

УДК 796.011.3

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ. УСЛОВИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Иванов Валентин Дмитриевич

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. E-mail: vdy-55@mail.ru

Ярушин Сергей Алексеевич

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. E-mail: lza@csu.ru

YOGA CLASS. CONDITIONS OF FAVORABLE INFLUENCE ON THE HUMAN BODY

Ivanov Valentin Dmitrievich

Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of Physical Education and Sports. Chelyabinsk State University. Chelyabinsk, Russia. E-mail: vdy-55@mail.ru

Yarushin Sergey Alekseevich

Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports. Chelyabinsk State University. Chelyabinsk, Russia. E-mail: lza@csu.ru

Следует цитировать / Citation:

Иванов В. Д., Ярушин С. А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19–013–20149\19. — С. 427–433. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Ivanov V. D., Yarushin S. A. 2019. Yoga class. Conditions of favorable influence on the human body. Health, Physical Culture and Sports, 4 (15), pp. 427–433. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 20.05.2019

Принято к публикации / Accepted 17.09.2019

Аннотация. Авторы рассматривают возможности йоги в организации занятий со студентами университетов, возможность благоприятного влияния йоги на организм девушек 20–25 лет. Приводят характеристику и особенности разных направлений йоги и возможности включения их в практические занятия по физической культуре в вузе. Исходя из вышесказанного, каждый вид йоги способствует улучшению самочувствия, повышению двигательной активности, укрепляет опорно-двигательный аппарат и увеличивает работоспособность и активность. Если заниматься йогой регулярно, то жизнь студента станет менее напряженной, что способствует улучшению эмоционального состояния. Занятия йогой не требуют специальной физической подготовки, дорогостоящего и сложного оборудования. Они не направлены на получение высоких спортивных достижений, а способствуют улучшению жизненных

показателей всех систем организма. Роль фитнес-йоги при организации занятий по физической культуре в вузе с каждым днем возрастает. Внедрение фитнес-йоги в учебный процесс по физической культуре способствует повышению интереса, желания принимать участие в учебных занятиях и получать положительные эмоции, стимулирует студентов к самостоятельным занятиям по фитнесу

Ключевые слова: йога, хатха-йога, аштанга-йога, айенгар-йога, кундалини-йога, фитнес-йога, йога в физическом воспитании.

Abstract. The authors consider the possibilities of yoga in organizing classes with university students, the possibility of a beneficial effect of yoga on the body of girls aged 20–25. The characteristic and features of different areas of yoga and the possibility of including them in practical classes in physical education at a university are given. Based on the foregoing, each type of yoga helps to improve well-being, increase motor activity, strengthens the musculoskeletal system and increases working capacity and activity. If you practice yoga regularly, then the student's life will become less stressful, which helps to improve the emotional state. Yoga classes do not require special physical training, expensive and sophisticated equipment. They are not aimed at obtaining high sports achievements, but contribute to improving the vital indicators of all body systems. The role of fitness yoga in organizing physical education classes at the university is increasing every day. The introduction of fitness yoga in the educational process in physical education helps to increase interest, the desire to participate in training sessions and receive positive emotions, stimulates students to do independent fitness classes.

Key words: yoga, hatha yoga, ashtanga yoga, iyengar yoga, kundalini yoga, fitness yoga, yoga in physical education.

Актуальность. Доказано, что йога снижает возбудимость и напряженность процессов нервной системы, а также улучшает самочувствие и настроение при одновременной релаксации.

В условиях городской суеты, напряженного графика учебного процесса в вузе, в состоянии постоянного стресса одной из наиболее важных проблем студентов является сохранение здоровья, как психического, так и физического. Занятия физической культурой способствуют снижению физического и психического напряжения, но с введением новых стандартов в высшей школе произошло снижение фактических занятий физической культурой на 50–60%. Требуется поиск новых подходов к организации занятий со студентами, привитию интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и этому способствуют новые направления, например, внедрение в учебный процесс нетрадиционных видов физической культуры. Одним из популярных и востребованных студентами является внедрение элементов йоги в учебный процесс.

