

2. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5. М.: Педагогика, 2003. 382 с.
3. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студентов пед. вузов. М.: Академия, 2001. 318 с.

Пивнева М.М., Мухин А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ЙОГА В ПРЕНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация. Поддержание и укрепление физического и психологического здоровья женщины в пренатальный период имеет важное значение на современном этапе развития общества и в условиях современной окружающей среды.

Ключевые слова: пренатальный период, фитнес-йога, асана, медитация.

Pivneva M.M., Muchin A.V.

Belgorod State National Research University,
Belgorod, Russia

PHYSICAL EDUCATION AND HUMAN HEALTH: PRENATAL YOGA

Abstract. Woman's physical and psychological health maintenance and promotion is important at the current stage of the society development and in current environmental conditions.

Keywords: pregnancy, fitness-yoga, asana, meditation.

Период беременности – время приятных волнений и подготовки к предстоящей встрече с любимым маленьким человеком. Специалисты будущим мамам советуют создать максимально благоприятные условия для нормального и гармоничного формирования и развития ребенка, для этого возможно применение разных направлений современного фитнеса, в том числе йоги – комплекса специальных гимнастических и дыхательных упражнений, направленных на совершенствование физической и психической «формы», устраняющих стресс и способствующих расслаблению [1, с.5-6].

Йога для беременных отличается от йоги традиционной набором специальных упражнений, которые составлены с учетом не только беременности женщины, но и ее физического развития, физической подготовленности и двигательного опыта, функциональных возможностей, мотивации к занятиям, самочувствия и настроения. На занятиях йогой в пренатальный период обязательно музыкальное сопровождение в виде мантр, которые представляют собой особую последовательность слов, наполнен-

ную позитивными вибрациями и обладают способностью воздействовать на сознание человека, помогая в духовном совершенствовании.

Однако, не смотря на то, что йога для беременных сулит женщине исключительно пользу, перед тем, как практиковать тот или иной комплекс упражнений, следует обязательно проконсультироваться с врачом. А также заниматься йогой наиболее безопасно начинать со второго триместра беременности, под наблюдением профессионального инструктора, как и любыми другими видами фитнеса в пренатальный период [3, с.431-435].

Итак, рассмотрим благотворное воздействие занятий йогой на организм будущей мамы и малыша на физическом уровне: уменьшение отечности конечностей, судорог мышц ног; снижение болей в области поясницы и грудного отдела позвоночника; уменьшение мышечного дискомфорта всего тела и обеспечение здорового тонуса мышц; регулирование массы тела будущей мамы; увеличение общей гибкости; снижение давления на таз и прямую кишку, улучшение кровообращения в малом тазу; укрепление мышц тазового дна; улучшение обменных процессов, усиление венозного кровотока в сосудах брюшной полости; улучшение сна и снижение утомляемости; улучшение кровообращения плода; помощь плоду занять правильное прилежание [2, с.160-165].

Существует большое количество асан, которые эффективны и показаны в пренатальный период. Назовем несколько наиболее распространенных, общепринятых и рекомендуемых врачами и инструкторами.

Бхадрасана (поза бабочки). Положение сидя на гимнастическом коврике, соединив пятки и ступни ног. Подтянуть стопы к туловищу настолько близко, насколько возможно. Захват руками большие пальцы или ступни ног. Закрывать глаза, потянуться, вытягивая позвоночник от копчика до макушки. Расслабляя мышцы ног и ягодицы, возникнет ощущение, что колени по действием силы тяжести опускаются вниз. По времени в позе находиться можно столько, сколько хочется. На последних сроках беременности и по самочувствию можно выполнять позу с опорой спиной на фитбол. Эта асана благотворно влияет на тазовое сочленение костей, связки бедер, мышцы внутренней поверхности бедра и поддерживает мочеполовую систему в здоровом состоянии. А также упрощает роды и облегчает родовые схватки [5, с.100-102].

Катуспадасана (поза кошки). Стоя на четвереньках (кисти под плечевыми, колени под тазобедренными суставами), на выдохе округляем спину, на вдохе прогибаем (поясницу необходимо включать в работу по показани-

ям и самочувствию). Поза выполняется 4-5 раз за подход (2-3 подхода). Эта поза делает спину более гибкой и снижает напряжение мышц спины, успокаивает боли в спине. Возможна практика данной асаны при тазовом прилежании плода. А также она помогает корректировать положение матки, вследствие чего поза может быть рекомендована не только до, но и после родов [5, с.102-103].

