

5. Єна М. О., Афонін В. М., Кузнецов М. В. Фізична та функціональна підготовленість офіцерів-викладачів ВВНЗ старших вікових груп. *Матеріали наук.-практ. конф. 14–15 лютого 2019 р.* Київ : НУОУ. 2019. С. 86–87.

6. Маліков М. В., Сватєєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Запоріжжя : ЗДУ, 2006. 227 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-34>

INCREASING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS IN UNIVERSITIES USING MODERN YOGA

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ У ВНЗ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНОЇ ЙОГИ

Ivanska O. V.

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports,
Associate Professor at the Department
of Medical and Biological Foundations
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Іванська О. В.

*кандидат наук фізичного виховання
і спорту,
доцент кафедри медико-біологічних
основ фізичної культури та спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя,
Україна*

У наш час Україна переживає непростий історичний період. Найбільша небезпека, яка загрожує нашому суспільству полягає не тільки в економічній кризі і у політичній нестабільності, а в першу чергу – у руйнації особистості. Сьогодні часто матеріальні цінності домінують над духовними, тому часто у підростаючого покоління викривлені уявлення про доброту, чуйність, справедливість, чесність, патріотизм [1, с. 208–211].

У цих умовах саме фізичне виховання може бути особливим видом діяльності, що сприяє вихованню не тільки фізичних якостей, але й розвитку морально-етичної, інтелектуальної, креативної сфери, пов'язаних з формуванням гармонійно розвиненої особистості. Багато проблем навчання, духовного розвитку обумовлені дефектами

фізичного і психічного стану людей [2, с. 30]. У той же час, можливості, пов'язані з використанням традиційних методів відновлення здоров'я, різко зменшуються, і такі фактори, як повноцінне харчування, здорова екологія, займають все менше місця на фоні домінуючого впливу нервово-психічних перенавантажень.

Йога – це система самовдосконалення, яка дійшла до нас з давнини. Вона не тільки тренує тіло, але і допомагає розкриттю нашої внутрішньої сутності. Йога являє собою практику єднання тілесних потреб і душевних поривів, що допомагає нам позбавитися від стресу і суети. Йога – це можливість подивитися всередину себе і зануритися в світ відчуттів, пізнаючи нюанси в процесі навчання [3, с. 90–91].

Під час дистанційного навчання у закладі освіти в Запорізькому національному університеті нами запропоновано нетрадиційні підходи до проведення занять з фізичного виховання, які засновані на використанні засобів оздоровчої гімнастики тобто йоги з метою попереджень порушень опорно-рухового апарату і зміцнення здоров'я студентів, також підтримання психологічного стану, заняття проводимо через платформу ZOOM. Заняття серед студентів проходить за розкладом, з 1 по 4 курс бакалавр, заняття ділиться на три частини: підготовча, основна та заключна, під супровід мантр, наша мета зацікавити студентів та зміцнити здоров'я.

Включення оздоровчих поз йоги впливає не тільки на ті чи інші групи м'язів, а також на систему дихання і кровообігу. Дихальні вправи сприяють зміцненню міжреберних м'язів і діафрагми, що удосконалює дихальний механізм. Важливе місце в занятті займає психофізичне тренування, яке через розвиток уяви, створення уявного образу впливає на психом'язовий механізм, на соматичну і фізіологічну сфери організму.

Застосування елементів йоги передбачає дотримання певних методичних положень [4].

Послідовність рухів частинами тіла при заняттях йогою. Оздоровчо-терапевтичний вплив вправ йоги спрямованих зверху вниз. Спочатку виконуються вправи, які впливають на м'язи голови, шиї, рук, тулубу, ніг. Всі вправи поділяються на статичні (асани), динамічні (віньяси) і вправи, що впливають на залози внутрішньої секреції, ендокринну систему. У комплексі вони розташовуються відповідно до їх терапевтичної спрямованості: від голови до ніг. Вправи послідовно виконуються у наступних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. При визначенні місця асани в комплексі необхідно пам'ятати,

що спрямованість терапевтичного впливу вправ дотримується і всередині кожної групи. Тобто спочатку виконуються вправи у вихідному положенні стоячи, потім сидячи і лежачи.