Йога является наиболее простым в применении видом физической деятельности, она не имеет ограничений по возрасту или степени физической подготовки. Правильное применение упражнений йоги и техники правильного дыхания способствуют улучшению и стабилизации настроения, восприятия общего благополучия, способности адаптироваться к новым условиям работы, что делает йогу относительным лечением от всех бед. Популярной йога стала благодаря ее легкости в выполнении и разнообразием видов и техник. Так, созданы Международный всемирный союз йоги, штаб-квартира которого находится в Стокгольме, Европейская ассоциация йоги в Будапеште, а в Индии с 1965 г. уже действует постановление о введении йоги в физическую программу полиции, учебных заведений и пр. В России йога начинает проникать в учебный процесс в вузах как элемент, дополнение к обычным занятиям.

Даже однократное занятие йогой приводит к улучшению самочувствия и настроения. Более выраженные позитивные изменения

психических процессов в результате занятий йогой отмечаются у женщин. У лиц, длительно занимающихся йогой, имеется стабильно высокие и устойчивые показатели самочувствия, активности и настроения вне тренировочного процесса [1].

Место рождения йоги — Восток. Благодаря многим своим факторам данная совокупность различных духовных, психических и физических практик, она обрела популярность по всему миру.

Поэтому существует проблема — каковы пределы проникновения йоги в учебный процесс по физической культуре в вузах, какие виды йоги доступны для этого, какова методика применения упражнений йоги, какое влияние на организм девушек оказывает применение элементов йоги в учебном занятии.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы в литературных источниках.

2. Определить влияние занятий йогой на физическое здоровье девушек 20–25 лет.

3. Определить влияние занятий йогой на психическое состояние девушек 20–25 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научной и методической литературы.

2. Анкетирование.

3. Тестирование.

4. Методы математической статистики.

Результатом стало выявление улучшения состояния организма девушек 20–25 лет.

Йога на занятиях по физической культуре. Учитывая низкий иммунитет студентов и неспособность их организмов эффективно сопротивляться различным вирусам и инфекциям, в приоритете составителей учебных программ было включить йогу в систему самостоятельной физической подготовки. Это позволит улучшить их физическую подготовленность и психическое состояние [2].

На данный момент очень редко практикуют йогу как физическую обязательную дисциплину, ведь это является не совсем традиционным методом, требующим определенной квалификации со стороны преподавателей и их повышенного внимания. Поэтому введение этого вида физической деятельности очень

проблематично. На начальных этапах работы с учащимися нужно объяснить несложные правила безопасности при выполнении упражнений йоги, а именно:

1. Правильно дышать: глубоко и через нос.

2. Задержка дыхания не приветствуется и даже мешает сосредоточенности.

3. Нужно выполнять упражнения с ровной спиной, то бишь держать осанку.

4. Равномерное распределение веса.

5. Если появляются боли — следует прекратить упражнение и сообщить тренеру.

Как было написано ранее, дыхание является очень важным в йоге. Специальные дыхательные техники лечат от болей и расслабляют нервную систему. Существует самая простая дыхательная техника:

— нужно сесть и удобно расположиться;

— закрыть глаза и представить белого лебедя, плывущего по мирному озеру;

— успокоить и углубить дыхание;

— производить дыхание через нос;

— повторить вдохи и выдохи 20 раз [3].

Виды и цели йоги как древнего способа физического и духовного совершенствования. Йога включает в себя богатое историческое развитие, которое образовало множество разных видов, это повлияло на состав оздоровительной системы сегодня.

Существует множество видов йоги. Самые известные виды современной йоги — аштанга-йога, хатха-йога, бикрам-йога, кундалини-йога, шивананда-йога, фитнес-йога.

Целью йоги является нахождение гармонии между духом и телом, из-за чего последует умиротворение и повысится стрессоустойчивость [4].

Хатха-йога. Упражнения хатха-йоги могут повысить двигательную способность организма и студентов с ограниченными возможностями, они влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и др.

Применение этих упражнений уменьшает вероятность получения травм по сравнению с использованием средств традиционных видов спорта. Известен ряд рекомендаций для студентов специальных медицинских групп.

В статье «Виды и цели йоги как древнего способа физического и духовного совершен-

ствования» Э.И. Острочуб приводит материал по исследованию возможности применения оздоровительной системы «хатха-йога». Автор приводит систему тренировок студентов специальной группы и особенности данного вида йоги. Для хатха-йоги характерны такие тренировочные средства, как физические, дыхательные и медиативного характера упражнения, предназначенные для успокоения нервной системы.

Для выполнения упражнений хатха-йоги понадобится резиновый коврик, удобная и свободная одежда, стул и специальный блок.

