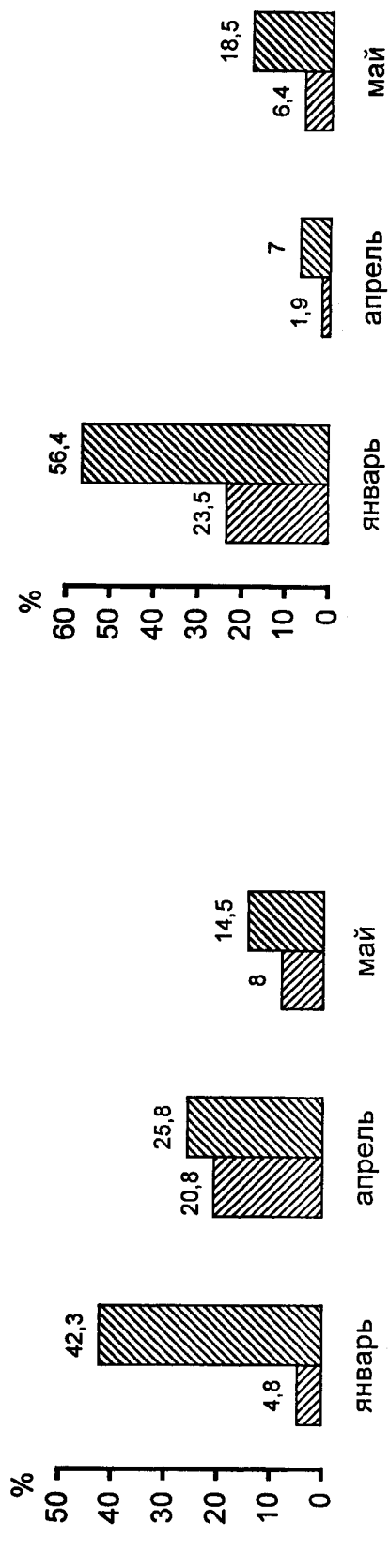
Динамика развития показателей физического состояния студентов в экспериментальной группе по сезонным периодам

№	Показатели	сентябрь		январь		апрель		май		Р	Приrost (в %)	Р	Приrost (в %)	Р
		$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$					
1.	Проба Штанге (сек.)	35,15	0,96	50,0	0,63	62,89	0,72	72,0	0,71	<0,01	25,7	<0,01	14,4	<0,01
2.	Проба Генчи (сек.)	19,11	0,58	29,89	0,79	32,0	0,73	38,0	0,52	<0,05	7	>0,05	18,7	<0,05
3.	Индекс Рюффье	12,04	0,56	9,11	0,44	9,15	0,51	8,11	0,51	<0,05	-0,4	>0,05	11,3	>0,05
4.	ЧСС в покое (уд/мин)	75,15	0,64	70,07	0,85	66,89	0,64	64,96	0,56	<0,01	4,5	<0,01	2,8	<0,05
5.	ИГСТ	61,00	0,98	70,04	1,39	72,48	0,68	78,15	0,57	<0,01	3,4	>0,05	7,8	<0,01
6.	Ортоstaticкая пр. (уд/мин.)	14,0	0,52	9,96	0,61	9,0	0,55	7,07	0,35	<0,01	9,6	>0,05	21,4	<0,01
8.	Проба Ромберга (сек.)	10,15	0,73	14,07	0,73	15,07	0,58	18,15	0,82	<0,01	7,1	>0,05	20,4	<0,01
9.	Гибкость (см)	9,93	0,91	12,04	0,75	15,0	0,71	18,07	0,53	>0,05	25,1	<0,01	19,7	<0,01
10.	Сила пр. кисти (кг)	22,88	0,78	25,11	0,72	26,0	0,64	27,07	0,56	<0,05	3,5	>0,05	4,1	>0,05
11.	Сила лев. кисти (кг)	21,9	1,07	24,07	0,73	25,3	0,62	26,07	0,64	>0,05	5,1	>0,05	3	>0,05

Таблица 9

Динамика развития показателей физического состояния студентов в контрольной группе по сезонным периодам

№	Показатели	сентябрь		январь		апрель		май		Р	Прирост (%)	Р	Прирост (%)
		$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$				
1.	Проба Штанге (сек.)	38,04	1,2	39,85	0,47	48,15	0,54	52,00	0,67	<0,05	20,8	<0,05	7,9
2.	Проба Генчи (сек.)	20,15	1,05	24,89	0,61	25,37	0,91	27,00	0,53	<0,05	1,9	>0,05	6,4
3.	Индекс Рюффье	11,11	0,49	10,07	0,53	11,15	0,72	11,04	0,58	>0,05	-10,7	>0,05	0,9
4.	ЧСС в покое (уд/мин)	76,89	0,64	71,52	0,52	72,11	0,68	74,01	0,52	<0,05	-0,8	>0,05	-2,6
5.	ИГСТ	61,07	0,42	65,22	0,88	64,96	0,86	66,81	0,81	<0,05	-10,4	<0,05	2,4
6.	Ортостатическая проба (уд/мнн.)	12,96	0,52	11,0	0,47	11,11	0,72	12,04	0,49	<0,05	-1	>0,05	-8,3
8.	Проба Ромберга (сек.)	10,96	0,83	11,96	0,80	12,00	0,91	11,11	0,75	>0,05	0,3	>0,05	-8
9.	Гибкость (см)	9,00	0,88	8,37	0,87	9,19	0,90	9,96	1,08	>0,05	9,7	>0,05	8,3
10.	Сила пр. кисти (кг)	22,07	0,87	23,07	1,07	22,96	0,94	24,08	0,87	>0,05	-0,4	>0,05	4,8
11.	Сила лев. кисти (кг)	20,93	0,91	22,08	1,06	22,11	0,97	23,06	1,01	>0,05	0,1	>0,05	4,2



▨ Контр.гр. ▨ Эксп.гр.

Проба Штанге

▨ Контр.гр. ▨ Эксп.гр.

Проба Генчи

Рис. 7 Изменение показателей дыхательной системы студентов контрольной и экспериментальной групп между сезонными периодами

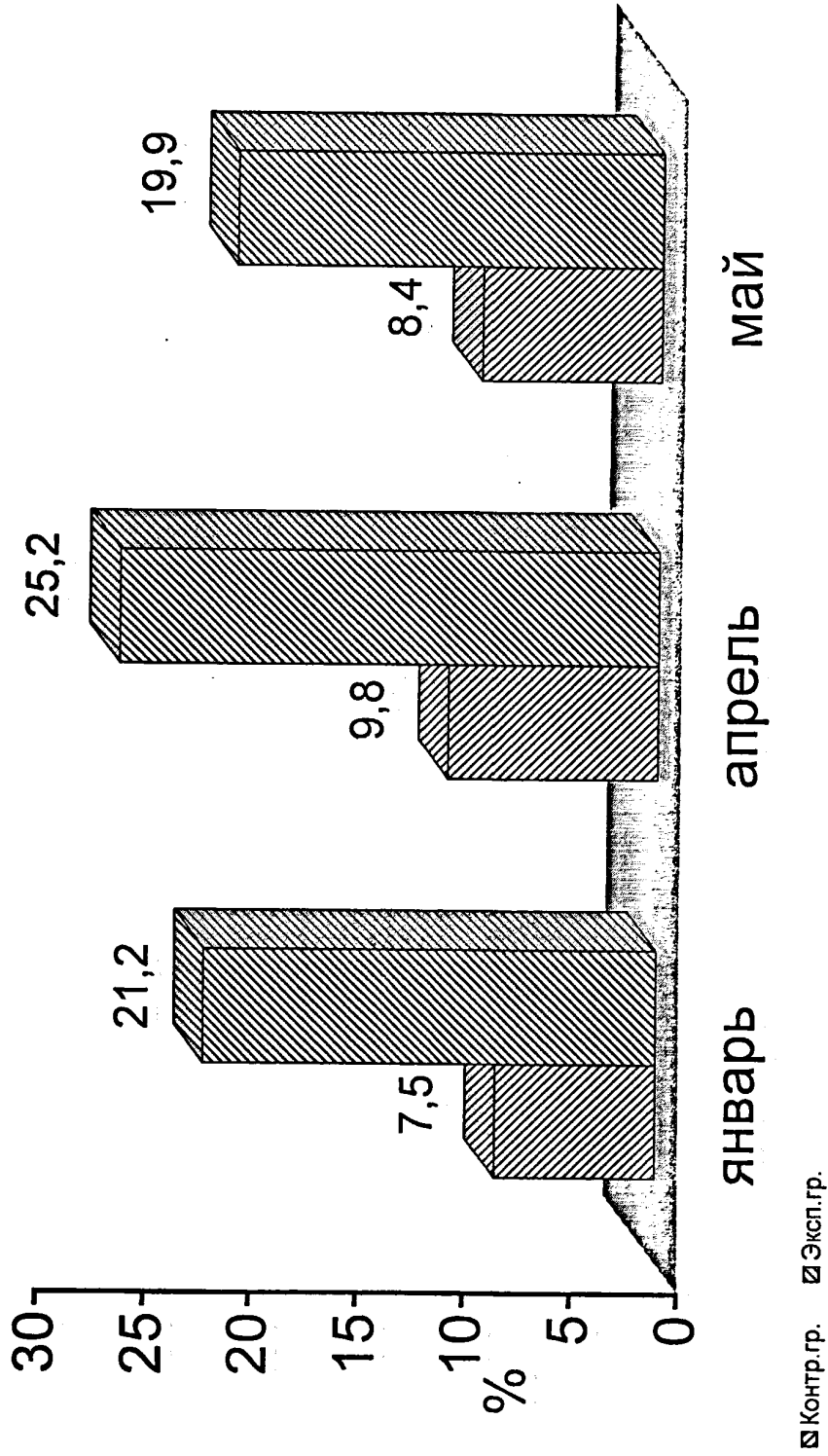


Рис. 8 Динамика изменений показателей гибкости между сезонными периодами

Таблица 10

Изменение показателей функционального состояния студенток контрольной и экспериментальной групп

Показатели		Контрольная гр.			Экспериментальная гр.		
		сентябрь	май	Прирост	сентябрь	май	Прирост
Хар-ки	Симв.	В ед. изм.	В ед. изм.	В %	В ед. изм.	В ед. изм.	В %
Проба Штанге (сек.)	\bar{X}	38,04	52,0	36,6	35,15	72,0	104,8
	$\pm m$	1,20	0,67		0,97	0,71	
	P	< 0,05			< 0,01		
Проба Генчи (сек.)	X	20,15	27,0	33,9	19,11	38,0	98,8
	$\pm m$	1,05	0,53		0,58	0,52	
	P	< 0,05			< 0,01		
ЧСС в покое (уд/мин.)	\bar{X}	76,89	74,01	3,7	75,15	64,96	13,5
	$\pm m$	0,62	0,52		0,64	0,56	
	P	> 0,05			< 0,01		
Индекс Рюффье	\bar{X}	11,11	11,04	0,63	12,04	8,11	32,6
	$\pm m$	0,49	0,58		0,57	0,51	
	P	> 0,05			< 0,01		
ИГСТ	\bar{X}	61,07	66,81	9,3	61,0	78,15	28,1
	$\pm m$	0,42	0,81		0,98	0,57	
	P	< 0,05			< 0,01		
Ортостатич. проба (уд/мин.)	\bar{X}	12,96	12,04	17	14,0	7,07	49,5
	$\pm m$	0,52	0,49		0,52	0,35	
	P	> 0,05			< 0,01		
Проба Ромберга (сек.)	\bar{X}	10,96	11,11	1,3	10,15	18,15	78,8
	$\pm m$	0,83	0,75		0,73	0,82	
	P	> 0,05			< 0,01		
Гибкость (см)	\bar{X}	9,0	9,96	10,6	9,93	18,07	87,9
	$\pm m$	0,88	1,08		0,91	0,53	
	P	> 0,05			< 0,01		
Сила пр. кисти (кг)	\bar{X}	22,1	24,08	9,1	22,89	27,07	18,3
	$\pm m$	0,87	0,87		0,78	0,56	
	P	> 0,05			< 0,01		
Сила лев. кисти (кг)	\bar{X}	20,96	23,06	4,4	21,89	26,01	8,3
	$\pm m$	0,91	1,01		1,07	0,64	
	P	> 0,05			< 0,01		

Таблица 11

Изменение показателей физической подготовленности занимающихся студенток контрольной и экспериментальной групп

Показатели		Контрольная гр.			Экспериментальная гр.		
		сентябрь	май	Прирост	сентябрь	май	Прирост
Хар-ки	Сим вол ы	В ед. изм.	В ед. изм.	В %	В ед. изм.	В ед. изм.	В %
Бег 100 м	\bar{X}	17,01	16,79	1,2	17,21	16,0	6,9
	$\pm m$	0,192	0,09		0,14	0,09	
	P	> 0,05			< 0,01		
Бег 2000 м	\bar{X}	11,1	11,0	0,9	11,14	10,26	7,8
	$\pm m$	0,11	0,09		0,11	0,02	
	P	> 0,05			< 0,05		
Прыжки в длину с места (см)	\bar{X}	169,89	171,87	1,1	170,88	182,82	7
	$\pm m$	1,53	0,92		0,96	1,37	
	P	> 0,05			< 0,01		
Подъем в сед (кол-во раз)	\bar{X}	42,26	52,07	16,1	41,07	59,15	44
	$\pm m$	0,94	0,91		0,99	0,49	
	P	< 0,05			< 0,01		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	\bar{X}	15,11	20,07	32,8	15,93	25,96	62,9
	$\pm m$	0,60	0,88		0,83	0,74	
	P	< 0,05			< 0,01		

Тестирование, оценивающее выносливость (бег на 2000 м) в контрольной группе в начале эксперимента оценивалось средней оценкой 3,2 балла, после эксперимента оценивались средней оценкой 3,1 балл, прирост составил 10 сек. (0,9%); ($P < 0,05$). В экспериментальной группе результаты теста «бег на 2000 м» в начале эксперимента оценивались оценкой 3 балла, после эксперимента – 4,2 балла, средний результат улучшился на 48 сек. (7,8 %); ($P < 0,01$).

Тест «бег 100 м» в контрольной группе в начале эксперимента оценивался средней оценкой 3 балла, после эксперимента – 3,2 балла, средний результат улучшился на 1,2 %; ($P > 0,05$). В экспериментальной группе результаты бега на 100 м в начале эксперимента оценивались средней оценкой 2,8 балла, по завершении эксперимента результаты возросли до оценки 4,3 балла, достоверный прирост результатов составил 6,9 %; ($P < 0,01$).

Тест «прыжок в длину с места» в контрольной группе в начале эксперимента оценивался оценкой 3,1 балл, после эксперимента – 3,2 балла, прирост составил 1,9 см (1,1 %); ($P > 0,05$). В экспериментальной группе в начале эксперимента соответствовал средней оценке 3 балла, в конце эксперимента – 4,4 балла, достоверный прирост составил 11,9 см (6,9 %); ($P < 0,01$).

Результаты теста «подъем в сед» в контрольной группе в начале эксперимента оценивались оценкой 3,2 балла, в конце эксперимента – 4 балла, прирост составил 9,8 раз (16,1 %); ($P < 0,05$). В экспериментальной группе в начале эксперимента результаты данного теста соответствовали средней оценке 3 балла, по окончании эксперимента – 4,9 балла, достоверный прирост составил 18 р. (44 %), ($P < 0,01$).

Результаты теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке)» в контрольной группе в начале эксперимента оценивались средней оценкой 3 балла, в конце эксперимента – 3,1 балл, прирост составил 4,9 р. (32,8 %); ($P < 0,05$). В экспериментальной группе в начале эксперимента данный показатель оценивался средней оценкой 3,1 балл,

в конце эксперимента – 4,7 балла, достоверный прирост составил (62,9 %); ($P < 0,01$).

Анализируя данные, полученные в ходе эксперимента, можно отметить, что более высокий уровень развития физических качеств наблюдался в экспериментальной группе, занимающейся по разработанной методике, в отличие от группы, занимающейся по стандартной программе (2000) (Табл. 12); (Рис. 9).

Наибольшая разница между итоговыми показателями в этих группах была выявлена в тесте «наклон вперед», характеризующем гибкость – 81,4%.

Далее, следует отметить, достоверные межгрупповые различия (с преимуществом студенток экспериментальной группы в следующих тестах: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (29,3%); «подъем в сед» (13,5%); «бег на 2000м» (6,7%); «прыжок в длину с места» (6,3%); «бег на 100м» (4,7%).

Одновременно было отмечено и то, что в конце эксперимента количество студенток, выполнивших тесты по физической подготовленности («подъем в сед», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «бег на 100м», «прыжок в длину с места» и «бег на 2000м») на оценку «отлично» в экспериментальной группе составило 14 чел., а в контрольной группе только 4 чел.

Наблюдалось также снижение уровня заболеваемости студенток, занимавшихся по экспериментальной методике. В контрольной группе количество пропущенных учебных занятий по болезни составило 15,3% , в экспериментальной группе – 7,2 %. Снижение уровня заболеваемости в экспериментальной группе обусловлено повышением иммунитета организма студенток, уровня их здоровья, что свидетельствует об эффективности методики оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств.

В то же время уменьшилось количество пропусков занятий по физическому воспитанию по неуважительным причинам в экспериментальной группе на

27%, что говорит о повышении интереса к занятиям по физической культуре. В контрольной группе таких изменений не наблюдалось.

К концу исследования основными мотивами занятий физической культурой у студенток экспериментальной группы стали: укрепление здоровья (72%); снятие умственного и психического напряжения (45%); улучшение настроения, самочувствия (36%) и т.д., что свидетельствует о формировании положительной мотивации к занятиям по физической культуре.

На основании приведенных данных можно сделать заключение об эффективности разработанной методики, которая позволяет снизить уровень заболеваемости, повысить физическое состояние, а также способствует формированию положительной мотивации к занятиям по физической культуре.

