

УДК: 796.035–057.87:615.8

Ярцева В. В.¹, Гальченко Л.В.²

¹студ.гр. Ф ЕУ-413, Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – канд. пед. наук, доцент, доцент каф. ФКОНВС,
Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя,
Україна

НЕТРАДИЦІЙНІ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФЛАЙ-ЙОГОЮ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність: Нетрадиційні технології – це прийоми, що поєднують у собі різноманітні форми та методи, що кардинально відрізняються від звичних класичних методів навчання [3]. У вузі нарівні із класичними видами фізичної культури, можуть бути використані нетрадиційні методи для зміцнення організму і само профілактики захворювань. Аеро-, флай-, антигравіті-йога - це один з різновидів хатха-йоги, яка стала популярною на початку 90-х років XX ст.

Флай-йога (Fly-йога) – заняття антигравітаційною йогою. Ця фітнес програма поєднує елементи повітряної гімнастики, стретчингу, пілатесу та йоги. Вправи виконують із використанням специфічного інвентарю:

гамаків, обручів, тканин, ременів, трапецій. Заняття флу-йогою сприяють розвитку гнучкості та покращують кровообіг тощо [1].

Мета: проаналізувати значення впливу флай-йоги на організм студентської молоді.

Завдання: проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури та мереж Інтернету.

Антигравітаційна йога (флай-йога, йога в гамаку) – одне з нових напрямків йоги, популярне як в США, так і в Європі. Флай-йога забезпечує помірне фізичне навантаження без ризиків для хребта і підходить для початківців. Всупереч упередженням, тому що асани виконуються на гамаку, флай-йогою можуть займатися люди з надмірною масою тіла [2, с.112].

Використання гамака у вправах йоги, як зазначає Л.Ш. Шаймарданова запропонував Крістофер Харрісон, американський танцюрист та гімнаст. Він також розробив систему вправ на повітряних шовках (так званих повітряних шовках) та запатентував її під назвою AntiGravity Yoga. Сьогодні система постійно розширюється за рахунок нових вправ і комплексів, винайдених багатьма аматорами флай-йоги. Програма AntiGravity має безліч напрямків, але найпопулярнішою вважається повітряна йога.

Головною особливістю повітряної йоги є проведення тренувань у «гамаках» – полотнах спеціальної тканини, які кріпляться на висоті від 1 м і вище від підлоги. Завдяки гамакам є можливим використання елементів повітряної акробатики, полегшується прийняття позицій вниз головою. Наявність тканини як опори (особливо з додатковими системами ручок і кріплень) дозволяє при початковому досвіді виконувати вправи, які у звичайній позі доступні лише досвідченим спортсменам. Завдяки цьому процес розвитку тіла відбувається швидше і ефективніше, а знаходження людини «у повітрі» загалом позитивно впливає на емоційний стан, знімає психічне навантаження і тривогу [4].

Повітряна йога вважається ефективною та безпечною формою оздоровчих тренувань. Навчання в гамаку доставляє масу позитивних емоцій. Використання гамака як інструмент для виконання традиційних асан йоги робить флай-йогу більш доступною для початківців та людей з низьким рівнем фізичної підготовки, аніж традиційна йога. Тим не менш, перед тим, як приступити до занять флай-йогою, як і до будь-якого іншого виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно пройти обстеження у лікаря та отримати медичну довідку про допуск на курс. Основними протипоказаннями до занять флай-йогою, як зазначає

А.А. Будько є травми хребта, грижі хребта, черепномозкові травми, глаукома та артеріальна гіпертензія, ожиріння 3 та 4 ступеня.

Тривале знаходження вниз головою і ряд вправ на шийний відділ спричиняють активний прилив крові до голови, зміну тиску. З огляду на це повітряна йога становить небезпеку для людей з вегето-судинною дистонією, гіпертонією, іншими захворюваннями серцево-судинної системи. Через ризик ушкоджень суглобів та кісток повітряна йога не підходить для людей, що перенесли важкі переломи, вивихи, розтяги, мають важкі стадії артрозів тощо [5].

Практика йоги в повітрі, як вважає В.М. Паршакова дуже вражає і не перевантажує хребет, суглоби, це також, медитація під спокійну, тиху музику, що гармонує рівновагу фізичних і душевних сил і передбачає, що наше тіло тісно пов'язане з розумом, а розум із душею. Заняття дають людині стрункість і гнучкість, спалюють жир із внутрішніх органів, дозволяють придбати гарну поставу, готовність до швидкої, точної дії, впевненість у своїх силах, внутрішню дисципліну, довголіття.

Дослідження проведені Барінова М.А. та Будько А.А. показали, що при регулярних заняттях флай-йогою відбуваються такі позитивні ефекти як: велика гнучкість та рухливість суглобів; формування м'язового корсета; збільшення м'язової сили; поліпшення координації рухів та баланс тіла; благотворно впливає на дихання, яке стає повільнішим і глибшим; зняття нервової напруги; покращення зору; втрата ваги; підвищення працездатності та стійкості людського організму до шкідливих факторів довкілля. Крім того, відчуття польоту створюється дофаміном – гормоном щастя. Таким чином, відновлюючи природне дихання, вправи допомагають упоратися з тривогою та занепокоєнням.

На думку Є.А. Побиванець та О.В. Охріменко завдяки заняттям йогою можна регулювати масу тіла, досягнути покращення загальної рекреації організму, нормалізувати психоемоційний стан, сон, покращити працездатність, гнучкість і рухливість опорно-рухового апарату, активізувати імунні сили і функції організму, поліпшити іннервацію і кровопостачання внутрішніх органів, збільшити фізіологічну адаптаційну реакцію організму, зміцнити внутрішню мускулатуру і покращити поставу [2].

Висновки. Аналіз сучасної наукової та методичної літератури дає змогу стверджувати, що завдяки заняттям флай-йогою можна виділити такий позитивний вплив на студентську молодь як: покращення фізичної форми, активності та координації; зняття стресу, покращення емоційного стану і зосередженості; поєднання фізичної активності з медитацією, що

сприяє гармонійному розвитку тіла і розуму; підвищення самооцінки і віри в себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Іваночко В., Грибовська І., Грибовська Н. Характеристика новітніх фітнес-програм. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. матер. XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С.152-154.

2. Побиванець Є.А., Охріменко О.В. Йога як ефективний засіб збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Весняні наукові читання – 2021, LXIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. м. Суми, 15 березня 2021 року. Суми. С.109-114.

3. Харматова В. Ігровий стретчинг – сучасний засіб зміцнення здоров'я. Дошкільне виховання. 2014. № 9. С. 28–31.

4. Чубук А.О., Гусев А.М. Аналіз можливих небезпек на заняттях з аеройоги. Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки. 2018. С. 262-266.

5. Kathleen Trotter. Aerial yoga is a fun and novel workout, but it has the potential for injury. Special to the globe and mail, 2017. URL: <https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/fitness/aerial-yogais-a-fun-and-novel-workout-but-it-has-the-potential-for-injury/article36019634/>