

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ
Вікторія Іваночко¹, Грина Грибовська¹, Юлія Матіяшук²

¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

²Йога студія «Yoga Sadhana» м. Львова

Анотація. У статті узагальнено теоретико-методичні підходи вітчизняних та зарубіжних авторів до проблеми використання східних оздоровчих систем. Вивчено особливості структури занять йогою та виокремлено його основні частини.

Ключові слова: йога, асани, східні оздоровчі системи, рухова активність.

Abstract. The article generalizes theoretical and methodological approaches of domestic and foreign authors to the problem of using oriental health systems. The features of the structure of yoga classes are studied and its main parts are distinguished.

Key words: yoga, asanas, oriental wellness systems, motor activity.

Актуальність. За твердженням фахівців [5,2], останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція до зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності. Одним з її популярних видів, що визнаний світовою спільнотою, як такий, що несе позитивний вплив на якість життя, здоров'я, покращення функціонального стану, є йога [4].

За даними Головійчук І. [1] заняття йогою мають велике соціальне значення, яке засноване на активізації енергетичного потенціалу людини, профілактиці психологічного стресу та вихованні здорової гармонійної особистості. Автор стверджує, що ці заняття впливають на покращення загального самопочуття, підвищення фізичної підготовленості та працездатності. Окрім того було встановлено позитивний вплив асан на розвиток гнучкості, спритності, швидко-силових якостей, статичної рівноваги. Дослідженнями Дикого Б. В. [3] доведено позитивний вплив використання асан хатха-йоги для рухливості суглобів, розвитку гнучкості та зміцнення м'язів. Також за допомогою вправ хатха-йоги можна позбутися хронічних больових відчуттів у попереку, які з віком починають турбувати. За твердженням Усатової І. А., Ведмедюк А. Д. [6] складовою системи йоги є правильне дихання, яке являється однією з основних вегетативних функцій організму та забезпечує його енергією для нормальної життєдіяльності, фізичної і розумової праці.

У даний час існує достатньо наукової літератури, присвяченої філософії йоги, техніці виконання вправ, проте немає чіткої структури та змісту частин проведення заняття. Саме тому систематизація структури оздоровчих занять йогою є актуальною.

Мета дослідження. Визначити особливості структури оздоровчих занять йогою та систематизувати зміст його частин.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методичні підходи вітчизняних та зарубіжних авторів щодо проведення східних оздоровчих систем.
2. Вивчити особливості структури занять йогою та виокремити основні його частини.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося за участю 30 відвідувачів йога-студії «Yoga Sadhana» м. Львова. Заняття проводилися три рази на тиждень тривалістю 90 хв. Для вирішення завдань використували наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; документальний метод; метод аналізу і синтезу.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення оздоровчих занять йогою було розроблено 3 варіанти програм, які по чергово застосовувалися впродовж тижня (понеділок, середа, п'ятниця). Кожна програма опрацьовувалася в групі 2–3 місяці, що залежало від ступеня оволодіння асанами. Заняття будувалися на принципах індивідуального підходу, поступовості та адекватності фізичних навантажень, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, оздоровлення і позитивності.

На початку дослідження нами було вивчено структуру оздоровчих занять йогою, проаналізовано та виокремлено частини, з яких вони складаються. Так, кожне заняття включало шість частин.

1. Налаштування. Практику слід починати зі спокійного, врівноваженого стану (1–3 хв) (рис. 1).