Таблица 12

Динамика показателей тестирования физической подготовленности студентов в контрольной и экспериментальной группах ($P < 0,05^*$ - внутри групп)

№	Тесты	До эксперимента				После эксперимента				изм. показ. (%)	P
		контр. гр.		экспер. гр.		контр. гр.		экспер. гр.			
		$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$		
1	Бег 100 м. (сек)	17,01±0,19		17,21±0,13		16,79±0,09		16,00±0,09*		4,7	<0,05
2	Прыжки в длину с места (см)	169,89±1,53		170,88±0,96		171,87±0,92		182,82±1,37*		6,3	<0,05
3	Бег 2000 м (мин. сек.)	11,10±0,11		11,14±0,11		11,00±0,09*		10,26±0,02*		6,7	<0,05
4	Подъем в сед (кол-во раз)	42,26±0,94		41,07±0,99		52,07±0,49*		59,15±0,49*		13,5	<0,01
5	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз)-	15,11±0,60		15,93±0,83		20,07±0,88*		25,96±0,74*		29,3	<0,01
6	Наклон вперед (см)	9,00±0,88		9,93±0,92		9,96±1,08		18,07±0,53*		81,4	<0,01

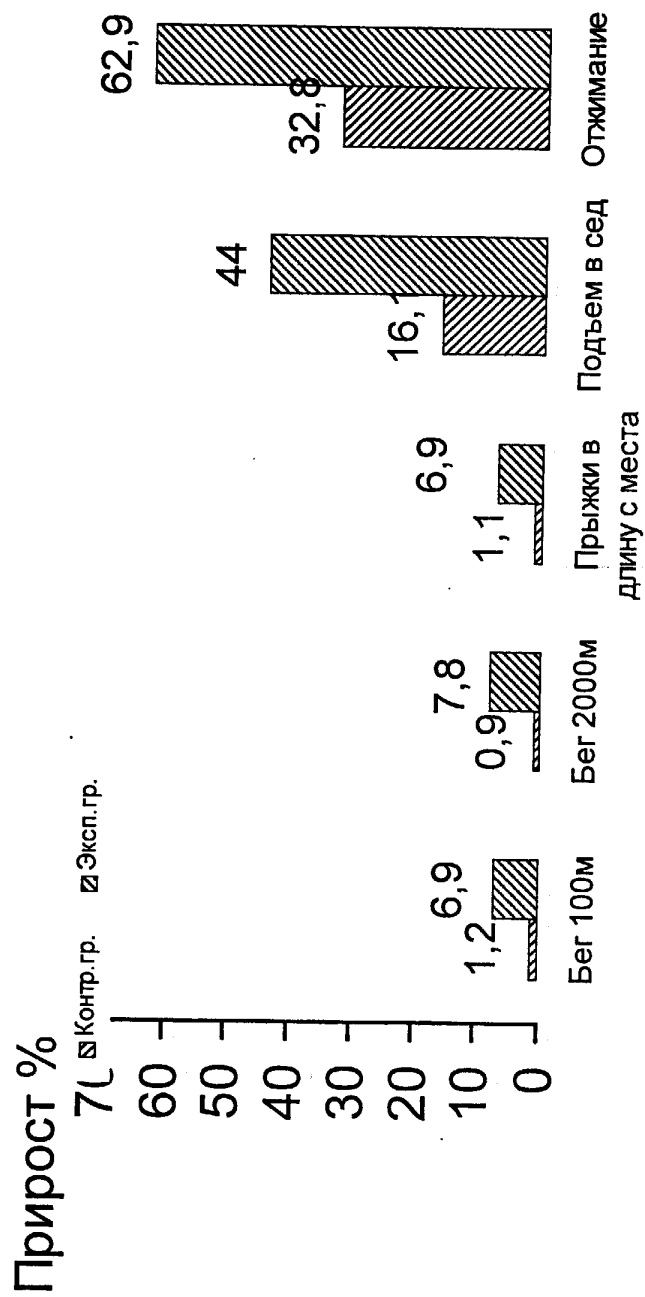


Рис. 9 Изменение показателей тестирования студенток контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что для повышения эффективности процесса физического воспитания, коррекции физического состояния студенток вузов, содержание занятий по физическому воспитанию должно предусматривать комплексное использование как традиционных, так и нетрадиционных оздоровительных средств.

2. По результатам проведенного исследования уровень физического состояния студенток Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского средний, а по некоторым показателям – ниже среднего (на 9%). Система построения процесса физического воспитания в Морском государственном университете имени адм. Г.И. Невельского не учитывает климатические условия Приморского края.

3. Периодом наиболее активных занятий по физической культуре у студенток Морского государственного университета имени адм. Г.И. Невельского является период с сентября по май, что говорит о недостаточно устойчивом интересе к занятиям по физическому воспитанию.

4. Разработанная методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию включает комплексы упражнений нетрадиционных оздоровительных гимнастик в сочетании с традиционными физическими упражнениями в зависимости от изменяющихся климатических условий Приморского края. В осенний и весенне-летний периоды рекомендуется сочетать выполнение легкоатлетических упражнений с китайской оздоровительной гимнастикой бадуаньцин, а в осенне-зимний и зимне-весенний периоды – спортивные игры с комплексами упражнений гимнастики хатха-йоги (статический и динамический варианты), а также комбинации общеразвивающих упражнений с дыхательной гимнастикой. Суставную гимнастику, комплекс упражнений «Сурья Намаскар», гимнастику до-ин-

используют на занятиях по физическому воспитанию как вспомогательные средства в подготовительной и заключительной частях.

5. Проведение учебных занятий по физической культуре в вузе на основе предложенной экспериментальной методики позволяет студенткам достичь более достоверно значимого прироста уровня физического состояния.

Наибольший прирост произошел в следующих тестах: проба Штанге (задержка времени дыхания на вдохе) на 104%; проба Генчи (задержка времени дыхания на выдохе) на 98,8%; проба Ромберга – 78,8%.

Приведенные данные результатов тестов свидетельствуют о том, что у студенток экспериментальной группы значительно повысилось функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой систем, произошли положительные изменения в деятельности центральной нервной системы.

6. Положительные изменения произошли у студенток экспериментальной группы и в уровне развития физических качеств. Так, наибольшая разница была выявлена в тесте «наклон вперед», характеризующие гибкость – 81,4% и в тестах, характеризующих силовые качества («сгибание и разгибание рук в упоре лежа») - 29,3%, ($P < 0,01$) и силовую выносливость («подъем в сед») – 13,5%, ($P < 0,01$) соответственно.

7. Разработанная методика оздоровления студенток высших учебных заведений гуманитарного профиля на занятиях по физическому воспитанию с использованием традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств способствует повышению оздоровительного эффекта занятий по физическому воспитанию, улучшению физического состояния студенток, а также формирует положительную мотивацию к занятиям по физической культуре.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанная методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с использованием традиционных и нетрадиционных средств способствует повышению физического состояния студенток. Для этого преподавателям необходимо:

- Обучить студенток комплексам упражнений нетрадиционных оздоровительных гимнастик (элементы хатха-йоги, китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцзин, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми, тибетская гимнастика до-ин).

- Сформировать навыки самоанализа, самоконтроля и саморегуляции функционального состояния.

2. Планируя занятия по физическому воспитанию необходимо учитывать воздействия климатических особенностей Приморского края на организм занимающихся студенток.

3. При обучении комплексов упражнений нетрадиционных оздоровительных гимнастик, необходимо правильно согласовывать выполняемые движения с дыханием.

4. Для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в вузах целесообразно комплексное использование традиционных средств с комплексами упражнений гимнастики хатха-йоги, дыхательную гимнастику, комплекс упражнений китайской оздоровительной гимнастики бадуаньцзин, гимнастику для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми, тибетскую гимнастику до-ин (с применением точечного массажа) на всех структурных частях занятий.

5. Учебный процесс по физическому воспитанию в Приморском крае более целесообразно планировать, руководствуясь педагогическими принципами, применение которых обусловлено закономерностью единства человека и внешней среды.

6. Для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо:

- расширять и углублять теоретические знания у студенток в области гигиены, физиологии, анатомии, методов и принципов спортивной тренировки, а также в области нетрадиционных оздоровительных средств.

- проводить врачебно-педагогический контроль, позволяющий преподавателям и студенткам следить за динамикой показателей физической подготовленности, уровнем развития физических качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акчурин, Б.Г. Проблемы оптимизации деятельности высшей школы и формирование физического здоровья студентов: Дис. канд... соц наук /Б.Г. Акчурин.- Уфа, 1996.- 170 с.
2. Акчурин, Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: Автореф. дис. ...канд пед. наук. /Б.Г. Акчурин [13.00.04 – ТМФК]. – Уфа, 1996. – 24 с.
3. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье.- 3 – е издание /Н.М. Амосов.- М.: Физ-ра и спорт, 1987.- 64 с.
4. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова /Н.М. Амосов.- Донецк: Сталкер, 2002.- 590 с.
5. Андриевский, Б.П. Климатогеографические факторы в формировании некоторых показателей и состояний здоровья женщин-матерей и детей на Дальнем Востоке /Б.П. Андриевский, К.А. Оглобин, Г.А. Власов //Медико-климатические аспекты здоровья на Дальнем Востоке: Тез. докл. межтерриториальной научно-практической конференции.- Владивосток, 1989.- с.121 – 123.
6. Анохин, П.К. Очерки физиологии функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 448 с.
7. Антоненко, Э.Н. Сезонно-ориентированная технология оздоровления женщин зрелого возраста в условиях крайнего Севера: Автореф. дис. ... канд. пед. наук /Э.Н. Антоненко [13.00.04 – ТМФК]. – Хабаровск, 2002. – 24 с.
8. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида /Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко //Теория и практика физической культуры, 1988, № 4, с. 29 – 31.
9. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте /И.В. Аулик – М.: Медицина, 1979. – с. 6 – 21.

10. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогического исследования в физическом воспитании: Учебное пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физической культуры. /Б.А. Ашмарин. – М. Физ-ра и спорт, 1978. – 223 с.
11. Багдосарян, Р.А. Ритмостаз выделительной функции почек: Автореф. дис. ...канд. мед. наук. /Р.А. Багдосарян. – Ереван, 1980. – 21 с.
12. Баевский, Р.М. Прогнозирование на грани патологии /Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
13. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека /В.К. Бальсевич //Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 4. – с.21 – 22.
14. Бальсевич, В.К. Физическая культура. Молодежь и современность /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 4. – с. 2 – 7.
15. Бальсевич, В.К. Здоровье и движение /В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт. – 1988, - 42 с.
16. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого /В.К. Бальсевич. – М.: Физ-ра и спорт, 1988. – 96 с.
17. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека /В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев.: Здоровье, 1987. – 102 с.
18. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. – с. 27 – 34.
19. Барсук, И.В. Опыт проведения занятий по хатхе-йоге в группе, сформированной по принципу добровольности /И.В. Барсук, А.В. Сахно //Йога: Проблемы оздоровления и самосовершенствования человека: Материалы Всесоюзной научно-практической конференции. – Москва, 1989. – с. 39 – 41.

20. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России /В.Г. Бауэр //Теория и практика физической культуры, 2001, № 1, с. 50 – 56.
21. Белов, В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств /В.И. Белов /В сб. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. М., 1991, с. 87 – 103.
22. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодежь до ста лет. 2-е изд. /В.И. Белов. – М.: Химия, 1994. – 400 с.
23. Блохина, Н.П. Сезонные особенности заболеваемости острой патологией у детей в процессе возрастной адаптации к медико-климатическим условиям Приморья /Н.П. Блохина, А.И. Щегович, Т.Г. Слепцова, Т.Н. Кузьмина, М.Г. Щегеда //Медико-климатические аспекты здоровья на Дальнем Востоке: Тез. докл. межтерриториальной научно-практической конференции. – Владивосток, 1989. – с. 123 – 124.
24. Булатова, Г.А. Методика использования комплекса оздоровительных средств физического воспитания при адаптации студенток к условиям Крайнего Севера: Автореф. дис... канд. пед. наук /Г.А. Булатова [13.00.04 – ТМФК, 13.00.13 – Физиология человека и животных]. Волгоград, 2000. – 24 с.
25. Булич, Э.Г. Секреты молодости /Э.Г. Булич Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физ-ра и спорт», № 5. – М.:Знание, 1989. – 87 с.
26. Вайнер, Э. Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни /Э.Н. Вайнер //Валеология, 1998, № 3. – с. 17 – 23.
27. Василевский, Н.Н. Психофизиологические аспекты адаптации человека в Антарктиде /Н.Н. Василевский, С.И. Сороко, М.М. Богословский. – Л.: Медицина, 1978. – 190 с.
28. Васильев, Т.Э. Начала Хатха – Йоги /Т.Э. Васильев. – М.: Прометей. 1990. – 232 с.

29. Васильева, И.А. Целитель обретает силу /И.А. Васильева. – Спб.: ТОО «Диамант», 1998. – 320 с.
30. Веремчук, Л.В. Систематизация природно-экологических факторов по характеру лечебно-оздоровительного воздействия на человека /Л.В. Веремчук. – Вопр. курортологии и физиотерапии. 1996. № 5. – с. 53 – 58.
31. Веремчук, Л.В. Принципы типизации условий жизнедеятельности человека в Приморском крае /Л.В. Веремчук, П.Ф. Кику //Международная конференция «Сихотэ-Алинь. Устойчивое развитие экосистемы»: Тез. докл., 15 – 17 сентября, 1997. – Владивосток, 1997, - с. 34 – 36.
32. Виленский, М.Я. Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование /М.Я. Виленский //Практическая Всероссийская научно-практическая конференция. – Томск, 1996. – 164 с.
33. Виленский, М.Я. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов /М.Я. Виленский, В.В. Михайлов, Н.А. Левенко. – М.: МГПИ, 1979. – с. 33 – 34.
34. Виленский, М.Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности /М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев //ТиПФКК. – 1973. – № 1. – с 60 – 64.
35. Виленский, М.Я. Комплексный педагогический контроль за физическим воспитанием студентов вузов /М.Я. Виленский, Н.Е. Манаков //Проблемы повышения физической подготовки студенческой молодежи: Сборник науч. трудов/Под ред. В.В. Васильевой, В.И Жолдака, - Воронеж: Изд-во ВГУ, 1988. – с. 45 – 54.
36. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда /М.Я. Виленский, В.И. Ильинич, - М.: Знание, 1987. – 96 с.
37. Виленский, М.Я. Социально-психологические и педагогические основы участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности: Метод. разработ. для слушателей ФПК ГЦОЛИФКа /М.Я. Виленский. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 36 с.

38. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков /Учебное пособие. – М.: Изд-во МНПУ, 1995. – 93 с.
39. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза /М.Я. Виленский //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1. – 27 – 32.
40. Виленский, М.Я. Комплексный педагогический контроль за физическим воспитанием студентов вузов /М.Я. Виленский, И.Е. Мананков, В.П. Русанов //Проблемы повышения физической подготовки студенческой молодежи: Межвуз. сб. науч. тр. – Воронеж: ВГУ, 1988. – с. 45 – 54.
41. Виноградов, М.И. Физиология трудовых процессов /М.И. Виноградов. – М.: Медицина, 1966. – 367 с.
42. Виру, А.А. Применение Гарвадского степ-теста при изучении функциональных способностей ССС /А.А. Виру, Т.А. Кару, Э.А. Виру //Уч. зап. Тартуского ун-та. – 1976. – т. 6. – Вып. 368. – 93 с.
43. Виру, Э.А. О функциональных способностях сердечно-сосудистой системы молодежи, принятой в Тартуский государственный университет /Э.А. Виру, А.А. Виру //Учен. зап. Тартуского ун-та. – 1975. – т. 6. – Вып. 368. – 99 с.
44. Виру, Э.А. Об информативности теста Купера, используемого в практике физического воспитания студентов /Э.А. Виру, Т.А. Юримяэ //Теория и практика физической культуры. – 1961. - № 2. – с. 47 – 48.
45. Волков, В.М. Диагностика тренированности: Методические рекомендации /В.М. Волков. – Челябинск, 1978. – 28 с.
46. Вон, Кью-Кит Тай-цзи-цюань: Полное руководство по теории и практике /Кью-Кит Вон Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 384 с.
47. Вон, Кью-Кит Искусство цигун /Кью-Кит Вон Пер. с англ. А. Дробышева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
48. Воронин, Н.М. О реакциях временной адаптации организма человека /Н.М. Воронин //Физиология человека в природных условиях СССР /Н.М. Воронин /Под ред. А.Д. Слонима. – Л.: Наука, 1969. – 12 с.

49. Воронин, Н.М. К вопросу о механизмах метеотропных реакций /Н.М. Воронин, К.Е. Мясников, В.Л. Фездер //Климат и сердечно-сосудистая патология. – Л.: Медицина, 1965. – 17 с.
50. Востоков, В.Ф. Сокровища Тибетских монастырей /В.Ф. Востоков. – СПб.: «Диля», 2000.- 224 с.
51. Востоков, В.Ф. Тайны Тибетской медицины /В.Ф. Востоков. – СПб.: «Диля», 2000. – 224 с.
52. Востоков, В.Ф. Индо-тибетская школа омоложения /В.Ф. Востоков. – СПб.: «КАРО», «Святогор», 1997. – 329 с.
53. Воспитание физических качеств у женщин: Учебно-методическое пособие /В.П. Каргаполов, С.К. Золотарев, Р.А. Огай, В.В. Савчук. – Хабаровск: изд-во ХГПУ, 2001. – 15 с.
54. Выдрин, В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): Учебн. Пособие /В.М. Выдрин. – Л., 1988. – 45 с.
55. Выдрин, В.М. Физическая культура как составная часть общей культуры /В.М. Выдрин //Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – с. 8 – 26.
56. Выдрин, В.М. Осмысление интегральной сущности физической культуры – магистральный путь формирования ее теории /В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин, Ю.М. Николаев //Тсория и практика физической культуры, 1996, № 5. – с. 59 – 62.
57. Гагонин, С.Г. Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока: Автореф. дис... доктор. Пед. Наук /С.Г. Гагонин [13.00.04 – ТМФВ]. – Санкт-Петербург, 1999. – 41 с.
58. Голиков, А.П. Сезонные биоритмы в физиологии и патологии /А.П. Голиков, П.П. Голиков. – М.: Медицина, 1973. – 3 с.
59. Деркачева, Л.Н. Климат Приморского края и его влияние на жизнедеятельность человека /Л.Н. Деркачева, В.И. Русанов. – Владивосток: ДВО РАН СССР, 1990. – 136 с.

60. Деркачева, Л.Н. Климат Приморского края и его влияние на жизнедеятельность человека /Л.Н. Деркачева, В.И. Русанов. – Владивосток: Тихоокеанский институт географии, 1990. – 134 с.
61. Дешане Ж.-М. Йога в десяти уроках /Ж.-М. Дешане. – Пер. с англ. Л.Ю. Бриловой. – СПб.: изд-во «А.В.К. – Тимошка», 2001. – 160 с.
62. Джавэн Мао Оздоровительная китайская гимнастика /Мао Джавэн. – Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2001. – 176с.
63. Доклад конференции ООН по окружающей среде и развитию. – Нью – Йорк, 1992. – 23 с.
64. Диллман, Э. Самоучитель йоги /Э. Диллман. – М: Изд-во Эскмо, 2002. – 192 с.
65. Дубровский, В.И. Спортивная медицина /В.И. Дубровский: Учебник для вузов. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2002. – 512 с.
66. Дубровский, В.И. Движение для здоровья /В.И. Дубровский. – М.: Знание, 1989. – 17 с.
67. Дьяков, Д.И. Единая система организации управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой среди трудящихся ДВЭР: заключительный отчет /Д.И. Дьяков. – Хабаровск, 1990. – Тема 4.1.3. – с. 65 – 77.
68. Егоров, Д.Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студентов вузов гуманитарного профиля: Автореф. дис... канд. Пед. Наук /Д.Е. Егоров [13.00.04 – ТМФК]. – Хабаровск. 2000. – 24 с.
69. Егорычев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма /А.О. Егорычев, Б.Н. Бенцик, К.А. Бондаренко, Ю.А. Смирнова //Теория и практика физической культуры, 2003, № 2. – с. 53 – 56.
70. Елисеев, В. Десять тысяч путей к долголетию /В. Елисеев //Физкультура и спорт, 1987, № 6. – с. 18 – 19.
71. Журавская, Н.С. Принципы оценки, профилактики, коррекции здоровья организованных коллективов крупного промышленного центра /Н.С.