Дозування і порядок виконання. Важливим питанням є дозування вправ. Якщо не вказується, скільки разів виконується вправа, то її треба виконувати тільки один раз, а якщо вказано про необхідність повторення, то її треба виконувати тільки два рази. Є вправи, які виконуються із затримкою дихання, на максимальній паузі після вдиху або після видиху. При цьому, як тільки з'являються перші відчуття дискомфорту, треба відразу ж закінчувати виконання вправ. Дозування вправ в йозі залежить від віку людини, якості виконання нею вправи, фізичної підготовленості. Вправи виконуються 1–3 рази, але не більше 5–6 разів. На початку засвоєння нових рухів дозування вправ йога може бути вищою, ніж в подальшому, коли воно буде якісно виконуватися. У міру оволодіння правильною просторово-часовою структурою рухів дозування зменшується. Однак за рахунок правильної синхронізації рухів частин тіла і дихання поступово збільшується час виконання вправи, а її темп уповільнюється.

Основи техніки безпеки на заняттях. Необхідно поступово збільшувати дозування навантаження і поступово переходити від простих вправ до складних, від кількості рухів до їх якості. Найбільш вразливі місця – поперековий і шийний відділи хребта, коліна, лікті, пальці, тому необхідна обережність під час виконання вправ, а також – поступовість у збільшенні навантаження.

Ефективність використання різних вправ гімнастики йога з студентами досягається за умов дотримання відповідності між метою вправи, її структурою, взаємозв'язком з основними руховими діями і дозуванням вправи. На одному занятті можливо засвоєння 2–3 нових вправ, схожих за структурою виконання.

Для вирішення освітніх і оздоровчих завдань, ефективного засвоєння матеріалу, чіткої організації занять рекомендуються наступні способи їх організації студентів на заняттях: фронтальний, груповий, індивідуальний. Доцільне використання також різних типів занять в основі яких лежать дидактичні педагогічні принципи – доступності, систематичності, послідовності [4, с. 73–77].

Нами спостерігається результат запропонованої нетрадиційної програми з йоги, підвищення мотивації у навчанні, покращення здоров'я це – естетична краса осіб які займаються йогою, статура, сила, тобто розвиток фізичних якостей, а також покращилось здоров'я

менше хворіють на респіраторні захворювання, також позитивно впливають асани, на психо-емоційний стан молоді.

Незважаючи на незаперечні переваги нетрадиційних системи оздоровлення, профілактика, лікування захворювань, особливо з використанням дихальної гімнастики, асан та вправ психофізичного тренування та аутогенного тренування, системи йоги, вона ще не одержала належного поширення і масового використання у молоді та дорослого населення. Це пов'язано з не інформованістю суспільства її переваг, а також відсутністю державної дієвої політики у впровадженні здорового способу життя населення, де система йоги повинна зайняти своє місце як оздоровлення населення.

Література:

1. Арешина Ю. Б. Обґрунтування необхідності відновлення носового дихання у дітей з рецидивним обструктивним бронхітом у стадії загострення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 2/3. С. 208–211.
2. Мусієнко О. В., Санагурська Д. І. Вплив занять Хатха-Йогою на сезонні коливання функціонального стану деяких систем організму. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. Харків, 2002. № 11. С. 28–39.
3. Мусієнко О. В., Санагурська Д. І. Вплив статичних вправ йоги на регуляторні процеси в організмі людини. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2002. № 2–3. С. 90–91.
4. Чепурна В. С. Динаміка показників функціонального стану серцевосудинної системи школярів під впливом елементів оздоровчої гімнастики Хатха-Йога. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. Харків, 2005. № 19. С. 73–77.