

ЙОГА ЯК СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ

У даній роботі вивчається використання вправ йоги студентами в навчальному процесі, а також ефективну методику фізичного та психічного оздоровлення студентської молоді спеціальної медичної групи.

Ключові слова: *йога, фізичні вправи, студенти, оздоровлення, спеціальна медична група, розвиток, фізичний стан, психічний стан.*

Постановка проблеми. Сучасний ритм життя відбивається на здоров'я студента. Дефіцит відпочинку, перенапруження, стреси – все це може суттєво підірвати здоров'я, якщо не приділяти належної уваги своєму тілу. Інформаційні, розумові та психологічні навантаження на організм студентів у процесі навчання у вузі неухильно зростають, що призводить до збільшення числа студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Виходячи зі статистичних даних, останнім часом велика кількість студентів мають протипоказання по здоров'ю і не можуть займатися фізичною культурою в основній групі.

У процесі навчання у вузі студенти, які мають відхилення у стані здоров'я за результатами лікарської комісії займаються у спеціальній медичній групі (СМГ). У зв'язку з цим особливої актуальності набувають пошук найбільш адекватних шляхів і методів зміцнення психофізичного стану студентів СМГ і розробка оздоровчих методик, які передбачають застосування комплексів фізичних вправ спрямованих на підвищення функціонального стану організму, профілактику серцево-судинних та інших захворювань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що регулярні оздоровчі заняття зберігають і зміцнюють здоров'я, розвивають рухові якості, сприяють підвищенню рівня функціональних можливостей організму. Незважаючи на різноманіття різних форм рухової активності, як у нас в країні, так і за кордоном, все більший інтерес викликають східні оздоровчі методики. При проведенні занять з різних оздоровчих методик найбільший інтерес представляє гімнастичні вправи йоги – асани, виконання яких вимагає прояви сили, гнучкості, уваги і зосередженості. Для збереження і зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я та здорового способу життя студентів вузів пропонуються різноманітні методики і технології (Селевко Г.К., 1998; Токмакова О.Н., 1999; Селуянов В.М., 2001; Рибачук Н.А., 2002; Постол О.Л., 2004; Балашова В.В., 2005; Довгань Л.Л., 2005; Белкіна Н.В., 2006; Мартіросова Т.А., 2006; Мудрієвський С.В., 2007 і ін.)

Проблема нашого дослідження, полягає в пошуку шляхів підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури у студентів спеціальних медичних груп за рахунок використання оздоровчої методики йоги.

Задачі дослідження:

1. Розробити програму фізкультурно-оздоровчих занять йогою для студенток ВНЗ.
2. Дослідити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму студенток I-II курсу ЗНТУ, віднесених до основної та спеціальної медичних груп.
3. Обґрунтувати вплив методики фізкультурно-оздоровчих занять йогою на рівень функціональної підготовленості студенток.

Метою дослідження даної роботи є вивчення та теоретичне обґрунтування методики використання йоги в навчальному процесі студентської молоді, як ефективного засобу фізичної культури, а також для підвищення мотивації до занять фізичною культурою у студенток ВНЗ.

Йогою називають спеціально розроблену методику оздоровлення організму. Йога як сучасна система фізичного зміцнення організму гармонійно дозволяє управляти вищими психічними процесами. Особливість йоги в тому, що м'язова активність під час виконання асан узгоджується з диханням і розумовими зусиллями, що дозволяє збалансувати фізичний розвиток з душевним оздоровленням і досягти гармонії.

Заняття йогою припускають виконання системи асан, дихальних технік і релаксації. Асани – це спеціальні статичні пози, наповнені внутрішньою динамікою. При виконанні асан увага зосереджується на процесі спокійного розслабленого дихання. Вдих виконується під час рухів вгору, а видих – під час рухів вниз або скручувань і нахилів. Необхідно звертати увагу на більшу, порівняно з вдихом, тривалість видиху. Систематичне виконання асан зміцнює м'язи, покращує поставу, підвищує гнучкість хребта, розвиває рухливість суглобів, сприяє фізичному зміцненню організму. Комплекс навантажень у фітнес-йоги побудований так, щоб задіяти усі групи м'язів. Для йоги не потрібно спеціальних тренажерів, основна маса вправ являє собою потягування і розтягування і проходить із положеннях стоячи, сидячи або лежачи.

Методика оздоровчої йоги у процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи передбачає регулювання індивідуального навантаження за допомогою вибору темпу і кількості повторень, відповідно до самопочуття студентів які займаються.

Йога дозволяє не лише вдосконалювати фізичну форму людини, а й врівноважити емоційний стан, зміцнити фізичне і психічне здоров'я. Переваги йоги в оздоровленні організму послужили додатковою підставою до її використання по розробленій методиці, апробованій на студентках ЗНТУ.

Методи дослідження:

- метод теоретичного аналізу і узагальнення даних спеціальною науково-методичною літературою;
- метод антропометричного дослідження;

– метод математичної статистики.