- Журавская, П.Ф. Кику //Здоровье населения Приморского края. – Владивосток, 1997. Гл. 5. – с. 232 – 246.
72. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов /В.М. Зациорский. – М.: Физ-ра и спорт, 1966. – 199 с.
73. Здоровье населения и среда обитания //Инф. Бюл. Госкомсанэпиднадзора. – М., 1995, № 5. – с. 2 – 6.
74. Здоровье населения Приморского края. – Владивосток: Институт климатологии и восстановительного лечения, 1977. – 256 с.
75. Зимкин, Н. В. Физические упражнения как средство устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды /Н.В. Зимкин, А.В. Коробков //Теория и практика физической культуры. – 1960. - № 4 – 5, с. 270 – 275. – с. 348 – 354.
76. Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки /Е.В. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
77. Иванов, Е.М. Дальневосточный фенотип условия формирования /Е.М. Иванов //Тр. Профессор. Клуба , 1998, № 3. – с. 50 – 67.
78. Иванов, Е.М. Здоровье населения Приморья. Состояние и прогноз. /Е.М. Иванов //Мед. – фарм. Вести Приморья, 1998, № 5. – с. 7 – 9.
79. Иванов, Ю.М. Йога и здоровье. Практическое руководство /Ю.М. Иванов. – М., 1991. – 230 с.
80. Иванов, Ю.М. Как стать экстрасенсом /Ю.М. Иванов. – М.: СП «Лесинвест», ЛТД, 1991. – 222 с.
81. Иванова, О.А. Комнатная гимнастика /О.А. Иванова. – М.: Советский спорт, 1990. – 36 с.
82. Игнатьева, Т.П. Хатха-йога для детей и взрослых. Гармонизирующие комплексы. 2-е изд. /Т.П. Игнатьева. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2003. – 128 с.
83. Исмуков, Н.Н. Адаптированная йога для всех /Н.Н. Исмуков. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2002. – 192 с.

84. Каганский, В.Л. Новый метод выделения существенных признаков для разработки региональных классификаций /В.Л. Каганский, А.В. Новиков //Изв. АН СССР Сер. Геогр, 1989, № 1. – с. 112 – 119.
85. Казначеев, В.П. Проблемы адаптации человека (итоги и перспективы): Тезисы докладов 2 Всесоюзной конференции по адаптации человека /В.П. Казначеев. – Новосибирск, 1977. – Т.1. – 3 с.
86. Казначеев, В.П. Проблемы адаптации и хронические заболевания /В.П. Казначеев //Вестник АМН СССР, 1975, № 10. – с. 17 – 18.
87. Каргаполов, В.П. Основные направления регионализации физкультурного образования /В.П. Каргаполов //Материалы 42 научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1996. – ч. 3. – с.148.
88. Каргаполов, В.П. Исследование мотивов занятий физической культурой студенток педагогического вуза /В.П. Каргаполов, Л.П. Фролова, Р.А. Огай //Здоровье студентов: биологический, психологический и социальный уровни: Сб науч. Трудов. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1999. – с. 49 – 50.
89. Каргаполов, В.П. Факторы, сдерживающие занятия студентов физической культурой и спортом /В.П. Каргаполов //Региональные проблемы физической культуры и спорта: Материалы 46 научной конференции преподавателей ХГПУ. Секция «Теория и методика физического воспитания». – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 2000. – с. 34 – 36.
90. Карпман, В.Л. Кардиальные механизмы обеспечения выносливости /В.Л. Карпман //Актуальные вопросы физиологии спорта. Учен. Зап. Института Лесгафта. – Л, 1970. – Т. 14.- 37 – 43.
91. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной практике /В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 206 с.
92. Кару, Т.Э. Сердечно-сосудистая система /Т.Э. Кауру – В кн.: Спортивная медицина /Под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. – М.: Медицина, 1984, с. 74 – 101.

93. Кассиль, Г.Н. Гуморально-гормональные механизмы регуляции функции при спортивной деятельности /Г.Н. Кассиль, И.Л. Вайсфельд, Э.Ш. Матлина. – М: Наука, 1978. – 277 с.
94. Катиков, А.М. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов (социально-воспитательный аспект): Автореф. Дис... канд. Пед. Наук /А.М. Катиков. – Ленинград, 1985. – 22 с.
95. Кику, П.Ф. Экологические факторы и состояние здоровья жителей промышленных центров Приморского края /П.Ф. Кику, Н.Е. Дегтярева, Н.С. Журавская //Здоровье населения Приморского края. – Владивосток, 1997.- Гл. 3. – с. 126 – 137.
96. Ким, В.Г. Содержание физического воспитания учащихся ССУЗ, проживающих в регионах с жарким климатом: Автореф. Дис. ...канд. Пед наук /В.Г. Ким [13.00.04 – ТМФВ]. – Москва, 1989. – 24 с.
97. Ким, Ден Тхе Использование Восточных оздоровительных систем в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту: Автореф. Дис.... канд. пед. наук /Ден Тхе Ким [13.00.04 – ТМФВ]. – Хабаровск, 2000. – 24 с.
98. Климат Владивостока /Под редакцией Ц.А. Швер. – Ленинград, Гидрометеиздат, 1978. – 167 с.
99. Коваленко, В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов /В.А. Коваленко /В сб. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиград-сервис, 2002. – с. 43 – 66.
100. Коваленко, Т.Г. Биоинформационные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Автореф. Дис....докт. пед. наук / Т.Г. Коваленко [13.00.04. – ТМФВ]. – Волгоград, 2000. – 54 с.
101. Коглер Аладар Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера /Аладар Коглер. – Пер. с англ. В. Кашникова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.

102. Концепция развития физической и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года /В сб. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи //Материалы Всероссийской научно-практической конференции (21 – 23 июня, 2000, Смоленск: М, 2000, с.210 – 243.
103. Косолапов, А.Б. Рекреационные ресурсы Приморского края /А.Б. Косолапов. – Владивосток: ДВГАУЭ, 1997. – 155 с.
104. Косолапов, А.Б. Здоровье населения Дальнего Востока /А.Б. Косолапов. – Владивосток: Дальнаука, 1996. – 246 с.
105. Кочуров, Б.И. Принципы и критерии экологического бедствия /Б.И. Кочуров //Изв. РАН СЕР. Геогр., 1993, № 5. – 67 – 76.
106. Кудрявцев, А.В. Дефицит двигательной активности у студентов-математиков и средства его компенсации: Автореф. Дис. канд. пед наук /А.В. Кудрявцев [13.00.04 – ТМФВ]. – Малаховка: МОГИФК, 1989. – 24 с.
107. Крапивина, Е.А. Физические упражнения йогов /Е.А. Крапивина //Физкультура и спорт. – М.: Изд-во «Знание». – 1991, № 3. – 85 с.
108. Кудрявцев, А.В. Средства и методы физической подготовленности студентов технического вуза /А.В. Кудрявцев //Повышение роли физической культуры и спорта в совершенствовании соц. Образа жизни: Тез. Докладов научно-практической конференции. – Тула, 1988. – с. 114 – 115.
109. Кудрявцев, А.В. Функциональная подготовленность волейболисток высокой квалификации /А.В. Кудрявцев, Т.И. Лактионова, В.И. Козлов //Медико-биологические проблемы спортивной тренировки. – М., 1985. – с. 77 – 78.
110. Кудрявцев, А.В. Региональные особенности физической подготовленности населения СССР /А.В. Кудрявцев, Ю.С. Сбруев, В.Г. Панаев //Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 1. – с. 31 – 32.
111. Кучер, Т.В. Медицинская география /Т.В. Кучер, И. Ф. Колпащикова //Учебное пособие, М.: Просвещение, 1996. – 160 с.

112. Кучкин, С.Н. Дыхательные упражнения в спорте: Учебное пособие /С.Н. Кучкин. – Волгоград, 1991. – 48 с.
113. Левшинов, А.А. Эта книга принесет Вам успех – 2: секреты поведения в благоприятные и неблагоприятные дни /А.А. Левшинов. – СПб.: Изд-во «Прайм – Еврознак», 2003. – 128 с.
114. Левшинов, А.А. 12 сторон ладони /А.А. Левшинов. – СПб.: «Питер», 2001. – 128 с.
115. Левшинов, А.А. Что делать, чтобы наполнить себя энергией /А.А. Левшинов. – СПб.: «Прайм-Еврознак», 2001. – 96 с.
116. Левшинов, А.А. Что делать, чтобы избавить спину от боли /А.А. Левшинов. – СПб.: «Прайм-Еврознак», 2001. – 128 с.
117. Лейфа, А.В. К вопросу организации валеологического образования в Амурском государственном университете /А.В. Лейфа //Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Материалы V межрегиональной конференции, посвященной 30-летию Хабаровского государственного института физической культуры. – Хабаровск, 1997. – 18-20 марта. – 39 с.
118. Лигута, В.Ф. Влияние погодно-климатических и сезонных факторов юга Дальнего Востока на работоспособность юных бегунов на средние дистанции /В.Ф. Лигута //Проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке. Сб. научных трудов /Под общей ред. В.П. Каргаполова. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1999. – с. 39 – 41.
119. Лисицын, Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность /Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. – М.: Мысль, 1998. – 272 с.
120. Лобанова, Л.А. Исследование динамики потребности в физической культуре и спорте будущих учителей /Л.А. Лобанова, В.П. Каргаполов, Р.А. Огай //Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока. Проблемы образования в области физической культуры: Материалы межрегиональной научной и научно-практической конференции, посвященной 10-летию Дальневосточной Олимпийской академии и 100-летию системы

- высшего образования на Дальнем Востоке. – Хабаровск, 1999. – 24 – 26 марта. – Часть 2. – 30 с.
121. Логинов, С.И. Изменение физической активности и поведения, связанного со здоровьем студентов сибирского Севера /С.И. Логинов //Теория и практика физической культуры, 2002, № 2. – с. 43 – 46.
122. Логинов, С.И. Физическая активность студентов на Севере и стадии изменения поведения, связанного с выполнением физических упражнений /С.И. Логинов //Теория и практика физической культуры, 2002, № 5. – с. 39 – 42.
123. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного образования. Методология развития и технология реализации /Л.И. Лубышева //Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 1996. - № 1. – с. 11 – 17.
124. Лубышева, Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов /Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 5 – 6. – с. 15 – 18.
125. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека /Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
126. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: Автореф. Дис....докт. пед. наук /Л.И. Лубышева. – М, 1992. – 58 с.
127. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа /Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. – 1996, № 1. – с. 2 – 6.
128. Лубышева, Л.И. О програмных основах вузовского физкультурного воспитания /Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных //Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 3. – с. 42 – 44.
129. Любимова, Г.И. Пути повышения эффективности занятий оздоровительной физической культурой студентов в новых социально-экономических условиях: Автореф. Дис... канд. пед наук /Г.И. Любимова [13.00.04 – ТМФВ]. – Хабаровск, 1999. 24 с.

130. Лях, В.И. Координационные способности школьников /В.И. Лях. – Мн.: Польша, 1989. – 159 с.
131. Максимчук, Л.В. Сезонная динамика церебральных и вегетативных функций при гипертонической болезни: Автореф. Дис.... Канд. мед. наук /М.В. Максимчук [13.00.]. – Новосибирск, 1979. – 22 с.
132. Мамбеталиев, К.У. Совершенствование методики физической подготовки молодежи допризывного возраста (15 – 16 лет), проживающих в условиях Кыргызстана: Автореф. Дис.... Канд. Пед. Наук /К.Г. Мамбеталиев [13.00.04 – ТМФВ]. – Омск, 1994. – 19 с.
133. Малахов, Г.П. Оздоровительные системы и практики /Г.П. Малахов. – СПб.: «Генеша», 1999. – 188 с.
134. Малахов, Г.П. Развитие мощной психической и жизненной энергии /Г.П. Малахов. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 192 с.
135. Малахов, Г.П. Лечебное дыхание: практический опыт /Г.П. Малахов. – СПб.: «Невский проспект», 2002. – 160 с.
136. Мартынов, М.С. Эффективность оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов при занятиях тхэквон-до в условиях жаркого климата: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук /М.С. Мартынов [13.00.04 – ТМФВ]. – Москва, 1998. – 30 с.
137. Маслов, А.А. Гимнастика ушу: реальность через призму мифов /А.А. Маслов //Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физ-ра и спорт», № 3. – М.: Знание, 1990. – 91 с.
138. Маслов, А.А. Гимнастика цигун /А.А. Маслов //Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура для всех», № 3. – М.: Знание, 1992. – 67 с.
139. Мастеров, А.Г. Методика применения нетрадиционных оздоровительных средств на уроках физической культуры с младшими школьниками: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук /А.Г. Мастеров [13.00.04 – ТМФВ]. – Волгоград, 2002. – 24 с.

140. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
141. Мантэк Чиа Полная система даосских дисциплин для тела, ума и духа. Цигун «железная рубашка 1» /Чиа Мантэк Пер. с англ. Н. Шпет. – К.: «София», 2001. – 88 с.
142. Матюхин, В.А. О физиологии и патологии в условиях Дальневосточного муссонного климата: Автореф. Дис. ... докт. мед. наук /В.А. Матюхин. – Л., 1965. – 33 с.
143. Матюхин, В.А. Динамика физиологических функций человека в периоде адаптации к особенностям климата Приморья и южного берега Крыма /В.А. Матюхин, А.В. Евцихевич //Физиологический механизм адаптации человека к природным факторам среды. – Новосибирск, 1967. – 99 с.
144. Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенству /В.В. Михайлов. – М.: Физ-ра и спорт, 1989. – 95 с.
145. Мызан, Г.И. Физкультурное образование: региональные проблемы: Монография. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1996. – 76 с.
146. Нестеров, В.А. Социально-биологические и педагогические проблемы физической культуры различных групп населения Дальнего Востока /В.А. Нестеров, Д.И. Дьяков, Г.И. Мызан, Н.Н. Чекулаев, В.Е. Могилев, Г.И. Минаева, А.С. Дорошенко. – Хабаровск, 1997. – 53 с.
147. Нестеров, В.А. Методические рекомендации по оценке уровня физического состояния человека и составлению программ оздоровления тренировки /В.А. Нестеров, Е.Г. Чулков. – Хабаровск, 1987. – 5 с.
148. Нестеров, В.А. Этапность формирования физического состояния человека в различных климато-географических условиях /В.А. Нестеров. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК. – 1999. – 97 с.

149. Нестеров, В.А. Физический статус человека. Механизм формирования, методы исследования: Учебное пособие /В.А. Нестеров. – Хабаровск: ХГИФК, 1997. – 128 с.
150. Нестеров, В.А. Формирование и оптимизация физического состояния человека в условиях Дальнего Востока России: Автореф. Дис. ... докт. пед. Наук /В.А. Нестеров [13.00.04]. – Омск, 1999. – 42 с.
151. Николаев, В.Р. Бодрость на весь день /В.Р. Николаев, А.Ф. Синяков. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
152. Николаева, Д.А. Развитие общей выносливости с использованием ациклических физических упражнений с дисфункцией системы кровообращения: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук /Д.А. Николаева [13.00.04 – ТМФВ]. – Омск, 1997. – 24 с.
153. Ниши Кацудзо Золотые правила здоровья /Кацудзо Ниши. – СПб: «Невский проспект», 2003. – 123 с.
154. Новгородцева, Т.П. Ферментативная адаптация к муссонному климату Дальнего Востока /Т.П. Новгородцева //Вести ДВО РАН, 1992, № 3 – 4. – с. 43 – 46.
155. Новиков, В.И. Динамика физических качеств состояния здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в вузе /В.И. Новиков, В.В. Федоткин /В сб.: Физкультура и здоровье студентов. – М.: МГУ, 1988. – 208 с.
156. Панфилов, О.П. Физиологическая адаптация спортсменов к различным климатогеографическим условиям: Автореф. Дис. ... докт. Биол. Наук /О.П. Панфилов – Хабаровск, 1991. – 45с.
157. Пономарев, В.А. О нарушении ортостатической устойчивости после мышечной работы /В.А. Пономарев, Ю.М. Стойда //Спортивная медицина и управление тренировочным процессом. – М., 1978. – 66 с.
158. Пономарев, В.В. Региональный подход к программному обеспечению физического воспитания школьников в условиях крайнего Севера: Автореф.

- Дис. ... канд. пед. наук /В.В. Пономарев [13.00.04 – ТМФВ]. – Омск, 1993. – 18 с.
159. Потапов, В.Н. Иммунофизиологические аспекты фенетипической адаптации человека в условиях муссонного климата юга Дальнего Востока: Автореф. Дис. ... докт. мед. наук /В.Н. Потапов – Томск, 1998. – 50 с.
160. Потапов, В.Н. Иммунобиологическая характеристика здоровья жителей Приморья /В.Н. Потапов, Т.П. Новгородцева //Здоровье населения Приморского края. – Владивосток, 1997. – Гл. 4. – с. 139 – 158.
161. Приморский край. Краткий энциклопедический справочник. – Владивосток: Изд-во ДВГУ, 1997. – 595 с.
162. Промежуточный отчет. Тема 1.3.1. /Л.С. Бордай, Л.Н. Гладко, Ю.С. Деревянко, В.Н. Ларченко, Л.В. Луканина, В.А. Нестеров, В.А. Воропаев, Л.Г. Никифорова, Л.К. Немероцкая, В.Ф. Осокина, Г.П. Охремчук, Г.И. Перелыгина, В.И. Прокопенко, Л.К. Рухляда, Т.Г. Сергейцова, Н.П. Харитонович, Е.Г. Чулков. – Хабаровск, 1990. – 30 с.
163. Рамачарка Наука о дыхании индийских йогов /Рамачарка //Репринтное воспроизведение издания. – С.- Петроград, 1916. – 94с.
164. Решетнева, Г.А. Основы теории физической культуры. Учебное пособие для самостоятельной подготовки студентов институтов, аспирантов академий физической культуры /Г.А. Решетнева. – Хабаровск, изд-во ДВГАФК, 1997. – 93 с.
165. Рожков, П.А. От великой спортивной державы – к здоровой России /П.А. Рожков //Теория и практика физической культуры, 2001, № 1. – с. 2 – 8.
166. Росман, А.П. Теплоощущения человека в условиях муссонного климата Дальнего Востока /А.П. Росман, И.Н. Калуга. – Владивосток, 1992. – с. 90 – 99.
167. Рябинцев, В.П. Что есть физическая культура? //В.П. Рябинцев //Теория и практика физической культуры. – 1994, № 10. – с. 46 – 47.
168. Семенова, Н.А. Человек – соль Земли /Н.А. Семенова. – СПб.: «Диля Паблицине», 2002. – 448 с.

