

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Исследование влияние йоги на физическую подготовленность студентов группы ЛФК

Зыкун Жанна Антоновна, старший преподаватель
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины (Беларусь)

В статье рассматривается влияние йоги на физическую подготовленность студентов, занимающихся в группе ЛФК, приведены основные физические тесты на определение важнейших мышечных групп.

Ключевые слова: *йога, физические упражнения, физическое состояние, физические тесты.*

The article deals with the influence of yoga on the physical fitness of students involved in the group of physical therapy, the main physical tests to determine the most important muscle groups.

Keywords: *yoga, exercise, physical condition, physical tests.*

Здоровье современного студента является одним из важнейших в приоритете образования, на сегодняшний день студентов отнесенных к специально медицинской и групп ЛФК 80% от всех учащихся, преимущественно с заболеваниями опорно двигательного аппарата. Занятия Йогой на занятиях по физическому воспитанию набирают большую популярность среди студентов. Практика Йоги существует не одно тысячелетие, систематические занятия позволяют поддерживать физическую и функциональную подготовленность на высоком уровне. Некоторые элементы не заменимы в коррекции и профилактики многих заболеваний. Современная молодежь отличается малоподвижным, сидячим образом жизни. Из всех мышечных групп постоянную нагрузку несут лишь мышцы туловища и шеи, которые своим небольшим, но постоянным статическим напряжением сохраняют и поддерживают рабочие и бытовые позы. При нарастании утомления мышц туловища и шеи их амортизационную функцию берут на себя структуры позвоночника. При неизменности образа жизни (продолжающейся нагрузке на позвоночник) в нем развиваются вторичные дегенеративные изменения, в первую очередь в межпозвоночных дисках. Занятия Йогой способствуют наращиванию силы в мышцах и устранению мышечно-фасциальных зажимов. Для оценки влияния внешних факторов воздействия на организм, в частности, мышечных нагрузок, необходимо оценивать динамику физического состояния, физического развития, физической работоспособности и функционального состояния.

Физическая подготовка представляет собой процесс гармоничного развития физических качеств студентов.

Ведущую роль на занятиях по физическому воспитанию играет эффект тренировочной нагрузки, зависящий от характера, объема и интенсивности выполняемых упражнений, длительности и характера отдыха. Под тренировочной нагрузкой, принято понимать, степень воздействия физических упражнений на организм, вызывающих активную приспособительную реакцию его функциональных систем. При этом результатом физической подготовки студента является их физическая подготовленность, отражающая весь комплекс способностей организма к проявлению физических качеств.

Занятия йогой рассматриваются как одно из наиболее эффективных средств повышения неспецифической резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Двигательная активность оказывает воздействие на все системы организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности, как отдельных систем, так и всего организма в целом. Йога благотворно влияет на дыхательную систему человека, поскольку в процессе занятий активно включаются дыхательные упражнения увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат, развитый таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, обеспечивая полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма.

Ведущую роль при занятиях йогой играет эффект тренировочной нагрузки, зависящий от характера, объема и интенсивности выполняемых упражнений, длительности и характера отдыха. При этом результатом физической подготовки является физическая подготовленность.

В данном исследовании принимали участие девушки 1–3 курсов группы ЛФК ГГУ имени Ф. Скорины, для оценки физической подготовленности студентов были использованы такие тесты: физический тест на паравертебральные (глубокие мышцы позвоночника) и средний отдел мышц разгибающих позвоночник, физический тест на косые мышцы живота, физический тест на верхний отдел разгибателя позвоночника, физический тест на определение тонической функции мышц рук, туловища, и координированную работу, физический тест на прямую мышцу живота, физический тест на поясничный отдел мышц разгибателей туловища.

Физический тест на паравертебральные (глубокие, длинные мышцы позвоночника) и средний отдел мышц, разгибающих позвоночник, выполнение данного теста осуществляется из положения лежа на животе руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, поднятие туловища вверх и удерживание максимальное время, тем самым оценивали силовую (статическую) выносливость глубоких мышц спины.

Оценка силы мышц живота: лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками, поднятие прямых ног на 15–20 см от пола.

Физический тест на косые мышцы живота осуществляется из положения лежа на спине, руки в стороны, опускание и поднятие прямых ног в стороны.

Физический тест на верхний отдел разгибателя позвоночника, из исходного положения лежа на животе, руки вдоль туловища фиксация локтей головы вверх.

Физический тест на определение тонической функции мышц рук, туловища, и координированную работу, фиксация нижнего упора лежа, локти прижаты к туловищу.

