
ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Гончарова Ирина Георгиевна

Доцент

Департамента физического воспитания

Вронская Наталья Геннадьевна

Старший преподаватель

Департамента физического воспитания

Шакирова Ольга Викторовна

Док. мед наук, профессор Департамента физической культуры и спорта

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»,

г. Владивосток, ул. Суханова, 6

АННОТАЦИЯ

В статье описан опыт использования на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» нетрадиционных оздоровительных технологий – скандинавской ходьбы и хатха-йоги, способствующих оптимизации физической подготовленности студентов Дальневосточного федерального университета, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе.

ABSTRACT

The article describes the experience of using unconventional health technologies - Nordic walking and hatha yoga, which contribute to optimization of physical preparation of students of Far East Federal University, for health reasons classified as a special medical group.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительные технологии, специальная медицинская группа.

Keywords: physical education, health technologies, special medical group.

Проблему занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья, решают многими способами. Особые трудности возникают при комплектовании специальных медицинских групп в вузах по нозологическим формам. Целью нашего исследования стал подбор таких форм занятий физической культурой для студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, которые обладали бы минимальным спектром противопоказаний и могли бы использоваться абсолютным большинством студентов специальных медицинских групп. Такими упражнениями могут стать, на наш взгляд, скандинавская ходьба и хатха-йога.

В последние годы скандинавская ходьба пользуется всё большей популярностью в оздоровительных программах для различных слоёв населения из-за её доступности и положительного воздействия на организм занимающихся в целом. Ходьба является самым естественным способом передвижения для человека. Стопа во время ходьбы плавно перекачивается с пятки на носок, нет больших нагрузок на суставы ног и позвоночник за счёт того, что руки, опираясь на палки, принимают часть веса занимающегося на себя. Занятия скандинавской ходьбой проходят на свежем воздухе в любое время года, что оказывает, кроме прочего, и закаляющий эффект на организм человека. Нельзя не отметить и оздоравливающее воздействие окружающего ландшафта на психику занимающегося, что особенно актуально в благоприятных природных условиях острова Русский, на котором располагается кампус Дальневосточного федерального университета. За

счёт наличия специальных палок достаточную нагрузку получают не только мышцы и связки суставов ног, но и мышцы спины, рук и плечевого пояса. Важно также, что скандинавская ходьба не подразумевает соревновательной составляющей, и занимающиеся всегда могут выбрать для себя комфортный темп движения и маршрут, передвигаясь в составе небольшой группы или самостоятельно. Однако скандинавская ходьба не развивает в достаточной степени такие качества, как сила, гибкость, координационные способности. В полной мере восполнить этот пробел могут занятия хатха-йогой.

Слово «йога» означает единение, гармонию физического и психического состояния человека [1,3]. Существуют различные школы йоги, но наиболее признанным считается направление Делийского центра и Института йоготерапии и йогакультуры в городе Лакхнау. Практически всеми авторитетными последователями йоги признан восьмиступенчатый путь тренировок. В своей практической деятельности мы использовали первые, самые простые, ступени. «Яма» – правила общественного поведения. На этой стадии человек обучается жить в гармонии с обществом. «Нияма» — кодекс личного поведения. На этой стадии человек работает над внутренним самосовершенствованием. «Асана» — положение тела, поза, обучение различным упражнениям. «Пранаяма» — дыхательные приёмы и самовнушение. Эти четыре ступени, помимо культурного развития личности, гармонично развивают человека, способствуют укреплению здоровья, его профилактике, и даже лечению заболеваний. Создаётся высокий уровень здоровья.

Особенностью упражнений хатха-йоги является их преимущественно статический (изометрический) характер выполнения: значительное статическое сокращение мышц и растяжение мышц-антагонистов [5,6]. При этом выполнение подобных упражнений не требует, по сравнению со скандинавской ходьбой, значительных затрат энергии. Ещё одной положительной особенностью занятий по системе хатха-йога является то, что, используя гипоксию за счёт задержки дыхания, они оказывают положительное воздействие не только на механизмы внутреннего и внешнего дыхания, но и на работу сердца. При освоении асан (поз) особый упор делается на так называемые «перевернутые» позы, когда голова занимающегося находится внизу, а ноги — сверху. Большое внимание хатха-йога уделяет расслаблению: обязательно после выполнения упражнений, связанных со значительным напряжением, должны следовать упражнения на расслабление. Умение расслабляться как после мышечных, так и после психологических нагрузок, имеет очень большое значение: восстановительные процессы в организме протекают гораздо быстрее.