169. Семин, И.П. Уровень и динамика физической подготовленности студентов до и после введения учебных нормативов /И.П. Семин, В.И. Ильинич: Сборник трудов преподавателей физического воспитания с/х вузов СССР. – Днепропетровск, 1988. – с. 68 – 71.
170. Сеченов, И.М. Физиология нервной системы /И.М. Сеченов //Изб. Произведения. – М., 1952. – Т. 1. – 142 с.
171. Слободян, А.П. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для академий и институтов физической культуры /А.П. Слободян. – Хабаровск, изд-во ХГИФК, 1998. – 143 с.
172. Слоним, А.Д. О физиологических механизмах природных адаптаций человека и животных /А.Д. Слоним. – М., 1964. – 460 с.
173. Слоним, А.Д. Основные приемы и методы изучения суточной периодики в организме животных и человека /А.Д. Слоним //Опыт изучения физиологических функций в естественных условиях существования организма. – Л.: АН СССР, 1953. – Т. 2. – 227 с.
174. Слоним, А.Д. Проблемы экологической физиологии человека /А.Д. Слоним //Физиология человека в природных условиях СССР. – Л., 1969. – 3 с.
175. Соколов, П.П. Помоги себе сам /П.П. Соколов, Ю.Н. Герасимов. – М.: Физ-ра и спорт, 1991. – 238 с.
176. Соколов, П.П. Победа над бессонницей /П.П. Соколов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.
177. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физ-ра и спорт, 1987. – 215 с.
178. Столяров, В.И. Программа международного социологического исследования здорового образа жизни и физической культуры студентов /В.И. Столяров //Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – М. – Харьков, 1990. – с. 39.
179. Столяров, В.И. Проект «Спарт» и новая комплексная система физкультурно-спортивной работы с целью духовного и физического

- оздоровления населения России (основные идеи и первые итоги реализации) /В.И. Столяров //Теория и практика физической культуры. – 1993, № 4. – с. 10 – 14.
180. Сухарев, А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения /А.Г. Сухарев. – М.: Знание, 1976. – 78 с.
181. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. /М. Тобиас, М. Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.
182. Трапезникова, Н.К. Изменение функционального состояния эндокринной системы у кроликов в зимне-весенний период /Н.К. Трапезникова //Климато-медицинские проблемы и вопросы мед. Географии Сибири. – Томск, 1974. – т. 1.. – 130 с.
183. Тузова, Н.К. Влияние температуры на осуществление действия ацетилхолина и адреналина на сердце зимне-спящих и млекопитающих /Н.К. Тузова //Тезисы докл. 1 всесоюзного совещания по млекопитающим. – М, 1962. – Вып. 2. – 95 с.
184. Тютюков, В.Г. Теоретико-методические основы акмеологизации профессиональной подготовки на педагогических специализациях физкультурного вуза. Монография /В.Г. Тютюков. – Хабаровск: ДВГАФК, 2002. – 497 с.
185. Уваров, В.А. Анализ изменения физической подготовленности физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1988 – 1999) /В.А. Уваров, Н.К. Ковалев, Т.А. Булавина //В сб.: Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной работы. Материалы междунар. конференции. Ч.1. – М.: МГУ, 2000. – 256 с.
186. У Вэйсинь Секреты цигун-терапии /Вэйсинь У. – СПб: Издательский Дом «Нева»; М.: «ОЛМА – ПРЕСС», 2000. – 88 с.
187. Уткин, В.Л. Измерения в спорте (введение в спортивную метрологию) /В.Л. Уткин. – М.: ГЦОЛИФК, 1978. – с. 3 – 15.

188. Фокин, М.В. Оценка сочетанного действия загрязненного воздуха и метеофакторов на здоровье населения /М.В. Фокин //Гигиена и санитария. – 1994. - № 8. – с. 13 – 15.
189. Физическая культура студента: Учебник для вузов /Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардики, 2001. – 448 с.
190. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений. М, 1963. – 35 с.
191. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений. - М, 1991. – 35 с.
192. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений. – М, 1994 – 35 с.
193. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений. – М.: Госкомвуз РФ, 2000. – 35 с.
194. Хакунов, Н.Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа: Автореф. дис. ...докт. пед. наук / Н.Х. Хакунов [13.00.0 - ТМФВ]. КГАФК (Краснодар), 1995. – 31 с.
195. Харрингтон Джесин Красота йоги /Джесин Харрингтон. – Пер. с англ. И. Блейза. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2002. – 320 с.
196. Хомская, Е.Д. Динамические характеристика интеллектуальной деятельности у студентов с различным уровнем двигательной активности /Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, П. Холст //Вопросы психологии. – 1986. - № 5. – с. 141 – 148.
197. Хрущев, С.В. Медицинские аспекты проблем оптимизации физического воспитания подрастающего поколения /С.В. Хрущев. – М.: МО – ГИФК, 1983. – с. 130 – 136.
198. Чжун Юань Цигун: Введение в систему практ. Руководства по 1-й ступени Юань Чжун. – К.: «София», Да-ю, 2001. – 104 с.
199. Чоговадзе, А.В. Физическое воспитание и здоровье студентов /А.В. Чоговадзе //Здравоохранение Российской Федерации. – 1981. - № 6. – с. 13 – 16.

200. Чулков, Е.Г. Некоторые функционально-биохимические обоснования дифференцированного выбора режима физических нагрузок с учетом ландшафта климатических особенностей Восточного участка БАМА //Е.Г. Чулков, В.Е. Могилев, Р.Ф. Чулкова //Проблемы повышения эффективности физической культуры и спорта на Дальнем Востоке. – Хабаровск, 1980. – 47 с.
201. Шивананда, Свами Йога-терапия /Свами Шивананда. – Пер. с англ. – К.: «София», 1997. – 256 с.
202. Шихшабеков, Ш.Ю. Использование элементов гимнастики ушу в физическом воспитании учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Автореф. дис. ... канд. пед. ... наук /Ш.Ю. Шихшабеков. – [13.00.04 – ТМФВ]. – Москва, 1998. – 21 с.
203. Школа яхтенного капитана /Под ред. Е.П. Леонтьева. – Москва: «Физкультура и спорт». – с. 193 – 195.
204. Щедрина, А.Г. Пути оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов /А.Г. Щедрина //Научные труды Новосибирского медицинского института. – Новосибирск, 1981. – . 108. – с. 112.
205. Щетинина, С.Ю. Оптимизация процесса физического воспитания младших школьников Северных сельских районов: Автореф. дис. канд. пед. наук /С.Ю. Щетинина [13.00.04 – ТМФВ]. – Хабаровск, 2000. – 24 с.
206. Эндакова, Э.А. Методические и методические подходы к проблеме сохранения здоровья населения /Э.А. Эндакова, В.Н. Лучанинова //Здоровье населения Приморского края. – Владивосток, 1997, с. 11 – 45.
207. Эндакова, Э.А. Состояние ПОЛ-АОС молодых мужчин при перемещении в Дальневосточном регионе /Э.А. Эндакова, Т.П. Новгородцева //Физиология человека, т. 20. – Владивосток, 1994. - № 2. – с. 164 – 171.
208. Юшкевич, Т.П. Сочетание оздоровительного бега с упражнениями хатха-йоги /Т.П. Юшкевич //Вопросы теории и практики физкультуры и спорта: Республ. Межведомственный сб. – Мн.: Полымя, 1988.- Вып. 18. – с. 84 – 87.

209. Янкаускас, И.М. К вопросу об оздоровительной направленности занятий по физическому воспитанию со студентами /И.М. Янкаускас //Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 10. – с. 10 – 12.
210. Albright C.L., Cohen S., Gibbons L. et al. Incorporating Physical Activity Advice into Primary Care. Physician-Delivered Advice Within the activity Counseling Trial //Am. J. Prev. Med., 2000. – V. 18. – N 3. – P. 225 – 234.
211. American College of Sport Medicine. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adult //Med. Sci. Sports Exerc. – 1990. – V. 22. – P. 265 – 274.
212. Cooper K. Aerobics. Bantam, N. Y., 1968. The New Aerobics M. Evans a. C. N. Y., 1970.
213. Cumming G.R. Physiological studies on Canadian athletes. I Ann. Meet. Can. Ass. of Sport Sci. Toronto, 1968.
214. Satyananda Paramahansa. «Yoga sagar». BIHARM INDIA: «BIHAR SCHOOL OF YOGA», 1993. – p. 9 – 36.
215. Slimnastics /Pamela Nottidge and Diana Lamplugh. – London: Penguin Handbooks. – 128 p.
216. «The seven military classics of ancient China» translation and commentary by Ralph D. Sawyer with Mei-chiin Sawyer, San Francisco: «WESTVIEW PRESS», 1993. – p. 27 – 63.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АНКЕТА

Уважаемый студент!

Кафедра физического воспитания МГУ имени Г.И. Невельского проводит исследования по формированию потребностей в занятиях физической культурой и спортом у студентов.

Предложенные Вам вопросы помогут выявить мотивы, побуждающие Вас к занятиям физической культурой и спортом. От искренности Ваших ответов будет зависеть правильность наших выводов. Анкета носит анонимный характер и мнение каждого отдельного человека не будет оглашено. Мы рассчитываем на понимание и сотрудничество с Вашей стороны и заранее благодарим Вас.

1. Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья ?

Абсолютно здоров	01
На здоровье не жалуюсь	02
Удовлетворительное	03
Часто болею	04
Слабое	05
Не могу похвастаться	06

2. Устаете ли Вы от занятий в институте?

Часто	07
Постоянно	08
Время от времени	09
Редко	10
Почти не устаю	11

Практически не устаю т	12
3. В какие периоды учебы Вы испытываете утомление, снижение работоспособности?	
В начале недели	13
В середине недели	14
В конце недели	15
В середине семестра	16
В конце семестра	17
Во время экзаменационной сессии	18
Испытываю усталость постоянно	19
Практически не устаю	20
4. Каковы по Вашему мнению причины, вызывающие утомление?	
Длительное напряжение внимания	21
Большое умственное напряжение	22
Большой объем домашних заданий	23
Отсутствие кратковременных перерывов на отдых во время занятий	24
Работа выполняется преимущественно сидя	25
Что еще (напишите)	26
5. Если Вы устаете в процессе учебы, то в чем это, как правило, выражается?	
Общее утомление	27
Общая пассивность и угнетение	28
Усталость мышц ног	29
Усталость мышц шеи, спины	30
Усталость глаз	31
Боли в области сердца	32
Головная боль	33
Общее нервное напряжение	34
Обострение общих хронических заболеваний	35

Что еще (напишите)	36
6. Какие формы заботы о своем здоровье Вам импонируют?	
Соблюдение режима дня	37
Рациональное питание	38
Работа на даче, в саду, труд по дому	39
Активный отдых, занятия физической культурой и спортом	40
Лечиться у врачей	41
Заниматься самолечением	42
Систематические занятия физической культурой и спортом в спортивных Секциях	43
Другие (какие)	44
7. Как Вы относитесь к физической культуре и спорту?	
Считаю необходимой, занимаюсь регулярно	45
Считаю необходимой, но систематически не занимаюсь в силу несобранности, Лени	46
Считаю необходимой, но нет условий для занятий	47
Считаю необходимой, но мешают другие дела	48
Не вижу необходимости в занятиях физической культурой и спортом	49
8. Что побуждает Вас заботиться о своем физическом состоянии?	
Укажите, пожалуйста, три варианта ответа:	
Возможность лучше выполнять свою работу	50
Возможность уверенно чувствовать себя среди других людей, вызывать у них симпатию	51
Стремление подражать другим людям	52
Вас заставляют это делать родители, педагоги	53
Потому что Вы не удовлетворены своим физическим развитием, здоровьем,	

(они доставляют много неприятностей,
создают проблемы)

54

9. Если Вы заботитесь о себе, своем физическом состоянии, то какой показатель Вас больше всего интересует?

Вес	55
Развитие мускулатуры	56
Осанка	57
Гибкость	58
Общее самочувствие	59
Затрудняюсь ответить	60

10. Кто из окружающих Вас людей активно агитирует за регулярные занятия физической культурой, спортом?

Родители	61
Друзья	62
Преподаватель физической культуры	63
Врач	64
Затрудняюсь ответить	65

11. Оказывают ли положительное влияние, по Вашему мнению, занятия ФКиС на перечисленные ниже качества и способности человека?

Интеллект, умственное развитие	66
Телосложение, фигура	67
Волевые качества	68
Физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	69
Эстетические способности	70
Успехи в труде, учебе	71
Уважение со стороны окружающих	72

Нравственный облик	73
Общественная активность	74
Подготовленность к избранной профессии	75
Общительность, коммуникабельность	76
12. Какие цели, по Вашему мнению, преследует студент, занимаясь физической культурой и спортом?	
Воспитание нравственных качеств	77
Улучшение настроения, самочувствия, получения удовольствия	78
Снятие умственного, психологического напряжения, появившегося на Учебных занятиях	79
Укрепление здоровья	80
Получение зачета по физвоспитанию	81
Достижение высокого спортивного результата	82
Получение материальных ценностей, различных льгот со стороны Общества	83
Приобретение полезных навыков и умений	84
Повышение привлекательности для другого пола	85
Укрепление волевых качеств	86
13. Как Вы считаете, в настоящее время возрастает или падает интерес к физической культуре и спорту среди студентов?	
Возрастает	87
Падает	88
Затрудняюсь ответить	89
14. Как Вы считаете, какие из перечисленных причин мешают студентам заниматься физической культурой и спортом?	
Нет условий для занятий	90
Большие траты времени на дорогу к месту занятий	91

Нет желания, интереса, пассивность	92
Плохая организация занятий	93
Усталость после учебы	94
Материальные трудности	95
Слабое здоровье	96
Отсутствие личного инвентаря	97
Затрудняюсь ответить	98
15. Какая причина является решающей в нарушении здоровья человека?	
Неправильный образ жизни	99
Ухудшение экологической обстановки	100
Социально-экономические условия	101
Неблагоприятная наследственность	102
Недостаток медицины	103
16. Благодаря чему я здоров (не здоров)?	
Неправильный образ жизни	104
Ухудшение экологической обстановки	105
Социально-экологические условия	106
Неблагоприятная наследственность	107
Недостаток медицины	108
17. Сказываются ли на Вашем организме вредные привычки?	
Да	109
Нет	110
Затрудняюсь ответить	111
18. Где Вы учитесь, на каком факультете (напишите) ?	
Курс _____	обучения _____
Возраст _____	Пол _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

АНКЕТА «Двигательный режим»

Уважаемый студент!

Предложенные Вам вопросы помогут определить параметры двигательной активности, выявить место физической культуры и спорта в бюджете Вашего времени. Мы рассчитываем на сотрудничество и заранее благодарим Вас.

1. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?

Занимаюсь в спортивной секции	01
Занимаюсь самостоятельно, регулярно	02
Занимаюсь самостоятельно, но не регулярно	03
Занимаюсь самостоятельно крайне редко	04
Совсем не занимаюсь	05

2. Если занимаетесь, то каким видом спорта?

Плаванием	06
Баскетболом	07
Волейболом	08
Общей физической подготовкой	09
Легкой атлетикой	10
Шейпингом	11
Аэробикой	12
Фитнессом	13
Атлетической гимнастикой	14
Велоспортом	15
Греблей	16
Восточные единоборства	17
Ушу	18
Хатха-йогой	19

Настольным теннисом	20
Большим теннисом	21
Каким еще (напишите)	22
3. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими упражнениями?	
Один	23
Два	24
Три	25
Четыре	26
Пять	27
Шесть	28
Семь	29
Более семи	30
4. Какова продолжительность (в среднем) Вашего занятия?	
До 30 минут	31
31-60 минут	32
Более часа	33
Два часа	34
5. Планируете ли Вы заниматься физической культурой и спортом в последующие периоды Вашей жизни?	
Нет, не собираюсь	35
Да, но не долго	36
Да, долго, сколько смогу	37
6. По каким показателям Вы чаще всего выбираете для себя ту или иную физическую нагрузку?	
По самочувствию	38
По частоте сердечных сокращений	39

7. В какое время года Вы наиболее активно занимаетесь физической культурой и спортом?	
Практически весь год	40
С сентября по май	41
С мая по сентябрь	42
8. Какова Ваша успеваемость?	
Успеваю на «отлично»	43
Успеваю на «хорошо» и «отлично»	44
Успеваю на «хорошо» и «удовлетворительно»	45
9. Как Вы считаете, физическая культура и спорт помогают занятиям учебной?	
Да	46
Нет	47
10. Если помогает, то в чем это выражается?	
Улучшает общее состояние	48
Повышает устойчивость к утомлению, развивающегося во время учебных занятий	49
Снимает стресс	50
Улучшает эмоциональное состояние	51
Способствует усвоению учебного материала	52
Повышает умственную активность	53
Отражается в другом (в чем именно?). Напишите	54
11. Желаете ли Вы заниматься восточными оздоровительными гимнастическими (Хатха-йогой, ушу, тайцзи-цюань, цигун и др) ?	
Да	55
Нет	56

Затрудняюсь

ответить

57

12. Что Вы знаете о воздействии восточных оздоровительных гимнастик (хатха-йога, тайцзи-цюань, ушу и др) на организм занимающегося ? Укажите три варианта ответов.

Способствует овладению умением управлять своим психическим состоянием	58
Улучшает общее состояние	59
Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы	60
Улучшает состояние дыхательной системы	61
Улучшает состояние выделительной системы	62
Снимает психологический пресс и напряжение	63
Улучшает терморегуляторную функцию	64
Способствует снижению веса	65

13. К какой медицинской группе Вы относитесь?

К основной	66
К подготовительной	67
К специальной медицинской	68

14. На каком курсе Вы учитесь?

Напишите	69
----------	----

15. Сколько Вам лет?

Напишите	70
----------	----

16. Ваш пол?

Муж.	71
Жен	72

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Дыхательная гимнастика

Основные правила выполнения йоговских упражнений дыхания:

- Дыхание производить (вдох, выдох) через нос;
- Перед вдохом сделать энергетический выдох;
- Упражнения нужно делать сознательно с концентрацией внимания;

Дыхательные упражнения:

1. Выдох – втягивание живота. Пауза на выдохе – 1-2 сек.

Вдох – выпячивание живота (медленно, плавно)

Диафрагма массирует внутренние органы. Начать дышать так, положив руки на живот.

2. Очистительное дыхание

Техника исполнения:

Вдох, после секундной паузы – выдох через плотно сжатые губы порциями.

Терапевтический эффект: очистительное дыхание снимает напряжение и утомление дыхательной системы.

