

ЙОГА (ПОЗЫ, ДЫХАНИЕ, РЕЛАКСАЦИЯ). БАЗОВЫЕ КОМПОНЕНТЫ УПРАЖНЕНИЙ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Чеберкус Д.В., Колошкина В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Позы и дыхание в йоге, техника выполнения. Йога как способ физического и ментального расслабления. Ключевые слова: Йога, позы, дыхание, релаксация, упражнения.

YOGA (POSES, BREATHING, RELAXATION). BASIC COMPONENTS OF RELAXATION EXERCISES

Chaberkus D.V., Koloshkina V.A.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

Yoga poses and breathing, techniques. Yoga as a method of physical and mental relaxation. Keywords: Yoga, poses, breathing, relaxation, exercises

Введение. Йога является древней практикой, которая включает в себя не только физические упражнения, но и дыхательные практики, медитацию и релаксацию. Базовые компоненты йогической практики включают в себя различные позы (асаны), правильное дыхание и методы релаксации. В данной работе мы рассмотрим основные аспекты этих компонентов и их влияние на расслабление физического и психического состояния.

Йога – это очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне – через тело, ум и эмоции. Хотя изначально йога – это духовная практика, в больших городах духовность занимает её малую часть. Многие техники адаптируются под задачи учеников, и акцент делается на работу с телом и дыханием.

Йога помогает:

- Улучшить концентрацию внимания, развить стрессоустойчивость и навыки замедления ритма жизни;
- Восстановить эмоциональный фон, успокоить психику;
- «Обновить» организм и урегулировать гормональный фон;
- Улучшить качество сна;
- Укрепить физическое здоровье (силу, гибкость, баланс).

Сегодня существует множество школ, учителей и направлений йоги по всему миру. Некоторые придерживаются традиционных учений, а другие объединяют новые и древние техники, поэтому каждый может найти в йоге что-то своё. Йога подходит всем – вне зависимости от возраста, пола, вероисповедания и физической подготовки. При этом йога – это не спорт и не фитнес в привычном понимании. Здесь нет необходимости ставить цели и нет соперничества: это личная практика, даже если она происходит в группе.

Позы. Система упражнений йоги отличается от обычных занятий физкультурой тем, что не истощает жизненные силы, а мягко растягивает и тонизирует все тело, давая прилив энергии и бодрости. Здоровая и гармоничная работа эндокринных желез и внутренних органов, а также нервной системы и сознания – вот что дают регулярные занятия асанами. Асаны – позы йоги – оказывают воздействие на различные системы организма, делая гибкими позвоночник и суставы и тонизируя мышцы и внутренние органы. Главное отличие асан йоги от привычных для нас силовых физических упражнений – это отказ от резких движений, которые при многократном повторении неизбежно приводят к появлению усталости, тренировка концентрации и внимания.

Дыхание. Особое место в занятиях йогой отводится дыханию: при правильном дыхании стимулируется работа сердца, все органы нашего тела в необходимом количестве снабжаются кислородом, в то время как из них выводятся двуокись углерода и другие метаболиты. Это особенно важно, поскольку, как было доказано учеными, не всегда большое количество упражнений (когда человек буквально падает от усталости) дает максимальный эффект для его здоровья и мышечного тонуса. Из огромного количества существующих асан выделяют 84 самых важных, но для поддержания и сохранения здоровья достаточно выполнять лишь пару десятков.

Брюшное дыхание (диафрагмальное) - дыхание, при котором на вдохе живот расширяется, а на выдохе - сокращается. Происходит расширение грудной клетки вниз, что позволяет легким наполниться воздухом. Брюшное дыхание: помогает улучшить кровообращение, снизить стресс и улучшить пищеварение. Также оно может помочь уменьшить боль в спине и шее.

Грудное дыхание - дыхание, при котором на вдохе расширяется грудная клетка, а на выдохе она сжимается. Происходит движение ребер вверх и вниз. Грудное дыхание: помогает увеличить объем легких и улучшить работу сердца. Оно также может помочь снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Ключичное дыхание - быстрое и поверхностное дыхание, при котором воздух попадает только в верхнюю часть легких. Происходит поднятие ключиц на вдохе и опускание на выдохе. Ключичное дыхание: используется для быстрого восстановления после физических нагрузок или для охлаждения тела в жаркую погоду.

Смешанное дыхание: сочетает в себе преимущества всех трех видов дыхания и является наиболее эффективным для общего здоровья и благополучия.

При тревоге используются техники дыхания животом, которые идут на счёт. Это режимы: «квадрат», «4-7-8» и «6-3-9». Во-первых, они позволяют стабилизировать эмоциональное состояние. Во-вторых, учат правильно дышать на постоянной основе [1-5].

Техника «Дыхание по квадрату»

- Вдыхаем, считая до четырёх.
- Задерживаем дыхание на четыре счёта.
- Выдыхаем, считая до четырёх.
- Задерживаем дыхание на четыре счёта.

Технику можно дополнить визуализацией – нарисовать квадрат с пронумерованными углами. Делая вдох на четыре счёта, мы будем скользить взглядом от первого ко второму. На задержке – от второго к третьему. На выдохе – от третьего к четвёртому. На последней задержке цикла взгляд вернётся к первому углу.

Техника «4-7-8»

- Вдыхаем, считая до четырёх.
- Задерживаем дыхание на семь счётов.
- Выдыхаем, считая до восьми.

Техника «6-3-9»

- Вдыхаем, считая до шести.
- Задерживаем дыхание на три счёта.
- Выдыхаем, считая до девяти.