На початковому етапі дослідження була розроблена спеціальна програма оздоровчих занять фітнес-йоогою яка була представлена певними блоками:

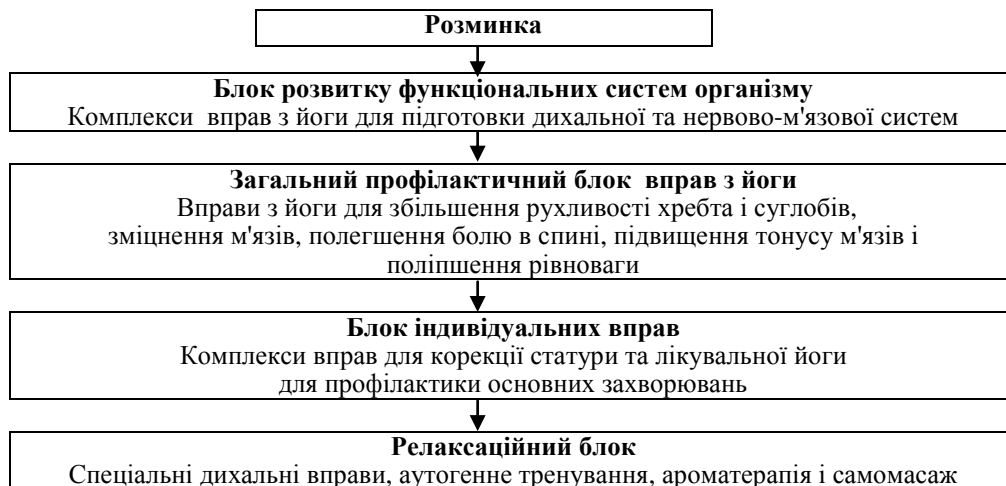


Рис. 1

Всі вправи йоги виконуються з обережністю. Увага акцентується на необхідності контролю реакції м'язів на навантаження. Дозування навантаження збільшується поступово, від простих асан до складних, від кількості рухів до їх якості.

Дослідження проводилося впродовж дев'яти місяців з 1 серпня 2013 року по 1 травня 2014 року в три етапи: 1-й етап (підготовчий; серпень 2013 року) – вивчення проблеми за літературними джерелами; дослідження особливостей стану здоров'я ті деяких аспектів життєдіяльності студентів різних медичних груп; формування гіпотези дослідження, постановка мети і завдань дослідження, вибір об'єкта і предмета дослідження.

2-й етап (експериментальний; вересень 2013 року – квітень 2014 року) – розробка методики застосування вправ йоги на заняттях з фізичної культури зі студентами спеціальної медичної групи з порушеннями дихальної та/або серцево-судинної систем; дослідження ефективності розробленої методики.

3-й етап (заключний; травень 2014 року) – статистична обробка, аналіз та узагальнення результатів дослідження; формулювання висновків; підготовка практичних рекомендацій; оформлення роботи.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення дослідження було організовано дві групи студентів другого курсу, віднесених до спеціальної медичної групи. Одна група – експериментальна (ЕГ) буде виконувати на заняттях комплекс розроблених вправ, інша група – контрольна (КГ) буде навчатися за стандартною програмою. До кожної з груп входить по 17 студентів.

Перед початком експерименту був визначений вихідний рівень стану студентів. Для цього було визначено ряд показників що характеризують фізичний розвиток та функціональний стан здоров'я. Були визначені такі показники: частота дихання(ЧД), частота серцевих скорочень (ЧСС), проба Штанге, проба Генче, життєва ємкість легень(ЖЄЛ), максимальне споживання кисню(МСК). Отримані у вересні 2013 р. дані були зведені до середніх значень по групі та занесені до таблиці 2. Повторне вимірювання показників було проведене в обох групах у квітні 2014р. для підрахунку якісних змін. В останніх двох колонках таблиці 2 вираховані відсоткові кількісні зміни в контрольній та експериментальній групах. Окрім кількісних показників слід відзначити, що 20% студентів скаржаться на безсоння, 40% скаржаться на частий головний біль, а у 80% спостерігається часта роздратованість.

Для експериментальної групи була розроблена спеціальна лінійна програма (таб. 1) оздоровчих занять, яка поділялася на блоки.

На початку занять використовуються найпростіші вправи або частини вправ, з кожним місяцем згідно з набутими навичками та пристосуванням студентів до комплексу вправ додаються певні елементи, вправи ускладнюються на стільки, на скільки дозволяє фізичний розвиток студентів.

Щоб чітко визначити чи можна ускладнювати вправи після кожного заняття відстежується реакція організму у студентів на оновлений комплекс вправ. Щоб визначити рівень реакції була розроблена таблиця 2, в якій обрані такі показники: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск(систолічний, діастолічний, пульсовий) та вегетативні реакції. Загалом, реакція організму у студентів була гарною, або задовільною, показників незадовільної реакції не спостерігалось. Відсоток студентів з показником реакції на вправи – "гарна" склав 70%, "задовільна" – 30%, "незадовільна" – 0%.