3. Буддхи Тахта Дришти-Шакти Викасана

(развитие творческих способностей и улучшение зрения)

Исходное положение: ступни ног вместе, тело прямое, рот закрыт. Наклонить голову назад как можно дальше, глаза широко открыть.

Упражнение: сосредоточить внимание на темени головы, вдохнуть и выдохнуть быстро и энергично через нос. Начинать с 5 раз и постепенно доводить до 25 раз.

4. Петра-Шахра-Шикксака

(профилактика близорукости)

Исходное положение: стоя, ступни ног вместе, спина прямая, голова отклонена назад как можно дальше.

Упражнение: сконцентрировать всю волю во время разглядывания пятнышка между бровями. Смотреть не моргая. При таком положении глаза

должны косить. Когда глаза почувствуют утомление или начнут слезиться, упражнение прекратить и возобновить после короткого отдыха. Для начинающих достаточно 5 минут непрерывного разглядывания пятнышка, но добиваться этого нужно постепенно.

Терапевтический эффект: постоянно выполняя это упражнение, можно добиться значительного улучшения зрения и расширить пределы видения.

5. Вакша-Стхала-Шакти-Викасака

Исходное положение: ступни ног вместе, тело прямое. Руки вниз. Ладони повернуты наружу, пальцы рук вместе.

Упражнение: руки дугами назад, описать полукруг. Во время выполнения упражнения вдыхать через нос и отклоняться как можно дальше назад, оставаясь в таком положении как можно дольше. Выдыхать медленно во время возвращения в исходное положение. Выполнять до 5 раз.

Терапевтический эффект: упражнение полезно во многих заболеваниях грудной клетки. Излечивается астма и хронический бронхит. Лица, страдающие сердечной недостаточностью, могут воспользоваться такими упражнениями, делая их каждое утро по 5 мин.

6. Вакша-Стхала-Викасака

Исходное положение: о.с., ступни ног вместе, руки вниз.

Во время вдоха (через нос) нужно отклониться назад от талии как можно дальше. В то же время попытаться поднять руки в сторону наклона как можно выше, сохраняя такое положение как можно дольше. Выдыхать медленно во время принятия исходного положения. Выполнять от 3 до 5 раз.

Положительный эффект: руки становятся сильными и красивыми. Регулярные занятия этим упражнением сохраняют спину прямой и стройной в продолжении всей жизни.

7. Удара-Шакти-Викасака (продление жизни на 50 лет, уменьшение жира на животе)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо, наклонить голову назад как можно дальше.

Упражнение: вдыхать и выдыхать быстро (эффект кузнечных мехов), при надувании и втягивании живота. До 25 раз.

8. Удара-Шакти-Викасака (развитие брюшных мускулов)

Исходное положение: стоять прямо, ноги вместе. Смотреть на точку в 1,2 м перед пальцами ног.

Упражнение : вдыхать и выдыхать сильно (эффект кузнечных мехов), надувая и втягивая живот. . Выполнять до 25 раз.

Терапевтический эффект: улучшается острота зрения.

9. Удиана-Шакти-Викасака (развитие брюшных мускулов)

Исходное положение: носки и пятки вместе, стоять прямо. Наклонить голову вперед под углом 60 градусов и положить кисти рук на талию большими пальцами вперед.

Упражнение: вдыхать и выдыхать ровно (эффект кузнечных мехов) через нос (10-15 раз).

Терапевтический эффект: улучшается пищеварение, зрение, продлевается молодость.

10. Удиана-Шакти-Викасака (поза рыбака) Наули

Упражнение для сжигания жира на животе и продления молодости.

Исходное положение: ноги врозь (на ширине 30-40 см.). Опереться на колени прямыми руками, при этом немного согнуть ноги в коленях и наклонить туловище. Держать туловище прямым.

Упражнение: выдохнуть полностью, затем втянуть живот до последней возможности. Это будет поза Удиана. Затем втянуть живот до последней возможности. Затем нужно напрячь руки и этим самым позволить Наули выделяться. Пытайтесь вращать им вправо и влево, описывая круги. Сначала делать 6 раз.

Наули – это прямой мускул живота, который находится на средней узкой стеной брюшной полости.

Упражнение для брюшной полости сопровождается тремя эффективными

процессами:

Мышечное сокращение париетальных брюшных мускулов, особенно прямого мускула живота.

Стимуляция брюшной полости и узлов автономной нервной системы.

Брюшное дыхание.

Терапевтический эффект: участие живота в дыхательных процессах делает дыхание полнее. Непрерывный массаж брюшных стенок за счет мышечной деятельности улучшает кровообращение, а также предупреждает накопление жира. Одновременно улучшается работа мускулов автономной нервной системы, обеспечивается координация деятельности сознательной и бессознательной нервных систем, что является одной из целей йоговских упражнений.

11. Пашчатья-пранаяма –1

Упражнение: Встать прямо, выдохнуть и с глубоким вдохом поднять руки над головой так, чтобы плечи касались ушей. Медленно выдыхать, опуская руки в исходное положение. Выполнять 10-15 раз.

Терапевтический эффект: Развивает легкие, очищает кровь. Повышает общую сопротивляемость организма, излечивает катаральные состояния.

12. Пашчатья-пранаяма-2

Упражнение: Встать прямо, вытянуть руки вперед на уровне плеч, а пальцы сжать в кулаки. Выдохнуть. С глубоким вдохом развести руки в стороны и максимально отвести назад, держа на уровне плеч. С выдохом свести прямые руки вперед, скрестив их перед грудью – правая сверху. Повторить с левой рукой поверх правой. Выполнять 10-15 раз.

Терапевтический эффект: Укрепляет легкие и сердце. Практикующий это упражнение избегает насморка, не болеет гриппом, воспалением легких, бронхитами и т.п.. Придаст красоту линиям торса, развивает безупречность линий груди у женщин.

13. Пашчатья-пранаяма-3

Упражнение: Встать прямо. Выдохнуть. С глубоким вдохом поднять к груди

согнутую в колене правую ногу и с выдохом вернуться в исходное положение. Затем то же самое сделать с левой ногой. Выполнять 10-15 раз.

Терапевтический эффект: Упражнение препятствует развитию ревматизма, предупреждает и излечивает катаральные заболевания и грыжу.

14. Сахаджа-прамаяма-1

Упражнение:

А) Лечь на пол на спину, пятки вместе, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх, кисти – на некотором расстоянии от бедер – Шавасана. С медленным вдохом поднять прямые руки вверх перед собой и медленно опустить их на пол за головой. С медленным выдохом возвратиться в исходное положение. Выполнять 10-15 раз.

Б) Исходное положение – то же самое. Руки остаются на месте. Со вдохом поднять прямую правую ногу вверх и с медленным выдохом опустить ее в прежнее положение. Повторить с левой ноги. Чередую ноги, выполнять 10-15 раз.

Закончить упражнение, отдыхая лежа в Шавасане с сомкнутыми пятками в течение полуминуты-минуты.

Терапевтический эффект: Это упражнение укрепляет и развивает легкие и сердце, излечивает ревматизм рук и ног и является профилактическим средством против случайных простуд и кашля.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Комплекс упражнений Свами Шивананда

Если нижеприведенные упражнения проделывать ежедневно 5-10 минут, они, по утверждению Йогов, дают здоровье, силу, долгую жизнь и делают людей счастливыми.

1. Уттхита ширша экапада чакрасана

Лягте на спину, положив руки под ягодицы или вытяну вдоль тела. Поднимите голову, поочередно сгибая ноги выполняя движение "езда на велосипеде". При движении колени попеременно оказываются у груди. Каждая ступня при этом описывает круги. Держите голову поднятой (слабые люди не должны поднимать головы). Если чувствуете усталость, отдохните, а затем повторите упражнение один или два раза. Упражнение устраняет дефекты ягодиц, талии, живота, спины, груди, ног, коленей, ступней.

2. Уттхита дви падасана

Лягте на спину, прижав вытянутые руки к полу. Медленно поднимите вытянутые ноги под углом в 45° , не сгибая их в коленях. После этого опустите их, не дотрагиваясь до земли. Повторите 4-5 раз.

Упражнение дает большой эффект, когда его выполняют с поднятой головой.

3. Уттхита эка падасана

Лягте на спину и поднимите ногу под углом в 45° . Затем поочередно медленно поднимайте и опускайте ноги, не дотрагиваясь до пола..

4. Уттхита хаста мэрудандасана

Лягте на спину, поднимите и положите на пол вытянутые вверх над головой руки. Медленно подносите обе руки к носкам, не поднимая ног и не сгибая коленей, пока не почувствуете напряжение мышц живота. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд. Затем вытяните вперед руки и головой дотроньтесь коленей. После этого медленно возвращайтесь в исходную позицию. Повторите несколько раз.

Упражнение устраняет дефекты живота, спины, позвоночника, груди, талии, шеи.

5. Уттхита хаста эка падасана

Лягте на пол, вытянув вдоль тела руки. Подняв их вверх и вытянув вперед, оторвите корпус от пола, приняв положение, показанное на рисунке. Как только почувствуете напряжение мышц живота, медленно поднимайте поочередно ноги, так чтобы между полом и приподнятой ногой образовался угол 45° .

Повторите упражнение 3-4 раза, а затем в быстром темпе - 5 раз.

Упражнение укрепляет кишечник и дает те же эффекты, что и предыдущие упражнения.

6. Пада паршва чаланасана

Лягте на спину, вытянув руки в стороны и положив ладони на пол. Затем медленно поднимите соединенные вместе ноги под углом 45° . Оставайтесь в этом положении некоторое время. Затем медленно наклоните ноги влево и вправо, пока они не коснутся пола. Ладони все время находятся на полу. Затем верните ноги в вертикальное положение и медленно опустите их на пол. После непродолжительного отдыха повторите упражнение еще 1-2 раза.

Упражнение хорошо укрепляет талию и кишечник, устраняет дефекты ребер, сердца и легких.

Тем, у кого слабое сердце, упражнение противопоказано.

7. Бхуджангасана

Лягте на пол и поставьте ладони на пол на уровне груди. Опираясь на руки, поднимите верхнюю часть тела, прогните талию и закиньте голову назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4-5 раз.

Упражнение устраняет ожирение и заболевания органов, расположенных в брюшной полости, а также укрепляет мышцы живота, грудной клетки, шеи и рук.

8. Дханурасана

Лягте на живот, согните ноги в коленях, ухватитесь за лодыжки и подтяните их вверх так, чтобы руки выпрямились, спина прогнулась, а живот напрягся.

Вначале пусть колени будут расставлены. После непродолжительной практики выполняйте упражнение с соединенными коленями. В течение упражнения выполняйте 4-6 качаний.

9. Ардха шалабхасана

Лягте на живот, вытянув руки вдоль тела и положив тыльную сторону кистей на пол. Поднимите голову, устремив взгляд вперед. Поднимите одну ногу вверх, не сгибая ее в колене, а затем - вторую ногу. При выполнении упражнения носки вытянуть.

Упражнение устраняет боли в спине, вылечивает заболевания печени и селезенки. Некоторые женщины страдают от острой боли в низу живота, от которой можно избавиться, практикуя это упражнение.

10. Мукта хаста кати чакрасана

Станьте прямо, расставив ноги. Наклоните корпус и опустите соединенные вместе руки как можно ниже. Затем медленно вращайте руки и корпус в вертикальной плоскости слева вверх направо. Повторите упражнение в другую сторону. Прделайте в каждую сторону по 3-4 вращательных движения. Выполняйте это упражнение медленно.

Упражнение вначале может вызвать головокружение и даже падение. Оно хорошо укрепляет мышцы живота, грудной клетки и рук.

11. Пруштха валита ханумасана

Станьте прямо, соединив ноги вместе. Отставьте левую ногу как можно дальше вперед, согнув ее в колене. Правая нога остается прямой. Поднимите сложенные ладонями руки над головой, отводя их назад. Затем опустите руки вниз, касаясь пола и повернув корпус тела влево. Повторите упражнение в противоположную сторону. Прделайте это упражнение в обе стороны.

Упражнение вызывает сильное напряжение всех мышц тела, хорошо укрепляет талию и вылечивает заболевания органов, расположенных в брюшной полости и в грудной клетке.

12. Дандхимантханасана

Станьте прямо, соединив ноги и вытянув вперед руки, сжатые в кулак. С

усилием выбрасывайте поочередно руки, имитируя движения боксера. Корпус при этом вращается в обе стороны.

Упражнение устраняет запоры, укрепляет мышцы грудной клетки и брюшного пресса.

13. Вакша спрушта джану врикшасана

Станьте прямо, соединив ноги вместе и выгнув грудь. Затем быстро поднимайте согнутые в коленях ноги. Ноги поднимаются поочередно и как можно выше.

Это упражнение очень важно. Оно уменьшает объем живота, укрепляет мышцы брюшного пресса.

14. Эка стхана палайанасана

Наклонитесь вперед и поднимайте поочередно колени, касаясь пятками ягодиц, как при беге на месте. Упражнение выполняется бесшумно, на носках, на одном месте. Вначале бегите медленно, а затем быстро. После 2-5 минут такого бега даже опытный бегун ощущает усталость.

Быстрая ходьба и бег являются естественными упражнениями и поэтому считаются одними из лучших. Благодаря такому упражнению человек становится активным, его легкие и сердце укрепляются. Те, у кого больное сердце, должны выполнять это упражнение в медленном темпе.

Приведенные ниже рисунки упражнений помогут вам лучше разобраться в предлагаемом комплексе.

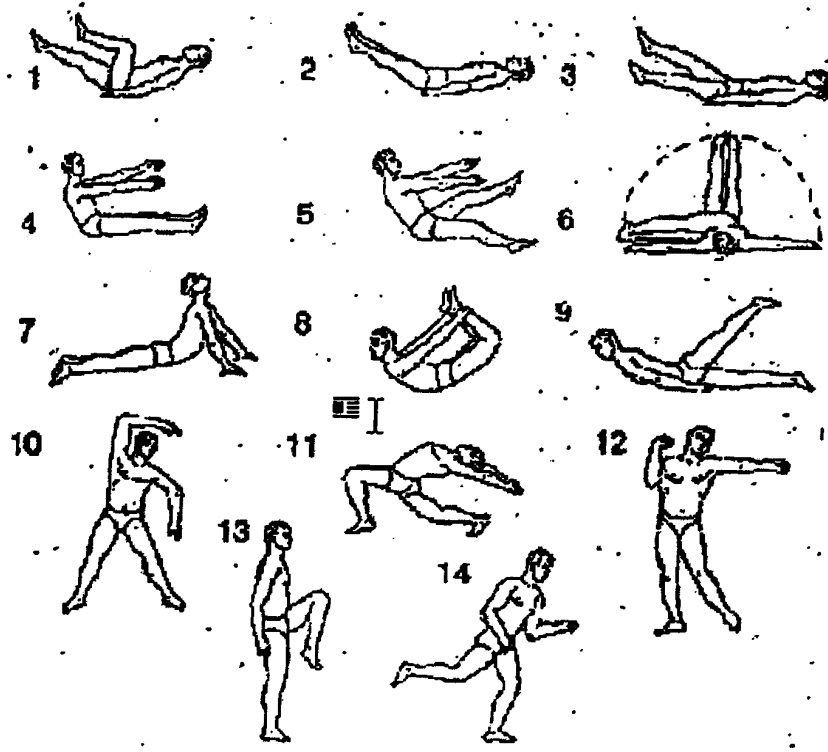




Рис. 1


ПРИЛОЖЕНИЕ 5



Комплекс упражнений Сурья намаскар (Приветствие солнцу)



Сурья Намаскара, или Приветствие Солнца, - это практика, которая пришла к нам из глубокой древности. Она способна наполнить жизнь человека небесным блаженством. С помощью Сурья Намаскары человек может стать радостным и счастливым.

Таблица 1.





Наименование асан	Точка концентрации	Рисунок
<p>1.Пранамасана или "поза молящегося"</p> <p>Встаньте прямо, стопы вместе или слегка расставлены. Поверхность обеих ладоней соедините перед грудью (намаскара мудра) и полностью выдохните, удерживая свое осознание на мудре, на силе ладоней и на эффекте от этой мудры в области груди.</p>	<p>Анахата, Центр грудины</p>	 <i>Exhale</i>
<p>2.ХастаУттанасана или "поза с поднятыми руками"</p> <p>Хаста уттанасана позволяет поднять энергию по переднему каналу (проходу), протягиваясь от муладхары вверх до бинду, двигаясь вдоль передней части тела. Поднимите обе вытянутые руки над головой ладонями вверх. Прогните спину и вытяните все тело. Вдох в течение входа в позу. Вытяните голову как можно дальше назад, сохраняя комфортность позы и переводя внимание на кривизну верхней части спины.</p>	<p>ВишуддхиГорло, ключичная впадина</p>	 <i>Inhale</i>


<p>3. Падахастан аили "поза голова к ногам"</p> <p>Падахастанасана опирается на использование гравитации для постепенного вытяжения тела сзади. Действие гравитации усиливается расположением рук по бокам головы. Положите руки на пол по обе стороны от стоп, а голову по возможности прислоните к коленям. Ноги должны оставаться прямыми. Выдох на протяжении всего движения. Поднимите обе вытянутые руки над головой ладонями вверх. Прогните спину и вытяните все тело. Вдох в течение входа в позу. Вытяните голову как можно дальше назад, сохраняя комфортность позы и переводя внимание на кривизну верхней части спины.</p>	<p>Свадхистана</p> <p>Лобковая кость, крестец</p>	 <p><i>Exhale</i></p>
---	---	--

Наименование асан	Точка концентрации	Рисунок
<p>4.Ашва Санчаланасана или "поза всадника"</p> <p>Ашва санчаланасана обеспечивает основу для асан, укрепляющих таз, бедра и чувство равновесия. Сохраняя обе руки на месте по обе стороны от стоп, согните левое колено, в то время как правую ногу вытяните назад по возможности дальше. Пальцы правой ноги и колено опираются о пол. Перенесите таз вперед, прогните спину и смотрите вверх. Кончиками пальцев рук опирайтесь о пол. Вдох на протяжении переноса грудной клетки вперед и вверх. Фокус осознания на межбровье. Вы должны чувствовать вытяжение от бедра вверх вдоль тела.</p>	<p>Аджна, Точка межбровья</p>	 <p><i>Inhale</i></p>
<p>5.Парватасана или "поза горы"</p> <p>Перенесите левую ногу назад и поставьте около правой. Одновременно поднимите ягодицы и опустите голову между руками так, чтобы тело образовало треугольник с полом. Это движение выполняется на выдохе. Целью является достать пятками пол. Нагните голову по возможности так</p>	<p>Вишуддхи Горло, ключичная впадина</p>	 <p><i>Exhale</i></p>

