

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

# ЙОГА ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Берест О. О., викл., Данілова Д. Е., студ.  
Сумський державний університет  
*iamdariadanilova@gmail.com*

**Вступ.** Йога як метод фізичної активності набирає усе більшої популярності у сучасному світі. Найчастіше цей метод розглядається не лише як спосіб підтримки власного здоров'я та тіла в тонусі, а й як спосіб психологічної саморегуляції.

**Мета.** Дослідити особливості використання елементів йоги як методу фізичного розвитку і психологічної саморегуляції.

**Виклад матеріалу дослідження.** При виконанні прийомів йоги (асан) у роботу задіяно велику кількість різних груп м'язів, включаючи такі групи м'язів та у таких послідовностях, що практично не використовуються в повсякденному житті.

Фізичне навантаження під час заняттям йогою здійснює великий вплив на організм людини. Насамперед, це позначається на зменшенні загальної кількості гормонів стресу в крові того, хто практикує йогу, тому що велика кількість асан та дихальних вправ побудовані таким чином, щоб врівноважити симпатичну та парасимпатичну нервові системи. Тож, як бачимо, йога впливає не лише на фізичний стан людини, але й психологічний.

При цьому відбуваються, зокрема, такі явища, як:

а) довгострокове підвищення захисних реакцій імунної системи проти чужорідних факторів й активізація адаптаційних перебудов в організмі;

б) прискорення синтезу в клітках рівносильне прискоренню відновлення й виправлення ДНК – спадкоємної інформації, від якої «глобально» залежить здоров'я клітки;

в) відновлення самих клітинних структур (мембран, ферментативних комплексів й ін.) і тим самим знижується ймовірність появи глибоких ушкоджень усередині кліток, що приводять до їх дисфункції – хвороби [1, с. 174].

Мета практики йогів – досягнення такого психофізичного стану, за якого людина може позбавитися від шкідливої дії усіх несприятливих зовнішніх чи внутрішніх факторів. Чимало функції нашого організму регулюються свідомістю. У цьому стані шляхом виконання спеціальних дихальних та фізичних вправ можна радикальним чином змінити на краще перебіг багатьох захворювань внутрішніх органів. Заняття йогою позитивно впливають на нервову та кровоносну системи, хребет, м'язи та залози нашого організму.

Важливо усвідомлювати відмінності між такими різновидами активності, як хатха-йога та гімнастика, аеробіка чи шейпінг. Основна відмінність полягає в самій меті занять, адже хатха-йога спрямована на приведення тіла в такий стан, при якому свідомість та дух людини звільняються від тягаря тіла. Тіло в йозі розглядається лише як оболонка душі в її подорожі до досконалості. Йога робить наголос на розвиток гнучкості, здоров'я суглобів, при цьому особлива увага звертається на підтримку гнучкості і сили хребта [2, с. 110].

**Висновок.** Отже, йога є корисним та ефективним методом для підтримки фізичного здоров'я, за рахунок виконання асан, які задіють специфічні частини тіла, які ми не завантажуюмо в повсякденному житті. В той же час йога покращує і психологічне здоров'я людини, впливаючи на гормональну, дихальну та нервову системи людини та організм у цілому.

### Література

1. Толчева Г. В. Йога як оздоровчий вид рухової активності та її вплив на організм людини / Г. В. Толчева // Здоров'я та його сучасні детермінанти : культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт : зб. Матер. всеукр. наук.-практ. конф., Луганськ : вид-во ДЗ «ЛНУ» імені Тараса Шевченка”. – 2010. С. 174–177.
2. Головійчук І. Впровадження засобів йоги в навчальний процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / І. Головійчук. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – № 56. С. 110–112.