

Осадченко Т. М.

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

ХАТХА-ЙОГА ЯК ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Анотація. Йога в індійській культурі, в широкому сенсі означає сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, націлених на управління психічними і фізіологічними функціями організму з метою досягнення індивідуумом піднесеного духовного і психічного стану. Йога в перекладі з санскриту означає «єднання, гармонія», і як одна з найдавніших систем самовдосконалення людини включає в себе спосіб життя, основи харчування, вірування і психофізичні техніки, направлення на розвиток людини. Основними напрямками йоги є раджа-йога, карма-йога, Джнан-йога, бхакті-йога, і хатха-йога. Кожен напрямок йоги являє собою свій шлях розвитку і самовдосконалення.

З точки зору фізичної культури найбільш діюча для цілей оздоровлення і профілактики є хатха-йога. Хатха-йога, як напрямок йоги було систематизовано Свами Сватмарама (автором трактату «Хатха Йога прадіпіка») і являє собою вчення про фізичну гармонію, що досягається за допомогою фізичних засобів впливу на організм: асан (гімнастичних вправ), пранаям (дихальних технік), сукшма-в'ями (суглобової гімнастики), шаткарм (очисних практик), бандх (стискання певних частин тіла), мудрий (особливих положень тіла, рук), діети (вегетаріанства), психорегулюючими засобами: медитація, йога-нідра (технік релаксації) і концентрації уваги на відчуттях тіла під час виконання асан, пранаям [4].

Академічне визначення хатха-йоги відсутня, так як саме наукове вивчення засобів хатха-йоги і її вплив на організм людини знаходиться в

самому початку пошуків. Істотну роль у формуванні наукових уявлень про вплив засобів хатха-йоги на стан опорно-рухового апарату зіграли сучасні російські та зарубіжні вчені: О. В. Іванова, С. П. Рябінін, А. Ш. Шафєєва, Dr Swami Karmananda. Значна участь в розробці методики використання засобів хатха-йоги у фізичному вихованні школярів належить В. Г. Бугрову.

Для роботи з дітьми, відповідно до цільових завдань і вікових особливостей, з точки зору доступності та безпеки занять, в молодшому шкільному віці можуть застосовуватися лише частина засобів хатха-йоги: суглобова гімнастика, фізичні вправи, найпростіші дихальні вправи, і розслаблююча техніка йога-нідра. Релігійні практики, вегетаріанство, бандхи, мудрі, Крії, «вищі» пранаями, «складні» асани (стійка на голові) і психічні практики, пов'язані з концентрацією уваги, дітям виконувати не тільки не корисно, але й небезпечно [3].

Суглобовій гімнастиці відводиться особливо важлива роль в підготовці тіла до практики асан з метою попередження травм і розтягувань м'язів. А. І. Бокатов відзначає особливу важливість для роботи з дітьми сукшма-в'язями: «Суглобова гімнастика є дуже корисною гімнастикою для будь-якого віку, в тому числі і для дітей. Але методика викладання в дорослих групах не підходить для роботи з дітьми. Досвід показує, що акцент на терапевтичний ефект в суглобовій гімнастиці не працює, набагато кращі результати дає акцент на образне уявлення виконуваних вправ »[2, с. 63]. Зазвичай суглобова гімнастика є розминкою, займаючи всього 10-15% часу заняття, і виконується на початку заняття для того, що б підготувати дитину до безпечної практики асан.

Основою дитячих занять хатха-йогою є фізичні статичні і балансові вправи – асани, які в структурі дитячого комплексу займають близько 55-60% часу [2].

Слово «асана» перекладається з санскриту як «положення тіла, форма», що означає фіксацію тіла в певній позиції з усвідомленням. «Практика асан призводить тіло в стан стійкості, звільняє від хвороби і надає легкість самою суттю практикуючого» [1]. Зовні вони представляються статичними, але

фізіологічно вони наповнені внутрішнім динамізмом. При виконанні вправ йоги виникає повний діапазон таких рухів і дій, як горизонтальні, вертикальні, діагональні і окружні розтяжки, навантаження, стиснення і розпрямлення.

Дія асан багаторівнева. Їх вплив полягає в тому, що будь-яке положення йоги впливає на весь організм в цілому і одночасно найбільш виражено впливає на певну область організму, починаючи з якої ланцюжок змін йде «вглиб» до окремих органів, віз діючи на м'язи, зв'язки, сполучну тканину, кровоносну і лімфатичну системи [3].