Чакрасана (подъем таза). Лежа на спине, ноги согнуты в коленях стоят на ширине тазобедренных суставов, руки вытянуты вдоль корпуса ладонками вниз, подъем таза от пола, напрягая ягодицы и заднюю поверхность бедра на несколько секунд. Асана выполняется 2-3 раза. Эта поза тренирует нижнюю часть позвоночника, поддерживает в тонусе мышцы тазовой области и бедра. Асана также способствует улучшению циркуляции крови в области таза и массажу внутренних органов [5, с.98-100].

Главное отличие йоги (фитнес-йоги) от других видов фитнеса, в том числе и в пренатальный период – это включение в занятия медитации. Медитация – это одна из дошедших до нас из глубины веков духовных практик, направленных на развитие своих способностей и духовный рост. Она дает человеку понимание себя в целом – а это именно то, к чему стремится любое направление психологии и психотерапии - обретение целостности личности. Медитация дает множество преимуществ: укрепление здоровья (снижается частота пульса, нормализуется давление крови, дыхание становится спокойным), уравнивается психика, снижается уровень стресса, обостряется интуиция. В современном мире беременные женщины часто подвержены различным стрессовым ситуациям. Во время медитации уровень гормона стресса падает, насыщение кислородом улучшается, и будущий ребенок вновь обретает те психологические и физиологические блага, которые дарит ему спокойное сознание мамы. Для примера одна из практик медитации. Примите удобное для Вас положение – Шавасана (лежа на спине), либо Бхадрасана, либо положение лежа на боку, закройте глаза, постарайтесь полностью расслабить все мышцы Вашего тела. Сосредоточьте свое внимание на своем дыхании, следите за каждым вдохом и выдохом, не пытайтесь сознательно воздействовать на их ритм или глубину. Слушайте свое дыхание и позволяйте любым мыслям проникать в Ваше сознание, будьте непритязательны – не сопротивляйтесь и не пытайтесь ничего ускорить, будьте наблюдателем. Каждый раз, когда Вы осознаете, что Ваше внимание ускользнуло от наблюдения за дыханием, увлекшись посторонней мыслью, звуком или чувством, мягко возвратите его обратно. Начинать

практику медитации необходимо с 3-5 минут, а затем можно довести время до 20 минут. После медитации открывайте глаза и возвращайтесь к своим обычным мыслям и делам [6, с. 302-338].

Таким образом, занятия йогой в пренатальный период станут подарком, который Вы преподнесете себе и своему будущему ребенку. Занятия йогой помогут уменьшить подверженность стрессам и сделать внутреннюю «среду обитания» более приятной для малыша. Йога пробуждает гармонию тела и ума, помогает прислушаться к своему телу, к своим потребностям и потребностям будущего малыша. Вы сможете больше доверять своему подсознанию и станете более уравновешенными во всех аспектах Вашей жизни, что безусловно пригодится Вам в процессе рождения ребенка.

Литература

1. Беликова, Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ж.А. Беликова. – Белгород, 2012. – 22 с.
2. Востоков, В.Ф. Тайны тибетской медицины / В.Ф. Востоков. – Харьков: Паритет ЛТД, 1991. – 192 с.
3. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева и др.; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
5. Филатова, М.В. Самые лучшие упражнения йоги для укрепления здоровья / М.В. Филатова – М.: АСТ; СПб.: Сова; Владимир: ВКТ, 2008. – 125 с.
6. Шри Б.К.С. Айенгар. Мое представление йоги / Шри Б.К.С. Айенгар. – М.: Флинта, 2010. – 416 с.

Платонова А.Г.

Институт гигиены и медицинской экологии им. А.Н. Марзеева,
Киев, Украина

Подригало Л.В.

Харьковская государственная академия физической культуры,
Харьков, Украина

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ РЕЖИМА ДЕТЕЙ В ПЕРИОД РЕКРЕАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Аннотация. Изучены особенности режима дня школьников в период отдыха и оздоровления. Сформулированы основные принципы гигиенического обеспечения рекреации, доказано наличие здоровьесберегающей направленности за счет оптимизации компонентов режима дня.