

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИТНЕС-ЙОГИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

В. Н. Слепцов, Е. Н. Асташова

*Луганский государственный педагогический университет
г. Луганск, Луганская Народная Республика
e - mail: praim94@mail.ru*

В данной статье выявлена проблематика распространённости нарушений зрения среди студентов ВУЗов. Также затрагивается вопрос внедрения фитнес-йоги как вида оздоровительной гимнастики в учебную программу высших учебных заведений. Проанализированы методики организации и проведения занятий физической культурой с использованием фитнес-йоги. Приведены упражнения, направленные на оздоровление студентов с нарушениями зрения.

This article identifies the problems of the prevalence of visual impairment among university students. The issue of the introduction of fitness yoga as a form of wellness gymnastics in the curriculum of universities is also addressed. The methods of organizing and conducting physical education classes using fitness yoga are analyzed. The exercises aimed at improving the health of students with visual impairments are given.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика; нарушения зрения; фитнес-йога; асаны.

Keywords: health gymnastics; visual impairment; fitness yoga; asanas.

По статистическим данным, около 1,3 млрд человек в мире живут с той или иной формой нарушения зрения. В последние годы все более распространёнными становятся нарушения зрения у студентов высших учебных заведений.

На здоровье подрастающего поколения в процессе учебы оказывают влияние многие факторы. Продолжительность учебного дня, высокая учебная нагрузка, нарушения санитарно-гигиенических норм учебных аудиторий и т. п. – объективные факторы, влияющие на здоровье студентов. Я. В. Ушакова считает, что более вредоносными являются субъективные факторы, которые включают: неправильный режим питания, сниженную двигательную активность, нерациональную организацию досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т. д. [5, с. 197].

В причинах возникновения миопии можно выделить три основных звена:

1. Ослабленная аккомодация. Возникает при зрительной работе на близком расстоянии и приводит к компенсаторному растяжению глазного яблока.

2. Генетический фактор, имеющий большое значение, так как у родителей, страдающих миопией, часто бывают близорукие дети подверженные этому же недугу. Особенно наглядно это проявляется в больших группах населения.

3. Ослабленная склера, обусловленная низким внутриглазным давлением.

Первые два звена сложно взаимодействуют уже на начальном этапе развития близорукости, причем степень участия каждого из них может быть различной. Третье звено обычно пребывает в потенциальном состоянии и проявляет себя в стадии развитой миопии.

Также принято выделять три степени: слабую – до 3 диоптрий, среднюю – 6, высокую – свыше 6 [4, с. 91].

Согласно исследованиям 49 % студентов первых курсов не имеют нарушения зрения, 51 % – с нарушением зрения. В вузе физической культурой занимаются 100 %, но в большинстве случаев не сообщают диагноз преподавателю. 62 % студентов с нарушением зрения занимаются физической культурой во внеаудиторное время, и 38 % – не занимаются самостоятельно физической культурой [3, с. 10].

Из этого следует, что заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и, непосредственно, в своем состоянии здоровья, снижена. Учитывая это, есть необходимость ввести в процесс физического воспитания нетрадиционных методик и форм проведения занятий.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к различным видам оздоровительной гимнастики. Основными задачами оздоровительных видов гимнастики являются: укрепление здоровья, поддержание на высоком уровне физической и умственной работоспособности, повышение активности в трудовой и общественной деятельности.

К видам оздоровительной гимнастики относятся: утренняя гигиеническая (зарядка) и вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве, лечебная и ритмическая гимнастика. Нетрадиционными видами оздоровительной гимнастики считается стретчинг, калланетика, шейпинг-система, пилатес, восточные оздоровительные системы. К последним относится рассматриваемая в этой статье фитнес-йога.

Изначально, йога – совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения тиндивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с хатха-йогой.

Фитнес-йога представляет собой йогу, лишенную философии и мистики. Это комплекс упражнений, сочетающий в себе упражнения фитнеса и асаны, призванные улучшить физическую форму. Ключевые термины фитнес-йоги – асаны, виньясы, пранаямы были заимствованы из хатха-йоги.

Асаны – это позы йоги, представляющие собой статические физические упражнения, которые при помощи рычагов рук и ног могут упрощаться или усложняться. Асаны подразделяются на позы, выполняемые в положении стоя, лежа, сидя, в упорах, в свою очередь выполняющихся в обычном положении, перевернутом и скрученном (с поворотом туловища относительно центральной оси вправо или влево).

Виньясы – движения тела, синхронизированные с дыханием.

