

УДК 378.016:615.851.8

Г. В. Толчева

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ПЕРЕВЕРНУТИХ ПОЗ НА
ЗАНЯТТЯХ ХАТХА-ЙОГИ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

На сьогодні великою популярністю користуються східні системи самовдосконалення, й особливе місце серед них займає хатха-йога. Оздоровча система хатха-йога – це стародавня індійська практика, головне призначення якої – створення абсолютного балансу взаємодії процесів фізичного тіла, розуму і енергії. Коли такий баланс існує, народжуються імпульси, які пробуджують центральну нервову систему, яка відповідає за розвиток людської свідомості, підтримання тіла в оптимальному фізичному стані. Початкова мета хатха-йоги полягає у приведенні тіла в стан повного здоров'я, щоб тіло не було тягарем для розуму в його пошуку вищих істин. Тому, хатха-йога особливо підходить людям зайнятим розумовою працею і які мають пізнавальний, творчий характер.

Засоби та методи йоги представляють інтерес для сучасної медицини, фізіології і психології. Дослідження в цих галузях сучасної науки сьогодні вказують на те, що студентам вищих навчальних закладів не достатньо для поповнення належної рухової активності занять з фізичного виховання, які проводяться в рамках аудиторної програми. Обмеження фізичної активності викликає загальну млявість організму, зниження імунітету, відсутність інтересу до занять і як наслідок призводить до недостатнього рівня засвоєння навчального матеріалу. Виходячи з цього, можна зазначити, що унікальна система фізичного вдосконалення – хатха-йога, доповнює традиційну фізкультурно-оздоровчу систему в умовах позааудиторної роботи зі студентами вищих навчальних закладів.

У попередніх публікаціях нами розглядалися статико-динамічні аспекти фізичних вправ хатха-йоги [8], а також проблеми організації тренувальних занять хатха-йогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи [9]. Особливості виконання спеціальних поз хатха-йоги висвітлюються такими авторами [1-7, 10, 11]. Проте, у більшості публікацій із зазначенням виконання перевернутих поз не дається більш уточнених рекомендацій з приводу їх застосування для різних верств населення. У даній статті нами робиться спроба розкрити методичні особливості виконання перевернутих поз на заняттях зі студентами вищих навчальних закладів.

Метою статті є обґрунтування особливостей виконання перевернутих поз на заняттях з хатха-йоги зі студентами вищих навчальних закладів.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема «Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)» (номер державної реєстрації 0110U000394).

У практиці хатха-йоги до перевернутих поз відносяться ті пози, в яких таз розташований вище голови. Ці пози надають тонізуючої дії організму, покращують циркуляцію лімфи і венозної крові, благотворно впливають на серце, імунну систему. Приплив крові до залоз внутрішньої секреції в області горла регулює гормональну активність. Збереження перевернутого положення вимагає стабільності розуму і тіла, в результаті ці пози надають заспокійливу дію, знімають втому, сприяють зосередженню і дозволяють поглянути на світ інакше. Як правило, їх виконують в кінці заняття, коли тіло добре розігріте.

Перевернуті пози не є небезпечними для здоров'я, якщо їх освоювати поступово протягом тривалого часу і за умови ретельного дотримання основних правил. Для студентів вважається природним посилено фізично вправлятися, а не сидіти в одному положенні протягом багатьох годин, так як енергійні і регулярні вправи посилюють кровообіг і сприяють тому, щоб мозок отримував достатньо крові, насиченої киснем. Крім того, перевернуті пози запобігають застою крові в нижніх частинах тіла, в першу чергу в ногах; недостатність фізичних вправ, типова для сучасної міської молоді, призводить до різних хвороб, як-то: варикозного розширення вен, геморою і загальної неефективності органів тіла. Тому, перевернуті пози в певному сенсі являють собою неприродний спосіб боротьби з неприродним способом життя.

Найвідомішою в традиційному фізичному вихованні і популярною в практиці хатха-йоги перевернутою позою є стійка на голові (санскр. «сіршасана»). Проте, приступати до її вивчення слід після певної підготовки, яка полягає в обов'язковому зміцненні м'язів шиї, плечового поясу і спини.

Для того щоб проаналізувати зміни, що відбуваються в організмі в ході практики сіршасани, фахівцями були проведені різноманітні наукові експерименти [10, с. 74], які вказують на те, що кількість повітря, що проходить через легені за одну хвилину (хвилиний об'єм легенів), при виконанні сіршасани помітно знижується. Частота дихання (кількість вдихів в хвилину) зменшується. Споживання кисню тканинами збільшується, а його вміст у видихуваному повітрі зменшується, що свідчить про значне збільшення переносу кисню в кров. Відзначається збільшення вмісту в крові білих кров'яних тілець (лейкоцитів), що говорить про підвищення опірності організму інфекціям, оскільки лейкоцити відповідальні за знищення бактерій і інших чужорідних об'єктів в тілі.