Асани йоги відрізняються за своїм впливом на організм від звичайних гімнастичних вправ. На відміну від просто фізичних, чисто механічних вправ, положення йоги є психофізіологічними. Це означає, що їх виконання не тільки не призводить до витрати енергії, а й за рахунок включення в роботу уваги і усвідомлення, дозволяє тілу накопичувати її у великих кількостях. Крім того, за рахунок цілком певного малюнка розподілу розтягування, стиснення, скорочення і скручування тканин, кожна асана надає властиве тільки їй глибокий вплив на розподіл потенціалів і струмів в периферичній нервовій системі та спинному мозку і опрацьовує компоненти ендокринної системи. А це, в свою чергу, кардинально впливає на процеси, що протікають в головному мозку [1].

Базові положення йоги розрізняють за способом виконання (стоячи, сидячи з витягнутими ногами і в положенні воїна, лежачи на животі, на спині) і за способом впливу на тіло (силові, розтягують з боковим прогином, прогином назад і вперед, що скручують, перевернуті і балансові). Зазвичай асани практикують групами, об'єднаними за принципом рівномірності опрацювання тіла з урахуванням загальних принципів виконання, коли за положенням слідує протилежне положення.

У класичній хатха-йоги є стабільні динамічні комплекси, що складаються з 12 асан, виконуваних в певному порядку, і званих «Сур'я Намаскар» («Привітання сонцю») і «Чандра Намаскар» («Привітання місяць»), які практикуються відповідно в ранковий або вечірній час.

Фізичні вправи йоги різнобічно опрацьовують організм людини. В арсеналі сучасної хатха-йоги налічується 84000 положення йоги, в той час як в терапевтичних цілях для дорослих можна безпечно використовувати не більше 50 базових положень. При цьому для практики йоги з дітьми кількість застосовуваних з користю асан скорочується ще більше.

Тому, для дитячої практики хатха-йоги необхідно спеціально відбирати, адаптувати в спеціальні комплекси фізичні вправи йоги з урахуванням методичних рекомендацій, що враховують психофізіологічні особливості дітей різного віку і цілі, які ставить викладач (розвиток сили, витривалості, гнучкості, зняття психоемоційного напруження, формування і підтримання здорового опорно-рухового апарату).

Практика асан з метою формування постави молодших школярів повинна зміцнювати м'язовий корсет дитини, відновлюючи нормальний тонус ослаблених м'язів і підвищуючи їхню силову витривалість, при цьому вона має бути спрямована на розвиток гнучкості хребта і збільшення еластичності скорочених, укорочених м'язів, тренування балансових навичок.

У порівнянні з іншими методами розвитку гнучкості, вправи йоги мають ряд переваг. Основні асани на гнучкість і розтяжку виконуються з невеликим м'язовим навантаженням і з фіксацією на розслабляюче дихання в момент перебування в положенні. Спеціально підібрані положення йоги дозволяють м'яко, повільно і поступово розтягувати м'язи, зв'язки і хребет, і в розтягнутому стані легко його згинати і скручувати в усіх відділах: шийному, грудному, поперековому і крижовому. Вправи йоги спрямовані на розтягування задньої, передньої, бічних поверхонь тіла, будучи ізометричними, так як м'язи майже не змінюють своєї довжини. Під час цих рухів знімається навантаження – гіпертонус, зникають больові відчуття в шиї, грудях і спині, відновлюється правильне положення окремих хребців в їх зв'язці-хребті. Ізометричні вправи йоги корисно виконувати для профілактики постави і сколіозних порушень.

Молодший шкільний вік характерний тим, що розвиток гнучкості тіла відбувається досить швидко, при цьому зміцнення м'язів опорно-рухового

апарату фізіологічно є більш складним завданням. Це пов'язано з тим, у дітей молодшого шкільного віку хребет ще не є остаточно сформованим, тому що знаходиться в періоді бурхливого зростання, коли м'язова тканина ослаблена і не встигає за зростанням хребців. Практика асан дозволяє «вибудувати» раціональну поставу, зміцнивши силову витривалість великих і дрібних м'язів, і зафіксувати її як динамічний стереотип. Для «закріплення» хребта в раціональному, правильному положенні практикуються асани зміцнюють м'язи спини і пресу, балансові практики. Повільне виконання з утриманням силових асан стоячи, сидячи та лежачи, при спокійному ритмічному диханні з усвідомленням, сприяє не тільки зміцненню м'язів, утримуючи вертикальне положення тіла, але так само і м'язів ніг, рук, склепіння стопи. У свою чергу відновлення м'язового тонусу сприяє корекції нестабільності хребта, гармонізації всього опорно-рухового апарату і формування здорової стопи [5].

Правильно підібраний комплекс асан, крім впливу на поставу, здійснює вплив на всі системи і органи дитини.

