

УДК 796:001.92

**ПРАКТИКА ЙОГИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Полонянкина З.Г.**,  
старший преподаватель, КГПИ  
**Досмухамедова М.М.**,  
магистр педагогических наук,  
**Беденко Д.В.**,  
студентка 2 курса КГПИ,  
г. Костанай, Казахстан

**Аннотация**

*Жан-жақты дамыған тұлға қалыптастырудың бір әдісі - дене тәрбиесі, оқу үрдісі барысында студенттердің денсаулықты нығайтып, психологиялық және физиологиялық жағдайын жақсартудың әдісі болып табылады.*

*Халық денсаулығы – бүкіл дүние жүзі мемлекеттерінің алдыға қойған өзекті проблемаларының бірі. Заманауи аэробты спорт түрлерін мектептегі және жоғары оқу орындарындағы «Дене шынықтыру» пәніне еңгізу оқушылардың қызығушылығын арттырып қана қоймай, оқу үрдісін тартымды етіп, денсаулықтарына тиімді әсерін тигізеді.*

**Аннотация**

*Физическое воспитание является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.*

*Одна из основных проблем, которую ставят перед собой государства всего мира, – это здоровье нации. Внедрение современных аэробных видов спорта в учебную дисциплину «Физическая культура» способно не только повысить интерес учащихся школ и высших учебных заведений к этому предмету, но и сделать процесс занятий более увлекательным и благотворно повлиять на их здоровье.*

**Abstract**

*Physical behavior is one of the way to build may sights and developed personality, strong health, optimization of physical and psychological personality of student in the process of professional preparing.*

*One of the main problem, which governments all over the world make like an aim - it is health of nation. Making an aerobe kinds of sports like a discipline in «Physical Education» subject, can rise an interest of students in school and in universities to this subject, and will make a process more entertainment and can influence to the health from better sight.*

**Түйінді сөздер:** физикалық денсаулық, йога, асандар, ежелгі практика, өзін-өзі дамыту, студенттер.

**Ключевые слова:** физическое здоровье, йога, асаны, древняя практика, саморазвитие, студенты.

**Key words:** physical health, Yoga, Asans, ancient practice, selfdevelopment, students.

**1. Введение.**

*«Чем вообще выгодна йога? Каковы ее преимущества?»*

*Не нужно никаких снарядов, залов, приспособлений. То, с чем идет работа в йоге, – собственное тело, есть в наличии у каждого.*

*Не нужно времени на поездки куда-то: йогу вполне можно практиковать дома.*

*Не нужно много места: минимально 2 квадратных метра поверхности.*

*В йоге задействовано не только тело, но и психика.*

*Надежность йоги в том, что этот метод, выверенный тысячами лет, в отличие, от новомодных, он эволюционен и безошибочен». (В. Бойко).*

Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура. Это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физической деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния. Иначе говоря, личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности.

Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма.

В настоящее время наибольшей популярностью пользуются атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), стретчинг, шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем: у-шу, йога, цигун.

К особенностям организации учебных занятий отдельными системами физических упражнений следует отнести некоторые ограничения в их выборе. Дело в том, что на обязательных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» могут использоваться только те системы (или элементы этих систем), которые связаны с повышенной двигательной активностью. Поэтому целые разделы, например, из системы «йога», основанные на длительной медитации, длительном расслаблении и пассивном растягивании мышц, хотя и имеют определенный оздоровительный эффект, не могут быть рекомендованы для регулярных занятий в обязательное учебное время из-за их крайнего избирательного воздействия на отдельные системы организма. Но это не исключает использования подобных упражнений в учебных занятиях в ознакомительном аспекте или в качестве вспомогательного средства.

Одна из основных проблем, которую ставят перед собой государства всего мира, – это здоровье нации. И прежде всего, здоровье подрастающего поколения. Внедрение современных аэробных видов спорта в учебную дисциплину «Физическая культура» способно не только повысить интерес учащихся школ и высших учебных заведений к этому предмету, а также сделать процесс занятий более увлекательным и благотворно повлиять на их здоровье.

## **2. Обсуждение.**

Йога – это хороший способ для поддержания своего физического и психологического здоровья, также это естественное развитие тела и ума, проверенное тысячелетиями.

