

АЙЕНГАРА ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Хонякова Т.В., Хоняков А.Н., Кандаракова Н.А., Озимко О.Н.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,

г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Ежегодно в высшие учебные заведения поступает определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые относятся для занятий по физической культуре к специальной медицинской группе (СМГ). Студенты специальных медицинских групп отличаются по своим физическим и функциональным возможностям. Большинство таких студентов в школе были освобождены от физической культуры и не получали должной физической нагрузки. Став студентами, они обязаны посещать занятия по физической культуре. Самой актуальной проблемой физического воспитания является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов СМГ.

Цель работы. Изучить и выявить оздоровительную направленность системы айенгара йоги для СМГ.

Основная часть. В последнее время в практике физического воспитания студенческой молодежи все большую популярность приобретают упражнения из восточных оздоровительных систем. Одна из них – Айенгара йога. Она получила название по имени известного индийского гуру Б.К.С. Айенгара. Айенгар в своей системе уделял больше внимания глубокой и тонкой работе в позе и терапевтическому воздействию асан. Главное достоинство этой системы состоит в том, что заниматься ею и получать пользу может любой. Даже если человек не совсем гибок и с трудом представляет, что может сделать наклон вперед из положения сидя. Выполнять можно столько, сколько позволяет тело[1].

Теперь йога по методу Айенгара является одним из самых популярных и востребованных направлений. Поэтому очень хорошо подходит для СМГ. На занятиях можно выполнять все асаны статично с использованием различных приспособлений (блоков, ремней, валиков, одеял). Развитие практики происходит от простого к сложному, с подробным объяснением каждой позы. Для 1 курса желательно больше внимание уделять позам стоя. Особенно важно, что каждая поза удерживается, позволяя студентам проникать сознанием в каждую часть тела и осознавать внутреннее движение. В таком случае терапевтический эффект асан усиливается. Айенгар указывает на необходимость равномерного вытяжения тела в любой асане. Понятие “выравнивания тела в позе” является одним из ключевых в йоге Айенгара. Выравнивания тела на физическом уровне, ведет к изменению на энергетическом уровне, что оказывает влияние на психоэмоциональное состояние.

Чем отличается Айенгара от классической хатха-йоги? Заключается в том, что прежде всего, каждому студенту подробно объясняют значение и технику выполнения каждой асаны, а затем с помощью блоков и ремней для йоги добиваются идеального их выполнения. Метод Айенгара огромное внимание уделяет с одной стороны точности, а с другой – персонализации практики. В Айенгара не нужно идеально выполнять позы если тело студентов к этому пока еще не готово. Например класть ладони на пол при наклоне вперед из исходного положения стоя, дотрагиваться лбом до коленей и т.д. Но в каждой части тела, во всех внутренних органах, в каждой клетке идет напряженная работа. Тогда по словам Айенгара практика йоги трансформирует негативные тенденции в уме и теле. Методика обучения начинается с поз стоя, которые кроме множество

позитивных и оздоровительных действий позволяет почувствовать физическую и психологическую стабильность. После того как освоили позы в положении стоя постепенно вводятся следующие группы асан (поза): наклоны, скручивания, перевернутые позы. После того как студенты освоили практику, можно начать осваивать пранаямы и медитации. Пранаяма – это управление жизненной энергией с помощью дыхательных упражнений (ДУ) [2].

Медитация – *media estemi* (пребывание в центре) – навык знакомый многим практикующим те или иные восточные упражнения. Что такое пребывание в центре? Мы все ведем внутренний диалог, и стоит его остановить, как открываются новые возможности познания. Это и есть медитация. Навык медитации позволяет удержать, рассмотреть это состояние, в котором мы, как будто возвращаем себя себе. Существует два типа медитации: медитация на объект и медитация на расслабление тела и сознания [1,3].

При глубоком размышлении сосредотачиваются на определенной мысли, а в медитативном состоянии выходить за пределы тела и сознания. Медитация помогает отвлечься от того, что нужно делать и почувствовать каково это – просто быть. Медитация помогает отвлечься от того, что нужно «делать», а также почувствовать каково это – просто быть, что способствует пониманию окружающей действительности и истинной сущности. Многие студенты далеки от такого подхода, особенно это касается чрезвычайно занятых студентов, которые сосредоточены на предстоящей учебе.

Медитация – это приятно. Она завораживает и дарит свет, избавляет от стресса, а в первую очередь ассоциируется с чувством умиротворения и расслабления. Врачи уже давно утверждают и когнитивные функции: память, внимание, речь и мышление, что очень важно для студентов. Благодаря медитации студенты могут очистить свой разум от лишних забот, отвлечься и настроить эмоциональный и физический баланс своего организма.

Таким образом, пользу Айенгара йоги нельзя недооценить. Занятия Айенгара йогой дают ощущение благополучия, создают гармонию тела и разума. А позы в Айенгара йоге – это полная, сбалансированная физическая нагрузка. Благодаря Айенгаре йоге развивается сила, выносливость, концентрация, происходит исправление осанки, улучшение пищеварения, появляется энергия. Также занятия способствуют снятию напряжения, учат расслаблению, делают тело гибким. Таким образом, для успешной учёбы нужна концентрация внимания, сосредоточенность, уверенность в себе, снятие стресса перед экзаменами и тестами. Для студенческой молодежи йога поможет приобрести все эти качества, а также будет способствовать повышению иммунитета и укреплению здоровья и профилактики заболеваний.

Литература.

1. Айенгар Б. К. С. *Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика*, 2008, с. 39.
2. *Йога: гармония и путь к здоровью / Кристина Кулагина*. – М.: АСТ, 2009. – 206 с.
3. *Йога. Простой курс / К. Фаулер; пер. с англ. С. Э. Борич*. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2012. – 224 с.