При любой из описанных техник, сделав не менее пяти осознанных циклов наступит расслабление. Бонусами станут: профилактика заболеваний лёгких, улучшение подвижности грудной клетки, активизация мозгового кровообращения и т.д. Если совместить дыхание с медитацией, получится идеальный микс опций. И для устранения стресса, и для его профилактики. Важно помнить, что при серьёзном дистрессе и повышенной тревоге стоит обратиться к специалисту – психологу или психотерапевту.

Релаксация. Релаксация является неотъемлемой частью йоги. Она помогает снять физическое и психическое напряжение, позволяя телу и разуму отдохнуть и восстановиться. Релаксационные техники, используемые в йоге, включают прогрессивное мышечное расслабление, медитацию, дыхательные упражнения и визуализацию.

Прогрессивная мышечная релаксация: Этот метод релаксации заключается в том, что вы начинаете с мышц головы и постепенно спускаетесь по телу, напрягая и расслабляя каждую группу мышц. Это помогает снять напряжение и усталость в мышцах, а также улучшить кровообращение.

Медитация: Медитация – это процесс, который помогает успокоить ум и сосредоточиться на настоящем моменте. Это может помочь снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить уровень концентрации.

Дыхательные упражнения: Дыхательные упражнения могут помочь вам контролировать свое дыхание и снизить уровень стресса. Они могут включать в себя глубокое дыхание, дыхание животом или пранаямы - специальные дыхательные техники из йоги.

Рекомендации по применению базовых компонентов упражнений на расслабление. Физическое расслабление достигается с помощью различных асан, которые помогают снять напряжение с мышц и связок. Например, поза крокодила, в которой человек лежит на животе, опираясь на локти, позволяет расслабить мышцы спины и шеи.

Психическое расслабление включает в себя медитацию, глубокое дыхание и визуализацию позитивных образов. Эти методы помогают успокоить разум и очистить его от негативных мыслей.

Быстрый темп жизни и неожиданные повороты событий очень часто выбивают из колеи, и с этим нужно что-то делать. Релакс-йога поможет восстановить энергетический баланс, а также подарит ощущение лёгкости и расслабления. Эта практика не только даст возможность расслабиться, но и научит вас концентрироваться на ощущении, мыслях и дыхании.

Важно максимально расслабляться в каждой асане, концентрируясь на ощущениях, мыслях, дыхании. Простые асаны лежат в основе комплексов по расслаблению. Поза ребёнка. Кошка-корова. Вытяжение рук. Вытяжение ног.

Собака мордой вниз. Поза ящерицы.

Делать этот комплекс можно каждый день и даже не один раз. Он поможет справиться со стрессом и переместить фокус с негативных эмоций на себя и положительную энергию. А после практики можно попробовать помедитировать.

Заключение. Йога представляет собой комплексную систему, включающую в себя различные компоненты, такие как асаны, дыхание и релаксация. Базовые элементы упражнений на расслабление включают в себя прогрессивное мышечное расслабление, медитацию, визуализацию и глубокое дыхание. Регулярная практика йоги помогает улучшить физическое и психическое здоровье, что делает ее идеальным инструментом для поддержания здоровья и благополучия. Расслабление – это та роскошь, которую вы должны и можете позволить себе каждый день.

Однако, для подтверждения всех тезисов все перечисленные элементы йоги нужно испытать на себе.

Литература.

1.Что такое йога: советы для начинающих [Электронный ресурс] / Рубрика «Стиль» телеканала РБК. – Режим доступа : <https://style.rbc.ru/health/5fec421e9a7947223297318c> - Дата доступа : 20.12.2023

2. 7 расслабляющих упражнений, которые помогут успокоить ум и снять напряжение [Электронный ресурс] / Сайт о спорте и физкультуре championat.com/. – Режим доступа : <https://www.championat.com/lifestyle/article-4829213-relaks-joga-7-asan-dlya-raslableniya-tela-i-uma.html> - Дата доступа : 20.12.2023

3. Шифферс, М. Простая йога для начинающих / М. Шифферс.– Москва: Вадим Левин, 2005.– 123 с.

4. Шифферс М. Простая йога для женщин / М. Шифферс.– Москва : Вадим Левин, 2007. –120 с

5. Мягкоступова, Т. В. Йога / Т. В. Мягкоступова // Учебное пособие. Екатеринбург : РГППУ, 2016.– 40 с

УДК 796.015.14

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

***Чернышева Е.Н., **Карасева Е.Н., *Калинина Т.В.**

***ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия», г. Великие Луки, Российская Федерация**

****ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», г. Елец, Российская Федерация**

*Организация оздоровительного процесса обучающихся специальных медицинских групп в образовательном учреждении, связана с освоением компетенций здоровьесберегающей направленности с учетом адресного нозологического проявления. Приведены результаты исследований по количеству обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе для занятий физической культурой и распределение их по нозологическим подгруппам. Определены моменты, затрудняющие педагогическому составу кафедр физической культуры в работе со студентами специальных медицинских групп. Предлагаются организационные условия для эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности. **Ключевые слова:** здоровьесбережение, специальная медицинская группа, студенческая молодежь, нозологические группы.*

ORGANIZATIONAL CONDITIONS FOR CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A GROUP OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

***Chernysheva E.N., **Karaseva E.N., *Kalinina T.V.**

*** State Agricultural Academy of Velikie Luki, Velikie Luki, Russian Federation**

****I. A. Bunin Yelets State University, Yelets, Russian Federation**