**Йога** (Yoga) – союз, общение Слово «йога» происходит от корня «Юдж» («уцј»), означающего *соединять, сочетать, концентрировать свое внимание*. Это одна из шести систем индийской философии, детально описанная мудрецом Патанджали. Йога – это союз нашей воли и воли Божьей, уравновешенность души, которая дает возможность видеть жизнь беспристрастно во всех ее проявлениях Главная цель йоги – обучить средствам, которыми человеческая душа может быть полностью воссоединена с Высшим Духом, пронизывающим Вселенную, и так освободиться от несовершенства. (Б. К. С. Айенгар «Пранаяма: искусство дыхания», 1995).

Через практику йоги человек учится понимать себя, концентрировать внимание на том, что делает сию минуту, сохранять присутствие духа в повседневной жизни, обрести ясность сознания. Занятия йогой способствуют развитию ментальных способностей, эмоциональному и духовному совершенствованию.

Йога гармонизирует все аспекты человеческого бытия: физический, ментальный, эмоциональный и духовный, помогая полнее реализовать лучшее, что заложено в человеке с рождения. Также она предлагает нам здоровый образ жизни, который способствует уважительным отношением со всеми и всем, что нас окружает. Дисциплины, которые изучаются

при практики йоги, по сути, являются инструментами, помогающими преодолеть, например, дисбаланс, который возникает на разных уровнях, дурные привычки.

Йога существует тысячи лет. Известно, что она появилась в Индии, упоминания о ней, ее философии и асанах (позы йоги) есть в самых древних манускриптах. Многое из того, что мы сейчас знаем о йоге, известно благодаря трудам Патанджали, индийского мудреца и пророка, йога, который жил около 300 года до Р. Х. Он известен тем, что написал бессмертные «Йога-сутры», краткие наставления, отражающие суть этой культуры, ее удивительных знаний. На протяжении многих столетий сутры изучали последователи мастеров йоги и передавали изустно своим ученикам. Это было связано в основном с тем, что многие из них не умели читать и писать.

В наше время знания о йоге проникают в каждый уголок планеты. В разных странах открыто много школ, каждая из которых имеет свои особенности. Но как бы ни различались они между собой, главное в учении остается неизменным на протяжении веков: йога служит людям.

Всего же существует несколько видов практик йоги, и каждая из них влияет на организм по-разному. Каждый сам вправе выбирать для себя ту или иную практику. Мы составили список разных практик йоги, опираясь на такой источник, как <http://www.santosha.ru/translate/typesofyoga.html>. И вот некоторые из них:

#### **Виды йоги.**

**Хатха Йога** – наука самосовершенствования, существующая несколько тысячелетий. Хатха – санскритское слово (преднамеренный). Хатха-йога – это преднамеренная практика специфических поз для достижения целостности, или это лучше понимать как медитацию в движении. Среди прочих методов самореализации Хатха-йога уделяет большое внимание работе с органическим телом.

**Аштанга Йога** – это быстрые серии последовательных поз, сосредоточения внимания и техники дыхания, разработанные Шри К. Паттабхи. Постоянное движение и дыхание Аштанга Йоги наращивает силу, выносливость и увеличивает гибкость. Это напряженный и энергичный стиль.

**Пауэр Йога** была разработана в 1995 году Beryl Bender Birch. Этот стиль йоги базируется на последовательностях первого и второго уровня Аштанга Йоги. Название Пауэр Йога (Силовая) точно отражает стиль практики.

**Дживамукти Йога** является энергичной смесью Аштанга-Виньяса стиля и разнообразных духовных практик. Во внимание берутся не только позы, но и духовный аспект. Пение, медитации, чтения, музыка включены в процесс обучения.

**Биркам Йога** была развита Биркам Чоудри. Биркам Йога – это последовательный ряд из двадцати шести положений, осуществленный в непрерывном потоке. Асаны и потение чистят тело, помогают освободиться от токсинов. И все же это стимулирующая практика,

**Айенгар Йога** была развита Б.К.С Айенгаром в Пуне, Индия. В центре внимания Айенгар йоги корректное выстраивание асан и практикование поз безопасно и с пониманием. Опоры типа стульев, блоков, поясов, одеял и нескользящих циновок используются, чтобы дать возможность тренироваться студентам с ограничениями.