<p>далеко вперед, чтобы глаза смотрели на колени. Фокус своего осознания направить на область шеи.</p>		
<p>6. Аштанга Намаскара или "приветствие Манипура, восемь членами тела" Согните колени и опустите их на пол, а затем коснитесь грудью и подбородком пола, сохраняя ягодицы поднятыми. Руки, подбородок, грудная клетка, колени и пальцы ног касаются пола. Спина прогнута. Фокус осознания следует держать на середине тела или на мышцах спины.</p>	<p>Манипура, Солнечное сплетение</p>	 <i>Retain</i>
<p>7. Бхуджангасана или "поза змеи" Опустите бедра, в то же время толкните руками грудную клетку вперед и вверх, пока позвоночник полностью не прогнется дугой, голова повернется лицом вверх. Ноги и нижняя часть живота остаются на полу, руки поддерживают туловище. Дыхание: вдох на протяжении движения вперед и вверх. Фокус осознания у основания позвоночника, чувствуя натяжение от вытягивания вперед.</p>	<p>Свадхистана Крестец, лобковая кость</p>	 <i>Inhale</i>

Наименование асан	Точка	Рисунок
-------------------	-------	---------

	концентрац ии	
8. Парватасана или "поза горы"	Вишуддхи Горло, ключичная впадина	 <i>Exhale</i>
9. Ашва Санчаланасана или "поза всадника"	Аджна Точка межбровья	 <i>Inhale</i>
10. Падахастанасана или "поза голова к ногам"	Свадхистана Лобковая кость, крестец	 <i>Exhale</i>
11. Хаста Уттанасана или "поза с поднятыми руками"	Вишуддхи Горло, ключичная впадина	 <i>Inhale</i>

12.Пранамасана или "поза молящегося"	Анахата Центр груди	 <i>Exhale</i>
--------------------------------------	------------------------	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Тибетская энергетическая гимнастика ДО-ИН

Упражнение 1. Встаньте на колени, а затем сядьте на пятки. Подбородок слегка опустите, руки свободно положите на бедра, пальцы поверните внутрь (рис. 1 а). Спина должна быть прямая. Напрягаться не нужно. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе постепенно наклоните тело вперед (Рис.1 б, в, г)

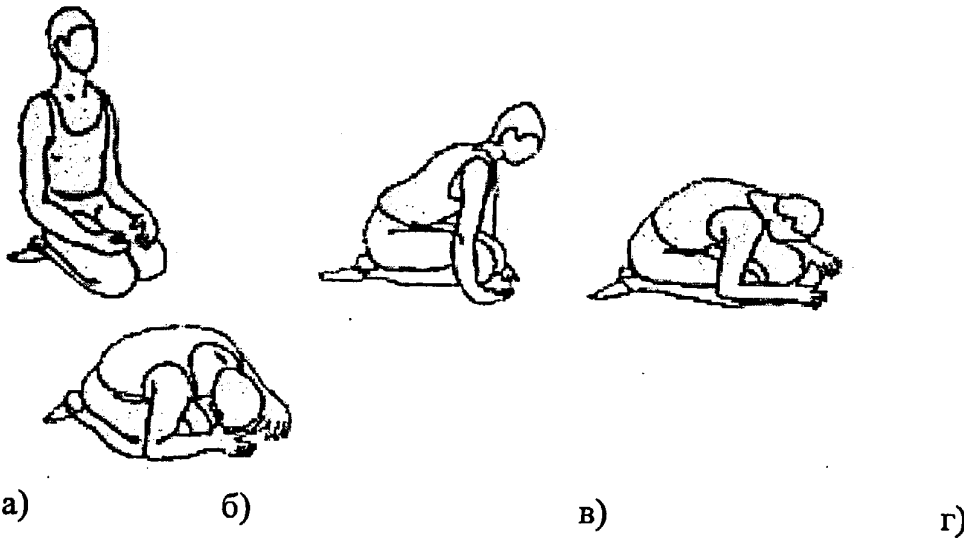


Рисунок 1

Постарайтесь, насколько это возможно, выдохнуть весь воздух из легких, мысленно представляя, как в вашем теле накапливается энергия. Делая интенсивный вдох, вернитесь в исходное положение и поблагодарите Природу.

Упражнение 2. Разотрите руки, начиная от запястья (рис. 2). Интенсивное растирание рук воздействует на множество самых разнообразных «волшебных» точек на кистях, мобилизуя ваш энергетический потенциал.

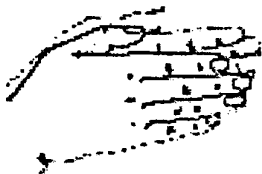


Рисунок 2

Теперь, когда ваша энергия забурилась, слегка согните руки в локтях и разведите в стороны. Кисти должны висеть свободно (рис. 3).



Рисунок 3

Представьте, что с ваших пальцев и локтей, как вода, стекает избыточная энергия. Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Пробудьте в таком состоянии 2-3 минуты.

Упражнение 3. Разведите локти в стороны, плотно прижав ладони друг к другу (рис. 4).



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6

Закиньте правую руку за плечо, а левую заведите за спину и сомкните пальцы в «лепесток» (рис. 5). Слегка подвигайте сомкнутыми руками в разные стороны. Прделайте то же самое, поменяв руки местами.

Упражнение 4. Теперь опустите левую руку, а пальцы правой согните, не сжимая в кулак до конца. Правой рукой легонько поколотите по левой, двигаясь от плеча к запястью (рис. 6). Выполняйте это упражнение в течение 1 минуты. Затем таким же расслабленным «кулаком» левой руки поколотите по

правой.

Упражнение 5. Основательно, докрасна разотрите запястье (рис. 7). Как вы уже знаете, на нем располагается множество точек, воздействие на которые снимает головную боль и оказывает успокаивающее воздействие.



Рисунок 7

Упражнение 6. Помассируйте правой рукой левую от плеча до запястья, а затем наоборот — левой рукой правую (рис. 8).



Рисунок 8

Упражнение 7. Хорошо разомните кисти рук (Рис. 9).

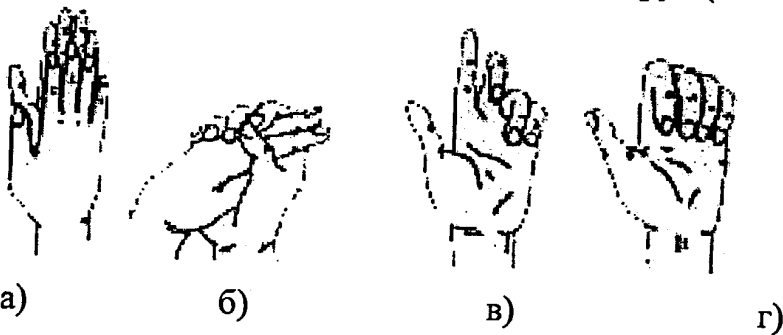


Рисунок 9



Рисунок 10

Упражнение 8. Повращайте в течение 12-15 секунд большой палец, затем — указательный, средний, безымянный и, наконец, мизинец (рис. 10).

Упражнение 9. Поработайте с каждым пальцем отдельно, сгибая его до хруста (рис. 11).



Рисунок 11

Упражнение 10. Быстро сгибайте поочередно каждый палец под углом 90° к ладони (рис. 12).

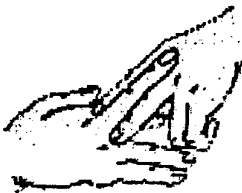


Рисунок 12

Упражнение 11. Разотрите и подавите точку (рис 13) в течение 30 секунд сперва на правой руке, а затем — на левой.



Рисунок 13

Упражнение 12. Помассируйте область ладони, [прилегающую к большому пальцу (рис. 14), а после — область ладони и тыльную сторону руки у основания мизинца (Рис. 15).



Рисунок 14



Рисунок 15

Упражнение 13. Защемите мизинец правой руки с обеих сторон ногтя, воздействуя таким образом на точку шао-чун (рис. 16). Затем сделайте то же самое с мизинцем левой руки.



Рисунок 16

Упражнение 14. Снова выполните первое упражнение комплекса.

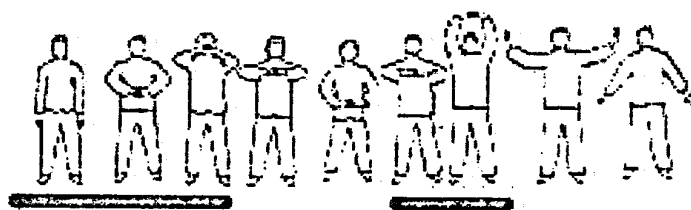
ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Комплекс китайской оздоровительной гимнастики бадуаньцин

Дышите через нос. Координация дыхания с движениями обозначена под изображениями фигур. Черная полоска указывает фазы вдоха, белая — выдоха. Все упражнения выполняются в естественном темпе вашего дыхания. Сначала выучите движения, не обращая внимания на дыхание, и лишь после усвоения: движений скоординируйте с ними фазы вдоха и выдоха. Обязательным условием эффективности упражнений бадуаньцин являются регулярные ежедневные занятия. В этом случае стойкие позитивные сдвиги в здоровье можно ожидать после шести месяцев занятий.

1. «Поддерживать небо»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч (Рис. 1, а). Опустите руки вниз и переплетите пальцы, ладони поверните вверх. Начиная вдох, поднимайте ладони перед собой до уровня носа, постепенно и естественно разворачивая кисти сначала к себе (Рис. 1, б), а затем вниз (1, в). Вдох закончен. Выдыхая, опускайте кисти ладонями вниз, почти касаясь тела (Рис. 1, г, д). Далее начните вдох, поднимая руки вверх до положения над головой и держа кисти ладонями вниз. В конце движения, заканчивая вдох, разверните ладони над головой вверх (Рис. 1, е, ж). Задержитесь на мгновение в позе (Рис. 1, ж) растягивая вверх «се тело, и с выдохом опускайте руки через стороны вниз (Рис. 1, з, и). Повторите 3—5 раз.



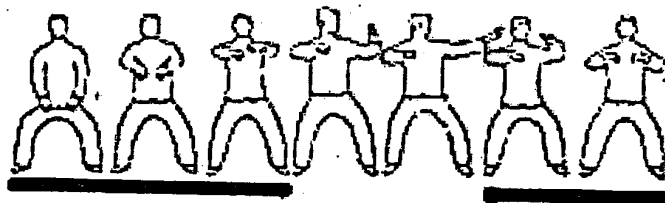
а б в г д е ж з и

Рис. 1

2. «Всадник натягивает лук, прицеливаясь на «ястреба».

Из исходного положения ноги на ширине плеч шагните правой ногой в

сторону и слегка присядьте, принимая «позу всадника» (Рис. 2, а). Сжимайте руки в кулаки (не напрягаясь), одновременно поднимая их до уровня плеч и сопровождая этот подъем вдохом (Рис. 2, б, в). Закончив подъем, придайте левой кисти положение «вилки», образуя последнюю указательным и средним пальцами. Эта «вилка» будет «поддерживать» воображаемую стрелу. Выдыхая, отводите левую руку в сторону, «растягивая» лук (Рис. 2, г, д). Правая кисть сжата в кулак к «держит» тетиву. Глаза устремлены на конец воображаемой стрелы, т. е. на кончики, указательного и среднего пальцев (Рис. 2, д). Задержитесь на мгновение в этом положении, полностью растянув левую руку. «Выстрел» сделан. Вместе со вдохом приведите руку обратно к груди, раскрывая кулак правой кисти и возвращая левой кисти ее естественное положение (Рис. 2, в, ж). Далее выдохните и опустите руки вниз, возвращаясь в положение (Рис. 2, а). Выпрямите ноги, и немного отдохните. Затем опять, присядьте и сделайте «выстрел» в другую сторону. Всего сделайте по 3—5 выстрелов поочередно влево и вправо. Обратите внимание на то, чтобы в позе всадника ваша спина была выпрямлена и позвоночный столб находился в вертикальном положении.



а б в г д е ж

Рис. 2

3. «Поднять одну руку».

Из исходного положения ноги на ширине плеч поднимайте руки ладонями вверх до уровня плеч, сопровождая движение вдохом (Рис. 3, а, б). Затем переверните ладони вниз и с выдохом немного опустите их, как бы придавливая большой упругий резиновый шар (Рис. 3, в). Разверните левую ладонь от себя и поднимайте ее над головой, выполняя вдох (Рис. 3, г, д). Одновременно опускайте правую кисть вниз вдоль правого бока, как бы

растягивая резиновую ленту обеими руками. Задержитесь на мгновение в растянутом положении и затем с выдохом опустите левую руку через сторону вниз (Рис. 3, е, ж, э). Сделайте то же самое, поднимая вверх правую руку. Всего выполните — 3—5 раз каждой рукой.

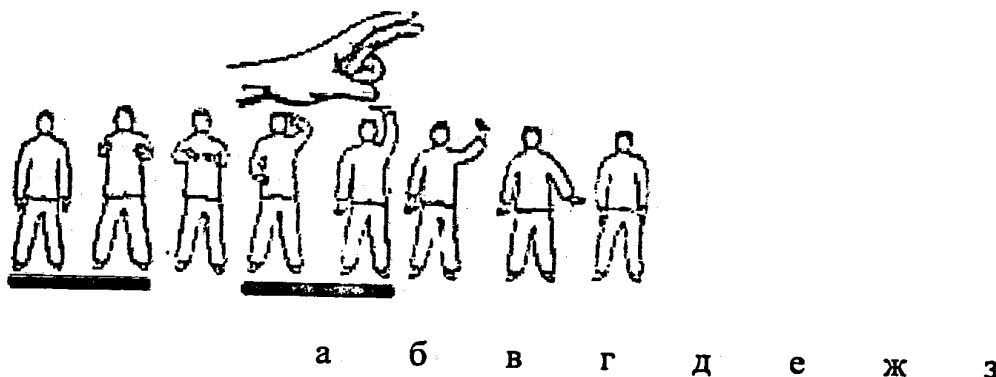


Рис. 3

4. «Обернуться назад»

Иногда это Упражнение называют «пять усталостей и семь повреждений появляются из-за спины», имея в виду болезни пяти внутренних органов — печени, легких, сердца, почек, селезенки и различного рода функциональные расстройства. Считается, что это упражнение помогает излечению хронических болезней и позитивно действует на вышеперечисленные органы. Из исходного положения ноги на ширине плеч начать вдох, одновременно поднимая руки ладонями вверх (Рис. 4, а). Подняв руки до уровня плеч (Рис. 4, б) и повернув ладони вниз, закончить вдох (Рис. 4, в). Далее, опуская руки вниз с выдохом, поворачивайте голову влево, оглядываясь назад (Рис. 4, г, д). Задержаться на мгновение в этом положении, поворачивая голову вперед, приподнять руки (одновременно со вдохом) до уровня талии (Рис. 4, а). Затем с выдохом опустить руки вниз (Рис. 4, ж). Сделать то же самое, поворачивая голову вправо. Всего 3—5 поворотов головы в каждую сторону.



а б в г д е ж

Рис. 4

5. «Рыба двигает хвостом»

Считается, что это упражнение нормализует деятельность нервной системы, снимает отрицательные последствия стресса. Избавляет от раздражительности.

Шагните правой ногой в сторону и примите позу всадника, положив руки на бедра (Рис. 5, а). Удерживая спину прямой и опираясь на руки, вращайте корпус вправо, вперед - вниз, влево (Рис. 5, б, в), одновременно делая вдох, который заканчивается в момент, когда ваше тело находится в положении (Рис. 5, а). Не останавливая вращения, начните выдох, двигая корпус влево, вверх - назад и вправо до исходного положения (Рис. 5, г, д): Сделайте то же вращение в другую сторону. Всего 3—5 вращения попеременно в каждую сторону. Если упражнение вызовет неприятное ощущение, поменяйте вдох на выдох, а выдох на вдох в соответствующих фазах движения.



а б в г д

Рис. 5

6. «Обхватить ноги руками».

Это упражнение рекомендуют людям, чувствительным к холоду и имеющим пониженное кровяное давление.

Поставьте ноги на ширине плеч и немного присядьте (Рис. 6, а). Вдыхая, поднимите руки над головой, слегка прогибаясь назад и вытягиваясь вверх (Рис. 6, б, в). Вместе с выдохом медленно наклоняйтесь вперед, держа спину прямой, а руки над головой (Рис. 6, и, г). Коснувшись руками пола, захватите кистями ноги, пытаясь дотянуться до пяток (Рис. 6, д). Если вы не можете наклониться так низко, захватите те части ног, до которых вы можете без

особого напряжения дотянуться. Перенапрягаться не следует. Оставайтесь в положении (Рис. 6, д) 3—4 сек. и затем, вдыхая, медленно выпрямитесь. Встав прямо, выдохните с одновременным легким приседанием (Рис. 6. а). Во время выпрямления руки естественно свисают вниз. Выполнить 3—5 наклонов.



а б в г д

Рис. 6

7. "Сердито смотреть на кулак".

Это упражнение, происходящее из боевых систем ушу, призвано развивать волю и энергию, стимулировать жизненность и боевой дух.

Исходное положение — поза всадника (Рис. 7, а). Легко сожмите руки в кулаки и поднимайте их на уровень груди, сопровождая это движение вдохом (Рис. 7, б). Затем, выдыхая, распрямляйте левую руку в локте, отводя ее кулак в сторону-вперед. Сопровождайте движение левого кулаке «сердитым» взглядом, смотря на него широко раскрытыми глазами, как будто вы смотрите на противника с решимостью одержать победу. В этом взгляде не должно быть агрессии, но лишь внимательное ожидание, исполненное внутренней непоколебимости (Рис. 7, в). Далее, вдыхая, подведите оба кулака к середине груди и вверх (Рис. 7, г), а затем, раскрыв ладони, опустите руки через стороны вниз с одновременным выдохом (7, д, е, ж, з). Выпрямив ноги, немного отдохните, а затем вернитесь в позу всадника и выполните то же движение правой рукой. Всего по 3—5 раз в каждую сторону.



а б в г д е ж з

Рис. 7

8. «Скакать верхом».

В усложненном варианте это простое упражнение подъема на носки ног выполняется в позе всадника и имитирует галоп на лошади. Отсюда его название. Однако и предлагаемый здесь простой вариант очень эффективен.

Поставьте ноги вместе (Рис. 8, а) и слегка отогните пальцы рук вверх. Вдыхая, медленно поднимитесь на носки, одновременно сокращая мышцы анального отверстия. Задержитесь на мгновение в положении (Рис. 8, б) и, расслабив тело, с выдохом опуститесь, слегка ударяясь пятками о землю. Легкая вибрация от удара должна пронизать все тело. Не ударяйтесь пятками слишком сильно — это может принести вред. Выполните 3—5 подъемов.

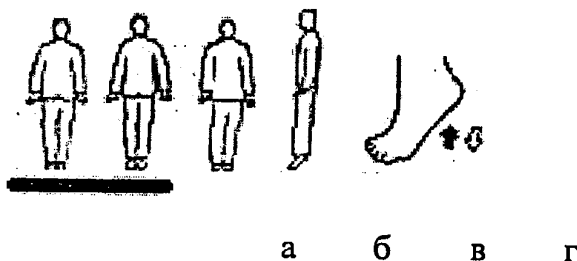


Рис.8

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Энергетическая гимнастика для пальцев и ладони по методу Йосиро Цуцуми

Разминка

1. Сгибание пальцев вперед.