Предлагается выполнять следующие упражнения, которые благотворно влияют на укрепление опорно-двигательной системы и позвоночника. При выполнении асан необходимо делать 5–10 вдохов и выдохов.

Позы, предлагаемые для выполнения:

1. Поза, посвященная мудрецу Бхаравадже, вариация со стулом.
2. Поза скрученного треугольника.
3. Поза скрученного бокового угла.
4. Поза скрученного посоха.
5. Поза царя рыб.
6. Поза интенсивного вытяжения задней поверхности тела.

Систематическое выполнение приведенного комплекса упражнений по хатха-йоге позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, сохранить активность в течение учебы и улучшить свою физическую подготовленность [5].

Кундалини-йога. Одним из средств повышения работоспособности и активности является кундалини-йога, одним из достоинств этого вида является возможность повысить работоспособность опорно-двигательного аппарата, повысить двигательную активность, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы человека.

А. В. Толчева пишет: «Применение упражнений хатха-йоги на внеаудиторных занятиях со студентами университетов специальной медицинской группы способствует повышению уровню их двигательной активности. Данные упражнения благоприятно влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, на сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную и дыхательную системы,

на различные органы чувств. Их использование уменьшает вероятность получения травм по сравнению с применением средств традиционных видов спорта. Поэтому разработка комплекса упражнений по хатха-йоге для внеаудиторных занятий со студентами университетов специальной медицинской группы является актуальной [6]. Актуальной является задача использования упражнений данного направления йоги и на аудиторных занятиях со студентами.

Айенгара-йога. Упражнения на основе этого вида йоги требует деления на три периода: 1) адаптационного; 2) коррекционно-развивающего; 3) поддерживающего.

В первом периоде знакомят с асанами данного вида йоги. Воздействие идет на слабые участки опорно-двигательного аппарата, а также снимают напряжение позвоночника. Упражнения выполняются стоя, лежа при сохранении ровного позвоночника. Затем идет упор на растягивание мышц тела.

Обязательно надо контролировать осанку, даются словесные и наглядные рекомендации преподавателем, а также им же подтверждается все демонстрацией поз.

Во втором периоде студентов учат от простого к сложному познавать азы асан и выстраивать их. Выполнение данных упражнений укрепляет «мышечный корсет». Помимо этого важно правильное дыхание и расслабление.

В третьем периоде закрепляется навык правильной осанки. Упражнение уже не разбираются подробно и в стиле айенгара-йоги, выполняются в более быстром темпе.

Таким образом, данный вид йоги укрепляет «мышечный корсет» и позволяет телу стать более гибким [7].

Аштанга-йога. Данный вид йоги позволяет похудеть и увеличить выносливость организма. Занятие включает в себя:

- 1) Разминку;
- 2) основную часть: асана стоя, сидя;
- 3) заключительную часть.

Важно следить за нагрузками, так как данный вид йоги вызывает усиление кровообращения, из-за чего могут происходить ухудшения самочувствия. Но это связано с выполнением особых поз, да и это ухудшение кратковремен-

но. В любом случае аштанга-йога требует особой подготовки.

Большинство студентов могут заметить улучшение самочувствия: если выполнять упражнения регулярно и в меру, то это может улучшить тонус, похудеть и расслабить нервную систему.

Упражнения аштанга-йоги можно выполнять только под руководством и пристальным наблюдением преподавателя [8].

Фитнес-йога. Существует специальная программа выполнения упражнений данного вида йоги:

- 1) вводная часть;
- 2) основная часть;
- 3) заключительная часть.

Во вводную часть входит разминка без предметов и с определенными предметами общего воздействия, такая разминка позволяет подготовить организм к нагрузкам и блок йогических упражнений для развития функциональных систем.

В основную часть входят стандартные для фитнес-йоги комплексы асан, предназначенные для того чтобы развить состояние гибкости и укрепить мышцы, связки и сухожилия. Эта часть такого вида йоги позволяет скорректировать телосложение и развить тонус тела. Возможно выполнение упражнения лечебной йоги.

В заключительную часть входят упражнения для релаксации: правильное дыхание из комплекса дыхательных упражнений, аутогенная тренировка, самомассаж и ароматерапия.

Во время упражнений рекомендуется использовать расслабляющее музыкальное сопровождение и ароматизацию помещения.

