

Гусева Ольга Андреевна, старший преподаватель

*Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова*

Данилюк Ольга Викентьевна, старший преподаватель

*Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова*

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Аннотация: Проблема физической культуры и развития студентов специальных медицинских групп, несет в себе как общегосударственное, политическое, так и научное значение. Необходимость поиска новых методов оздоровительной работы продиктована, также, количеством студентов первокурсников, направляющихся в специальные медицинские группы по состоянию здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, йоговская гимнастика, асаны.

Annotation: The problem of physical culture and development of students of special medical groups carries both national, political and scientific significance. The need to search for new methods of health-improving work is also dictated by the number of first-year students going to special medical groups for health reasons.

Key words: physical culture, health, yoga gymnastics, asanas.

Основными задачами физической культуры обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются [1]:

— укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

— формирование правильной осанки;

— повышение физической и умственной работоспособности;

— повышение сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

— повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

— обучение рациональному дыханию;

— воспитание морально-волевых качеств;

На базе Первого Санкт-Петербургского медицинского университета мы организовали группу студентов, в количестве 20 человек, которые занимались по нашей программе.

Программа включала в себя йоговскую гимнастику и дыхательную (пранаяму) [2].

Назвали её «Фитнес-йога», а не «йога», так как это гимнастика несёт оздоровительный характер и сочетает в себе элементы по системе пилатеса, а в подготовительную часть урока включены традиционные гимнастические упражнения.

В занятия фитнес-йогой, по нашей программе, мы использовали упражнения на силу, баланс, координацию, концентрацию и расслабление, для формирования тела в более сильное и гибкое, способное противостоять травмам, чрезмерному утомлению и усталости, что сейчас так актуально для современной молодёжи, а с ослабленным здоровьем, тем более.

Чтобы выполнить, перечисленные выше, задачи необходимо:

1. Регулярно заниматься по предложенной методике.
2. Тренировать основные мышечные группы всего тела.
3. Развивать гибкость, баланс
4. Совершенствовать дыхательные практики.

Переходя к рассмотрению нашей программы по фитнес-йоге, необходимо выделить ее основные модули:

1. физические упражнения (асаны)
2. дыхательные упражнения (пранаяма)

Программа была рассчитана на три месяца.

В течение первых двух месяцев мы проводили занятия по разработанной методике: 1 раз в неделю – пранаяма, 2 раза в неделю – выполнение асан. Всего три занятия в неделю.

Третий месяц обучающиеся занимались 2 раза в неделю, но на каждом занятии мы давали и асаны, и пранаяму. Разучили в течение третьего месяца комплекс «Приветствие солнцу»

Методика проведения занятий по фитнес-йоге.

Первый модуль:

1. ПРАНАЯМА

Основные рекомендации:

По возможности, живот должен оставаться расслабленным. Главное правило дыхательной гимнастики - дыхательные упражнения должны начинаться с полного выдоха. Во время вдоха необходимо обращать внимание на расширение грудной клетки и надувание живота, при выдохе - максимальное втягивание живота, чтобы полностью выдохнуть воздух. В йоге существуют четыре типа дыхания:

1. Нижнее дыхание (дыхание животом).

Такой тип дыхания еще называют брюшным и диафрагмальным. При этом дыхании грудной отдел остается неподвижным, а живот выполняет волнообразные движения, освобождая нижнюю часть легких. Брюшное дыхание расслабляет тело и разум, стимулирует работу внутренних органов, является основой для всех техник дыхания.

2. Среднее дыхание (грудное дыхание). Когда на вдохе расширяется грудная клетка, а на выдохе – сужается. Это укрепляет легкие. Способствует снижению давления и очищению крови.

3. Верхнее дыхание (ключичное). На вдохе наполняются кислородом верхние отделы легких, ключицы слегка приподнимаются, а с выдохом – опускаются. Все эти три типа дыхания - нижнее, среднее и верхнее – являются подготовительными для более сложных дыхательных упражнений.

4. Полное дыхание.