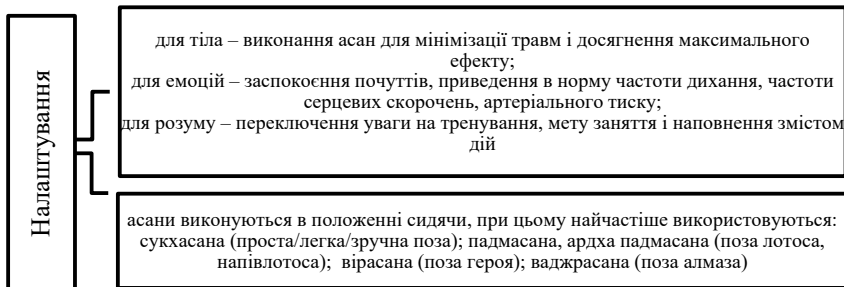


Рис. 1. Схема використання асан під час налаштування

Під час виконання асан обирається найбільш зручне положення та утримується впродовж 1–3 хв, очі заплющені, зосередження на точці між бровами (шамбхаві мудра), язик впирається у верхнє піднебіння над яснами (набхо мудра), звертається увага на дихання, виконується витягування хребта (маківка тягнеться вгору). Напрацьовується вхід в однорідний стан деконцентрації.

2. Розминка. Під час розминки (15–20 хв) використовують комплекси в класичному та адаптованому варіантах, які виконують динамічно впродовж 10–15 хв (рис. 2).

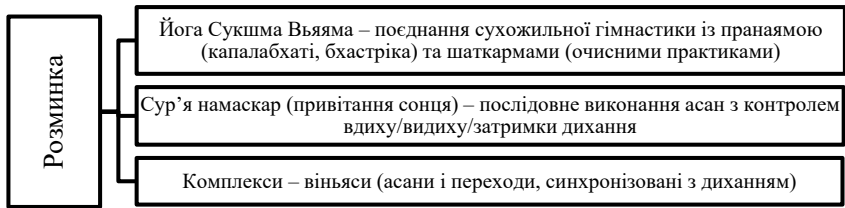


Рис. 2. Схема використання асан під час розминки

3. Партер (10–15 хв). Виконуються асани впродовж 5–10 хв, спрямовані на зміцнення м'язів черевного пресу, спини та внутрішніх органів. Поєднуються виконання пранаям із бандхами у визначеній послідовності – м'яке, але потужне напруження та утримання частин тіла. В кінці чого виконуються наулі-кріа, які опрацьовують м'язи черевного пресу та черевної порожнини. Поєднання вище зазначених технік сприяє покращенню роботи травної та видільної систем, функції підшлункової залози і зміцнює м'язи живота (рис. 3).

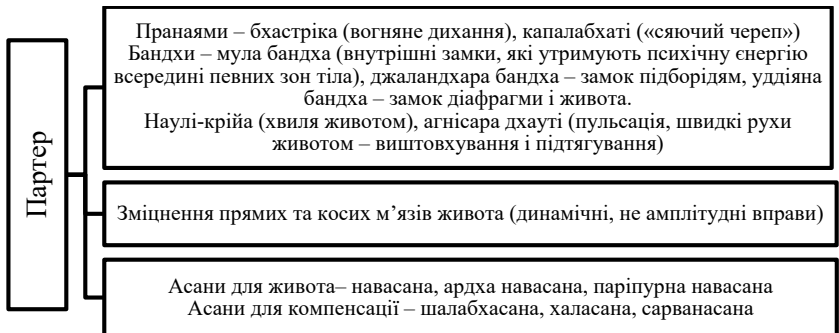


Рис. 3. Схема використання асан у партері

4. Основний комплекс. Триває 40–50 хв і зазвичай складається з трьох блоків, кожен з яких містить по 5–10 асан. У кожному блоці вибудовується логічна послідовність їхнього виконання з використанням принципів компенсації або поступового ускладнення (рис. 4).

