

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ  
ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ ЗА МЕТОДОМ АЙЕНГАРА  
ДЛЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

**Наталія Жарська, Віра Будзин, Галина Хавелко**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Анотація.** У статті проаналізовано особливості методики занять з йоги за методом Айенгара у людей молодого віку з метою корекції та профілактики порушень постави. Практичне значення дослідження полягає в можливості широкого застосування її теоретичних положень і методичних розробок у процесі організації занять з використанням вправ йоги для корекції порушень постави.

**Ключові слова:** йога, Айенгар, порушення постави, молодий вік.

**Abstract.** The article analyzes the peculiarities of Iyengar yoga practice in young people in order to correct and prevent postural disorders. The practical value of the study is the possibility of widespread use of its theoretical provisions and methodological developments in the organization of classes using yoga exercises to correct postural disorders.

**Key words:** yoga, Iyengar, postural disorders, young age.

**Постанова проблеми.** Спосіб життя сучасного суспільства відзначається динамізмом, великим ступенем напруження, різким зростанням обсягу інформації і низькою руховою активністю. Ситуація в Україні також характеризується негативними процесами, які можна спостерігати в усіх сферах життя українського суспільства: зниження тривалості життя, скорочення рухової активності, підвищення рівня хронічних захворювань, відчуження від фізичної культури, втрата орієнтирів на здоровий спосіб життя.

Численні дослідження, проведені за останні роки [1, 2, 3, 4], засвідчують масовий характер функціональних порушень опорно – рухового апарату. На сьогоднішній день проблеми з хребтом вже поширені у людей молодого віку – 18–20 років, після 25 років вони зустрічаються практично у кожного другого з тих, хто веде малорухомий спосіб життя, а серйозні порушення у ньому розвиваються ближче до 40 років.

Правильно сформований хребет – це одна з головних передумов нормального функціонування внутрішніх органів та нервової системи людини. Зміцненню фізичного, психічного і соціального здоров'я осіб значно сприяє застосування оздоровчо-рекреаційних програм, однією з яких є зайняття йогою [2, 4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Доказом перспективності оздоровчо-рекреаційних програм є широке застосування можливостей йоги у всьому світі, її висока популяризація та широке коло осіб на всіх континентах, які її застосовують. У сучасному світі йога може бути використана поза рамками індуїзму, як система підтримки тіла в оптимальному стані і особливо підходить для людей, які живуть в мегаполісах [1, 3].

У наші дні існує маса напрямів йоги, які стали відомими на заході. Але лише деякі з них беруть початок від природних коренів, з Індії, і саме таким напрямом є йога Айенгара. Сьогодні цей напрям є самим відомим у світі. Він побудований на базі класичної йоги і підтверджений 60 – річною практикою її засновника [1].

**Виклад основного матеріалу.** Йога є складною структурою і включає в себе: фізичні вправи (асани), дихальні вправи (пранаями), очищення внутрішніх органів (шаткарми), вміння розслабитися, правильне харчування. Оптимізація рухової активності під час занять йогою знижує рівень больових відчуттів, сповільнює і полегшує перебіг хронічних захворювань, підвищує енергійність, відновлює працездатність осіб різного віку.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та удосконалити методику занять з йоги за методом Айенгара в осіб із порушеннями постави.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення, систематизація наукової та методичної літератури, педагогічний метод.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося з вересня 2018 по вересень 2019 на базі Львівської студії йоги «Садхана». У експерименті брали участь 30 жінок молодого віку, які були сформовані у дві групи по 15 осіб у кожній.

Особливість проведення занять за методом Айенгара полягає в меті зробити йогу зрозумілою і доступною для всіх людей, незалежно від їх здібностей, комплекції, віку та стану здоров'я. Складовими йоги за методом Айенгара є: адаптації асан (поз) йоги для людей з різними фізичними здібностями, статичне перебування в асанах; ретельне вибудовування рівності і симетрії в тілі під час перебування в асанах, використання допоміжних матеріалів, просування в освоєнні асан за принципом «від простого до складного».