Показники рівня функціональної підготовленості

№	Показники	Вихідні дані (вересень 2013 р.)		Результативні дані (квітень 2014 р.)		% змін в КГ	% змін в ЕГ
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
1.	ЧД, циклів/хв	18,5±0,4	18,3±0,4	17,9±3	16,7±0,4	+3%	+9,5%
2.	ЧСС, уд/хв.	84,3±1,2	84,1±1,6	81,3±1,3	75,2±1,6	+3%	+12%
3.	Проба Штанге, с	40,1±2,5	41,1±2	45,7±3,2	55,3±4,2	+13%	+34%
4.	Проба Генче, с	32,0±2,2	30,3±1,8	36,8±1,4	37,3±1,3	+15%	+23%
5.	ЖСЛ, мл	2390±62,4	2370±42,3	2504±60,8	2982±52	+5%	+24%
6.	МСК, л/хв.	2105±45,7	2182±60,2	2210±51,2	2420±61	+5%	+11%

Аналізуючи результати отриманих табличних даних можна сказати, що виконання вправ йоги позитивно впливає на стан здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Восьми місячний експеримент, згідно з таблицею 2, показав, що заняття спортом позитивно впливає на фізичний стан студентської молоді, але саме вправи з йоги приносять більшу користь для студентів з захворюваннями дихальної та серцево-судинної систем. Особливо це помітно на результатах проб Штанге та Генічі, показники яких збільшилися на 34% і 23% відповідно. Також, варто відзначити, що життєва ємність легень збільшилася на 24%, це є відмінним результатом.

Результати показують, що:

1. Вправи з йоги не мають збудливого ефекту на організм, а навпаки – діють дещо заспокійливо.

2. Весь експеримент проводився правильно, кожне ускладнення вправ було обгрунтованим.

Студенти експериментальної групи не мали труднощів з виконаннями нормативів, це означає, що розроблена програма дійсно ефективна, а отже розроблена правильно.

Після кожного заняття студенти мали змогу поділитися власними враженнями стосовно експерименту. Таким чином, студенти відмітили покращення настрою, проблеми зі сном їх більше не турбують, головні болі стали значно рідшими, а роздратованість майже відсутня. Студенти, в яких спостерігалися симптоми астми відмітили, що приступи стали рідшими та легше переносяться.

Висновки. Після закінчення експерименту було проведено опитування, за результатами якого: 15 з 17 студентів бажають продовжувати займатися йогою, адже відзначають помітні покращення загального фізичного стану. Всі студенти експериментальної групи погоджуються з тим, що завдяки заняттям у них збільшилася фізична витривалість, концентрація уваги, спостерігається бажання більш активного способу життя, підсилилося бажання навчатись. А 8 з 17 студентів повідомили, що в них покращилася здатність короткострокової пам'яті.

Таким чином, можна стверджувати, що застосування вправ йоги – для студентів спеціальної медичної групи, виявлено їх ефективність у процесі виховання та оздоровлення сучасної молоді. Виконання вправ з йоги доцільно включати в навчальний процес для організації занять з фізичної культури у студентів спеціальної фізичної групи. Йогу можна рекомендувати, як ефективний засіб оздоровлення студентів, а також як систему гармонійного розвитку особистості.

Використані джерела

1. Антошук Р., Ільницький В. Функціональний стан серцево-судинної системи у студентів спеціальної медичної групи при занятті фізичними вправами / Р. Антошук, В. Ільницький // Четвертий Міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації". – К., 2000. – С. 332.
2. Бондарь С.Б., Смирнова В.А. Эффективность использования нетрадиционных методов оздоровления у навчальному процесі ВНЗ / С.Б. Бондарь, В.А. Смирнова // Актуальні проблеми фізичної культури: Матер, конф. Т.IV, ч.1. – Ростов-на-Дону, 1995. – 1. – С. 38-41.
3. Быстров В.И. Йога: полная система упражнений / В.И. Быстров. – Минск: Харвест, 2009. – 352 с.
4. Зайцева І.А. Велика книга йоги / І.А. Зайцева. – М.: Ексмо, 2007. – 192 с.
5. Русланова Д.В. Здоровье физического тела / Д.В. Русланова. – Киев: София; М.: Гелиос, 2002. – 128 с.
6. Састамойнен Т.В., Приймаков А.А., Власова Т.Н., Минваліів Р.С., Рябинин С.П. Методология занятия хатха-йогою / Т.В. Састамойнен, А.А. Приймаков, Т.Н. Власова, Р.С. Минваліів, С.П. Рябинин. – М.: Ексмо, 2005. – 247 с.

Kirichenko A., Teryokhina O., Horobey N., Gavrylenko V.

YOGA AS A SYSTEM REHABILITATION AND PHYSICAL GROWTH OF STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP UNIVERSITIES

In this paper we study the use of yoga exercises by students in the learning process, as well as an effective method of physical and mental rehabilitation of students of special medical group.

Key words: *yoga, exercise, students, health improvement, a special medical team development, physical condition, mental condition.*

Стаття надійшла до редакції 06.09.2014 р.