Рентгенівські знімки, зроблені під час практики сіршасани, показали помітний зсув діафрагми, зміни поздовжніх і поперечних

розмірів серця і розширення легеневих артерій і вен, особливо у верхніх частках легень. Це означає, що через легені проходить більше крові, і вона краще насичується киснем. Верхівки легень, які при звичайному диханні не дуже добре забезпечуються киснем, звільняються від застою крові [10, с. 68].

Ці дані є значущими і достовірними, якщо людина в ході практики повністю розслабляється; при наявності напруженості під час виконання сіршасани можуть бути показані протилежні результати. За даними наведених експериментів можна зробити висновок, що сіршасана створює великі можливості дії механізмів пристосовності стосовно до кровообігу і дихання.

Для початківців тривалість перебування в кінцевій позі на перших порах не повинна перевищувати тридцяти секунд. Потім цей час можна поступово збільшувати приблизно на десять секунд на день (близько хвилини на тиждень) аж до п'яти хвилин. Після цього слід звернутися за порадою до фахівця з йоги. Таке повільне збільшення тривалості дуже важливо, оскільки воно дозволяє кровеносним судинам мозку поступово пристосовуватися і звикати до додаткового тиску крові, яке має місце в кінцевій позі. При найменшому відчутті втоми, тремтіння, перевтоми голови або загальної тривоги потрібно припинити виконання пози. Ні за яких обставин не слід перенапружуватися або залишатися в кінцевій позі довше, ніж це зручно.

Крім постійних (лікарські протипоказання), існують тимчасові обмеження виконання перевернутих поз. Студентам не слід виконувати даний вид поз за таких обставин:

- при надмірно повному кишечнику;
- при фізичній втомі;
- при головному болю або мігрені. Ці явища зазвичай пов'язані зі злегка підвищеним внутрішньочерепним тиском; виконання сіршасани може посилити цей стан;
- раніше ніж через три або чотири години після їжі;
- менше ніж через тридцять хвилин після енергійних фізичних вправ, оскільки в цьому випадку кров буде містити надлишкові кількості забруднень, пов'язаних з побічними продуктами м'язової діяльності. Спочатку ці забруднення мають бути видалені з крові звичайним шляхом – через сечовипускання, потовиділення або дихання. Перевернуті пози можна робити після інших поз, оскільки вони не викликають підвищення вмісту токсинів в організмі; насправді, при правильному виконанні, вони знижують рівень забруднень в крові;
- при вагітності або менструації.

Виконання на занятті з хатха-йоги сіршасани слід негайно припинити при появі у студентів головного болю, запаморочення, сильного потовиділення, прискороного серцебиття або загального відчуття дискомфорту. Крім того, припиніть знаходження в позі при найменшому відчутті задухи.

Регулярна практика сіршасани на заняттях хатха-йоги зі студентами в рамках позааудиторних занять може принести дуже багато користі, а саме: досконале здоров'я клітин мозку дозволяє через нього – всьому фізичному тілу, працювати ефективно і в повну міру можливостей. Розумові процеси студентської молоді проявляються і поживаються. Сіршасана направляє до клітин мозку свіжу кров, збагачену киснем. Кров тече при злегка підвищеному тиску внаслідок дії сили тяжіння. Кровоносні судини дуже еластичні і можуть розширюватися чи звужуватися відповідно до тиску крові в системі. Тому, більш високий тиск крові в мозку призводить до розширення кровоносних судин і до розкриття тих з них, що були з якоїсь причини перетиснуті або засмічені. Це означає, що мільярди клітин мозку одержують більше кисню і поживних речовин. Отже, всі клітини відновлюють свої сили і тому працюють більш ефективно. Крім того, додатковий приплив крові при злегка підвищеному тиску вимиває з клітин мозку накопичені токсини і відходи життєдіяльності [2, с. 278].

Вважається, що такі хвороби, як головний біль і мігрень, які вже спостерігаються все частіше серед молодого покоління, обумовлені здавленням певних кровоносних судин у мозку. Сіршасана допомагає розслабляти і зміцнювати ці судини і тим самим запобігати виникненню таких станів. Проте відзначаємо, що сіршасану не слід робити безпосередньо під час головного болю або мігрени. Крім того, ці недуги пов'язані з розумовою напругою, і тому сіршасана допомагає їх запобігати, викликаючи заспокоєння розуму. Посилений приплив крові вливає нові сили в усі центри мозку, в тому числі в головний керуючий центр ендокринної системи – гіпофіз. Завдяки цьому сіршасана допомагає усуненню у студентів різних видів нервових і ендокринних розладів.

