

Організація тренувальних занять хатха-йогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Нинішнє століття ознаменоване численними досягненнями науково-технічного прогресу. Сучасна людина має великі знання практично у всіх галузях, проте дотепер не навчилася жити в гармонії з навколишнім світом і самим собою. Це відбувається внаслідок роз'єднання духовного й матеріального витоків. Підростає покоління, зокрема студентська молодь, піклується про себе, створюючи нові технології для більш комфортного життя, намагається бути матеріально незалежною, але в сучасному інформаційному соціумі людство має прагнути до гармонії розуму та тіла. Поряд з навчанням, кар'єрним ростом і підвищенням рівня добробуту повинно здійснюватись усебічне духовне вдосконалювання людини.

Вимоги, які ставить перед нами сучасний етап розвитку суспільства, пов'язані, передусім, зі збереженням здоров'я нації. Найважливішими засобами в цьому напрямі є заняття фізичними вправами за визначеними оздоровчими системами. У системі фізичної культури оздоровчі технології займають особливе місце та є одним з інструментів зміцнення здоров'я молодого покоління. Однією з оздоровчих систем, що має комплексний підхід та сприяє різнобічному вдосконаленню організму людини, є хатха-йога – це стародавнє індійське вчення, яке покликане зберегти й примножити фізичний потенціал тіла людини за допомогою виконання фізичних і дихальних вправ. Тому ця тема статті є актуальною сьогодні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Чимало зарубіжних авторів [1–4; 10] присвятили свої праці вивченню різних аспектів йоги як оздоровчої системи. Проблемами вивчення йоги для жінок займалися такі науковці [1; 8–9], деякими проблемами хатха-йоги – російські та українські автори [5–6], а комплексне висвітлення особливостей занять йогою для студентів університетів не проводилося. У наших попередніх дослідженнях розкрито деякі аспекти в цьому напрямі [7–8]. У цій роботі здійснено спробу розкрити особливості організації тренувальних занять хатха-йогою для студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної діяльності.

Завдання дослідження – розкрити особливості організації тренувальних занять хатха-йогою для студентів вищих навчальних закладів і дослідити вплив йоги на організм людини.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ураховуючи напружений графік занять студентів, їм варто дотримуватися особливого розпорядку дня й спеціального режиму харчування, особливо в період занять йогою, тому що йога – це не тільки фізичні вправи, це комплексний підхід до організму людини. Однією зі складників режиму дня є сон, проте щоб він був повноцінним та спокійним, потрібно дотримуватися деяких правил. Незадовго до відходу до сну не слід збуджувати нервову систему переглядом гостросюжетних фільмів, читанням захопливих книг та ін. Чим ближче час нічного відпочинку, тим спокійніші повинні бути не тільки вчинки, а й думки. Фахівці з йоги [3–4] рекомендують лягати спати в період із 22 до 24 години, оскільки кожна година сну в цей проміжок рівняється двом годинам сну після опівночі. Між тим йоги, виконуючи спеціальні дихальні вправи, здатні скорочувати тривалість сну без шкоди для здоров'я, але не рекомендується спати менше 6–7 годин на добу. Для гарного сну має значення також правильне харчування. Потрібно вживати більше рослинної їжі, тоді організму буде потрібно менше часу для відновлення сил. Дуже важливо частіше перебувати на свіжому повітрі. Якщо існує така можливість, треба займатися йогою на природі.

У практиці йоги фізичні вправи за санскритською мовою мають назву – “асани”. Існують основні правила освоєння асан:

- 1) послідовність. Виконувати вправи потрібно поступово, переходячи від простого до складного;
- 2) регулярність. Перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів;
- 3) помірність. Не слід займатися до знемоги.

Цих правил потрібно чітко дотримуватися початківцям, адже багато хто з них, не беручи до уваги ще недостатню гнучкість тіла і непідготовленість внутрішніх органів, починає форсувати

заняття, намагаючись відразу ж повною мірою виконати вправу. В асан є межа: не можна виходити за поріг почуття легкого, "приємного" болю. При виникненні неприємних відчуттів варто негайно перервати виконання вправи. Спочатку треба виділяти на асани не більше 10–15 хвилин, потім тривалість тренувань буде збільшуватися за рахунок нових вправ. Оптимальний час занять – одна година на день, але багато чого залежить від віку, здоров'я, загального самопочуття й наявності вільного часу.