В педагогическом эксперименте, проходившем на протяжении 3-х лет, приняли участие 162 студента специальной медицинской группы, как юноши, так и девушки. Мы выбрали для студентов следующий режим занятий: при двухразовых занятиях в неделю одно было посвящено скандинавской ходьбе, а второе — по системе хатха-йога. В начале эксперимента (первые 6 недель) непосредственно скандинавской ходьбе уделялось от 15 до 20 минут, затем постепенно, в течение двух месяцев, продолжительность ходьбы увеличилась до 30-40 минут, в зависимости от индивидуального состояния и самочувствия каждого занимающегося. Остальное время занятия посвящалось общеразвивающим упражнениям (разминка, подготовка к ходьбе), а после ходьбы — анализу техники и самочувствия студентов. Для

занятий йогой мы составили несколько комплексов упражнений, из которых 2-3 были дыхательными, и 6-7 асан. Первые 6 недель использовались наиболее простые упражнения на дыхание, для глаз, горла и шеи. Первоначально каждое упражнение выполнялось не более 20 секунд. И только к концу 5-го месяца занятий длительность выполнения одного упражнения достигла 5-7 минут. Основным показателем самоконтроля являлась субъективная оценка самочувствия.

Контроль за влиянием предложенной программы занятий на организм студентов осуществлялся при помощи следующих тестов:

- ортостатическая проба (разница между частотой сердечных сокращений лёжа в покое и в положении стоя);
- проба Штанге (задержка дыхания на вдохе);
- оценка силовых показателей с использованием кистевой динамометрии;
- тест на гибкость (наклон вперёд с прямыми ногами, стоя на гимнастической скамейке) [2,4].

Анализ качества жизни показал, что у студентов специальных медицинских групп были нарушены показатели психологического здоровья, общего состояния здоровья и общей жизнеспособности. В ходе проведения предварительной беседы у студентов появилась высокая мотивация к освоению оздоровительных технологий, соответствующий эмоциональный настрой. Члены экспериментальной группы объединились для достижения поставленной цели, морально поддерживая друг друга. Студентам было объяснено, что для получения наилучших достижений, наряду с применением комплекса физических упражнений на основе гимнастики йога и скандинавской ходьбы, следует придерживаться правильного рациона питания. Оно должно быть дозированным, малокалорийным, сбалансированным. Результаты педагогического эксперимента приведены в таблице.

Таблица

Результаты тестирования уровня физических способностей студентов специальных медицинских групп на протяжении 3-х лет занятий (n=162)

Тесты	1 год		2 год		3 год	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
Ортостатическая проба	отлично	8,0%	12,0%	12,0%	15,0%	20,0%
	хорошо	37,0%	44,0%	44,0%	47,0%	55,0%
	удовлетворительно	39,0%	30,0%	30,0%	26,0%	27,0%
	неудовлетворительно	16,0%	14,0%	14,0%	13,0%	11,0%
Проба Штанге	отлично	2,0%	3,0%	3,0%	4,0%	5,0%
	хорошо	15,0%	16,0%	18,0%	23,0%	25,0%
	удовлетворительно	77,0%	76,0%	74,0%	69,0%	68,0%
	неудовлетворительно	6,0%	5,0%	5,0%	4,0%	4,0%
Кистевая динамометрия, кг	22,8	23,1	23,0	24,6	24,8	27,3
Гибкость (наклон), см	6,2	6,8	6,9	8,2	8,2	8,9

Таким образом, выяснилось, что сочетанное применение скандинавской ходьбы и упражнений хатха-йоги на занятиях физической культурой в

специальных медицинских группах способствует их эффективности, увеличению показателей гибкости, силы, выносливости, улучшению

самочувствия, повышению общей работоспособности. После завершения педагогического эксперимента у студентов наблюдалось повышение показателей жизненной активности в среднем на 22% (12,12 баллов), работоспособности в повседневной жизни – на 43,8% (22,0 балла), общего состояния здоровья – на 23,0% (14,17 баллов), психологического состояния – на 21,0% (12,42 балла). В целом, положительный настрой помог продуктивной работе экспериментальной группы. Тем не менее, при организации занятий необходимо соблюдать разумную осторожность, постепенно увеличивая нагрузку как при занятиях скандинавской ходьбой, так и упражнениями хатха-йоги. Нельзя забывать, что речь идет о студентах, имеющих определённые отклонения в состоянии здоровья. Поэтому необходимо регулярно проводить медицинский контроль, студентов научить вести дневник самоконтроля для самоанализа самочувствия сразу после занятия и на протяжении всего дня после перенесённых нагрузок.

Список литературы

1. Аббазова Р.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Занятия йогой на занятиях по физической культуре // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5. – С. 441-442.
2. Буйкова О.М., Булнаева Г.И. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учебное пособие. – Иркутск: ИГМУ, 2017. – 24 с.
3. Гудков Ю.Э., Воробьёв В.Н. К вопросу о влиянии средств йоги на восстановление психофизических способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья // Бюллетень науки и практики. – 2016. – № 7 (8). – С. 290-293.
4. Мальцева И.Г. Методика тестирования и оценки уровня общей физической подготовленности студентов вузов. – Орел: МАБИВ, 2014. – 40 с.
5. Ромашин О.В., Лядов К.В., Шаповаленко Т.В. Становление физической культуры как базового средства восстановительного лечения, медицинской реабилитации и целенаправленного оздоровления человека // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. — 2013. — № 1. — С. 39-43.
6. Черничкина А.В., Вялкина Т.Г. Йога – древнейший способ оздоровления тела и духа // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 2. – С. 154.