У групах йоги Айенгара, розробляючи програми корекції порушень постави дотримувались наступних принципів:

- принцип поступового нарощування тренувальних впливів, який забезпечує тенденцію поступового збільшення навантаження;
- принцип адаптації і збалансування динаміки навантажень, який спрямований на нормування навантаження;
- принцип циклічності, який полягає в повторенні занять в певній послідовності, що забезпечує підвищення тренуваності;

- принцип вікової адекватності забезпечує врахування вікових й індивідуальних особливостей;
- принцип усебічного гармонійного розвитку особистості, який сприяє розвитку психофізичних здібностей, рухових умінь та навиків, спрямованих у єдності на розвиток особистості;
- принцип оздоровчої спрямованості виконує завдання зміцнення здоров'я.

Під час корекції функціональних порушень постави використовували асани, які сприяли корекції асиметрії верхніх кінцівок, кутів лопаток, що формують і закріплюють навичку правильної постави, а також зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат хребта, розвантажують та відновлюють його рухливість. Вправи підбиралися враховуючи особливості гоніометрії тіла, силової витривалості м'язів спини та преса, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок, гнучкості хребта, рухливості кульшових суглобів та еластичності підколінних сухожилків [1, 3, 4]. При цьому переважно слід використовували:

- вправи з полегшених вихідних положень (лежачи на спині, животі, в упорі на колінах) для розвантаження хребта;
- силові вправи для зміцнення м'язового корсету;
- вправи на гнучкість для збільшення амплітуди рухів у суглобах.

Удосконалена програма «Здорова спина», яка включала статичні асани, що сприяють корекції постави, а також дихальні вправи, що сприяли підвищенню функціональної тренуваності організму передбачала 68 занять.

З 3 по 20 заняття учасниці вивчали вправи, суглобову гімнастику та правила дихання. З 20 по 34 заняття були направлені на закріплення матеріалу та збільшення часу статичного навантаження. Учасниці поступово переходили від 5 секунд утримання асани до 30 секунд. Кожне заняття розпочиналося з дихальних вправ протягом 10 хвилин та м'якої динамічної суглобової гімнастики. Кожне заняття закінчувалося розслаблюючими дихальними вправами та вібраційними вправами, після чого протягом 13–15 хвилин виконувалась шавасана. Заняття проходили у чистому добре вентильованому приміщенні з килимками та необхідними допоміжними засобами (пропсами), під релаксуючу музику. Заняття з 35 по 66 були направлені на збільшення часу статичного перебування в асані і поступового доведення утримання асани до 60 секунд.

**Висновок.** Встановлено, що в мегаполісах одним із найбільш зручних та ефективних способів зберегти та відновити здоров'я є йога. Науково – обґрунтована методика занять з йоги за методом Айенгара для осіб із порушеннями постави передбачала застосування асан, які сприяли покращенню силової витривалості м'язів спини і червоного преса, рухливості хребта у фронтальній і сагітальній площинах, гнучкості плечового поясу, симетричність розвитку м'язового корсету, а також показників фізичної

працездатності. Особливістю методики було адаптація асан (поз) йоги для людей з різними фізичними здібностями, статичне перебування в асанах, ретельне вибудовування рівності і симетрії в тілі під час занять.

*Список використаних джерел:*

1. Айенгар Б. К. С. Пранаяма. Искусство дыхания / Айенгар Б. К. С. – Киев : София, 1995. – 269 с.
2. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 260 с.
3. Сидерский А. Хатха-йога как технология интегрального тренинга / А. Сидерский. – Киев : Ника-Центр, 2000. – 300 с.
4. Уилмор Дж., Костилл Д. Л. Физиология спорта / Уилмор Дж., Костилл Д. Л. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 502 с.