Делая вдох через нос, сложите ладони вместе на высоте глаз перед собой (рис. 1, а).

Выдыхая через рот, пальцы правой руки опустите приблизительно до основания пальцев левой руки, а пальцы левой руки согните, «захватив» сверху кончики пальцев правой руки (рис. 1, б).

Вдыхая через нос, разогните пальцы левой руки, спустите их до основания пальцев правой руки, а пальцы правой руки согните, «захватив» пальцы левой руки (рис. 1, в).

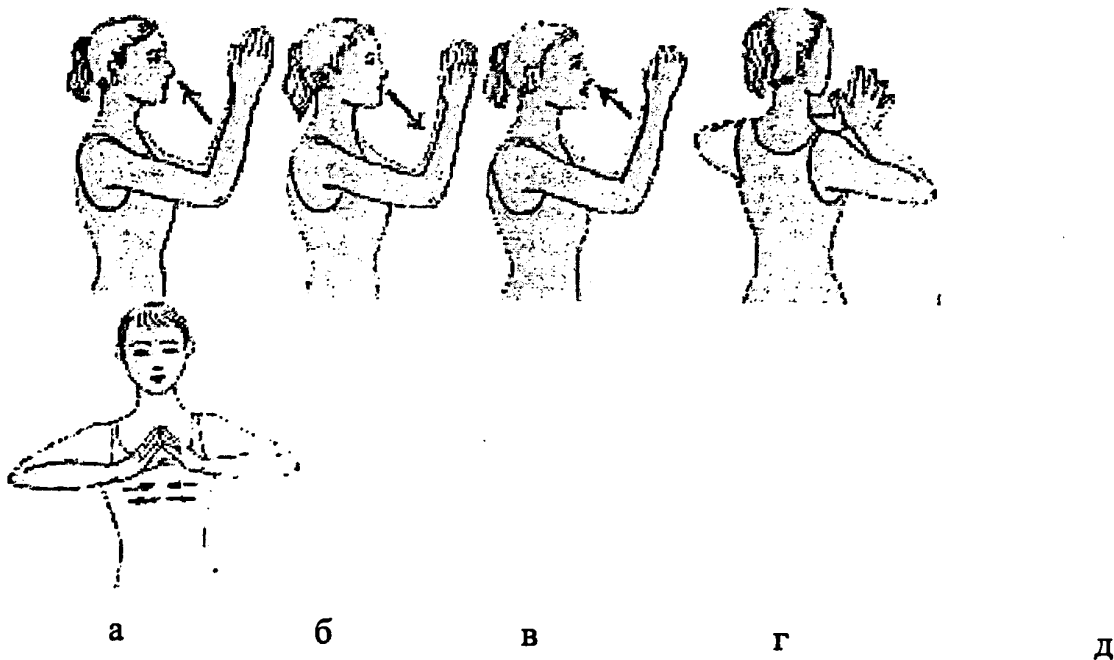


Рис. 1

Сгибайте и разгибайте пальцы левой и правой рук 15 раз. Темп дыхания при этом будет несколько убыстренным. Движения должны быть плавными.

2. Прогибание пальцев.

а) Сложите руки перед грудью и дышите нормально (рис. 1, а).

б) Сделайте вдох. Не отрывая ладоней друг от друга, раздвиньте пальцы как можно шире, а локти разведите в стороны (рис. 1, г).

в) Разведите ладони так, чтобы соприкасались только кончики пальцев (рис. 1, д).

г) Сделайте через рот быстрый выдох и прижмите пальцы обеих рук друг к другу. На вдохе снова разъедините пальцы, оставляя лишь их кончики плотно прижатыми друг к другу. Повторите эту часть упражнения 10 раз.

д) А теперь разверните ладони так, чтобы кончики пальцев смотрели не вверх, а по направлению к вам (рис. 2, а). И 10 раз повторяйте движение, как указано в пункте г). Выполняя это упражнение, прогибайте пальцы «до отказа» и старайтесь дышать ритмично.

3. Сгибание и разгибание пальцев.

а) Поднимите руки ладонями к себе (рис. 2, б).

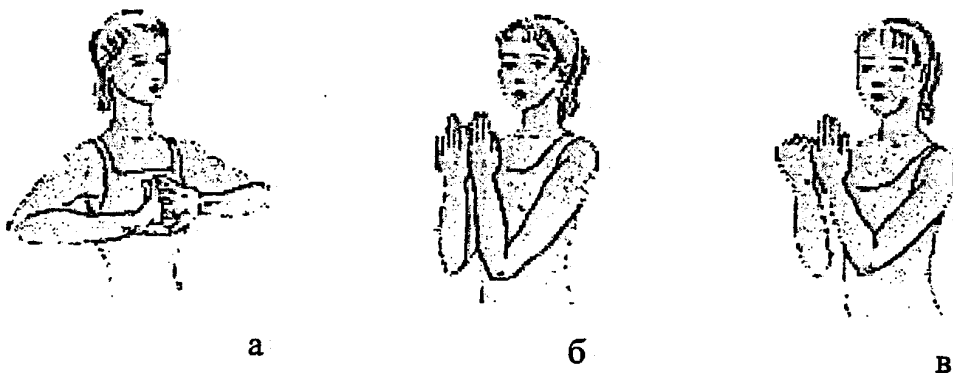


Рис. 2

б) Выдохните весь воздух и задержите дыхание. Затем, вдыхая через нос, сгибайте пальцы — все десять по порядку. Начните с большого пальца правой руки, сгибайте указательный, средний, безымянный, мизинец, далее — мизинец левой руки, безымянный, средний, указательный и закончите большим пальцем левой руки (рис. 2в).

в) После того как вы согнули все пальцы, начинайте разгибать их, выдыхая через рот. Это упражнение нужно повторить минимум 10 раз. Представьте себе, как ритмично набегают волны на берег — тщательно сгибайте и разгибайте каждый палец.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Комплекс упражнений хатха-йоги

1. Поза «Мертвого человека».

Это поза истинного настоящего отдыха. Задача ученика — расслабить по возможности все мышцы, отключить свое сознание от окружающей среды. Расходованная ранее энергия и задержанная в зонах застоя станет беспрепятственно циркулировать и стремиться к максимальному проявлению. Так больные и ослабленные участки тела получают дополнительную силу. Систематические тренировки позы «Мертвого человека» даруют полное успокоения всего организма и извлечение резервов энергии для оздоровления и труда.

Исходное положение: Лежа на спине, определите самое удобное для вас положение. Руки вдоль туловища, глаза закрыты. Уйдите в себя. Представьте себя с ног до головы. Дыхание ровное, спокойное (рис. 1).



Рис. 1

Учитель может проверить технику выполнения расслабления: поднять руку, ногу, опустить. По свободному падению, как у мертвого, можно судить о качестве выполнения позы «Мертвого человека», позы полного расслабления.

2. «Трость».

Исходное положение: Из положения лежа на спине вытяните ноги, руки над головой «в замок», чтобы тело было в одну линию. Вдох (рис. 2).

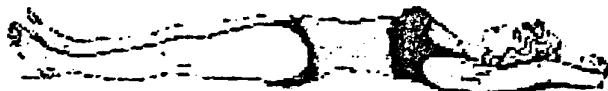


Рис. 2

Вход в асану: на счет 3—4 выдох, натяните руки в замке по линии, пятки вперед, носки на себя, растяните тело до боли в пупке (рис. 3).

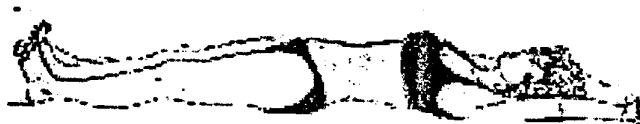


Рис3

Асана: Задержка дыхания на четыре удара сердца.

Выход из асаны. Ослабьте напряжение, отпустите носки и «замок», довыдохните, свободное дыхание.

Эффект: Вытяжение позвоночника, улучшение кровообращения межпозвоночных хрящей, профилактика и восстановление иннервации органов, и предупреждение грыжи дисков. Излечивает паховую и пупковую грыжи.

3. Закрут «Разбудим кишечник».

Исходное положение: Из положения лежа на спине согните ноги в коленях, обопритесь ступнями на коврик. Вдох (рис. 4).

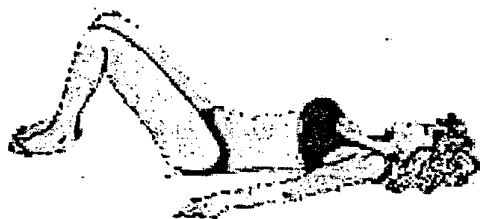


Рис4

Вход в асану: На счет 3—4 выдох. Голову поверните направо (ложитесь на ухо), ноги — влево, прижав колени к полу (рис. 5).



Рис5

Асана: Задержка дыхания на четыре удара сердца. *Эффект:* О нем говорит само название «Разбудим кишечник». Усиливает кровообращение, стимулирует пищеварение, перистальтику кишечника.

Примечание: Все закруты, повороты, захваты и другие изменения в положении головы, конечностей начинайте с правой стороны (это связано с

порядком циркуляции энергии в теле человека).

4. Поза «Плода» — самообхват сидя.

Исходное положение: Сидя, согните ноги в коленях. Ладони соедините в замке над голенями ног. Вдох (рис. 6, а).

Вход в асану: На счет 3—4 выдох. Обхватите колени руками (ладони на локтях), голову нагните к коленям, касаясь глазницами (рис. 6, б).

Эффект: Растяжка позвоночника, выброс из кишечника газов, активизация перистальтики, улучшение кровообращения и дыхания. Эта поза может помочь «науглекислородить» кровь продлить время пребывания в парной. Она не зря называется позой плода, т. к. в ней тело занимает положение очень экономно в пространстве и способствует самым эффективным режимам процессов жизнеобеспечения.



а б

Рис. 6

5. «Катушка».

Исходное положение: Как в позе «Плода» (см. рис. 6, а).

Вход в асану: Притяните голову к коленям. *Динамичное исполнение:* На счет 3—4 сильно качнитесь назад, голова по-прежнему прижата к коленям. Качание назад — вперед проводите на свободном дыхании (рис. 7).

Эффект: «Катушка» усиливает эффект предыдущей асаны. Она «утюжит» позвоночник, увеличивает его подвижность, тонизирует мышцы спины, увеличивает подвижность грудной клетки.

После «Катушки», как динамичного упражнения, успокойте дыхание,

примите позу «Мертвого человека».



Рис. 7

6. Сед на пятках. Поза «Ученика».

Вход в асану: Медленно опуститесь на колени, и спокойно сядьте на пятки. Ступни, колени, бедра сомкнуты по всей длине, от колен до кончиков пальцев полностью соприкасаются с полом. Ладони спокойно лежат на коленях. Туловище держите прямо. Мышцы по возможности расслабьте. Дыхание ровное, ритмичное, спокойное. Глаза закрыты.

Если начинающему трудно сразу сесть на пятки, то можно слегка наклониться вперед и поддерживать туловище руками. Носки вместе — пятки врозь. Ноги можно слегка разомкнуть (рис. 8).

Эффект: Хорошо развивает подвижность в голеностопных суставах. Улучшает внимание. Это поза сосредоточения, отключения от посторонних мыслей.

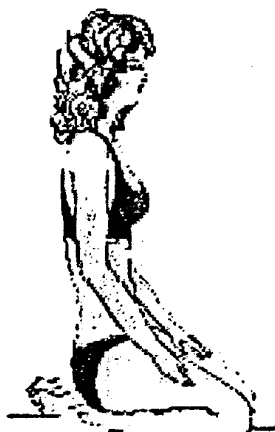


Рис. 8

7. Сед на пятках. Вращение глазами.

Исходное положение: Сед на пятках (см. рис. 8).

Асана: На счет 3—4 закройте глаза. На счет 3—4 откройте глаза. Спокойно

смотрите перед собой.

Повторите 4 раза.

На счет 3—4, не поворачивая головы, посмотрите вправо до боли в глазах.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

На счет 3—4 посмотрите влево.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

Повторите 4 раза.

На счет 3—4 посмотрите вверх.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

На счет 3—4 посмотрите вниз.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

Повторите 4 раза.

На счет 3—4 круговые вращения глазами вправо.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

На счет 3—4 круговые вращения глазами влево.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

Повторите 4 раза.

Эффект: Асана усиливает кровообращение, укрепляет мышцы оптического аппарата. Помогает избавиться от дефектов зрения, дальнозоркости, близорукости, косоглазия и др.

8. Низкий поклон «Йога мудра».

Исходное положение: Сед на пятках. Руки за спиной в замке. Туловище прямое. Вдох — выдох. Вдох на каждые 3—4 счета (рис. 9,а).

Вход в асану: Плавно наклонитесь вперед, выдыхая, не отрывая ягодиц от пяток, коснитесь лбом пола. Руки в замке поднимите за головой (рис. 9,б).

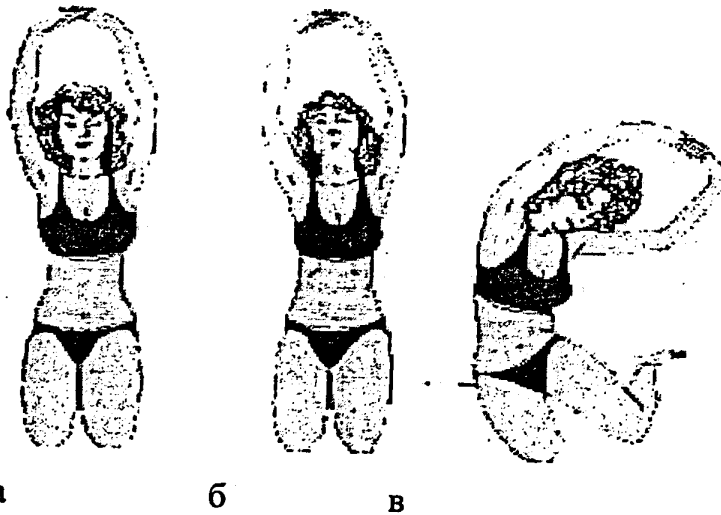
Асана: Задержите дыхание на 3—4 удара сердца. Внимание сосредоточьте на позвоночнике и мышцах живота.



а б

Рис. 9

Выход из асаны: Медленно выпрямитесь, одновременно вдыхайте. После вдоха, в исходном положении резко выдохните. Повторите 4 раза.



а б в

Рис. 10

Эффект: Эта асана во всех комплексах известна под названием «Йога мудра». Она помогает укрепить мышцы живота и спины. Стимулирует деятельность поджелудочной железы, печени, селезенки. Нормализует пищеварение и дает мощный энергетический импульс к преодолению самых тяжелых пороков сознания — зависть, ревность, ненависть и страх.

9. Дренаж печени и селезенки.

Исходное положение: Сед на пятках. Руки в замок над головой. Поднимите голову, посмотрите на руки, закройте глаза. Вдох (рис. 10, а,б).

Вход в асану круговые вращения глазами: На счет 3—4 выдыхайте, сядьте

"вправо от ног, пружиня наклоняйтесь влево до полного выдоха (рис. 10, в).

Асана: На счет 3—4 задержите дыхание. Внимание на селезенке и поджелудочной железе.

Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вернитесь в исходное положение, вдыхая.

Повторите то же самое с седом влево и наклоном вправо. Внимание на работе печени.

Эффект: Асана улучшает кровообращение и работу эндокринно-ферментной системы. Усиливает отток желчи и сока поджелудочной железы, нормализует жировой обмен и перистальтику.

10. Захват руками за спиной.

Исходное положение: Сед на пятках (см. рис. 11). Вдох на счет 3—4.



Рис. 11

Вход а асану: На счет 3—4, выдыхая, сведите руки за спиной, правая — ладонью снаружи вдоль позвоночника, левая — через плечо, голову и локоть отведите назад, соедините пальцы в замок (рис. 11).

Асана: Задержите дыхание на счет 3-4.

Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вдыхая вернитесь в исходное положение «Сед на пятках».

Повторите 4 раза.

11. Поза «Крокодила».

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот, согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (рис. 12).

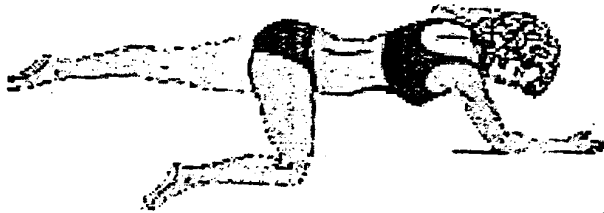


Рис. 12

12. Поза «Змеи».

Исходное положение: Ложитесь на живот, выпрямите и соедините ноги: бедро, голень, голеностоп — одна линия. Ноги плотно прижаты к полу. Лицом вниз, касаясь лбом пола. Руки в локтях согните, прижмите к туловищу ладонями вниз на уровне щек. Вдох на счет 3—4 (рис. 13).



Рис. 13

Вход в асану: На счет 3—4, выдыхая, медленно прогнитесь назад на вытянутых руках (рис. 14).



Рис. 14

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Сосредоточьте внимание на щитовидной железе и позвоночнике, мысленно проходя по нему сверху вниз. Если Вы хорошо освоили позу и можете выдержать задержку дыхания больше

на счет (8— 16—32), переведите внимание на солнечное сплетение.

Выход из асаны: На счет 3—4, вдыхая, вернитесь в исходное положение.

Повторите 4 раза.

Эффект: Асана нормализует работу щитовидной железы, нервной системы, тонизирует глубокие и поверхностные мышцы, убирает деформации в позвоночнике, активизирует работу почек.

13. Поза «Кузнечика».

Исходное положение: Ложитесь на живот, лицом вниз, лбом касаясь пола, руки вдоль туловища, ладони под бедра. Вдох (рис. 15).



Рис. 15

Вход в асану: На счет 3—4 выдыхайте и поднимите ноги как можно выше, не сгибая колен. Помогайте себе прогнуться, поднимая бедра ладонями. По мере тренировки можно выполнять наиболее трудный вариант позы «Кузнечик». Отрывать одновременно от пола и ноги, и туловище, и голову. В этом случае основное усилие приходится на мышцы живота вокруг пупка (рис. 16).



Рис. 16

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание сосредоточьте на пупке.

Эффект: Хорошо развивает мышцы живота, спины, активизирует работу почек, оздоравливает нервы позвоночника, увеличивает диафрагму.

Повторите 4 раза.

14. Поза «Обруч».



Рис. 17

Исходное положение: Ложитесь на живот, лицом вниз, лбом касаясь пола. Согнутые в коленях ноги широко разведите, возьмитесь ладонями за голеностоп. Вдох (рис. 17).

Вход в асану: На счет 3—4 выдыхая, прогнитесь назад, одновременно поднимая ноги (помогите себе руками), широко раздвиньте ноги. Голову отведите назад (рис. 18).



