

УДК 796.035

Кириченко О.В.¹, Якушева А.В.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС – 318, НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ЙОГИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Зараз існують безліч методів які можуть сприяти оздоровленню або повному вилікуванню. Серед них лікування в медичних закладах, використання нетрадиційної або народної медицини та багато іншого. З-поміж усіх методів можна окремо виділити виконання фізичних вправ, які сприяють покращення здоров'я та самопочуття, а саме заняття з йоги.

Для такого «лікування» майже нічого не потрібно. Необхідні тільки вільний робочий простір, гімнастичний килимок та тиша. Багатьом студентам за встановленим діагнозом забороняються бігові, стрибкові та силові навантаження.

Маючи на озброєнні необхідний комплекс вправ для оздоровлення тої вади, яка є у людини, можна в найдешевший спосіб отримати бажаний результат. Більш того, цей комплекс допомагає загартувати тіло та покращити фізичні показники.

Йога використовується як дуже ефективний метод для покращення здоров'я людини. Під поняттям «здоров'я», мається на увазі психофізичний та психосоціальний стан людини.

А саме: загальна рекреація організму, регулюється вага, нормалізується психоемоційний стан, сон, підвищується працездатність, активізуються імунні функції організму, поліпшується іннервація і кровопостачання внутрішніх органів, розвивається фізіологічна адаптаційна реакція організму, гнучкість і рухливість опорно-рухового апарату, відбувається тренування внутрішньої мускулатури та інші.

Ця система, на відміну від стандартних спортивних тренувань, не викликає м'язових спазмів. З плином часу у практикуючих йогу підвищується тонус м'язів і укріплюються зв'язки, що, в свою чергу, сприятливо позначається на формуванні правильної постави. Окрім фізичних показників можна відзначити і психічні: зниження стресу, стабілізація емоційного стану людини, зменшення рівня стурбованості, підвищення життєвого тону та інше.

Під час виконання асан особливу увагу приділяли диханню і техніці виконання асан та дотриманню методичних вказівок. Дихальна гімнастика є могутнім чинником оздоровчої дії на організм. Заняття різними видами дихальної гімнастики сприяють адаптації організму хворого, його серцево-судинної системи і органів дихання до фізичних навантажень, підвищують його імунологічну реактивність відносно вірусної і бактерійної інфекції. Все це разом з постановкою правильного дихання покращує роботу грудної клітки і укріплює дихальні м'язи, відновленню нормального механізму дихання, нормалізації діяльності інших внутрішніх органів.

Студенти, які використовували різні методи та вправи для досягнення своєї мети, змогли значно покращити свої антропометричні параметри тіла та закріпити отриманий результат.

Заняття з йоги, як одного із засобів, здоров'язбереження має місце в учбовій програмі для студентів ЗВО. Заняття з йоги впливають на кожну частину тіла, розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет та весь опорно-руховий апарат. Заняття позитивно впливають на емоційний і психологічний стан, знімають як фізичні так і розумові перенавантаження. Вони підходять як для здорових студентів так і для студентів які відносяться до спеціально-медичних груп.

Для занять саме цим видом оздоровчого фітнесу не існує протипоказань. Саме тому йогою можна займатися у будь-якому віці, перебуваючи в будь-якій фізичній формі. Застосування йоги у навчальному процесі студентів СМГ допоможе успішно розв'язати проблему показників стану здоров'я та розвитку фізичних якостей.