Стійкі положення йоги за допомогою скручування, витягування, стиснення здійснюють механічний масаж внутрішніх органів, що збільшує кровотік в них і сприяє їх оздоровленню. Тим часом, інші види фізичної активності задіють, в основному, тільки м'язову систему, при цьому роботи з внутрішніми органами практично не відбувається.

Заняття йогою сприяють активізації адаптивної системи дитини, за допомогою введення тіла і розуму в позитивний фізіологічний стрес, за рахунок прийняття принципово незвичних і часто напружених положень. У зв'язку з тим, що організм має властивість швидко адаптуватися до стресів, при занятті йогою рекомендовано прикладати значне зусилля (поступове збільшення тривалості перебування в положенні, додавання черевного дихання під час перебування в положенні або збільшення натягу тіла), викликаючи тим самим в організмі корисний мікрострес, що збільшує витривалість організму.

Практика асан з усвідомленим диханням, сприяє оптимальній роботі серцево-судинної та дихальної систем. Дитина молодшого шкільного віку дихає

прискорено і, як правило, здійснює дихання переважно верхнім відділом легенів, при цьому в середньому і нижньому відділах повітря застоюється, що створює сприятливе середовище для розмноження хвороботворних бактерій. Черевний подих йогів (дихання з рухом черевної стінки) під час виконання асан і в процесі розслаблення не тільки наповнює всі відділи легких киснем, а й виводить з крові продукти життєдіяльності, такі як двоокис вуглецю, покращуючи роботу дихальної системи.

Під час виконань асан з прогином назад і з повним черевним диханням, відбувається рух зводу діафрагми і тим самим проводиться глибокий масаж серцевого м'яза - її стиснення і розтягнення, що тренує та активізує серце і усуває застій у всій серцево-судинній системі. Серцево-судинна система забезпечує циркуляцію крові шляхом створення тиску. Практика показує, що найбільш сильно «страждають» судини і капіляри головного мозку (через складність «прокачування» їх без спеціального тренування). Підтримувати еластичність, «прохідність» судин і капілярів головного мозку, обличчя, очей, носоглотки дозволяє виконання асан з нахилом вперед і назад, перевернуті асани.

Вікова особливість дітей 7-10 років ставить завдання не тільки відбору засобів йоги з точки зору доступності, безпеки та ефективності, а й адаптації відібраних засобів до дитячої практики, застосування спеціальних методів проведення занять. Тому, для дітей молодшого шкільного віку заняття повинні проводитися в ігровій формі, як найбільш близька і емоційно приваблива структура для дитини. Ігровий супровід асан є не тільки приємним і цікавим, але і розвиваючим, який розширює горизонти пізнання навколишнього світу.

На підставі вищевикладеного можна говорити про те, що практика хатха-йоги з дітьми молодшого шкільного віку з метою формування, корекції і профілактики порушень постави – це правильно підібране і дозоване функціональне навантаження, яке при регулярному систематичному повторенні у вигляді фізичних і дихальних вправ, формує і удосконалює опорно-руховий апарат, а також увесь організм з його тканинами, органами і системами. Асани

йоги не тільки зміцнюють м'язи тіла, а й здійснюють м'язову релаксацію за допомогою переходу від навантаження м'язів до розтягування, до розслаблення і, знову до навантаження. Збалансований і адаптований комплекс асан забезпечує гарне додавання зростаючому організму і оберігає його від хвороб, будучи ефективною профілактикою захворювань опорно-рухового апарату дитини, формуючи правильну поставу і правильну стопу.

Крім цього, заняття хатха-йогою з дітьми молодшого шкільного віку сприяють отриманню навички глибокого розслаблення, що позитивно впливає на емоційну сферу. Тренування емоційної стійкості засобами хатха-йоги дає можливість дитині не тільки на час позбутися від надмірної нервово-психічного навантаження, зайвих переживань, але і призводить до здатності справлятися з процесом адаптації до школи без розвитку втоми. При цьому, регулярні заняття хатха-йогою збільшують адаптивні можливості дитячого організму і покращують його загальний функціональний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айенгар, Б. К. С. Йога Дипика. Прояснение йоги / Б. К. С. Айенгар – М. : Альпина нон-фикшн, 2010. – 496 с.
2. Бокатов, А. Дитяча йога / А. Бокатов, С . Сергеев. – М.: Ніка-Центр, 2009. – 125 с.
3. Бугров, В. Г. Методические особенности использования элементов хатха-йоги в физическом воспитании школьников : учеб. пособие / В. Г. Бугров. – Челябинск, Урал ГАФК, 2001. – 49 с.
4. Сарасвати, С. С. Хатха Йога Прадипика с комментариями / С. С. Сарасвати. – М. : Саттва, 2007. – 664 с.
5. Сергеев, С. А. Детская йога / С. А. Сергеев. – М. : Просвещение, 2003. – 643 с.