Крім стійки на голові – сіршасани, в практиці хатха-йоги існують і інші перевернуті пози, які оказують не менш благотворний вплив на організм студентів. Крім того, ці пози можуть виконуватися новачками, так як виконання стійки на голові вимагає фізичної і психологічної підготовки, що зазвичай займає певний проміжок часу. В цілому, тривала практика хатха-йоги покращує стан психофізичної сфери студентської молоді, що об'єднує фізичний, психологічний і духовний аспекти індивідуума. До того ж, спостерігається помітне поліпшення самопочуття у студентів, після відвідування позааудиторних занять з хатха-йоги. Об'єднавши всі складові особистості, студент, який займається хатха-йогою, часто відчуває, що піднявся на більш високий рівень і став вільнішим, а тобто до нього приходять більш чітке розуміння свого призначення в цьому світі, згідно чого процес досягнення різноманітних життєвих або творчих цілей помітно скорочується.

У перспективах подальшого дослідження планується проведення аналізу методичних положень виконання дихальних вправ

(санскр. «пранаями») в умовах позааудиторної роботи зі студентами вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Айенгар Б. К. С. Свет жизни: йога / Б. К. С. Айенгар. – М. : Фэшн Букс, 2007. – 224 с. **2. Браун К.** Йога. Общее руководство / К. Браун. – М. : Кладезь–Букс, 2008. – 399 с. **3. Вишнудэвананда С.** Йога. Полное иллюстрированное руководство / С. Вишнудэвананда. – М. : София, 2010. – 352 с. **4. Кукалев С. В.** Йога: ученик для начинающих / С. В. Кукалев. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2011. – 346 с. **5. Лайделл Л.** Новая книга по йоге: поэтапное руководство / Л. Лайделл, Н. Рабинович, Г. Рабинович. – М. : «ФАИР», 2011. – 192 с. **6. Орлова Л.** Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник / Л. Орлова. – Мн. : Харвест, 2009. – 480 с. **7. Сафронов А. Г.** Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика / [монография] / А. Г. Сафронов. – Харьков : ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с. **8. Толчева А. В.** Статико-динамические аспекты физических упражнений хатха-йоги / А. В. Толчева // XXII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] – Коломна : МГОСГИ, 2012. – С. 94 – 98. **9. Толчева Г. В.** Організація тренувальних занять хатха-йогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи / Г. В. Толчева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 191 – 194. **10. Шивананда С.** Новый взгляд на традиционную йога-терапию / С. Шивананда. – М. : ООО Издательство «София», 2012. – 320 с. **11. Эллсоурт А.** Анатомия йоги / А. Эллсоурт. – М. : Эксмо, 2011. – 160 с.

Толчева Г. В. Особливості виконання перевернутих поз на заняттях хатха-йоги зі студентами вищих навчальних закладів

У статті висвітлено вплив перевернутих поз на організм студентів вищих навчальних закладів, які займаються оздоровчою системою хатха-йога в рамках позааудиторної роботи. Проаналізовано функціонування організму та виявлено позитивні реакції організму при виконанні стійки на голові. Надано методичні рекомендації щодо оптимального застосування перевернутих поз на заняттях з хатха-йоги та тимчасового обмеження їх виконання.

Ключові слова: хатха-йога, студенти, позааудиторна, робота, заняття.

Толчева А. В. Особенности выполнения перевернутых поз на занятиях хатха-йоги со студентами высших учебных заведений

В статье рассматривается влияние перевернутых поз на организм студентов высших учебных заведений, которые занимаются оздоровительной системой хатха-йога в рамках внеаудиторной работы. Проанализировано функционирование организма и выявлены положительные реакции организма при выполнении стойки на голове. Предоставлены методические рекомендации относительно оптимального применения перевернутых поз на занятиях хатха-йоги и временного ограничения их выполнения.

Ключевые слова: хатха-йога, студенты, внеаудиторная, работа, занятия.

Tolcheva G. V. Features of the Inverted Hatha-Yoga Poses with Students of Higher Educational Institutions

Currently Eastern systems of self-improvement are popular, and a special place among them refers to hatha-yoga. Hatha-yoga is the ancient Indian system, the main purpose of which is perfect balance of interaction processes of physical body, mind and energy. Therefore, hatha-yoga is especially suitable for people, engaged in mental work and having educational nature. Tools and methods of yoga are of interest to modern medicine, physiology and psychology. Research in these areas of modern science today indicates that students in higher education do not have enough physical education classes, which are held in the classroom to make up for the proper physical activity. The lack of physical activity leads to the general apathy of the body, decreased immunity, lack of interest in activities and as a consequence leads to poor performance. Currently, specialists in physical education and sports can not ignore this unique system of physical perfection, including hatha-yoga, as the system of extracurricular activities with the students of higher education institutions requires constant improvement. In the article the features perform inverted postures in hatha-yoga classes with students of higher educational institutions.

Key words: hatha-yoga, students, extracurricular, work, employment.

Стаття надійшла до друку 11.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. н. з ф. в. і с., проф. Максименко І. Г.