

УДК 796.075.2

Кокарева С.М.¹, Мусійченко П.В.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. БАД-538 НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ СХІДНИХ МЕТОДИК У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СМГ

Останнім часом в нашу практику все ширше входять окремі вправи, так і цілі системи методик, широко застосовуваних на Сході. Одна з них йога. У себе на батьківщині (Індія, Китай) ця система існує не одну тисячу років, і на практиці довела свою життєвість і результативність застосування в багатьох сферах людської діяльності. За допомогою вправ йоги вирішують цілий комплекс завдань: оздоровчих, освітніх, лікувально-профілактичних.

В Україні накопичений певний досвід роботи груп і секцій, що вивчають і практикують йогу, не тільки з метою спрямованого впливу на психіку, її перебудови, а й в загальнооздоровчому плані. Зокрема, така робота проводиться в НУ «Запорізька політехніка» зі студентами спеціально-медичної групи на навчальних заняттях з фізичного виховання.

Проблема пошуку раціональних підходів фізичного виховання та оздоровлення студентів спеціально-медичних груп, що забезпечують відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, в умовах навчальної діяльності ЗВО технічного профілю є актуальною.

Методика занять оздоровчою йогою зі студентами СМГ включала наступні елементи:

- настрій на заняття, завданням якого є концентрація уваги студентів на власному диханні, створення відчуття внутрішнього спокою;
- дихання, яке є найважливішою складовою вправ йоги. Акцентується увага на диханні під час статичних поз (асан) і динамічних вправ;
- розминка, призначення якої полягає в підготовці організму до майбутнього навантаження;
- комплекс вправ «Привітання Сонцю» - динамічна вправа, комбінована зі статичними асанами. Виконується стоячи і в положенні на колінах. Допомогає виробити навички правильного дихання в поєднанні з рухами;
- асани, що виконуються в положенні стоячи, зміцнюють тіло, роблять його більш рухливим, тонізують спинний мозок і нервову систему;
- асани, що виконуються в положенні сидячи, роблять тіло більш гнучким, м'язи, зв'язки і суглоби - еластичними, розтягують хребет;
- асани, що виконуються в положенні лежачи на животі – розтягують хребет, сприяють регенерації всіх м'язів, усувають болі в спині, масажують і тонізують внутрішні органи;
- асани, що виконуються в положенні лежачи на спині, розтягують м'язи спини і хребет, роблячи його більш гнучким, тонізують м'язи сідниць, збільшують рухливість в тазостегнових суглобах;
- асани, для шийного відділу хребта і верхніх кінцівок - зміцнюють м'язи шиї і плечового поясу, розслаблюють скорочені м'язи, покращують поверхню в плечових, ліктьових і промене-зап'ясткових суглобах, розтягують м'язи верхньої частини спини;
- асани для області таза і стегон покращують рухливість в тазостегнових суглобах, розвивають гнучкість приводять м'язів стегна і підколінних сухожилів;
- асани для м'язів попереку зміцнюють м'язи нижньої частини спини і сідничні м'язи, знімають напругу і запобігають застійні процеси в області

малого таза, покращують стабільність гомілки і колінних суглобів, підвищують рухливість в тазостегнових суглобах;

- асани для м'язів черевного пресу зміцнюють і тонізують їх, покращують кровообіг;

- асани на розтягування і зміцнення підколінних сухожил'я - підсилюють їх еластичність;

- асани з поворотом (бічним розтягуванням) - розтягують м'язи спини, покращують кровообіг, сприяють позбавленню від болю в спині і тазостегнових суглобах, збільшують рухливість хребта і плечових суглобів;

- розслаблення і асани на розслаблення компенсують можливу фізичну і психічну втоми, усувають стресовий стан, нормалізують діяльність серця.

Використовувані вправи були підібрані з урахуванням протипоказань, тобто не допускалося виконання вправ з тривалою затримкою дихання і вимагають максимального прояву сили і швидкості.

Значна увага приділялася формуванню навичок самоконтролю, що дозволяє студентам СМГ оцінювати суб'єктивні відчуття при виконанні фізичних вправ.

Анкетування студентів СМГ показало, що вони не тільки з інтересом займалися, відкриваючи багато нового для себе, але і всерйоз хотіли б продовжити поглиблену роботу в даному напрямку.

Враховуючи позитивний результат впровадження вправ йоги в навчальний процес з фізичного виховання зі студентами спеціально-медичної групи, можна зробити висновки:

- необхідно встановлювати тісні контакти з фахівцями в цій галузі для отримання більш глибоких знань в цій області з «перших рук»;

- необхідно вивчати і впроваджувати методики фізичних вправ Сходу у навчальний процес студентів СМГ закладів вищої освіти технічного профілю.