

# **ОБ ЭФФЕКТЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ НА СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Е.В. Мудриевская

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

[elena\\_mudray55@mail.ru](mailto:elena_mudray55@mail.ru)

Проблема эффективности физического воспитания студентов высших учебных заведений остается актуальной в течение многих лет [1, 2, 3]. При разработке научно обоснованных программ и методик физического воспитания исследователями учитываются такие факторы, как возраст, пол, физкультурно-спортивная мотивация, функциональная и физическая подготовленность занимающихся. При подборе упражнений для практических занятий по дисциплине «Физическая культура», немаловажным является учет условий и характера основной деятельности студентов – учебы, которая относится к умственному виду деятельности. Учебный труд характеризуется высокими интеллектуальными, сенсорными и эмоциональными нагрузками. В период профессиональной учебы студенты подвержены нервно-психическим перегрузкам, которые приводят к психическому переутомлению и снижению защитных сил их организма. Они много времени отводят на изучение теоретического материала, что приводит к дефициту свободного времени и гипокинезии. К концу учебного дня у значительного числа обучающихся отмечается состояние усталости, отсутствие познавательного интереса. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе для многих студентов являются единственной возможностью для физического совершенствования [4, 5, 8].

После занятий физическими упражнениями студенты продолжают учебу по другим дисциплинам. Физическая нагрузка вызывает изменения в состоянии произвольного внимания. Чтобы качество учебного труда студентов не снизилось в течение рабочего дня, нагрузка, выполняемая ими на занятиях по физи-

ческому воспитанию, не должна способствовать значительному снижению свойств внимания и памяти. Положительное воздействие на состояние внимания студентов со слабой физической подготовленностью оказывает физическая нагрузка при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 105–130 уд/мин. Нагрузка при ЧСС 130-150 уд/мин лучше всего воздействует на оптимальность свойств внимания студентов с всесторонней физической подготовленностью. Для студентов со слабой подготовленностью она утомительна и к концу дня показатели их внимания резко снижаются ниже исходного уровня [7]. Таким образом, очевидно, что методики физического воспитания лиц, имеющих неодинаковый уровень физической подготовленности, должны значительно различаться.

Для студентов с низким уровнем физической подготовленности нами разработана методика гимнастики с элементами йоги. В содержание гимнастики включили дыхательные упражнения «полное дыхание», «капала-бхати», «анулома-вилома», асаны из различных исходных положений и статодинамические комплексы гимнастических упражнений продолжительностью от 10 до 40 минут. Для развития двигательных способностей использовали методы стандартно-повторного упражнения, переменного интервального упражнения и переменного непрерывного упражнения. Обучение упражнениям осуществляли на протяжении 60 учебных часов [4].

В связи с тем, что учебная деятельность предъявляет повышенные требования к таким психическим процессам, как память и внимание, то в своем исследовании мы применили тесты [6], которые позволили оценить состояние вышеназванных психических процессов студентов до начала практического занятия по физическому воспитанию и после его завершения.

В исследовании устойчивости внимания применили буквенный вариант теста «Корректирующая проба». Тестовый материал – это напечатанные на бланках в случайном порядке буквы русского алфавита в количестве более 3 000 знаков. В каждом ряду букв необходимо вычеркивать определенную букву, а именно ту, которая в ряду стоит первой. Задание выполнялось в течение пяти

минут. После завершения работы подсчитывали общее количество просмотренных за пять минут знаков, которое переводили в баллы с помощью шкалы оценок. Так оценивалась продуктивность выполненной работы. Затем определяли точность выполнения задания по формуле (1):

$$K = m / n \times 100 \% \quad (1)$$

Где:

K – точность выполнения задания,

m – количество правильно вычеркнутых во время работы букв,

n – количество букв, которые необходимо было вычеркнуть.

Полученный результат переводили в баллы с помощью шкалы оценок. Устойчивость внимания, как интегральный показатель, рассчитывали по формуле  $A = B + C$ , где B и C – балльные оценки продуктивности и точности внимания при выполнении задания.

С помощью теста Мюнстерберга оценивали избирательность внимания. Для тестирования использовали бланки с напечатанными в случайном порядке буквами и 25 словами. Среди букв нужно находить и подчеркивать слова. Фиксировали время выполнения задания и подсчитывали количество ошибок (пропущенных слов). Результаты тестирования оценивали по шкале, согласно которой баллы начислялись в зависимости от затраченного на поиск слов времени, а за каждое пропущенное слово снижался один балл.

Профессиональная учеба студентов связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением информации. Поэтому для исследования оперативной памяти применили тест «Сложение чисел». Испытуемым зачитывали цифровой ряд из пяти цифр. Задача испытуемых – запомнить пять цифр в том порядке, в каком они прочтены, а затем мысленно сложить первую цифру со второй, вторую с третьей, третью с четвертой, четвертую с пятой. Суммы, полученные в результате такого последовательного сложения, они записывали в соответствующей строке бланка в течение 15 секунд. Затем им зачитывали следующий цифровой ряд. Порядок действий испытуемых оставался тем же. Для выполнения

задания теста использовали десять цифровых рядов. Обработка результатов заключалась в установлении количества правильно вычисленных сумм, максимальное число которых равно 40.

Результаты тестирования показали достоверное улучшение показателей исследуемых психических процессов ( $P \leq 0,01$ ). По отношению к исходным данным прирост балльной оценки устойчивости внимания составил 11 %, оперативной памяти – 12 %, избирательности внимания – 23 % . Улучшение состояния психических процессов после занятий гимнастическими упражнениями йоги является важным условием в поддержании качества учебного труда студентов с низким уровнем физической подготовленности.

Позитивный срочный эффект от использования гимнастики с элементами йоги на практических занятиях со студентами получен, по нашему мнению, благодаря методическим особенностям применения данного оздоровительного средства:

– максимальное сосредоточение внимания занимающихся на выполняемых действиях и внутренних ощущениях, которое способствовало оптимизации психических процессов, а в отдаленной перспективе – совершенствованию свойств внимания;

– оптимальность и адекватность физической нагрузки, выполняемой студентами при ЧСС равной в среднем  $131 \pm 2$  уд/мин, которая не вызвала значительного напряжения функций организма, утомления и угнетения психических процессов.

### **Литература**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 96 с.

2. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.

3. Манжелей, И.В. Ориентиры гуманизации физкультурного образования

студентов / И.В. Манжелей // Формирование здорового образа жизни в регионе Урала и Западной Сибири: материалы науч. работ. – Тюмень: Вектор Бук, 2004. – С. 59–63.

4. Мудриевская, Е.В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 13.01.09: утв. 26.06.09 / Е.В. Мудриевская. – Сургут, 2008. – 171 с.

5. Плотников, В.П. Нервно-психическое состояние и мотивация спортивной деятельности студентов медицинского вуза / В.П. Плотников, Т.С. Миронова, М.М. Рыжак // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 26, 39–40.

6. Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина. – М.: ВЛАДОС, 2003. – Т. 2. – 248 с.

7. Свиргунец, Е.М. Пути повышения эффективности произвольного внимания студентов средствами физической культуры и спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.М. Свиргунец. – Киев, 1981. – 24 с.

8. Щербакова, А.Ю. Развитие морально-волевой сферы студенток вузов на занятиях по физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Ю. Щербакова. – Малаховка, 2006. – 20 с.