В процессе выполнения комплекса упражнений фитнес-йоги улучшается работа дыхательной системы. А также уменьшается риск заболеть простудными болезнями и другими подобными заболеваниями [9].

Акро-йога. Это вид акробатической йоги с элементами тайского массажа. В нее входит выполнение сложных асан двух или более партнеров одной комплекции.

- 1) «база» — опора, человек поддерживающий «летчика»;

- 2) «летчик» — человек, выполняющий асаны;

- 3) страхующий — контролирующий выполнение асан, следящий за безопасностью «летчика».

Занятия такого вида йоги позволяет доверять своему партнеру по упражнениям и людям в целом.

Акро-йога увеличивает силы, гибкость и координацию, повышает чувствительность тканей тела. Она не требует особого уровня подготовки, поэтому ею могут заниматься студенты с различной физической подготовленностью и состоянием здоровья [10].

Результаты и их обсуждение. В опытно-экспериментальной работе использовались элементы фитнес-йоги на обычных практических занятиях по физической культуре в течение семестра. Были сформированы две группы студенток в возрасте 20–25 лет. На начало экспериментальной работы различия показателей между экспериментальной (Эгр) и контрольной (Кгр) групп были статистически незначимы.

Исходные показатели до экспериментальной работы. Проба Штанге и проба Генча в основной и контрольной группах были зарегистрированы на границе среднего и ниже среднего уровней: проба Штанге (с) в Эгр — $42,86 \pm 0,662$, в Кгр — $41,84 \pm 0,779$; проба Генча (с) в Эгр — $33,48 \pm 0,451$, в Кгр — $34,27 \pm 0,774$ ($p > 0,05$). Показатели жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) находились в пределах среднего уровня их развития: в Эгр — $2,51 \pm 0,642$, в Кгр — $2,41 \pm 0,883$ ($p > 0,05$). Индекс Руфье: в Эгр — $9,27 \pm 0,374$, в Кгр — $7,82 \pm 0,268$ ($p > 0,05$). Исходные показатели теста Купера также находились на одном уровне: в Эгр — $4373 \pm 8,894$, в Кгр — $4372 \pm 7,675$, что позволило нам сделать вывод о равенстве опытной и контрольной групп по сравниваемым показателям.

Спустя семестр с начала эксперимента достоверные положительные сдвиги отмечены по показателям, характеризующим функциональные возможности дыхательной системы занимающихся в экспериментальной группе. Так, прирост показателей пробы Штанге и пробы Генча в Эгр был более значитель-

ным, чем в Кгр: проба Штанге в Эгр — 21,2%, в Кгр — 12,4%; проба Генча в Эгр — 18%, в Кгр — 10,6% ($p > 0,05$). Показатель ЖЕЛ увеличился в Эгр на 27%, в Кгр — на 19,5 ($p > 0,05$). Изменения индекса Руфье произошли в обеих группах: в Кгр прирост показателей составил 15,8% ($p < 0,05$), в то время как в Эгр повышение показателей было значительнее — 22,5% ($p > 0,05$). При использовании теста Купера был получен аналогичный результат. В Эгр произошло достоверное улучшение показателей на 22,0% ($p > 0,05$) по сравнению с исходным уровнем. В Кгр этот показатель увеличился на 18,1% ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, исходя из вышесперечисленного, каждый вид йоги способствует улучшению самочувствия, повышению двигательной активности, укрепляет опорно-двигательный аппарат и уве-

