

## ГИМНАСТИКА ХАТХА-ЙОГА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

© 2019 М. В. Шубина, А. В. Макаров

*Вятский государственный университет (г. Киров, Россия)  
Кировский государственный медицинский университет (г. Киров, Россия)*

*В статье рассматривается вопрос применения хатха - йоги как вида оздоровительной гимнастики на занятиях по физической культуре в вузе, определены ее основные цели и задачи. Предложена методика, позволяющая повысить эффективность занятий физической культурой и физической подготовленности студентов с использованием гимнастики хатха - йога.*

*Ключевые слова: здоровье, физическая культура, хатха-йога, асаны, гимнастика, аутогенная тренировка, студенты.*

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма студентов и их полноценное физическое развитие являются актуальной и неотъемлемой частью педагогической работы в высших учебных заведениях. За последнее время число здоровых студентов резко уменьшается, в то же время увеличивается число студентов, имеющих незначительные и значительные отклонения в состоянии здоровья [3].

До сих пор не найдены достаточно эффективные организационные формы занятий. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития студентов, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни[2]. Одним из путей решения этой проблемы является внедрение фитнес - технологий в систему физкультурного образования ВУЗа.

В последнее время, особую популярность на занятиях по физической культуре среди студентов в вузе, приобретают занятия оздоровительной хатха-йогой.

Хатха-йога - индийская древняя духовная практика, наука о здоровье, духовной и физической гармонии. В целом – это практика, направленная на улучшение здоровья и достижение максимального долголетия.

Задачи хатха-йоги можно разделить на два основных блока: усложнение систем ор-

ганизма (повышение мощности) и оптимизация режима работы систем.

Хатха-йога оздоравливает организм и состоит в выполнении асан (статических поз), которые выполняются в строго определенной последовательности в сочетании с дыханием и концентрацией внимания. Применение асан воздействует на опорно-двигательный аппарат, растягивая мышцы и связки, стимулирует моторику желудочно-кишечного тракта и улучшает кровообращение. В результате увеличивается количество форменных элементов крови и усиливается лимфатический отток, что, в свою очередь, благотворно сказывается на состоянии мышц, внутренних органов и гормональной системе. Таким образом, повышается иммунитет, возрастает уровень выносливости организма и устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Кроме асан в хатха-йоге применяются виньясы и пранаямы.

Виньясы - дыхательно-двигательные упражнения, плавная последовательность асан. Выполняются виньясы в динамичном ритме, в которых движения следуют за дыханием.

Пранаямы - дыхательные упражнения, которые являются непременной составной частью занятий йогой. Особое внимание уделяется не только вдоху и выдоху, но и продолжительной задержке дыхания. Механизмы действия дыхательных упражнений включают: изменение соотношений концентрации кислорода и углекислого газа в организме; включение в работу в процессе дыхания различных групп дыхательных мышц; рефлекторное воздействие на мозг посредством воздействия на обонятельные и другие

---

Шубина Марина Владимировна, Вятский государственный университет, старший преподаватель, mv\_fiz@mail.ru.

Макаров Александр Владимирович, Кировский государственный медицинский университет, к.п.н., доцент, Tiger-alex62@bk.ru

рецепторы; массаж внутренних органов; рефлекторное воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему [1].

Влияние дыхательных упражнений - пранаямы, 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.

Выполняя асаны, не надо особо напрягаться и прилагать сверхусилий. Находиться в каждой асане, должно быть комфортно и приятно.

Приятные ощущения во время выполнения асан, признак того, что энергия свободно течет через тело, оздоравливая и омолаживая его. У некоторых асан есть противопоказания к выполнению, поэтому при наличии серьезных заболеваний рекомендуется заниматься с профессиональным тренером [4].

По просьбе студентов, имеющих небольшие отклонения в состоянии здоровья, комплексы хатха - йоги применялись на занятиях по физической культуре в Кировском государственном медицинском университете. В течение учебного года студенты 2 курса педиатрического факультета 36 человек (2 группы по 18 человек) занимались не только общепринятыми разделами программы – легкой атлетикой, лыжами, плаванием, спортивными играми, но и оздоровительной гимнастикой хатха - йога. На практических занятиях объяснились цели и задачи упражнений (асан), их оздоровительное воздействие на организм человека, приемы самоконтроля. Положительный эмоциональный фон на занятиях достигался тактичным, внимательным отношением преподавателя к каждому студенту учебной группы и сопровождением специальной расслабляющей музыкой.

В вводно-подготовительной части занятия выполнялась серия дыхательных практик для развития аппарата дыхания, активизации организма, увеличения объема

легких и повышения выносливости. В основной части занятия выполнялся комплекс суставной гимнастики, для разогрева мышц и суставов использовались основные физические упражнения – асаны, которые выполнялись в статическом и динамическом режиме. В заключительной части занятия выполнялась поза расслабления – шавасана. Это необходимо для гармонизации организма, так как в начале занятия и при выполнении асан активизируется симпатическая нервная система, а при шавасане – парасимпатическая. Таким образом, организм приходит к балансу и восстанавливается. В позе шавасана в конце каждого занятия 3-5 минут было отведено на проведение аутогенной тренировки, направленной на повышение эффективности проведенного занятия. Студенты учились расслаблению мышц с помощью умения ощущать чувство тяжести, тепла, мысленно вызывая эти процессы в организме. В положении лежа на спине, глаза закрыты, студентам проговаривались формулы, которые они мысленно повторяли: « я полностью спокоен...

