

УДК 613.97-057.875

**ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
У МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

В.Т. Белявский, В.С. Полубок

*Гродненский государственный медицинский университет имени Янки Купалы
Гродненский государственный медицинский университет*

Образ жизни современного студента неизбежно отражается на его здоровье. Всеобщая «компьютеризация», несоблюдение оптимального двигательного режима являются причинами многих заболеваний, в том числе и позвоночника. И даже при оптимальной физической нагрузке на занятиях по физвоспитанию студенты жалуются на боли в спине. Это следствие малоподвижного образа жизни, при котором позвоночные диски начинают сжиматься, теряют свою эластичность, что

приводит к развитию разных повреждений: ущемлению нервов, микротравм позвоночника. Но при этом могут пострадать и другие органы, которые стимулируются нервными окончаниями. Кроме того, при недостаточной двигательной активности мышцы теряют тонус, и страдают мышечные группы, отвечающие за вертикальное положение тела.

Используя и применяя в воспитательно-образовательном процессе здоровьесберегающие и здоровьесберегающие технологии, для профилактики заболеваний и укрепления позвоночника, многие преподаватели вузов используют нетрадиционные виды двигательной активности. Большой популярностью пользуется йога.

Йога – это комплексная система психофизических упражнений. Плавные растягивания в сочетании с правильным дыханием и активные силовые упражнения в сочетании с расслаблением мышц, которые нормализуют функциональные системы организма, снижают стресс и риск в возникновении остеохондроза позвоночника. Упражнения ориентированы на укрепление и расслабление мышц позвоночника от головы до ног положительно влияют на кровоснабжение малых и больших суставов, внутренних органов и весь нервно-мышечный аппарат [1, 2].

Система упражнений «Йога – в повседневной жизни» (Сарва Хатта А Саны, индийского учителя С.П. Махешварананды) состоит из нескольких разделов, которые используются на занятиях по физическому воспитанию[3].

1. Упражнения для мышц спины и нижних конечностей (увеличивают гибкость и укрепляют мышцы):

а) Упражнение «Кошка» – И.п.: сед на пятках, тело прямо, ладони на коленях. На вдох – вытянуть руки вперед и перейти в положение приседа с прямым корпусом. При выдохе медленно наклониться вперед, упор ладонями на коврик под плечами, округлить спину – «кошачья спина», голову вертикально опустить вниз. При вдохе прогнуть спину, отвести голову назад как можно больше и расслабить мышцы брюшного пресса. Взгляд устремлен вверх. Количество повторений в сочетании с дыханием 8-10 раз.

б) Упражнение «Лодка» – И.п.: лежа на спине, вытянуть руки вперед, приподнять ноги верхнюю часть корпуса. Поза напоминает лодку. При вдохе расслабиться и возвратиться в И.п. Повторить 6-8 раз.

в) Упражнение «Жаба» – И.п.: присед, ноги широко расставлены, ступни всей поверхностью – на коврик, руки вместе – вытянуты вперед. При вдохе поднести соединенные руки к груди, локтями отводя колени в стороны, выпрямляя спину. Голову отвести назад – взгляд вверх. При выдохе округлить спину, сжимая колени локтями, опустить вертикально голову и подтянуться за соединенными и вытянутыми вперед руками. Повторить 8-10 раз.

2. Упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника (улучшают состояние всего организма, укрепляют мышцы брюшного пресса, снимают усталость и нервное напряжение)

а) Упражнение «Заяц» – И.п.: сед на пятках, корпус прямой, ладони на коленях тело расслаблено. При вдохе поднять руки, при выдохе медленно наклоняться вперед, пока лоб и предплечья коснутся коврика. Сидеть на пятках, контролируя дыхание и постепенное расслабление всех мышц. Повторить 10-12 раз.

б) Упражнение «Выпрямление всего позвоночника» - И.п.: сед на коврике с прямыми ногами. Перейти в положение сед на левом боку и левой ладонью опереться на коврик. При вдохе отвести в сторону правую ногу и взяться рукой за ее большой палец. При выдохе медленно опустить ногу, перейти к седу на прямом боку и упражнение повторить. Дышать ровно, продолжительность позы увеличивать постепенно

в) Упражнение «Тигр» – И.п.: сед на пятках. При вдохе перейти с вытянутыми вперед руками к приседу. Тело прямо. При выходе медленно наклониться, ладони на коврик, округлить спину, согнуть правую ногу в колени и свесив голову, коснуться носом колена. Живот втянуть. При выходе отвести голову назад, смотреть вперед, правую ногу оставить назад. Повторить упражнение 6-8 раз в обе стороны.

3. Упражнения на гибкость и равновесие (полезны при сколиозе, так как способствуют выравниванию позвоночника, расслабляя мышцы)

1. Упражнение «Треугольник» – И.п.: стойка ноги врозь, туловище прямо, руки вдоль туловища. При выдохе – наклон вправо. Правая рука скользит вдоль правой ноги как можно ниже. Левая рука скользит до подмышки. Голова повернута на левый локоть. Задержаться в этой позе. При выходе плавно возвратиться в И.п. Выполнять 10-12 раз.

2. Упражнение «Лук и стрела» – И.п.: стойка ноги врозь. Носок левой ноги повернуть наружу, голову – влево, левую руку отвести в сторону и сжать в кулак, подняв большой палец. Правой ру-

кой имитировать жест стрелка из лука, приложив ее к левой из положения вытянув вперед. Смотреть на большой палец левой руки. При вдохе правую руку тянуть к правому уху, задержать дыхание. При выдохе возвратиться вдоль левой руки назад. Упражнения выполнять медленно 6-8 раз [3].

Выше изложенные упражнения развивают гибкость, укрепляют суставы, делают гибким позвоночный столб. При правильном и длительном выполнении этих заданий на каждом занятии, можно избавиться от болей в спине, укрепить и восстановить нервную систему, улучшить координацию движений. Также эти движения жизненно важны для быстрого выведения из организма токсинов, для поддержания кровообразования и других внутренних процессов. Итак, используя средства нетрадиционных видов гимнастики в образовательно-воспитательном процессе по физической культуре, преподаватель успешно решает задачи формирования, сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, приобщает их к здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Петрова, Т. В. Физическая культура в новом социуме / Т. Н. Петрова // Профессиональное образование. – 2012. – № 1. С.7.
2. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М. : Наука. – 1980. – 197 с.
3. Иванов Ю. А. Йога и здоровье. – М. : Наука. – 1991