**Шивананда Йога** – разновидность хатха йоги, основанная на философии Свами Шивананды, Ришикеш, Индия. Имеются пять основных принципов, которые объединяют тело, ум, интеллект, сердце и дух. Эти принципы таковы: надлежащие упражнения (асаны), надлежащее дыхание (пранаяма), надлежащее расслабление (шавасана), надлежащая диета (вегетарианская) и надлежащие медитации (изучение священных писаний Вед и размышления о них).

**Интегральная йога** – основана Шри Свами Сатчитанандой с целью помочь людям интегрировать обучение йоги в повседневную жизнь. Таким образом она комбинирует различные методы йоги, включая Хатха Йогу (асаны), методы дыхания (пранаяма), методы расслабления (шавасана), самоотверженное служение (карма йога), размышление (дхиана), мо-

литвы (бхакти йога) и 5000-летняя философия, которая помогает находить внутренний мир и радость.

**Кундалини йога** была принесена на Запад йогом Бхаджаном в 1969 году. Философия этой школы основана на простой вере, что быть здоровым, счастливым и святым – это неотъемлемое право каждого. Практика Кундалини йоги включает позы, динамические методы дыхания, пение и медитации на мантры. В центре внимания – пробуждение энергии (кундалини) в основе спинного хребта и направление ее вверх, чтобы открыть и очистить каждый энергетический центр (чакры).

**Возрождающийся Феникс** – Йога терапия – телесно-умственная методика, которая комбинирует выполнение йоговских поз с процессом внутреннего диалога с самим собой.

#### **Здоровый образ жизни.**

Мы затронули вопрос о внедрении некоторых практик в педагогический процесс физического воспитания, так как йога положительно влияет на здоровье человека. Это не сложный комплекс упражнений для поддержания своего физического и духовного состояния.

Рассмотрим с научной (физиологической) точки зрения ключевые аспекты и механизмы влияния йоги на здоровье человека:

При работе с физическим телом проводится тщательная очистка всего организма от шлаков и токсинов, чистится кишечник, пазухи носа, язык, прodelываются специальные упражнения для глаз и дыхательной системы. При работе с сознанием устраняются все негативные мысли и эмоции, очищается сфера подсознания от накопленного годами негатива, создается настрой на безупречность в делах и поступках. Такая практика внутреннего и внешнего очищения очень быстро начинает оказывать мощную поддержку иммунной системе и облегчает дальнейшие шаги по оздоровлению тела и сознания. Практика асан в статическом и динамическом режимах влияет на организм человека в соответствии с фундаментальными физиологическими закономерностями, активизируя абсолютно все функциональные систем. Функциональное состояние организма и здоровье – тесно взаимосвязанные процессы. Показателем состояния здоровья организма является не только отсутствие патологических нарушений, но и уровень развития адаптационных изменений, возникающих благодаря систематическому приспособлению к повышенным запросам и, со своей стороны, являющихся фактором защиты от чрезвычайных напряжений. Благоприятные эффекты физических нагрузок в йоге реализуются через активацию метаболизма в процессе адаптации к практике асан. В процессе адаптации происходят изменения во всех органах и системах, так или иначе причастных к управлению и к обеспечению энергией работающих мышц:

- оптимально тренируется опорно-двигательный аппарат;
- укрепляются сосуды и сердце;
- раскрываются резервы кардиореспираторной системы;
- совершенствуется вегетативная нервная регуляция;
- гормональная и нервная системы начинают работать более гармонично и слаженно.

В результате у практикующих даже начальные стадии хатха-йоги появляется новое качество психосоматического баланса, когда начинают исчезать болезни, бывшие следствием негативного психоэмоционального состояния и зашлакованности организма. Параллельно этому решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения гибкости позвоночника. А это основа хорошего самочувствия, высокой работоспособности и в конечном счете отличного настроения и оптимистичного настроя, которые и создают ощущение здоровья.

Наш организм – целостная система. Высокая работоспособность, хорошее самочувствие, отсутствие болезней возможны только в том случае, если ни в одной клетке организма, органе или системе нет участков, где поврежден генетический код, нарушена иннервация или снабжение кислородом, гормонами, аминокислотами и т.п., а сами клетки в целом имеют высокие резервные возможности на случай «непредвиденных обстоятельств». Однако те или иные повреждения и отклонения от нормальной работы в разных отделах организма возника-