я расслабляюсь, мои руки теплеют...

мои руки теплые, тяжелые...

мои руки полностью расслаблены...

мои ноги теплеют...

мои ноги теплые, тяжелые...

мои ноги полностью расслаблены...

мое тело теплое, тяжелое, полностью расслаблено...

состояние полного приятного покоя...»

Кроме учебных занятий, проходивших 2 раза в неделю, студенты занимались по этой методике самостоятельно дома 2-3 раза в неделю.

На первых занятиях шло вработывание в методику, наблюдалась излишняя напряженность и скованность движений, не получалось расслабиться в конце занятия на аутогенной тренировке, но регулярные самостоятельные тренировки помогли освоить комплекс, научили расслабляться, повысили двигательную активность и эффективность оздоровительного влияния упражнений.

В ходе занятий через систему применяемых упражнений улучшилась координация движений, гибкость, укрепились мышцы, улучшилась осанка. В контрольных упражнениях, которые были проведены в начале эксперимента в октябре месяце и в конце года в мае месяце, заметно улучшились показатели в развитии качеств гибкости, силы мышц брюшного пресса и силы мышц спины.

Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица

Изменения среднегрупповых показателей физической подготовленности от начала к концу эксперимента

Упражнения	Октябрь	Май	Прирост %
Подъем прямых ног до 90 градусов из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	23,8	32,7	37,4
Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	27,4	40,5	47,8
Наклон вперед из положения стоя (см)	11,6	17,2	48,2
Упражнение планка с опорой на предплечья и носки ног, туловище параллельно пола (удержание количество сек.)	35,4	53,2	50,2

Было установлено, что использование комплекса оздоровительной хатха - йоги на занятиях по физической культуре в вузе приводит к повышению уровня физической подготовленности студентов.

Из таблицы видно, что в упражнении подъем прямых ног до 90 градусов из положения, лежа на спине за 1 минуту показатели увеличились в среднем с 23, 8 раза до 32,7 раза (37,4 %). В упражнении подъем туловища из положения, лежа за 1 минуту показатели увеличились в среднем с 27,4 раза до 40,5 раза (47,8%). Показатели в упражнении наклон вперед из положения стоя увеличились с 11,6 см до 17,2 см (48,2%). В упражнении планка с опорой на предплечья и носки ног, туловище параллельно пола, показатели в среднем увеличились с 35,4 сек. до 53, 2 сек. (50,2%).

Кроме того студенты научились гармонично сочетать движения с правильным дыханием, приобрели навыки концентрации

и переключения внимания, стали более спокойными, уравновешенными. Анкетный опрос показал, что улучшился сон, снизилась утомляемость, повысилась работоспособность.

Комплексы оздоровительной хатха - йоги прекрасно сочетаются с другими видами физических упражнений - ходьбой, бегом, спортивными играми, плаванием. По результатам сдачи зачетных тестов в конце учебного года у студентов окрепли мышцы, увеличилась силовая выносливость, улучшилась ловкость, подвижность в суставах и координация движений.

Таким образом, применение гимнастики хатха - йога является эффективным средством увеличения интереса к занятиям физической культурой, формированию здорового образа жизни, стимулирует добровольную физкультурно-оздоровительную активность и благотворно влияет на физическую подготовленность студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Беликова, Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.А. Беликова. – Белгород, 2012. – 172 с.

2. Зайцева И.А. Большая книга йоги / Ирина Зайцева. - М.: Эксмо, 2007. - 192 с.

3. Шубина, М. В., Макаров, А. В. Оздоровительная фитнес-гимнастика как средство укрепления здоровья студентов / М. В. Шубина, А. В. Макаров // Научные исследования и образовательные практики

в XXI веке: состояние и перспективы развития: сб. тр. науч. — практич. конф. — Смоленск: «НОВАЛЕНСО». 2015. С 45—47.

4. <https://samopoznanie.ru/schools/hatha-yoga/>.

## **KHATHA-YOGA GYMNASTICS AS A MEANS OF HEALTH IMPROVEMENT AND PREPARATION OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS**

© 2019 *M. V. Shubina, A. V. Makarov*

*Vyatka State University (Kirov, Russia)*  
*Kirov State Medical University (Kirov, Russia)*

*The article discusses the use of hatha - yoga as a type of recreational gymnastics in physical education classes at a higher education institution, identifies its main goals and objectives. The proposed method allows to increase the efficiency of physical training and physical fitness of students using gymnastics hatha-yoga.*

*Keywords: health, physical culture, hatha yoga, asanas, gymnastics, autogenic training, students.*