DOI: 10.17117/na.2016.02.02.075

<http://ucom.ru/doc/na.2016.02.02.075.pdf>

Поступила (Received): 18.02.2016

Воробьев О.И. Применение упражнений восточных оздоровительных систем (хатха-йоги) для профилактики нарушений осанки у студентов

Vorobiev O.I.
Exercise of eastern health systems (hatha yoga) for
the prevention of students' incorrect posture

В статье подтверждается гипотеза о том, что занятия в группе ОФП должны носить не только оздоровительно-тренировочный характер, но и профилактический, помогая не только решать проблему нарушения осанки, но и предотвращать её появление с использованием упражнений хатха-йоги

Ключевые слова: осанка, физическая культура, физические упражнения на дыхание

The article confirms the hypothesis that the RPT group sessions should take not only recreational and training character, but also preventive, helping not only to solve the problem of incorrect posture, but also to prevent its appearance using Hatha Yoga exercises

Key words: posture, physical training, exercise on breathing

Воробьев Олег Иульевич

Старший преподаватель

Московский государственный университет путей
связи

г. Москва, ул. Новосущёвская, 22

Vorobiev Oleg Iulievich

Senior Lecturer

Moscow state university of railway transport
Moscow, Novosushevskaya st., 22

Теория и методика физического воспитания как наука продолжает развиваться в направлении физического воспитания и охватывает не только новые границы современных течений в физкультуре и спорте, но и обращает свое внимание на восточные оздоровительные системы, которые дошли до нас из глубины веков. Пройдя со временем естественный отбор и возможно видоизменившись, они стали вызывать неподдельный интерес не только у ученых, но и у специалистов в области физической культуры, естественно у людей творческих и креативных, не боящихся экспериментировать.

На протяжении десятилетий не снижается накал дискуссий между специалистами в области физического воспитания по вопросу о том, каким должно быть занятие по физической культуре.

В настоящее время выделяются следующие основные подходы к определению цели, задач и содержания этих занятий:

1) новое осмысление их цели, когда высшей ценностью студенческой физкультуры являются здоровье, высокий уровень физического развития и физической подготовленности;

2) экстенсивный подход, согласно которому главным является значимый тренировочный эффект за счет увеличения объема обязательных занятий;

3) спортивно-ориентированный подход, основанный на рациональном сочетании классно-урочной и секционной форм занятий.

В большинстве стран мира в содержании занятий по физической культуре основное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, подвижным и спортивным играм и такому жизненно важному навыку, как умение плавать. В данной работе основное внимание было направлено на изучение профилактики нарушений осанки на занятиях со студентами ОФП с использованием упражнений восточных оздоровительных систем (хатха-йоги).

Одной из острых проблем стоящей перед преподавателями физической культуры, является ежегодное увеличение числа студентов страдающих нарушением осанки. Нарушение осанки – это одна из самых злободневных проблем в современном обществе. По данным различных независимых исследований около 80 процентов молодых людей имеют нарушение осанки. Дефект осанки отрицательно сказывается на функциях внутренних органов, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной систем, оказывает негативное влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Наш же контингент – это студенты основной и подготовительной группы. Вот в этих группах, в последнее время, особенно часто встречаются студенты с нарушениями осанки.

Поэтому понимая серьезность проблемы, необходимо на своих занятиях включать блоки упражнений, направленные на вытяжение и укрепления мышц спины. Занятия ОФП должны носили не только оздоровительно-тренировочный характер, но и профилактический, помогая не только решать проблему нарушения осанки, но и предотвращать её появление. Но, к сожалению, решение проблемы коррекции осанки усугубляется отсутствием у большинства студентов интереса к физической культуре. Данный контингент пассивен на занятиях и старается избегать любых физических нагрузок, что приводит к ослаблению мышечного корсета, в результате студент попадает в определенную группу риска. Поэтому необходимо создавать мотивацию к занятиям физической культурой. Сюда должны входить и профилактические беседы о негативных последствиях нарушения осанки. Так же необходимо разнообразить практические занятия, отказавшись от скучных надоевших упражнений, заменив их новыми, которые студенты никогда не делали. Восточные оздоровительные системы уже прочно вошли в нашу жизнь, и если мы будем включать в наши занятия комплексы, составленные из упражнений китайской гимнастики, хатха-йоги или других восточных оздоровительных систем, то сможем не только разнообразить наши занятия, но и развить неподдельный интерес у студентов к занятиям физической культурой.

Упражнения хатха-йоги уже давно имеют место быть в арсенале физической культуры и с успехом дублируют многие упражнения, разнообразя процесс тренировки. Нам необходимо взять простые базовые асаны, которые практикуются начинающими, но достаточно эффективные для тренировки спины, и составить из них определенные комплексы. Естественно, упражнения должны быть корректно подобраны, с учётом травмобезопасности. Необходимо

сочетать асаны на растяжение и напряжение мышц, а также прогибы назад, сочетаем с наклонами вперед, скручивание компенсируем вытяжением вверх. При проведении занятий можно эти комплексы включать как вначале занятий из положения стоя, в статико-динамическом режиме, так и в конце в положении лёжа. Обязательным является включение в занятия дыхательных упражнений, так как нарушение осанки нередко сочетается с заболеваниями органов дыхания и выраженными нарушениями дыхательной функции.

Дыхание, как известно, является неотъемлемой частью жизни человека и играет очень большую роль в его существовании, воздействуя на различные функциональные системы организма. Существует достаточно большое количество дыхательных техник, но наша задача использовать наиболее простые в обучении и эффективные по воздействию дыхательные техники, включив их в комплекс общеразвивающих упражнений на занятиях со студентами. Одна из наиболее простых и доступных в освоении дыхательных техник - это полное йоговское дыхание. Его хорошо выполнять в сочетании с медленным подниманием рук через стороны, на вдохе вверх и на выдохе вниз.

Отсутствие желания заниматься физической культурой, является, как правило, следствием слабой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В связи с этим большое значение приобретает поиск новых организационных средств, форм и методов, которые позволяют более результативно работать с различными направлениями физической культуры. Необходимо отметить, что на отсутствие желания заниматься физической культурой влияет и низкий уровень грамотности о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний.

Таким образом, мы должны не только ограничиваться проведением практических занятий, но и заниматься формированием физической культуры личности, развивать понимание необходимости сохранять и укреплять своё здоровье. Необходимо, чтобы педагог физической культуры направлял свою деятельность на формирование у студентов устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, учитывая интересы студентов, выявляя наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности.

Список используемых источников:

1. Фирсин С.А., Коростелева Е.Н. Развитие мультикреативных разносторонних творческих способностей у молодежи // Национальная ассоциация ученых. № VII (12). 2015. С. 76-79.
2. Фирсин С. А. Оценка содержания уроков физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 5 (123). 2015. С. 190-194.
3. Воробьев О.И. Использование дыхательных упражнений на занятиях ОФП со студентами // Наука и образование в жизни современного общества. Ч. 4. Тамбов. 2014. С. 17-20.

© 2016, Воробьев О.И.

Применение упражнений восточных оздоровительных систем (хатха-йоги) для профилактики нарушений осанки у студентов

© 2016, Vorobiev O.I.

Exercise of eastern health systems (hatha yoga) for the prevention of students' incorrect posture