Полное дыхание включает в себя дыхание животом, а также верхним отделом грудной клетки. Выполняется плавно и медленно. При вдохе легкие расправляются и полностью заполняются кислородом, при этом надувается живот, и расширяется грудная клетка. Легкие функционируют максимально эффективно, что способствует очищению крови. Полное дыхание является отличным средством для физической и особенно умственной релаксации. Преподаватели и инструкторы по йоге советуют использовать его при усталости, перенапряжении, особенно, умственном, когда требуется дополнительная энергия, а также при подавленном настроении или отрицательных эмоциях. Дыхание, во время занятий йоговской гимнастикой, является очень важным фактором, именно от этого зависит контроль напряжения и расслабления мышц всего тела.

С каждым последующим занятием дыхание становится более глубоким, ритм его замедляется. Таким образом, нервная система успокаивается, вырабатывается уравновешенность, отдых и релаксация будет более естественными.

Второй модуль:

2. АСАНЫ (йоговские упражнения)

Асаны способствуют развитию гибкости, улучшают подвижность суставов, улучшают осанку и состояние позвоночного столба.

Нормализуют гормональный фон. Выполнение асан улучшает функцию поджелудочной и щитовидной желез.

Рассмотрим один из фрагментов занятия фитнес-йогой, который мы применяли в качестве основного комплекса физических упражнений в

построении урока по нашей методике у студентов специальной медицинской группы. Этот комплекс называется «Приветствие солнцу»

В нём асаны выполняются циклично. «Приветствие солнцу» может использоваться в качестве самостоятельной тренировки (вместо утренней гимнастики). Выполняя его регулярно организм легче пробуждается и заряжается положительной энергией на весь день.

Правила выполнения комплекса:

Внимание и концентрация. Важно свой ум направить на процесс выполнения упражнений и не отвлекаться на посторонние мысли. Полностью сосредоточиться на ощущениях внутри себя.

Изучение значения каждой асаны в отдельности. Важно осознавать и понимать весь процесс целиком и каждый элемент в отдельности. Это целостная методика, которую очень важно изучить как можно лучше.

При выполнении «приветствия солнцу» важно, чтобы выполнение упражнений было скоординировано с дыханием. При раскрытии грудной клетки нужно делать вдох, при ее закрытии – выдох.

Максимальное расслабление. Важно исключить напряжение в мышцах, чтобы снизить до минимума вероятность получить травму. Ведь в нем присутствует множество упражнений на наклон и растяжку. Отсутствие гибкости ведет к напряжению в теле. Важно отпустить его и позволить себе максимально расслабиться, не требуя от тела слишком многого.

Ритмичность. Настройтесь и найдите свой ритм, выполняйте упражнения, следуя ему.

Комплекс «Приветствие солнцу» желательно выполнять в удобной, легкой одежде, которая не мешает движению. Чтобы ноги не скользили по коврику, заниматься рекомендуется босиком. Если нет ограничений по здоровью, начинать надо, как минимум, с 3-х кругов. Доведя до 12 циклов один раз в день. Определённого количества повторений для одного человека не существует. Но переусердствовать тоже вредно, это может привести к дискомфорту или даже болевым ощущениям.



Рисунок 2. Комплекс «Приветствие солнцу»

Рекомендации к выполнению:

1. Делая асаны, дышите в соответствии с аннотацией к любому элементу.
2. Делайте вдох во время растяжения или вытягивания и выдох во время изгиба или наклона.
3. Дышите глубоко через нос все время, так как он нагревает воздух.
4. Растянитесь как можно больше в любом положении. Работайте в ваших пределах.
5. Если вы чувствуете боль или напряжение, не перенапрягайтесь.
6. Позиции должны переходить плавно одна в другую.
7. Если вы хотите пройти следующий цикл, сделайте несколько свободных вдохов и выдохов, чтобы сосредоточиться, или сразу после выдоха начните тренироваться.
8. В конце каждого занятия необходимо расслабиться (асана - шавасана) как минимум на 5 минут. Выполняется лёжа на спине, руки и ноги врозь, глаза закрыты.

В первый месяц мы предлагали студентам сделать 2-3 круга, затем, в течение второго месяца, равномерно, увеличили их количество до 6. Для сравнения: опытный может выполнить 24-54 круга.

Результаты:

По окончании трёх месяцев регулярных занятий, мы выполнили контрольные тесты: статическое удержание асан в течение 1 минуты:

1. Сила мышц ног (асана «стул»)
2. Сила мышц спины (асана «лодочка»)

3. Сила мышц брюшного пресса (асана «угол»)

4. Сила мышц рук (асана «планка»)

Сила мышц у студентов, занимающихся по нашей методике, значительно увеличилась.

