

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 336-338.

УДК 37.018.54:796.4:378 (043.2)

Качура М.С.

Національний авіаційний університет, Київ

ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЙОГА-ПРАКТИК У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Фізичне виховання студентів має включати в себе розвиток рухових здібностей, гнучкості, витривалості та силову підготовку, а дихальні вправи та асани, запозичені з йоги, допоможуть у всебічному розвитку цих здібностей. Урізноманітнення традиційних методик фізичного виховання юнаків та дівчат сприятиме збільшенню ефективності занять та більшій зацікавленості студентів, а використання саме елементів йоги у гімнастиці сприятиме кращому психоемоційному стану, покращенню рухових здібностей, збільшенню працездатності та активності студентства.

Актуальність дослідження застосування елементів йога-практик у гімнастиці під час занять фізкультурою обумовлена необхідністю формування мотивації для студентів займатися своїм фізичним розвитком. На нашу думку, йога здатна індивідуалізувати дисципліну «Фізична культура», що підвищить інтерес студентів до неї.

Метою роботи є обґрунтування доцільності використання елементів йоги під час занять фізкультурою у навчальних закладах, а також запропонувати деякі вправи для виконання.

Перевагою йоги є те, що вона не потребує спеціального обладнання для занять – може знадобитися лише килимок. А також немає необхідності у спеціальній попередній підготовці.

На жаль, у контексті негативної тенденції до зменшення рухової активності серед молоді, саме відсутність необхідності мати попередні спортивні навички є вирішальним фактором для мотивації почати займатися фізкультурою.

Елементи йоги легко можуть бути використані у зв'язці із різними фізичними вправами, а виконання їх під час розминки дозволить підготувати тіло до більших фізичних навантажень, адже вони включають у себе розтяжку, дихальну підготовку та розігрів всіх м'язів тіла. Кожен із видів йоги позитивно впливає, у першу чергу, на психоемоційний стан студента, а також підвищує рухову активність, укріплює опорно-руховий апарат та підвищує працездатність. Найбільш поширеними серед йога-практик які можна застосувати у навчальному процесі під час занять фізкультурою є хатха-йога («йога зусилля»), яка сприяє зміцненню м'язів верхньої частини спини, черевного пресу, зміцненню та випрямленню хребта, формуванню постави, розвитку гнучкості та загальної силовій витривалості.

Вона передбачає асани, тобто вправи, направлені на розвиток вміння утримувати тіло в певних положеннях протягом деякого часу, а також пранаями – вправи, направлені на регуляцію дихання.

Асани передбачають утримання тіла у певному положенні деякий час, що сприяє вдосконаленню силових здібностей. Пропонуються наступні вправи для виконання під час розминки: поза скрученого трикутника, асана «собака», поза скрученого бокового кута – вони сприяють збільшенню бігових здібностей. Для вправ з комплексу для розтяжки можна використовувати асану «літак», позу плуга і позу голкового вушка, асану «анантасана». Такі вправи впливають на м'язи живота, рук та плечей, що сприяє підвищенню їх силовій витривалості, вони координаційно нескладні й тому будуть доступними для виконання.

Існує багато асан, спрямованих на навички балансування тіла, що підвищує координацію та зміцнює майже всі групи м'язів. Рекомендуються такі: поза орла, поза короля танців, поза дерева.

Навчитися правильно дихати дуже важливо для підвищення ефективності виконання будь-яких фізичних вправ. Дихальна гімнастика позитивно впливає на судинно-серцеву, дихальну та нервову системи. Заняття пранаямою, тобто вправами для покращення дихання, складаються в основному з практик затримки дихання.

Таким чином, включення деяких елементів йога-практик, а саме хатха-йоги у процес фізичного виховання є доцільним та виправданим, адже це урізноманітнюватиме навчальний процес і значно впливатиме на рівень фізичного здоров'я студентів, бо дозволить кожному якісно виконувати вправи та бути залученим до заняття, адже такі вправи не потребують особливих навичок.

Науковий керівник: Совгіря Т.М., ст. викладач