

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## ОЗДОРОВЧА ФІТНЕС-ЙОГА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК

Романова В. Б., ст. викл.

*Сумський державний університет*

Romanova1603@gmail.com

**Вступ.** Одним із найважливіших завдань, яке ставиться перед системою фізичного виховання в Україні, є зміцнення здоров'я населення, зокрема учнівської та студентської молоді [3]. Особливе занепокоєння викликає студентська молодь. За статистикою останні п'ять років більш ніж на 40% збільшилась кількість учнівської та студентської молоді, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи (О. Г. Румба, М. Д. Богоева, 2008; Е. А. Батова, 2009; Т. И. Волкова, 2009; Е. Н. Копейкина, 2010). Питанням підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді присвячено значна кількість робіт (О. Юшковська, 2009; Т. Білоус, 2009; Є. Козак, 2011; О. Блавт, 2012). Вирішенням даної проблеми може бути впровадження у процес занять з фізичного виховання студентів нетрадиційних видів рухової активності, а саме, занять із використанням різноманітних видів фітнес-йоги.

**Мета:** проаналізувати сучасні програми з фітнес-йоги та можливість їх використання на заняттях з фізичної культури зі студентами

**Виклад матеріалу дослідження.** Останнім часом увагу фахівців привертають програми напрямку «Розумне Тіло» (Mind & Body), що стали досить популярними в ХХІ ст. Програми Mind & Body – прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб [1;2]. Систему йоги поділяють на кілька видів: мантра-йога, хатха-йога, лайя-йога, раджа-йога. Розглянемо особливості та ключові аспекти, що стосуються фізичних вправ з фітнес-йоги для студентів.

Фітнес-йога – це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги і один із найпопулярніших напрямів сучасного фітнесу. Заглиблюватися у вивчення древніх манускриптів необов'язково: асани і пранаяма подані окремо від філософії. Головна перевага адаптованої йоги в тому, що вона набагато доступніша, ніж класична хатха. Початковий рівень фітнес-йоги передбачає виконання лише тих асан, до яких фізично готовий учень. Якщо, наприклад, людина не може дотягнутися кінчиками пальців до власних ступенів, вона виконує тільки пози, які вдаються їй без особливих проблем. На наступному етапі виконують складніші асани тощо [1]. Відмінною особливістю всіх східних систем є медитація і релаксація. На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів. Фітнес-йога зменшує больові відчуття, відмінно знімає стрес, підвищує загальну витривалість і працездатність організму

**Висновки.** Використання елементів йоги є альтернативою занять за стандартними програмами вищих навчальних закладів, а також можуть бути рекомендовані для самостійних занять людей різних вікових категорій з метою покращення і збереження власного здоров'я.

Впровадження програм занять з використанням йоги дозволить підвищити фізичну підготовленість студентів, рівень знань з основ фізичної культури та спорту, сприятиме підвищенню рівня мотивації до постійних занять фізкультурно-оздоровчими вправами та спортом.

## Література

1. Дюков В. М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В. М. Дюков, Н. В. Скурихина // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10 – С. 107–111.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.