Дозволяється проводити одне тривале заняття на день, проробляючи весь комплекс, але можна розбити його на кілька коротких тренувань, кожне з яких буде включати вправи для конкретної частини тіла. Наприклад, спочатку треба приділити увагу хребту, потім – талії й стегнам, після чого виконувати дихальні або динамічні вправи. Проте варто знати, що окремі асани розкривають різні психоенергетичні канали, тому фахівці з йоги рекомендують виконувати весь комплекс відразу. В іншому випадку бажано підбирати асани так, щоб компенсувати відсутність впливу одних поз на тіло іншими. Фахівці з йоги [2, 6] радять за одне заняття проробити всі частини тіла, зробити дихальні вправи й обов'язково наприкінці заняття виконати позу розслаблення – шавасану. Ця вправа на повне розслаблення повинна тривати не менше 15 хвилин (якщо загальний час заняття становить одну годину). Не можна виключати її зі своїх занять. На думку фахівців із йоги [1, 3–4], шавасана – найважливіша асана, усі інші пози є лише підготовкою до неї. Не можна зневажати розслабленням, що відіграє величезну роль у заняттях йогою. Якщо шавасана виконана неякісно, ефект від усіх попередніх вправ буде знижений, у результаті можуть з'явитися втома, роздратування, а задоволення від занять йогою не відчуватиметься.

На початковому етапі рекомендується вибирати не більше однієї – трьох вправ, що впливають на певну частину тіла, та виконувати їх протягом 10 днів. Після закінчення цього часу можна додати одну – три нові вправи. Чергувати асани потрібно в певній послідовності: спочатку вправи в положенні стоячи, потім – сидячи й лежачи. В останню чергу використовуються перевернені пози. Відбираючи пози для індивідуального комплексу, обов'язково треба враховувати цей принцип. За відсутності особливих указівок вправу варто виконувати тільки один раз. Якщо є вказівки, наприклад, робити 10–15 разів або секунд, перших 10 днів варто дотримуватися мінімального числа повторень, а потім починати додавати по одному руху або одній секундці. Не слід виконувати вправу довше, ніж зазначено в рекомендаціях. Щоб тренування приносили користь, треба скласти схему занять з урахуванням усіх факторів, що мають вплив на повсякденне життя. На першому етапі занять йогою зі студентами-початківцями можна використати таку послідовність: 1) дихальні вправи для активізації енергії; 2) асани в положенні стоячи; 3) асани в положенні сидячи й лежачи; 4) перевернуті асани; 5) пранаяма.

Дихальні вправи йоги (пранаяма) викликають в організмі приплив нових сил і допомагають управляти психікою, уселяючи у вас відчуття спокою й відновлення, а тренування позитивного мислення та медитація підсилюють ясність думки, психічну енергію й концентрацію уваги.

Що стосується психологічної сторони занять йогою, то існують рекомендації щодо виключення з повсякденного життя неважливих розмов, пліток, даремної витрати часу, сварок, конфліктів і ситуацій, які можуть призвести до стресу й змушують людину витратити енергію, а йога спрямована на її нагромадження. Використовуючи запаси енергії на благі цілі, організм буде розвиватися. Утрата енергії є головною перешкодою на шляху до перетворення та гармонії, тому потрібно вчитися зберігати спокій.

Вплив йоги на організм людини дуже сприятливий, а саме: йога має оздоровчий вплив на такі системи організму людини:

- м'язи й кістяк: виправлення структурного дисбалансу, виправлення установа постави;
- травну систему: органи черевної порожнини та шлунок поперемінно розтягуються й стискаються. Це – гарний масаж внутрішніх органів, що стимулює їхню діяльність, забезпечуючи нормальне функціонування;
- видільну систему: стимулюється перистальтика кишечника. Відновлюється нормальна робота нирок: забезпечується додаткове промивання й фільтрація крові в нирках;
- кровоносну систему: підвищується частота серцевих скорочень і стимулюється робота всієї кровоносної системи. Також усуваються зони застою крові та забезпечується приплив очищеної крові, насиченої киснем;
- дихальну систему: більшість людей звикли дихати поверхово, а це позбавляє організм кисню, необхідного для підтримки міцного здоров'я. На заняттях йоги при правильному виконанні

підсилюється обмін повітря в легенях, розширюються численні альвеоли й тренуються м'язи грудної клітки. Легені звільняються від забруднень, а тіло та мозок одержують нові сили;

– ендокринну систему: заняття йогою приводять цю систему в стан гармонії, допомагаючи усувати будь-які збої за рахунок безпосереднього масажу відповідних залоз і покращення їхнього кровопостачання. Нерідко дисбаланс ендокринної системи буває обумовлений психологічною напругою. Йога може допомогти усунути або послабити цю глибинну причину гормональної недостатності;