ют постоянно. Это связано, прежде всего, с реакцией организма на стрессовые ситуации повседневной жизни, учебы, работы. Организм в ответ на стрессовую ситуацию реагирует активацией симпатoadреналовой системы, что ведет к выбросу в кровь гормонов стресса, которые должны стимулировать организм на активные действия (борьбу за выживание или спасание бегством). Если ни того, ни другого не происходит и человек, никакой двигательной активностью не отреагировал на стрессовый фактор, то у него в организме эти самые гормоны стресса разрушают мембраны тех органов, которые были ослаблены вследствие генетических особенностей, плохой экологии, травм или образа жизни. На выходе мы, как правило, получаем заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, вегетативные нервные расстройства или заболевания опорно-двигательного аппарата. Физическая нагрузка хатха-йоги оказывает мощное воздействие на организм человека. Прежде всего, это сказывается на уменьшении общего количества гормонов стресса в крови занимающихся йогой, т.к. многие асаны и дыхательные упражнения построены таким образом, чтобы активизировать парасимпатику (снять стресс) и уравновесить симпатическую и парасимпатическую нервные системы. Таким образом, чисто на физиологическом уровне решается проблема многих отклонений в состоянии здоровья.

При этом происходят, в частности, такие явления, как:

А) долговременное повышение защитных реакций иммунной системы против чужеродных факторов и активизация адаптационных перестроек организма.

Б) Ускорение синтеза в клетках равносильно ускорению обновления и исправления ДНК – наследственной информации, от которой «глобально» зависит здоровье клетки.

В) Ускоряется обновление самих клеточных структур (мембран, ферментативных комплексов и др.), и тем самым снижается вероятность появления глубоких повреждений внутри клеток, приводящих к их дисфункции – болезни.

Занятия йогой способствуют тому, что на смену слабым или поврежденным клеточным структурам приходят новые, молодые, более жизнеспособные. На здоровье человека также влияет состояние его позвоночника, ведь это основной канал через который все наши внутренние органы иннервируются, получают управляющую информацию из нервной системы и в ответ сигнализируют ей о своем состоянии. В йоге работа с позвоночником и его оздоровлением – одно из самых главных направлений практики.

Влияние пранаямы (дыхательных упражнений) не оставляет сомнений в благотворном воздействии на организм. Польза от дыхательных упражнений в процессе занятий йогой определяется следующим:

– воздух, проходящий через носовые пазухи, рефлекторно воздействует на многие системы и органы;

– экскурсия диафрагмы (при глубоком «брюшном» дыхании) является дополнительным массажем органов брюшной полости;

– редкое глубокое дыхание увеличивает амплитуду изменения парциального напряжения кислорода и углекислого газа в крови, что способствует расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и улучшает трофику тканей.

### **Проведение йоги во время уроков физической культуры.**

Существует множество асан йоги. В пример мы приведем лишь две, дабы показать читателю всю силу и возможность этой древней практики.

#### **Бхуджангасана (поза «кобры»).**

*Эта поза с наклоном назад, устраняет боли в спине, делает ее более гибкой, раскрывает грудную клетку, растягивает позвоночник, способствует полному и глубокому дыханию.*

#### **Как выполнять:**

1. Лягте на пол, лицом вниз. Вытяните ноги, стопы держите вместе. Напрягите колени и вытяните пальцы ног.

2. Положите ладони на пол возле таза.

3. Сделайте выдох и прижмите ладони к полу. Туловище тяните вверх. Сделайте два полных дыхания.

4. Сделайте выдох и поднимите туловище еще немного, чтобы пола касался только лобок. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Вес тела должен приходиться на ноги и ладони.

5. Напрягите ягодицы и анус, сожмите бедра.

6. Оставайтесь в асане примерно 20 секунд, дышите ровно и глубоко.

7. Сделайте выдох, согните руки, опуститесь на пол. Повторите асану несколько раз.

**ВНИМАНИЕ:**

Не прижимайте плечи к ушам!

Не поднимайте лобковую кость от пола!

Дыхание:

На выдохе старайтесь интенсивнее выгибать спину, увеличивая наклон назад. Дышите полно, медленно. Дыхание полное, глубокое, через нос.

**Терапевтический эффект:**

Бхуджангасана оказывает влияние на гормональный фон организма. Клинические исследования показали у испытуемых снижение гормонов стресса и увеличение количества тестостерона. Асана стимулирует работу почек и надпочечников, развивает гибкость позвоночника, благотворно влияя на потенцию у мужчин и состояние органов малого таза у женщин. Укрепляя мышцы спины, ягодиц и рук, поза кобры помогает снять общую усталость. Кроме этого, Бхуджангасана разжигает внутренний огонь, пробуждая силу Кундалини. (Джесси Чапмен. «Йога: классические асаны», 2005, с. 90).