Физический тест на прямую мышцу живота, поднятие ног до на 15–20 см от пола из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые.

Физический тест на поясничный отдел мышц разгибателей туловища, фиксация поднятых ног вверх из положения лежа на животе, руки прижаты к туловищу.

Таблица 1

№	Фамилия, имя	Физ. тест (паравертебральный отдел) (с)	Физ. тест (косые мышцы живота) (с)	Физ. Тест (на верхний отдел разг. по-ка) (с)	Физ. Тест (На опред. тонич. функц. мышц рук, туловище, коорд. сп-ть) (с)	Физ. тест (на прямую мышцу живота) (с)	Физ. Тест (на поясничный отдел разгиб. поз-к)
1	П-вич В-на	15	15	10	10	10	10
2	С-ва А-я	15	10	10	10	12	10
3	Ч-с В-рия	15	10	15	12	14	15
4	Л-ва Св-на	15	10	12	10	15	10
5	Д-ва В-рия	15	10	10	12	15	10
6	Н-ч А-сия	15	10	10	15	15	10
7	Тк-ко И-на	15	15	10	10	10	10
8	Л-на Н-я	10	10	10	15	10	15
9	Ст-ва П-на	10	15	15	10	10	15
10	Ш-ва Д-а	15	10	15	15	10	15
11	Г-ва В-рия	15	10	15	20	15	10
12	Н-чей Е-на	10	15	10	15	10	15
13	Р-ва К-на	10	15	10	15	15	15
14	П-к А-сия	10	15	15	15	10	15
15	Р-ва Т-на	10	15	15	20	15	10

Из полученных первичных данных в таблице № 1 видно, что уровень физической подготовленности практически у всех испытуемых ниже среднего. При систематических занятиях с включение элементов йоги приводит к повышению физического состояния. В результате занятий йогой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Парал-

лельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. Исследования показали, что в ходе занятий по физическому воспитанию с использованием элементов йоги произошло увеличение показателей физической подготовленности: силовой выносливости верхних конечностей и си-

ловой (статической) выносливости мышц спины и живота, так же косых мышц и подвздошно-поясничной мышцы. На основании полученных данных хотелось бы выделить, что показатели существенно увеличились.

Таблица 2

№	Фамилия, имя	Физ. тест (паравертебральный отдел) (с)	Физ. тест (косые мышцы живота) (с)	Физ. тест (на верхний отдел разг. по-ка) (с)	Физ. тест (На опред. тонич. функц. мышц рук, туловище, координация) (с)	Физ. тест (на прямую мышцу живота) (с)	Физ. тест (на поясничный отдел разгиб. поз-к)
1	П-вич В-на	35	35	40	40	40	40
2	С-ва А-я	35	30	30	30	45	40
3	Ч-с В-рия	35	30	45	35	35	45
4	Л-ва Св-на	45	40	45	40	45	40
5	Д-ва В-рия	45	40	40	35	45	30
6	Н-ч А-сия	35	30	40	45	45	40
7	Тк-ко И-на	45	45	40	30	40	40
8	Л-на Н-я	40	30	30	45	40	45
9	Ст-ва П-на	30	45	35	40	40	45
10	Ш-ва Д-а	35	30	45	45	30	35
11	Г-ва В-рия	35	30	35	40	45	40
12	Н-чей Е-на	40	45	40	45	40	45
13	Р-ва К-на	40	45	40	45	45	45
14	П-к А-сия	30	35	35	35	30	35
15	Р-ва Т-на	30	35	35	40	35	40

В таблице № 2 отражены данные после педагогического эксперимента (май 2018 года).

По итогам проведенных контрольных испытаний была выявлена высокая динамика физических показателей.

В процессе занятий по физическому воспитанию в группе ЛФК используя оздоровительную гимнастику Йогу в период с 01.09.2017 г. по 18.05.2018 г. был за-

фиксирован прирост исследуемых показателей, характеризующих физическое развитие, физическую подготовленность. Таким образом, выявленный прирост показателей физической подготовленности свидетельствует о положительном влиянии занятий йогой на организм студенток, отнесенных по состоянию здоровья к группе ЛФК.

Литература:

1. Зыкун, Ж. А., Гончар Н. А. Использование элементов йоги на занятиях в группе ЛФК при заболевании сколиозом // Молодой ученый. — 2018. — № 7. — с. 95–97. — URL <https://moluch.ru/archive/193/48422/>
2. Зыкун, Ж. А., Конон А. И. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиозом // Молодой ученый. — 2016. — № 18. — с. 200–205.
3. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.