– нервову систему: під час занять йоги м'язи розтягуються, масажуються й стимулюються мільйони нервів у всьому тілі. Більшість студентської молоді, ведучи сидячий спосіб життя, недостатньо приділяють уваги фізичним вправам. Унаслідок цього нервові волокна стають млявими та поступово атрофуються. Йога тонізує ці нерви й одночасно збуджує пов'язані з ними центри мозку. Людина відчуває себе бадьорішою та відчуває додатковий приплив енергії. Йога також корисна для усунення емоційних конфліктів, неврозів і стресу. Вона допомагає підготуватися до того, щоб зустріти новий день з упевненістю в собі й у всеозброєнні фізичних та розумових сил.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Вправи хатха-йоги під час тренування впливають на кожну частину тіла. Розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему, асани впливають не тільки на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що дуже важливо для молодого організму студента. Усуваючи фізичну й психічну напругу, вони звільняють значні запаси енергії. На сьогодні хатха-йога – це одна з найпоширеніших і найефективніших оздоровчих систем для людей різного віку та особливо для студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Айенгар Г. Йога для женщин / Айенгар Г. – М. : Наука. Гл. ред. восточной лит., 1992. – 272 с.
2. Браун К. Йога. Общее руководство / Браун К. – М. : Кладезь–Букс, 2008. – 399 с.
3. Вишнудэвананда С. Йога. Полное иллюстрированное руководство / Вишнудэвананда С. – М. : София, 2010. – 352 с.
4. Дешикачар Т. К. В. Совершенствование индивидуальной практики / Дешикачар Т. К. В. – М. : ООО “София”, 2011. – 272 с.
5. Лаппа А. Йога: Традиция Единения / Лаппа А. – СПб. : Экслибрис, 2003. – 448 с.
6. Сафронов А. Г. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика : [монография] / Сафронов А. Г. – Харьков : ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с.
7. Толчева А. В. Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий / А. В. Толчева // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (частина II). – № 17 (204). – Луганськ : ДЗ „ЛНУ ім. Тараса Шевченка”, 2010. – С. 217–223.
8. Толчева Г. В. Програма занять з хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовленості : метод. рек. для організації самост. позааудит. роботи з фіз. вихов. студ. вищ. навч. закл. / Г. В. Толчева ; Держ. закл. “Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка”, 2011. – 69 с.
9. Шифферс М. Айенгар-йога для женщин / Шифферс М. – М. : Эксмо, 2011. – 176 с.
10. Эллсоурт А. Анатомия йоги / Эллсоурт А. – М. : Эксмо, 2011. – 160 с.

Анотації

У наш час одним із головних завдань вищих навчальних закладів є збереження здоров'я молоді. Одна з форм розв'язання цього питання – позааудиторні заняття, на яких застосовуються сучасні оздоровчі технології. Однією з них є хатха-йога – стародавня індійська система здоров'язбереження людини. Завдання роботи – розкрити особливості організації тренувальних занять з хатха-йоги для студентів. Результати роботи полягають у наведенні в статті практичних рекомендацій щодо організації тренувальних занять із хатха-йоги для студентів. У статті наведено практичні рекомендації стосовно проведення тренувальних занять із хатха-йоги зі студентською молоддю.

Ключові слова: вправи, заняття, студенти, йога, режим, хатха-йога, організм.

Ганна Толчева. Организация тренировочных занятий хатха-йогой со студентами высших учебных заведений в процессе внеаудиторной работы. *В настоящее время одной из главных задач высших учебных заведений является сохранение здоровья молодежи. Одна из форм решения этого вопроса – внеаудиторные занятия, на которых применяются современные оздоровительные технологии. Одной из них является хатха-йога – древняя индийская система сохранения здоровья человека. Задачи работы – раскрыть особенности организации тренировочных занятий по хатха-йоге для студентов. Результаты работы заключаются в приведении в статье практических рекомендаций по организации занятий хатха-йогой для студентов. В статье даны практические рекомендации по проведению занятий по хатха-йоге со студенческой молодёжью.*

Ключевые слова: *упражнения, занятия, студенты, йога, режим, хатха-йога, организм.*

Hanna Tolcheva. Organization of Training Sessions of Hatha-Yoga With Students of Higher Educational Establishments in Extracurricular Activities. *Currently one of the main objectives of higher educational establishments is to maintain health of young people. One of the ways of solving this problem is usage of extracurricular activities, which use modern health technologies. One of such technologies is hatha-yoga the ancient Indian system of human health. Objectives: to reveal features of organization of training sessions on hatha-yoga for students. The results are to hover in the article of practical recommendations on the organization of classes in hatha-yoga for students. The conclusions are as follows: we present practical recommendations for training in hatha-yoga with students.*

Key words: *exercise, classes, students, yoga, mode, hatha-yoga, organism.*