**Баддха Конасана (поза «бабочки»)**

*Эта поза с наклоном вперед способствует полному раскрытию бедер, снимая с них мышечное напряжение и обеспечивая приток крови к органам таза.*

**Как выполнять:**

1. Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой.

2. Согните колени, стопы подтяните к туловищу.

3. Соедините подошвы и пятки, стопы обхватите руками и подтяните пятки к промежности. Внешние края стоп положите на пол.

4. Теперь попробуйте развести бедра в стороны и положить колени на пол.

5. Вытяните позвоночник вверх, взгляд направьте на кончик носа. Оставайтесь в асане около минуты.

6. Теперь отпустите стопы, выпрямите ноги и расслабьтесь.

**ВНИМАНИЕ:**

Не прогибайте спину назад!

Не поднимайте плечи к ушам!

Не давите на бедра руками!

Дыхание:

Следите за дыханием. На выдохе старайтесь расслабить мышцы бедер, чтобы полнее раскрыть их.

Концентрируйте свое внимание на том, как расслабляются мышцы бедер.

**Терапевтический эффект:**

Баддха Конасана относится к позам йоги, особенно благотворным для женщин. Она улучшает работу почек, устраняет нарушения в работе мочеполовой системы, тонизирует мышцы живота и спины. Облегчает роды, предупреждает варикозное расширение вен, укрепляет мочевой пузырь и матку. (Джесси Чапмен. «Йога: классические асаны», 2005, с. 64).

**3. Выводы.**

*«Йога есть не что иное, как тотальный опыт человеческой жизни; это наука о целостном человеке!» (Джек С. Масуи).*

В заключение своей работы нам бы хотелось отметить, что внедрение практик йоги в такую дисциплину, как «Физическая культура», вносит несколько положительных моментов, таких как:

1. Разнообразие урока.
2. Расширение знаний о физической культуре и знаний в целом.
3. Оздоровительная практика.
4. Поучение и способ расслабления.

За последние десятилетия западная медицина на основе экспериментов пришла к пониманию и использованию оздоровительного и общеукрепляющего эффектов того, что называют произвольным дыханием. Йога описывает и практикует пранаяму, приписывая ей несомненную воспитательную, упорядочивающую и духовную мощь. Владимир Бишлер в главе 14 книги «Формы и техники альтруистического и духовного развития» говорит, что медицинская наука уже приняла необходимость заимствования некоторых восточных методов и изучения многочисленных эффектов правильного контролируемого дыхания. В результате тщательного изучения он пришел к выводу, что эти многочисленные эффекты происходят не только в легких, но воздействуют на весь метаболизм человеческого тела.

Современная жизнь, обязанная развитию технологии, становится чрезмерно насыщенной конкуренцией, порождая возрастающее напряжение мужчин и женщин. Тяжело поддерживать уравновешенную жизнь. Беспокойство и болезни, влияющие на нервную и циркуляторную системы, все умножаются. В отчаянии люди увлекаются психоделическими средствами, курением и пьянством или неразборчивым сексом с тем, чтобы найти облегчение. Эти действия позволяют человеку забыть себя на какое-то время, но причины остаются неискоренными, и болезни возвращаются.

Мы же хотим донести до наших студентов, что существует множество других способов расслабления, не прибегая при этом к вредным веществам.

#### **Глоссарий.**

Гуру (guru) – духовный наставник, тот, кто освещает темноту духовного сомнения.

Асана (asana) – поза в йоге.

Пранаяма (pranayama) – ритмический контроль (яма) дыхания. Четвертая ступень йоги. Это ось, вокруг которой вращается колесо йоги.

Нирвана (nirvana) – вечное блаженство, освобожденный от существования.

Глоссарий составлен по книге Б. К. С. Айенгар «Пранаяма: искусство дыхания»

#### **Список литературы**

Айенгар Б. К. С. Пранаяма: искусство дыхания, 1995.

Бойко В. Йога. Скрытые аспекты практики, 1998.

Джесси Чапмен. Йога: классические асаны, 2005.

<http://www.india.ru/india/yoga.shtml>.

<http://www.santosha.ru/translate/typesofyoga.html>.