Рис. 18

Асана: Задержите дыхание на счет 3~4. Внимание на позвоночнике, пищеварительных органах.

Эффект: Асана улучшает кровообращение органов брюшной полости.

Повторите 4 раза.

Если вы хотите укрепить брюшную стенку, никогда не знать грыжи, значительно помолодеть, расстаться с лишним весом и животом в частности — научитесь ходить в «Обруче». 20 метров ходу в «Обруче» — это средняя норма здорового человека. Счастливого пути! Отдохните и расслабьтесь.

15. Поза «Крокодила».

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот. Согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как Вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (см. рис. 12).

16. Сед между пяток.

Из позы «Крокодила» согните колени, широко раздвинув ноги, встаньте на колени. Голень и голеностоп — прямая линия, прижаты к полу. Медленно сядьте между пяток. Руки на коленях, пальцы выпрямлены. Закройте глаза. Дышите ритмично, спокойно. Внимание на мочеполовой системе и анусе (рис. 19).

Эффект: Хорошо растягивает связки коленных и голеностопных суставов, увеличивает подвижность коленных, голеностопных и тазобедренных суставов. Формируется правильный изгиб стоп.

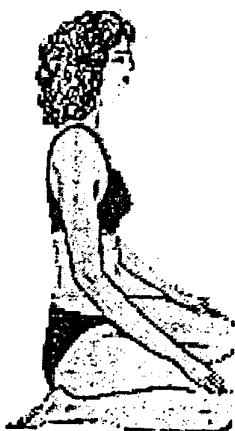


Рис. 19

17. Зажим «Анус».

Исходное положение: Сед между пяток (см. рис. 19). Вдох.

Вход в асану: На счет 3^4, выдыхая, закройте глаза, сожмите промежность.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на анусе.

Выход из асаны: На счет 3—4, медленно вдыхая, расслабьте мышцы промежности.

Эффект: Асана укрепляет мышцы прямой кишки, геморроидальную зону, мышцы промежности, влагалища, мочеиспускательный и заднепроходный клапаны.

18. Поза «Верблюда».

Исходное положение: Сед между пяток, ладони на пятках. Вдох (рис. 20, а).

Вход в асану: На счет 3—4 медленно выдохните, приподнимите таз,

прогните голову назад, ладони не отрывайте от пяток (рис. 20, б).

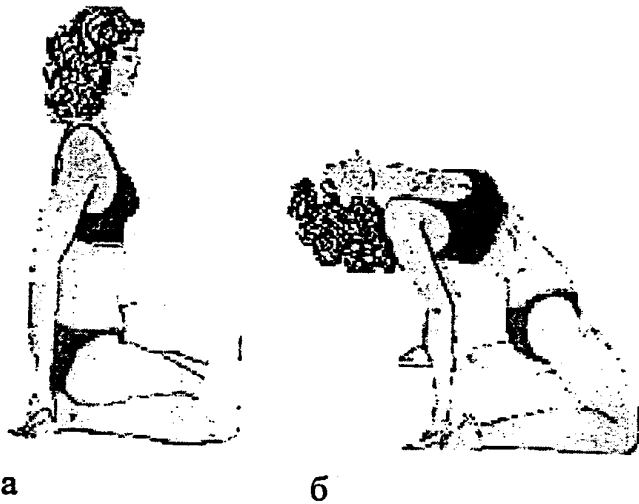


Рис. 20

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на органах дыхания.

Выход из асаны: На счет 3-4 медленно вдыхая, опустите таз, вернитесь в исходное положение.

Повторите 4 раза.

19. Растяжка. Поза «Молящегося».

Исходное положение: Сед между пяток. Вдох (рис. 21, а). *Вход в асану:* На счет 3—4, медленно выдыхая, наклоняйтесь вперед, вытянув руки, скользя ими по полу вперед. Таз не отрывайте от пола. Голова опущена.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на половую систему и кости таза (рис. 21, б).

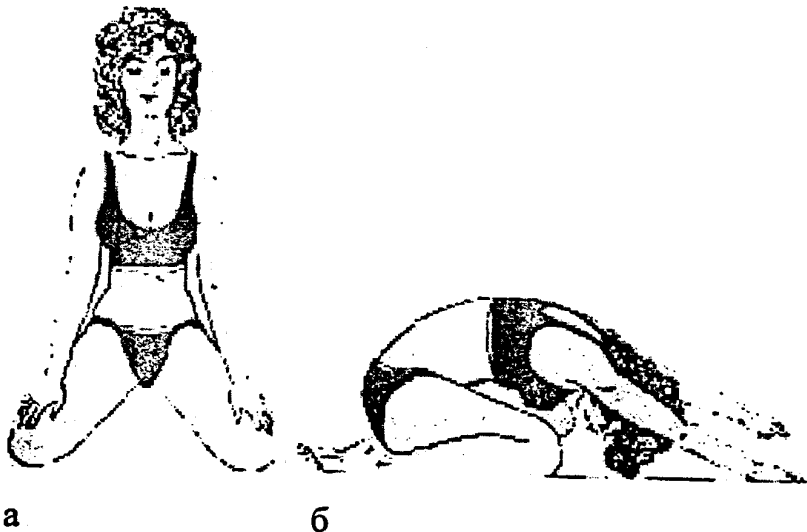


Рис. 21

Эффект: Оздоровливает органы половой системы, способствует усилению кровообращения в тазовой области.

20. Поза «Рыбы».

Исходное положение: Сед между пяток (см. рис. 19).

Вдох.

Вход в асану: На счет 3—4 медленно выдыхая, переведите руки в упор под поясницу и медленно лягте на спину, ладони переведите на голеноstop (рис. 75).

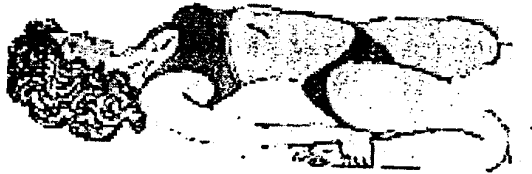


Рис. 22

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на органы малого таза, мочевой системы.

Выход из асаны: Медленно вдыхайте на счет 3—4, положите руки под поясницу и выпрямитесь. Руки на коленях.

Эффект: Асана улучшает кровоснабжение органов малого таза. Снимает болезни климактерического периода.

21. Поза «Крокодила».

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот. Согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как Вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (см. рис. 12).

22. Поза «Полулотос».

Исходное положение: Сядьте на пол, широко раздвинув ноги.

Вход в асану: Правую ногу согните в колене и прижмите ступню правой ноги к левому паху. Руки на коленях. Вдох на счет 3—4. Выдох на счет 3—4.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4.

Выход из асаны: Вдох на счет 3—4. Меняем положение ног. Повторите 4 раза (рис. 23).

Эффект: Поза универсальная. Нормализует работу нервной системы и обмен веществ.



Рис. 23

23. Растяжки в «Полулотосе».

Исходное положение: «Полулотос». Правая ступня прижата к левому паху. Вдох (см. рис. 23).

Вход в асану: На счет 3—4 медленно выдыхайте и наклоняйтесь к левой ноге, ладонями дотягивайтесь до пальцев ног. Голова наклонена и скользит по бедру (рис. 24).

рис. 77

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на эндокринную систему и солнечное сплетение.



Рис. 24

Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вдыхая, поднимитесь, выпрямитесь и поменяйте положение ног.

Повторите 4 раза.

Эффект: Тот же, что и в «Полулотосе». Кроме того, усиливает кровообращение мышц спины, рук, ног, развивает подвижность опорно-двигательного аппарата. Способствует освобождению суставов от солей.

24. Перекрут «Коровья морда».

Исходное положение: «Полулотос». Правая ступня прижата к левому паху. Вдох (см. рис. 23).

Вход в асану: На счет 3—4, медленно выдыхая, левую ногу поставьте за правое бедро. Правую руку согните в локте и обнимите ею левое колено. Правую ладонь положите на левое бедро, обнимая себя за талию сзади. Голову и корпус поверните до упора влево (рис. 25, а, б, в).

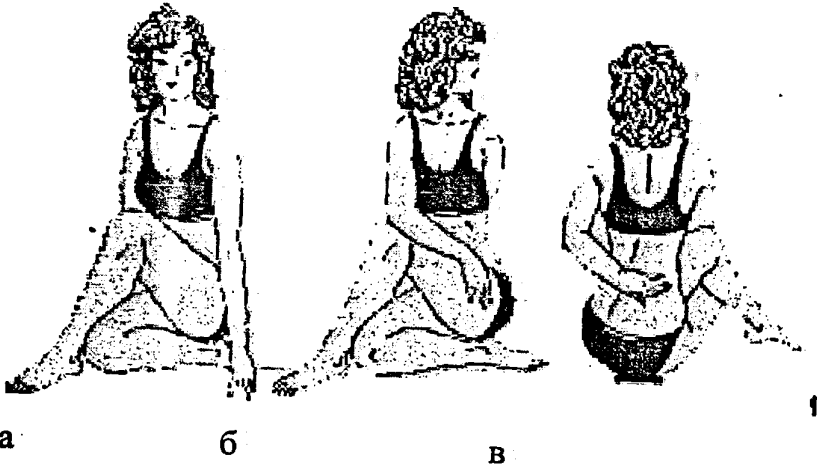


Рис. 25

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на позвоночнике.

Выход из асаны: На счет 3—4, медленно вдыхая, возвратитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног.

Повторите 4 раза.

Эффект: Асана оказывает благотворное влияние на нервную систему, нормализует работу органов брюшной полости. Хорошо развивает подвижность позвоночника.

25. Поза «Кот» (динамичная).

Из основной стойки медленно опуститесь на четвереньки, колени и руки на ширине плеч. Голову опустите вниз. Дыхание произвольное. Выгните спину и

подтяните живот. Раз — вдох. Резко прогнитесь, опустите живот, голову отведите назад. Два — выдох.

Повторите 4 раза.

Эффект: Способствует очищению органов дыхания и улучшает их иннервацию.

26. Поза «Кошка под забором».

Исходное положение: Сед на пятках. Поза «Ученика» (см. рис. 8).

Вход в асану: На счет 3—4, медленно выдыхая, переведите руки вперед, опустите голову так низко, чтобы слегка коснуться лицом коврика, и продвигайте туловище вперед между рук на полную их длину, скользя лицом по ковру, прогнитесь, голову поднимите и отведите ее назад (рис. 26).



Рис. 26

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на позвоночнике и суставах.

Выход из асаны: На счет 3—4, вдыхая, наклоните голову и так же скользя по полу, вернитесь в исходное положение.

Эффект: Растяжка рук, позвоночника. Улучшение кровообращения кишечника, корсетных мышц позвоночника, пищеварения, стимулирует дефекацию.

Повторите 4 раза.

27. «Треугольник» сидя.

Исходное положение: Сядьте на пол, широко расставив ноги. Возьмитесь руками за пальцы ног, согнутые в коленях. Вдох (рис. 27).



Рис. 27

Вход в асану: На счет 3—4, медленно выдыхая, поднимите руками ноги, выпрямляя колени, упор на ягодицы. Держите равновесие.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4, поддерживая равновесие. Внимание на связки рук и ног.

Выход из асаны: На счет 3—4, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Согните ноги в коленях, расслабьте руки.

Повторите 4 раза.

Эффект: Тренирует связочный аппарат и избавляет от гордыни.

28. «Треугольник» стоя.

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. Руки в стороны на ширине плеч, ладони вниз. Вдох.

Вход в асану: На счет 3—4 медленно поворачивайте туловище в правую сторону и наклоняйтесь к правой ноге, стараясь пальцами левой руки коснуться правой ступни (рис. 28).

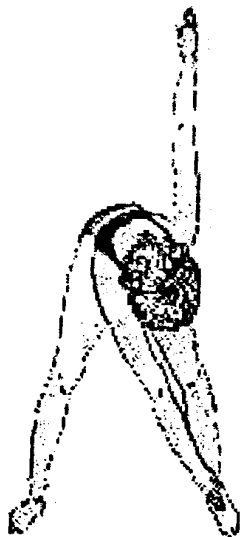


Рис. 28

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на мышцах тела.

Выход из асаны: Медленно вдыхая, на счет 3~4 вернитесь в исходное положение.

Повторите то же самое с поворотом туловища влево-

Эффект: Укрепляет мышцы всего тела. Способствует усилению кровообращения в мышцах. Развивает гибкость связок.

29. Поза «Журавлика».

(С открытыми глазами, дыхание произвольное.)

Исходное положение: Основная стойка.



Рис. 28

Вход в асану: Глаза открыты. Согнуть правую ногу в колене, ступню приставить к левому паху, пальцами вниз к колену. Руки поднять на уровне плеч и соединить у груди ладони пальцами вверх. Держите равновесие, сколько сможете (рис. 84).

Выход из асаны: Медленно примите исходное положение.

Меняя положение ног, повторите позу 4 раза.

Эффект: Тренирует вестибулярный аппарат.

30. Поза «Орла».

(С открытыми глазами, дыхание произвольное.)

Исходное положение: Основная стойка. *Вход в асану:* Глаза открыты. Согните правую ногу в колене. Возьмитесь правой рукой за голеностоп правой ноги, медленно наклоняясь, выводите левую руку вперед, поднимая и разгибая, как позволяет рука, правую ногу. Голову опустите. Держите равновесие, сколько сможете (рис. 29).



Рис. 29

Выход из асаны: Возвратитесь в исходное положение. Меняя положение ног и рук, повторите позу 4 раза. *Эффект:* Тренирует вестибулярный аппарат и связки.

31. «Плуг».

Исходное положение: Лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох. Ноги вместе прямые.

Вход в асану: На счет 3—4, медленно выдыхая, поднимайте ноги и таз. Упор на ладони. Направляйте носки за голову, пока не коснетесь ими пола (рис. 30).

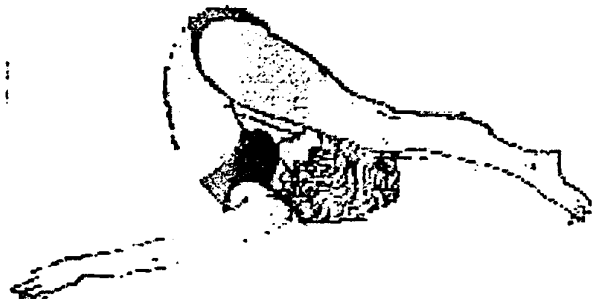


Рис. 30

Асана: Задержите дыхание на счет 3~4. Внимание на кровообращение, органы брюшной полости.

Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вдохните и вернитесь в исходное положение.

Повторите 4 раза.

Эффект: Общее оздоровление. Поза относится к перевернутым, универсальным.

32. «Велосипед» (динамичная).

(Дыхание произвольное.)

Исходное положение: Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на весу. Выполняйте движение, как будто крутите педали велосипеда.

Эффект: Освобождает от усталости мышцы ног. Улучшает кровообращение нижней части тела.

33. «Березка».

(Универсальная поза, дыхание произвольное.) *Исходное положение:* Лежа на спине. Вдох.

Вход в асану: Подведите ладони рук под ягодицы, легким движением поднимите ноги, встаньте на лопатки, выпрямите ноги, стараясь довести положение тела как можно ближе к вертикали (рис. 31).

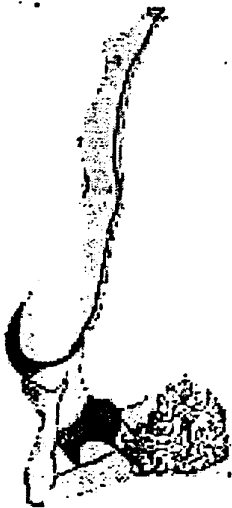


Рис. 31

Выход из асаны: Согните ноги в коленях, опустите их и сядьте, сгруппировавшись в позу «Плод» (см. рис. 6,б).

Эффект: Это универсальная поза, меняющая полностью направление

гравитационной силы в теле. Излечивает от болезней кровообращения и в частности избавляет от варикозного расширения вен.

34. Поза «Плода».

Сидя, согните ноги в коленях. Вдох.

Вход а *асану*: На счет 3—4 выдох. Обхватить колени руками (ладони на локтях), голову нагните к коленям, касаясь глазницами колен (см. рис. 6,б).

Эффект: Растяжка позвоночника, выброс из кишечника газов, активизация перистальтики, улучшение кровообращения и дыхания. Эта поза может помочь «науглекислородить» кровь в парилке, продлить время пребывания в парной. Она не зря называется позой плода, т. к. в ней тело человека занимает положение очень экономно в пространстве и способствует самым эффективным режимам процессов жизнеобеспечения.

35. Поза «Мертвого человека».

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по НИР ДВГАФК,



Профессор,

Добровольский С.

2004 г.



Проректор по учебной работе,

ДФУ к.м.н., профессор,

Шепелева Р.П.

« 18 » мая 2004 г.

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результатов научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ в высших учебных заведениях.

Заказчик: Морской государственный университет имени адм. Г.И. Невельского.

Настоящим актом подтверждается, что результаты работы: «Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств», выполненной в Дальневосточной государственной академии физической культуры, внедрены в период с 2001 по 2004 г.

1. Вид внедренных результатов: методика применения традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию в вузах
2. Характеристика масштаба внедрения: выборочное внедрение на группах студенток 1-2 курсов факультета психологии и социальной работы Дальневосточного государственного университета
3. Форма внедрения: методика
4. Достигнутый эффект и новизна результатов: Разработанная методика оздоровления студенток высших учебных заведений гуманитарного профиля на занятиях по физическому воспитанию с использованием традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств способствует повышению оздоровительного эффекта занятий по физическому воспитанию, улучшению физического состояния студенток, а также формирует положительную мотивацию к занятиям по физической культуре.

Автор – разработчик

Соискатель ДВГАФК

Постол О.Л. Постол О.Л.




Декан факультета
ФКИС ДВГУ
культуры

Батурин Г.И.

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по научной работе

МГУ имени адм. Г.И. Невельского,
 профессор



Огай С.А.
 10 августа 2004 г.

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результатов научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ в высших учебных заведениях

Заказчик: Морской государственный университет имени адм. Г.И. Невельского

Настоящим актом подтверждается, что результаты работы: «Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств», выполненной в Дальневосточной государственной академии физической культуры, внедрены в период с 2001 по 2004 г.

1. Вид внедренных результатов: методика применения традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию в вузах

2. Характеристика масштаба внедрения: выборочное внедрение на группах студенток 1-2 курсов психологического факультета МГУ имени адм. Г.И. Невельского

3. Форма внедрения: методика

4. Достигнутый эффект и новизна результатов: Разработанная методика оздоровления студенток высших учебных заведений гуманитарного профиля на занятиях по физическому воспитанию с использованием традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств способствует повышению оздоровительного эффекта занятий по физическому воспитанию, улучшению физического состояния студенток, а также формирует положительную мотивацию к занятиям по физической культуре.

Директор института
 водных видов спорта
 МГУ имени адм. Г.И. Невельского,
 профессор



Мельников В.И.