личивает работоспособность и активность. Если заниматься йогой регулярно, то жизнь студента станет менее напряженной, что способствует улучшению эмоционального состояния. Занятия йогой не требуют специальной физической подготовки, дорогостоящего и сложного оборудования. Они не направлены на получение высоких спортивных достижений, а способствуют улучшению жизненных показателей всех систем организма. Роль фитнес-йоги при организации занятий по физической культуре в вузе с каждым днем возрастает. Внедрение фитнес-йоги в учебный процесс по физической культуре способствует повышению интереса, желания принимать участие в учебных занятиях и получать положительные эмоции, стимулирует студентов к самостоятельным занятиям по фитнесу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сухарева И. А., Василенко С. А., Турчина В. В. Занятия йогой — путь к психологическому равновесию // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2015. Т. 5, № 3 (19). С. 62–64.
2. Корюкин Д. А. Влияние занятий йогой на физическое и психическое состояние девушек // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: материалы II международной научно-практической конференции. Курган, 2015. С. 50–52.
3. Аббазова Р. А., Шлемова М. В., Чернышева И. В., Егорычева Е. В. Занятия йогой на занятиях по физической культуре // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5–3. С. 441–442.
4. Острочуб Э. И. Виды и цели йоги как древнего способа физического и духовного совершенствования // Феномен человека. Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека: сборник трудов Международной научно-практической конференции. — Подольск, 2017. С. 210–213.
5. Толчева А. В. Укрепление опорно-двигательного аппарата студентов университетов специальной медицинской группы на внеаудиторных занятиях хатха-йогой // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: материалы III Международной научно-практической конференции. Череповец, 2015. С. 47–51.
6. Якунина Н. Н., Ильина Н. Л. Влияние занятий кундалини-йогой на психофизиологические показатели женщин среднего возраста // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2015. № 14. С. 105–109.
7. Максимихина Е. В., Меркулова Е. А. Физическая реабилитация женщин зрелого возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами йоги айенгара // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 212–216.
8. Садыкова Н. Р., Мицулина М. П. Оценка переносимости нагрузки на занятиях по аштанга йоге // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В. С. Пирусского. Томск, 2017. С. 102–104.

9. Грец И. А., Самсонова Е. П. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25–40 лет // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2010. № 1 (59). С. 28–31.

10. Малушко О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы II Международной научно-практической конференции. Уфа, 2016. С. 73–79.

REFERENCES

1. Sukhareva I. A., Vasilenko S. A., Turchina V. V. (2015). Zaniatiia iogoi — put' k psikhologicheskomu ravnovesiiu. Krymskii zhurnal eksperimental'noi i klinicheskoi meditsiny. T. 5. № 3 (19). S. 62–64.

2. Koriukin D. A. (2015). Vliianie zaniatii iogoi na fizicheskoe i psikhicheskoe sostoianie devushek. Sport i fizicheskaiia kul'tura: integratsiia nauchnykh issledovaniy i praktiki: Materialy II mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Kurgan. S. 50–52.

3. Abbazova R. A., Shlemova M. V., Chernysheva I. V., Egorycheva E. V. (2015). Zaniatiia iogoi na zaniatiiakh po fizicheskoi kul'ture. Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik. № 5–3. S. 441–442.

4. Ostrochub E. I. (2017). Vidy i tseli iogi kak drevnego sposoba fizicheskogo i dukhovnogo sovershenstvovaniia. Fenomen cheloveka. Filosofsko-psikhologo-pedagogicheskie aspekty formirovaniia i razvitiia lichnosti sovremennogo cheloveka: Sbornik trudov Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Podol'sk. S. 210–213.

5. Tolcheva A. V. (2015). Ukreplenie oporno-dvigatel'nogo apparata studentov universitetov spetsial'noi meditsinskoi gruppy na vneauditornykh zaniatiiakh khatkha-iogoi. Aktual'nye problemy ekologii i zdorov'ia cheloveka: Materialy III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Cherepovets. S. 47–51.

6. Iakunina N. N., Il'ina N. L. (2015). Vliianie zaniatii kundalini-iogoi na psikhofiziologicheskie pokazateli zhenshchin srednego vozrasta. Sborniki konferentsii NITs Sotsiosfera. № 14. S. 105–109.

7. Maksimikhina E. V., Merkulova E. A. (2018). Fizicheskaiia reabilitatsiia zhenshchin zrelogo vozrasta s narusheniiami oporno-dvigatel'nogo apparata sredstvami iogi aiengara. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. № 3 (157). S. 212–216.

8. Sadykova N. R., Mitsulina M. P. (2017). Otsenka perenosimosti nagruzki na zaniatiiakh po ashtanga ioge. Fizicheskaiia kul'tura, zdravookhranenie i obrazovanie: materialy XI Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posviashchennoi pamiati V. S. Pirusskogo. Tomsk. S. 102–104.

9. Grets I. A., Samsonova E. P. (2010). Vliianie fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zaniatii fitnes-iogoi na zdorov'e zhenshchin 25–40 let. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. № 1 (59). S. 28–31.

10. Malushko O. A. (2016). Parnaia ioga i akro-ioga: novye vozmozhnosti v fizicheskoi kul'ture studenta. Innovatsionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoi reabilitatsii: Materialy II Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Ufa. S. 73–79.