Было отмечено, что в первый месяц занятий 50% студентов часто пропускали занятия из-за болезни или плохого самочувствия. В последний месяц посещение было 100%, настроение позитивное, 90% всей группы стали продолжать заниматься по предложенной нами методике уже самостоятельно, на регулярной основе.

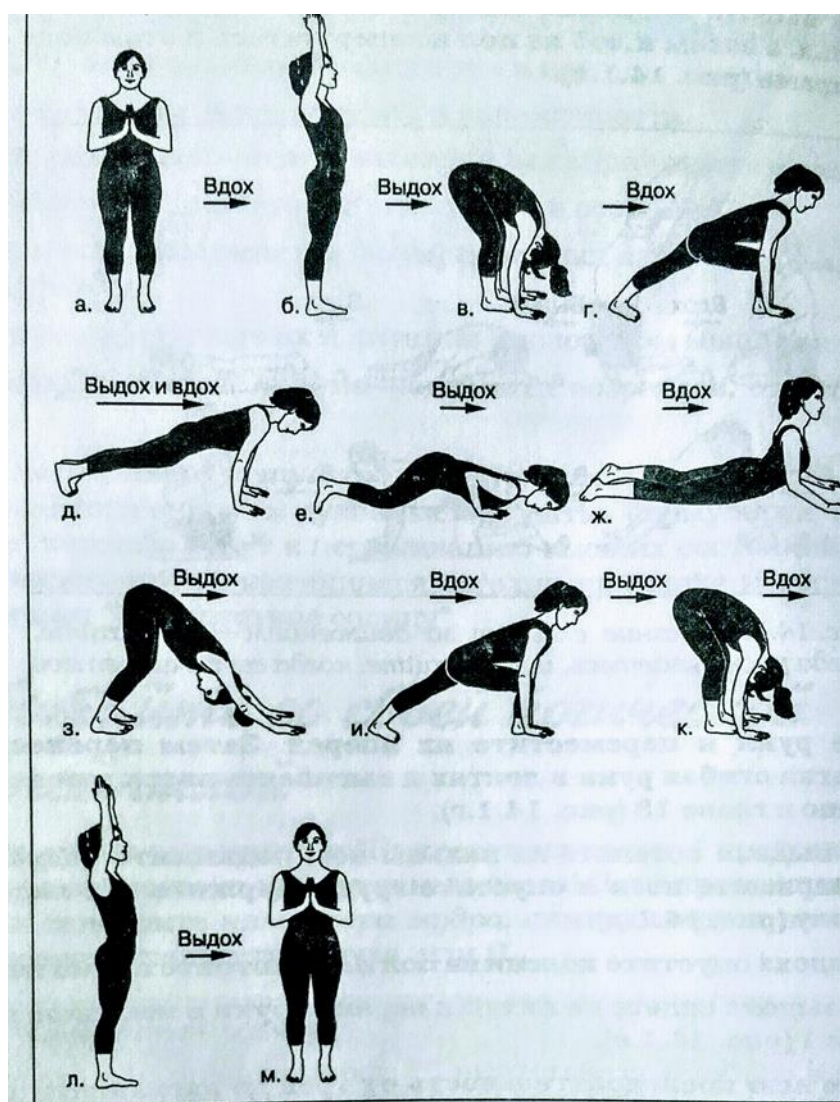


Рисунок 2. Комплекс «Приветствие солнцу»

Недостатки и ограничения при выполнении

На самом деле «Приветствие солнцу» не имеет никаких недостатков. Однако существуют некоторые ограничения и противопоказания для занятий.

Запрещена практика:

- беременным. Существуют асаны, адаптированные под все триместры беременности.
- лицам с повышенной температурой тела и воспалительными процессами в организме;
- с диагнозом - гипертония;
- При некоторых заболеваниях позвоночника и опорно-двигательного аппарата;

Желательно проконсультироваться с врачом, прежде чем освоить технику. Все новички должны рассмотреть и понять суть комплекса «Приветствие солнцу». При выполнении упражнений не следует спешить, отвлекаться, это приведет к напряжению и потере равновесия, как физического, так и духовного.

Библиографический список:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Н.В. Скурихина Фитнес-йога как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 7. – С. 115-119; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=25063> (дата обращения: 29.12.2021).