

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Соколова Ирина Юрьевна

ассистент

Ермолаева Ирина Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

ЙОГА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВЛИЯНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация: в данной работе рассматривается проблема укрепления здоровья студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, посредством применения упражнений йоги. Исследователи отмечают, что у занимающихся йогой прослеживается улучшение в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, а также опорно-двигательного аппарата. Авторами выявлено положительное влияние упражнений йоги на психоэмоциональное состояние студентов, их общее физическое самочувствие и физическое развитие.

Ключевые слова: йога, укрепление здоровья, специальная медицинская группа.

Проблема укрепления здоровья студентов в наше время является исключительно актуальной. Современный ритм жизни отражается на здоровье студента. Дефицит отдыха, перенапряжение, стрессы – все это может существенно подорвать здоровье. Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм студентов в процессе обучения в вузе неуклонно возрастают, что приводит к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В результате увеличения количества студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, в последние годы особенную остроту приобрела

проблема построения процесса физического воспитания студентов вузов специальных медицинских групп.

Задачами физического воспитания в таких группах являются: укрепление, сохранение и коррекция здоровья, содействие правильному формированию организма, развитие основных физических качеств (гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость), ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, а также воспитание интереса и потребности к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Для того чтобы наиболее эффективно организовать занятия студентов в специальных медицинских группах для выполнения перечисленных задач, необходимо знать особенности физического развития и состояния здоровья занимающихся. Разработать и применять на занятиях комплексы упражнений с учетом отклонения в состоянии здоровья. Регулярно проводить врачебный контроль за студентами. Ежегодно проходить медицинское обследование у врача специалиста, осуществляющего диспансерное наблюдение. При этом следует уделять особое внимание выбору эффективных средств и методов коррекции состояния здоровья.

Сейчас используется огромное множество средств и методов воздействия на здоровье студентов специальных медицинских групп. Наибольшую популярность показывают спортивные и подвижные игры, аэробика, плавание, легкая атлетика. Однако не всем студентам показаны такие нагрузки по состоянию здоровья. И вообще понятие здоровья включает в себя не только физическое развитие, но и психологическое состояние. Таким образом, отличным методом для работы со студентами специальных медицинских групп, сочетающим в себе все эти аспекты, могут быть занятия йогой.

Йога – это комплексная система психофизических упражнений, которая, если их выполнять правильно и достаточно долго, систематически повторяя, могут восстановить здоровье, обеспечить хорошую физическую форму и гармонию

всех сил человека. Йога означает единство, то есть рассматривает тело, разум и дух как одно целое.

Перед тем, как перейти непосредственно к практике, выделю такие важные ее элементы, как «асаны» и «пранаямы» – физические и дыхательные упражнения соответственно.

Освоение техники йоги начинается с освоения пранаям. Основным дыхательным упражнением является полное дыхание йогов. Основываясь на результатах проведенных физиологических исследований полное дыхание йогов, не имеет противопоказаний и может быть использовано на занятиях, как со студентами специальных медицинских групп, так и со здоровыми людьми. Техника выполнения полного дыхания йогов состоит из трех фаз: брюшное, грудное и ключичное дыхание. Вдох производится животом, потом грудной клеткой, затем ключицами. Выдох выполняется в этой же последовательности: сначала из живота, потом грудной клеткой, потом опускаются ключицы.

Теперь более подробно рассмотрим механизмы воздействия асан.

Основным механизмом воздействия асан на внутренние органы, является их стимуляция за счет специфических деформаций опорно-двигательного аппарата. Однако необходимо отметить, что все асаны связаны с определенным изменением внутриполостных давлений. Поэтому скорость входа в асаны и выхода из них должна быть такой, чтобы внутриполостные давления (это совокупность давлений различных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, эндокринной, пищеварительной и т. д.) успевали стабилизироваться, т. е. входить и выходить из асаны надо достаточно медленно, а пребывать в ней достаточно долго.

Асаны развивают гибкость тела, улучшают подвижность суставов, при этом особое внимание обращается на поддержание здоровья, гибкости и силы позвоночника. Упражнения, также стимулируют эндокринные железы и осуществляют массаж внутренних органов. Например, «Матсиасана» или поза «Рыбы» усиливает кровоток в области щитовидной железы, что стимулирует ее работу и

с помощью выделенных гормонов действует на организм в целом. Техника выполнения «Матсиасаны» состоит в следующем: И.П. сидя со скрещенными ногами или сидя на пятках, колени вместе. На локтях опускаемся головой назад так, чтобы были растянуты мышцы брюшного и грудного отдела, ставим макушку на пол, равномерно прогнув позвоночник вверх, натяжение по передней поверхности туловища. Вес тела равномерно распределяем вдоль всего позвоночника. Дыхание глубокое ритмичное. Выход из позы осуществляется в обратном порядке. Асана выполняется после перевернутых поз для нормализации давления. Особенно важным в процессе выполнения этого упражнения является расслабление задних мышц шеи. Именно в этом случае асана способствует оттоку венозной крови от головы. Правильное выполнение данного упражнения ведет за собой нарастающую дрожь во всем теле и жар по всему организму.

А общепринятая поза, «Сарвангасана» или поза «Березки» усиливает кровоток через позвоночную артерию в затылочную область, что стимулирует функционирование всех центров висцеральной регуляции стволовых структур головного мозга, улучшает работу всех органов и функциональных систем организма. Эта поза улучшает показатели работы левого желудочка сердечной мышцы. Эта асана заменяет аэробные нагрузки, а значит, укрепляет сердце. При наличии проблем с позвоночником или шейным отделом, можно держать туловище под углом 45–60 градусов к земле, поддерживая его руками.

Все упражнения йоги выполняются с осторожностью. Внимание занимающихся, акцентируется на необходимости контроля реакции мышц на нагрузку. При выполнении асан внимание сосредотачивается на процессе спокойного расслабленного дыхания. Вдох выполняется во время движений вверх, а выдох – во время движений вниз или скручиваний и наклонов. Необходимо обращать внимание на большую, по сравнению с вдохом, продолжительность выдоха.

Для поддержания высокого уровня работоспособности используется музыкальное сопровождение. Оно помогает организовать начало занятия, снизить нагрузку во время занятия и восстановить силы после выполнения упражнений в основной части. Также в процессе занятия используется музыка, позволяющая

освободиться от стресса и напряжения и полностью сконцентрироваться на достижении результата.

Упражнения с элементами йоги были применены в работе со студентами специальных медицинских групп 1–3 курсов. После окончания осеннего семестра был проведен опрос занимающихся. Более половины студентов (61%) отметили улучшение общего самочувствия, снизилась необоснованная тревожность, улучшился сон и аппетит, стали реже беспокоить головные боли, а также пожелали продолжить занятия йогой в дальнейшем. По результатам пробы Руфье так же отмечаются положительные изменения.

Таким образом, применяя упражнения йоги, отмечаются улучшения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, а также опорно-двигательного аппарата. Отмечено положительное влияние упражнений йоги на психоэмоциональное состояние студентов, их общее физическое самочувствие и физическое развитие. Йогу можно рекомендовать, как эффективное средство влияния на состояние здоровья и оздоровления студентов, а также как систему гармоничного развития личности.

Список литературы

1. Гильфанова Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: дис. ... канд. педаг. наук. – Улан-Удэ, 2011.
2. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: простая йога везде и в любое время / Пер. с англ. Е. Богдановой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 240 с.