

Л. А. Лапицкая

Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины»,
Гомель, Республика Беларусь, E-mail lyudalapitskaya@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Здоровый человек, являясь бесценным состоянием государства, способен успешно решать поставленные перед ним цели и задачи, преодолевая трудности, реализовывает свои планы и мечты в учебе и труде. Хорошее здоровье, которое человек стремится сохранить и укрепить, обеспечит ему активную и долгую жизнь. Не для кого, не секрет, что большинство людей при соблюдении ими ЗОЖ доживают до 100 лет и более.

Однако следует отметить, что многие люди не способны соблюдать самые простейшие нормы здорового образа жизни. В век доступности интернета, молодежь становится жертвой малоподвижности (гиподинамии), в совокупности с неправильным питанием, это приводит к нарушению обмена веществ (ожирению). Не умение, организовать свой досуг (активный отдых), поддаются пагубным привычкам, таким как курение, алкоголь, наркотики, что в итоге приводит к многочисленным заболеваниям. Со школьной скамьи, следует помнить, что занятия физической культурой, соблюдение правил гигиены, активный отдых способствуют поддержанию высокого уровня жизнедеятельности и работоспособности организма.

На данном этапе развития в XXI веке, существует множество разновидностей тренинга (занятия физической культурой), однако следует учитывать, что, каждый человек – личность и для каждого нужен индивидуальный подход. С учетом особенностей физического развития и физической подготовленности индивидуума, на наш взгляд лучшей системой являются занятия фитнесом.

- быстрота – способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление;
- динамическая мышечная сила – способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела;
- ловкость – способность выполнять координационно-сложные двигательные действия; композиция (состав) тела – соотношение жировой, костной и мышечной тканей вашего тела [1].

Подводя итог, можно сказать, что все существующие фитнес-упражнения, в соответствии с современным взглядом на фитнес, условно делятся на несколько групп:

- кардио-программы которые, способствуют развитию аэробной выносливости, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, обладают мощным жиросжигающим действием. К ним относятся не только групповые занятия в зале (аэробика), но и ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание;
- силовые программы, развивающие силу и выносливость, укрепляющие мускулатуру, улучшающие форму тела. В соответствии с вашими фитнес-целями, вы можете выбрать занятия в тренажерном зале (свободные веса, механические тренажеры) или в зале для групповых программ (отягощения и аксессуары зала групповых программ);

- программы на развитие координации движений, баланса и стабильности, например: пилатес, калланетика, которые созданы на основе различных видов восточных гимнастик;
- программы, направленные на развитие гибкости; самые популярные сейчас йога и стретчинг.

Сегодня любой может найти «свой» фитнес-клуб, однако все данные виды фитнеса преподаются студентам «ГГУ им. Ф Скорины» на занятиях по физической культуре и в секциях [3].

Студенты, поступившие в ВУЗ, после прохождения медкомиссии распределяются в основное, подготовительное или специальное медицинское отделения. На следующем этапе проходит проверка физической подготовленности (основное отделение) и функционального состояния организма на доврачебном уровне (подготовительное и специальное медицинское отделения), студентам предлагаются на выбор занятия в секциях: таких, как: армрестлинг, аэробика, борьба вольная, гиревой спорт, карате, пауэрлифтинг, плавание, силовая гимнастика, тяжелая атлетика, таэквандо; а также в секциях по игровым видам спорта – бадминтон, баскетбол, волейбол, мини-футбол (футбол), настольный теннис.

Нами было предложено, применение на занятиях по физкультуре со студентками 1 курса факультета иностранных языков, распределенных по состоянию здоровья в специальное медицинское отделение, элементов содержащих освоение йоги на начальном этапе.

Показания к использованию:

- Йога является отличным лекарством от стресса и помогает снизить тревогу и беспокойство. Занимаясь регулярно, человек чувствует себя спокойнее, сдержаннее и счастливее. Упражнения глубокого дыхания, поток новых положений положительно сказываются на физической форме и психическом состоянии.
- Йога – это отличный способ снизить вес, подтянуть все группы мышц, улучшить гибкость, выносливость, силу и тонус мышц.
- Занятия йогов должны быть постоянными с начального уровня, но тренировки можно не возводить в степень профессионализма. Постепенно повышая мастерство, упражнения становятся сложнее. Степень сложности можно всегда выбирать самостоятельно [2].

Целью данного эксперимента является освоение основ методики самостоятельных занятий йогой.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- формирование у студенток теоретико-методических знаний необходимых девушкам для самостоятельных занятий йогой (история развития йоги, современный этап развития йоги, влияния занятий йогой на организм девушек).
- формирование у девушек методических умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий йогой (средства и методы, организация занятий, составление комплексов, контроль за физической нагрузкой).
- формирование у девушек практических умений и навыков выполнения элементов йоги (асан).
- повышение уровня физической подготовленности, жизненного тонуса, умственной и физической работоспособности, развитию силы, гибкости, правильной осанки, формирование хорошей фигуры, энергичной походки, красивых пластичных движений, красоты тела.

Проводя занятия на протяжении 2018-2019 учебного года, в мае – июне 2019г. нами был проведен сравнительный анализ функционального состояния студенток. Студентки факультета иностранных

языков и исторического факультета, занимались по программе физической культуры для СМО, однако первым предлагались на занятиях в качестве «заминки» элементы йоги.

Анализ проводился по следующим параметрам:

Жизненный Индекс, см³ /кг.

Функциональная проба ЧСС (ЧСС в покое, после нагрузки, восстановление на 2 мин), уд/мин.

Проба Штанге, сек. Проба Генчи, сек.

Экскурсия грудной клетки, см [4].

Данные, в дальнейшем были обработаны, полученные результаты отражены на рисунке 1.

Проведя сравнительный анализ полученных данных, можно сделать следующий вывод: занятия, которые проводились на протяжении учебного года в группе СМО, со студентками факультета иностранных языков, способствовали увеличению ЖЭЛ, а также незначительному снижению веса студенток, что отражено в ЖИ; улучшению (полному восстановлению, после 2 мин отдыха) ЧСС; хорошему показателю проб Штанге и Генчи, экскурсии грудной клетки, в сравнении, со студентками исторического факультета.

В дальнейшем, нами планируется продолжение исследований в данной области. Увеличение применения на занятиях элементов йоги, на последующих курсах (2,3) в экспериментальной группе. Проведение сравнительных анализов. Внедрением в занятия по физической культуре – йоги, как одного из элементов физического развития, применяемого для студентов, распределенных по состоянию здоровья в СМО (специальное медицинское отделение).



Рисунок 1 – Сравнительный анализ функционального состояния организма студенток факультета иностранных языков и исторического факультета

Список использованных источников

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: Народная асвета, 1978. – 88 с.
2. Зыкун Ж.А., Кривошей Н.Н. Показания и противопоказания к популярным оздоровительным методикам // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы региональной научной конференции молодых ученых / под ред. А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. – С.186-189.
3. Физическая культура. Основное (подготовительное) отделение. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине, для всех специальностей / Под общ. ред. К.К. Бондаренко. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 47с.
4. Физическая культура. Специальное медицинское отделение. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине, для всех специальностей / Под общ. ред. Л.А. Лапицкой. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 47с.
5. Фитнес [Электронный ресурс] // Википедия. – 2019. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>. Дата доступа: 10.07.2019.