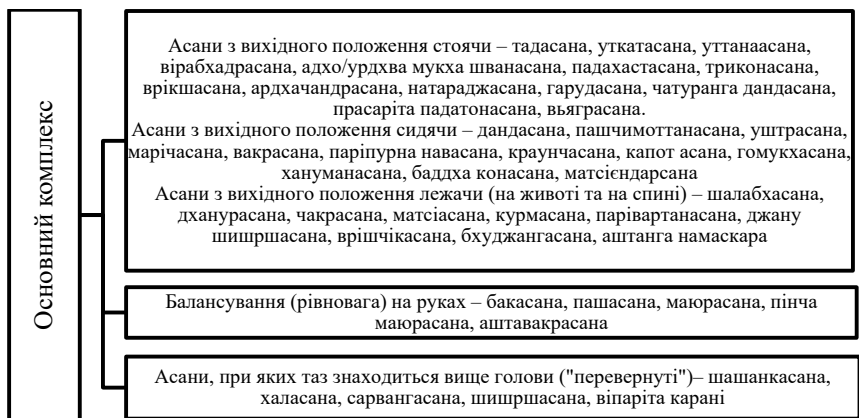


Рис. 4. Схема використання асан в основному комплексі

Тривалість утримання одного положення в кожному блоці становить до 7 дихальних циклів. Між блоками доцільно використовувати короткі паузи для відпочинку в положенні лежачи на спині або сидючи тривалістю до двох хв. Кожне тренування містить різні асани: силові, на витягування/скручування, на балансування, «перевернуті».

5. Дихальні техніки. Виконують пранаями тривалістю до 5 хв в асанах з положення сидючи (рис. 5).

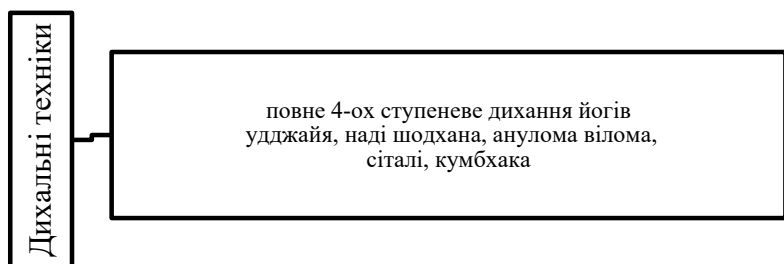


Рис. 5. Схема використання асан під час дихальних технік

6. Релаксація, візуалізація, медитація. Виконуються впродовж 10 хв. Застосовують для розслаблення та відновлення як фізичного, так психічного стану; як засіб боротьби зі стресом та психоматичними захворюваннями.

Перша, друга, третя та шоста частини заняття гімнастикою йогів рекомендують для самостійних занять у ті дні, коли заняття в групі відсутні, оскільки регулярне виконання вправ дозволяє в подальшому виконувати більш складні асани та пранаями, збільшити рухомість суглобів, підвищити еластичність м'язів і зв'язок. Це також позитивно впливає на розвиток фі-

зичних якостей, обмінних процесів та стійкості організму до несприятливих факторів оточуючого середовища.

У зв'язку з тим, що на заняттях з гімнастики йогів залучено практично всі системи організму, при доборі вправ велика увага має приділятися правильній техніці та безпечності їх виконання. Найзручнішим є фронтальний спосіб організації занять. Слід уважно обирати музичний супровід – медитативного та спокійного характеру, який звучить не голосно (фоново), не відволікаючи від безпосереднього процесу тренування. Доцільно систематично здійснювати контроль за технікою виконання вправ; правильним диханням; своєчасно виправляти помилки.

Таким чином, проведені педагогічні спостереження та особистий практичний досвід дозволили нам вивчити структуру та виокремити частини занять йогою, які рекомендуються для використання в процесі оздоровчих занять.

Список використаних джерел:

1. Головійчук І. Впровадження засобів йоги в навчальний процес фізично-виховання студентів спеціальної медичної групи [Електронний ресурс] / Головійчук І. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.– Режим доступу: <https://www.irbis-nbuv.gov.ua>
2. Гхеранда С. Наставления мудреца Гхеранды / С. Гхеранда.– Москва : Поступ, 2016.– 156 с.
3. Дикий Б. В. Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК : метод. реком. / Дикий Б. В.– Ужгород, 2013.– 89 с.
4. Міністерство Аюрведи, Йоги, Нагуропатії, Юнані, Сіддха, Гомеопатії (АЙЮСГ) Уряд Індії. Загальна інструкція з йоги.– 2-ге випр. вид.– Нью Делі : Дім АЙЮСГ, 2016.– 40 с.
5. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Олія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська.– Львів : ЛДУФК, 2018.– 208 с.
6. Усатова І. А. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посіб. / Усатова І. А., Ведмедюк А. Д.– Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016.– 56 с.