



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
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

ПРАНАЯМА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

Петренко О. П., к.пед.н., асист.; Єременко О. О., студ.

Сумський державний університет,

eremishe99@gmail.com

Вступ. Йога – це один з найпопулярніших видів фізичних вправ у світі, який має багату давню історію та традиції. Вона приносить міцне здоров'я, гнучкість тіла, силу м'язів та гострий розум тим, хто щоденно нею займається. Саме через те, що йога приносить значно більшу користь, ніж проста фізична практика, вона є і залишається стилем життя для мільйонів людей в всьому світу.

Дихання – це головний процес організму. Воно впливає на діяльність кожної клітини організму і, що найголовніше, тісно пов'язане з працездатністю мозку. Дихання пов'язане з усіма характеристиками людського досвіду. Пранаяма демонструє регулярні схеми дихання, порушуючи негативний цикл і змушує людину почувати себе краще. Це робиться, беручи під контроль дихання і відновлюючи природні, розслаблені ритми тіла і розуму.

Під час написання науково-дослідних робіт з йоги важливо окреслити, що йога – це практика, спрямована на поліпшення здоров'я та мозкової діяльності. Це також допомагає уникнути нервозності та одержати енергію, що вкрай необхідно сучасним студентам. Окрім того, йога – це дуже безпечний, простий і здоровий спосіб поліпшити своє здоров'я та самопочуття, що регулює зв'язок між трьома компонентами людського балансу, такими як тіло, розум і душа. Це допомагає підтримувати здоров'я, отримані знання та внутрішній спокій.

Мета дослідження: визначити особливості пранаями для її подальшого застосування на заняттях з фізичного виховання.

Виклад матеріалу дослідження. Мистецтво контролю дихання – це не що інше, як пранаяма. Слово «пранаяма» складається з двох санскритських слів «прана», що означає дихання і «аяма», що означає припинення дихання. Прана

створює ауру навколо тіла. Вона протікає через тисячі тонких енергетичних каналів під назвою «надіс» та енергетичних центрів, які називаються «чакрами». Реалізація робиться навмисно на техніці дихання, щоб змінити її для отримання бажаних результатів. Це йогічна дисципліна є витоком зі стародавньої Індії.

Різноманітне виконання пранаями передбачає різні методи, які використовують характеристики дихання. Нижче наведено чотири характеристики дихання:

- пурака або вдих, наповнення легень;
- речака або видих, спорожнення легень;
- антара кунбхака або внутрішнє затримка дихання;
- баг'я кумбхака або зовнішнє затримка дихання.

Гуру вірять, що кумбхака збільшує тривалість життя людини. Це посилює внутрішню духовну силу, енергійність та життєву силу. У процесі розум заспокоюється, омолоджується і піднімається настрій. Вчителі Аштанга кажуть, що глибоке та ритмічне дихання розпалює внутрішнє енергетичне полум'я та оздоровлює організм.

Основною і базовою пранаямою є уджаї-пранаяма. Це метод повільного глибокого дихання через ніс із короткими затримками перед видиханням і вдиханням («кумбхаки»), без роздування живота. Цю пранаяму можна виконувати в будь-який час дня, і, без джаландхара-бандхи, навіть йдучи чи лежачи. Це сучасний етап пранаями, який використовується йогами під час високих станів медитації.

У цілісній традиції йоги, яку провадив Свами Сатчідананда, пранаяма включена у кожен клас йоги. Типовий сеанс починається з асани, переходить до пранаями і закінчується медитацією.

Інші типи дихальних вправ проводяться із вдиханням та видиханням через різні ніздрі, із різними тривалостями вдихання, видихання та затримок, різкі, рвучкі вдихання і видихання, вдихання ротом із скрученим в трубочку язиком, неплавне вдихання та видихання із затримками посеред процесу тощо.

Сучасні варіанти практики прагнуть інтегрувати поєднання сучасних анатомічних знань з більш традиційними йогічними вченнями, щоб вдосконалити техніку та краще пояснити фізіологічні та психологічні процеси, що відбуваються при практиці пранаями.

Згідно з уявленнями йоги, ці різні дихальні вправи змушують прану протікати різними каналами (наді) та стимулювати різні чакри в тілі. Зокрема, кілька дослідників повідомили, що методики пранаями є корисними для лікування низки порушень, пов'язаних зі стресом.

Переваги пранаями:

- зменшує стрес, різні страхи та психічні розлади;
- поліпшує кровообіг;
- створює зв'язок між тілом і розумом, приносячи необхідну гармонію;
- виліковує ожиріння;
- підвищує апетит;
- виводить токсини з організму і допомагає очистити внутрішню систему;
- заспокоює розум і сприяє уважності;
- виліковує рак молочної залози;
- виліковує проблеми, пов'язані з репродуктивними органами;
- допомагає поліпшити шкіру;
- підвищує потужність пам'яті;
- дає фізичну і духовну енергію;
- зміцнює здоров'я;
- допомагає полегшити симптоми астми;
- регулярна пранаяма може продовжити життя.

Методики пранаями мають різний вплив, як і різні пози асан. Більшість видів пранаями практикується сидячи витягнувши спину, наприклад, в позі з схрещеними ногами, Позі Героя (на реквізиті, якщо це потрібно) або Позі Лотоса. Ідея полягає в тому, щоб вдихи та видихи були рівними і не напруженими навіть після затримки дихання. У межах класу

пранаяма, який може тривати 15 хвилин 90-хвилинного заняття, студенти сидять у зручній позі з схрещеними ногами із закритими очима.

Висновки. Йога – це дуже безпечний, простий і здоровий спосіб займатися фізичним вихованням. Вона просто потребує регулярних занять з правильними рухами тіла та дихання. Забезпечуючи міцне здоров'я, вона відповідає нашим фізичним потребам, завдяки знанням вона забезпечує психологічні потреби, а через внутрішній спокій – здійснює духовну потребу, таким чином, це допомагає підтримувати гармонію між усіма трьома складовими людського здоров'я.

Пранаяма – це процедура контролю та прискорення дихання для підвищення здоров'я, налаштування дихання та самопізнання. Якщо зрозуміти і практикувати її, то можна досягти ідеального рівня для збереження фізичного здоров'я.

Перед вивченням вправ на дихання необхідно розібратися в процесі дихання. Процес дихання головним чином включає дві дії, а саме: вдих і видих. З них перший називається «Пурака», а останній «Речака». Ці дві дії тривають безперервно від народження до смерті людини.

Практика йоги пранаями поєднує всі ці елементи в єдиний інтегративний досвід, який вартий інвестицій, і той, який абсолютно породжує як внутрішню живучість, так і стійкість і потужне зовнішнє вираження.

У цій роботі визначено вплив пранаями на фізичний, психологічний та психоемоційний стан студентів і є початковим кроком до створення додаткового виду діяльності на уроках фізичної культури для комплексного покращення самопочуття і здоров'я.

Література

1. Brahinsky, Rachel "Use "Bee Breath" to Get Anxiety to Buzz Off". (12 April 2017). Yoga Journal.
2. Holland, Anne E.; Hill, Catherine J.; Jones, Alice Y.; McDonald, Christine F. (2012). "Breathing exercises for chronic obstructive pulmonary disease". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 10: CD008250. ISSN 1469-493X.