Пранаяма – контролируемое дыхание, которое воздействует на внутренние физиологические системы и психику, осуществляя контроль над мыслительными процессами; оно направлено на укрепление дыхательного аппарата, развитие мышц, участвующих в дыхании.

Е. Г. Богослова предлагает методику проведения занятий физической культурой в высшем учебном заведении. Первым пунктом отмечено, что каждое занятие необходимо начинать с изучения и освоения 3–4 асан. На следующем занятии студенты повторяют ранее изученные асаны и осваивают 3–4 новых асаны.

Предлагается выполнять асаны, при которых тело будет занимать вертикальное, сидячее и перевернутое положения. Также вместе с асанами необходимо изучить дыхательные упражнения – пранаямы для достижения максимального оздоровительного эффекта.

Также рекомендуется освоение медитативных методик, способствующих релаксации всего организма (в том числе и психоэмоционального состояния).

Последующие занятия необходимо проводить с добавлением усложненных асан для развития гибкости, силы и выносливости.

Также предлагается параллельно освоить медитативные методики.

Для получения оздоровительно эффекта следует придерживаться некоторых правил:

1. Выполнение каждой асаны должно занимать небольшой промежуток времени (до нескольких минут).

2. Обучающимся необходимо концентрировать внимание на выполняемых асанах для фиксации ощущений и возможности самоконтроля.

3. Начало и окончание асан необходимо выполнять очень медленно, «прислушиваясь» к своему организму. [1, с. 160–161].

В своем исследовании Е. Зиязова приводит йогические упражнения (асаны), которые способны улучшить зрение.

Комплекс «Поклонение Солнцу» состоит из 12 поз. Поскольку он построен по принципу чередования наклонов и прогибов, то здесь усугубляется воздействие на весь позвоночник, включая шейный отдел, а также производится мягкая подготовка к освоению перевернутых асан.

Далее рекомендуется выполнить комплекс перевернутых поз – Ширшасана, Павана – муктасана, Халасана, Сарвангасана, Випарита – каранимудра. При выполнении данных упражнений кровь приливает к глазам, что способствует улучшению зрения, по этой же причине перевернутые позы противопоказаны людям с повышенным глазным давлением, кроме того, они создают избыточное давление на шею.

После выполнения комплекса перевернутых поз выполняются пранаямы. Дыхательные упражнения могут быть как ритмическими – Бхастрика и Капалабхати, так и спокойными (полное дыхание, Нади шодханапранаяма). Как и в предыдущем комплексе, пранаямы (в особенности ритмичные активизирующие дыхания) имеют противопоказания: они не рекомендуются женщинам во время менструации и беременности, а также людям с повышенным давлением и заболеваниями сердечно-сосудистой системы [2].

Вывод. В ходе исследования было выявлено, что фитнес-йога, как нетрадиционная методика проведения занятий физической культурой в высших учебных заведениях, имеет плюсы и минусы. В первую очередь как нестандартный подход к занятиям физической культурой, фитнес-йога вызывает интерес у студентов. Также использование на занятиях медитативных практик дисциплинирует и самоорганизует. Для занятий фитнес-йогой не требуется дополнительный инвентарь и в ее упражнениях не используются такие виды нагрузок, как бег и прыжки, которые вредны для людей с нарушениями зрения. Но некоторые позы и комплексы упражнений могут быть противопоказаны студентам с заболеваниями глаз, так как при их выполнении может появляться избыточное глазное давление, и создают давление на шею.

Занятия фитнес-йогой требуют определенного настроения, а потому занимают много времени, что в условиях высшего учебного заведения трудно выполнимо.

Для реализации методики фитнес-йоги и занятий физической культурой в условиях высших учебных заведений необходим индивидуальный подход и консультация у офтальмолога. Так же есть необходимость выполнять упражнения самостоятельно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богослова, Е. Г. Фитнес-йога на занятиях физической культурой в образовательной организации высшего образования / Е. Г. Богослова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – № 3(24). – С. 197–202.
2. Зиязова, Е. В. Влияние практики йоги на остроту зрения / Московский университет йоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://niketan108.com/vliyanie_yogi_na_zrenie.html (Дата обращения: 18.12.2019).
3. Киселева, Ж. И. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студентов с нарушением зрения / Ж. И. Киселева, В. В. Шляпникова // Вестник Оренбург. гос. ун-та. – 2017. – № 4 (204). – С. 9–14.
4. Кузнецова, М. В. Причины развития близорукости и ее лечение. / М. В. Кузнецова. – Казань : МЕДпресс-информ, 2004. – 159–162 с.
5. Ушакова, Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Социальные науки Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 6. – С. 197–202.