

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ В ВУЗЕ

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечнососудистых и других хронических заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода».

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями, эффективно решающие задачи: укрепление здоровья, развитие двигательных умений и навыков. Каждое физическое упражнение, тем более комплекс упражнений, включает в сферу своего влияния все звенья нервной системы, начиная от коры головного мозга и заканчивая периферическими рецепторами — клеточками воспринимающими раздражение, а также эндокринные и гуморальные механизмы.

Йога — это образ жизни, ведущий к физическому здоровью, психической уравновешенности, спокойному и доброму взгляду на окружающий мир. Йогой может заниматься самый обычный человек, живущий нормальной жизнью. Однако лишь отчасти ее можно рекомендовать лицам, имеющим хронические заболевания, для этого необходимо разрешение лечащего врача.

Начинать заниматься йогой нужно с простых упражнений. Занятия желательно начинать и заканчивать в одно и то же время. Никогда не заниматься йогой больше часа подряд. Упражнения не рекомендуется выполнять частями, весь цикл надо делать сразу. Любое упражнение йогов состоит из трех компонентов: а) физического — асаны (позы тела); б) дыхательного, соответствующего физическому; в) психического — мысленного сопровождения потока энергии, который движется в том или ином направлении и скапливается в определенном органе. Между упражнениями всегда, даже если кажется, что нет усталости, необходимы короткий отдых и расслабление, которое ускорит процесс восстановления. Заниматься йогой необходимо на пустой желудок: за 30–40 минут до еды или через 2,5–3 часа после еды. Упражнения следует выполнять на чистой подстилке или коврик. Одежда не должна стеснять движений, упражнения лучше делать босиком или в носках.

В освоении упражнений надо придерживаться трех основных правил:

- 1) последовательность с постепенным переходом от простого к сложному;
- 2) регулярность и систематичность (перерыв на занятиях во время разучивания комплекса допустим не более чем на 10 дней, иначе весь цикл упражнений придется начинать сначала);
- 3) умеренность во всем. К асанам нужно подходить с учетом возраста, физической подготовки и состояния здоровья, а не в духе соревнования или соперничества.

Чтобы разучить комплекс, для начала выбирается несколько упражнений, воздействующих на определенную часть тела, и делать их в течение 10 дней. Это время необходимо для воздействия каждого упражнения на организм. Через 10 дней добавлять еще несколько упражнений и т. д., пока не будет освоен весь комплекс. Упражнения имеют направленность терапевтического воздействия, от головы к ногам. Выполняются они в следующей последовательности: сначала серия упражнений, в положении стоя, затем в положении сидя, далее — в положении лежа, и наконец перевернутые позы. Число повторений зависит от следующих факторов: 1) если не указано сколько раз, то упражнение надо делать только один раз; 2) если указано, что упражнение повторяется, то его выполняют два раза; 3) если указано «от» «до», то первые 10 дней упражнение выполняется минимальное число раз или секунд, а в каждую декаду прибавлять по одному разу или секунде, пока не достигли максимального; 4) если указано, что упражнение выполняется на выдержку, то это значит: во-первых, во время выполнения упражнения необходимо вести про себя равномерный счет в секундах, во-вторых, следует делать это упражнение до появления малейшего неудобства, малейших неприятных ощущений, после чего упражнение прекратить.

Характер выполнения упражнений:

1. Асаны — это медленные, умеренные упражнения, сочетающиеся с правильным дыханием и расслаблением.
2. Асаны — это преимущественно статические упражнения с преобладанием изометрического компонента.
3. Выполнение асан не вызывает большого расхода энергии.

4. При выполнении асан необходима определенная концентрация внимания на определенных участках тела, служащих объектом воздействия.

5. Дыхание при выполнении асан должно быть естественным и непринужденным.

6. При асанах не накапливается молочная кислота, образующаяся при очень напряженной физической работе.

7. Асаны дают профилактический и терапевтический эффект. Для занятий ими не требуется вспомогательных приспособлений, снарядов или специального оборудования.

Различают основные виды асан: позы для позвоночного столба, упражнения для ног, позы равновесия, дыхательные упражнения.

Концентрация при исполнении асан. Различают два вида асан: во время динамической фазы упражнения и во время статической фазы. Концентрация во время динамической фазы включает следующие этапы:

1. Концентрация на правильном исполнении асан. Она необходима больше всего начинающему исполнителю, который вначале должен обращать свое внимание на правильную технику позы.

2. Концентрация на расслаблении. Для этого этапа достаточно несколько дней. Исполнитель должен стремиться к поддержанию в расслабленном состоянии групп мышц, не несущих нагрузки.

3. Концентрация на дыхании. После того как занимающийся сможет проделывать упражнения без напряжения, можно переходить к сосредоточению внимания на процессе дыхания с тем, чтобы дышать нормально и непрерывно при исполнении упражнений.

4. Концентрация на равномерном исполнении асан. Не допускается неравномерности — ускорения или чрезмерного замедления движений.

Концентрация во время статической фазы включает:

1. Концентрация на релаксации в покое (после принятия позы). Начинаящим нужно концентрироваться на поддержании абсолютной неподвижности, связанной с удобством данной позы.

2. Концентрация на «стратегических» точках воздействия асан. Когда исполнитель уже приучил себя оставаться неподвижным и расслабленным в данной позе, дышит без затруднения, он может начинать концентрироваться на точках воздействия данной асаны.

Подводя итог выше сказанного, мы не говорим о том, чтобы все сразу стали заниматься йогой, нет. Но на занятиях по физической культуре студенты не знают, какие они выполняют упражнения и на что они направлены. А ведь многие физические упражнения и являются асанами, которые нужно выполнять последовательно, регулярно, систематично и умеренно.

Академик Анохин говорил: «Йога не обычная гимнастика — это, прежде всего, гимнастика, укрепляющая человеческую волю. Она приучает нас к каждодневному преодолению трудностей, пусть даже небольших. И в этом, думается, ее воспитательная ценность».