

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  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## ХАТХА-ЙОГА КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Коваленко С. Л., преп.; Коваленко А., студ.  
*Сумской государственной университет*  
*sergiosmit@bk.ru, koval1304@mail.ru*

**Вступление.** Студенты в своем большинстве ведут малоподвижный образ жизни, т. к. вынуждены много заниматься. Малоподвижный образ жизни ведет к заболеваниям сердца и сосудов, позвоночника и суставов, а также снижает иммунитет [1].

**Цель.** Определить влияние хатха-йоги на поддержания здоровья студентов.

**Изложение материала исследования.** Асаны (позы) хатха-йоги пассивно растягивают связки и мышцы, что не только увеличивает гибкость суставов, но и дает оздоровительный эффект. От гибкости зависит сила и выносливость мышц. Поэтому так важно развивать гибкость суставов. При длительно сидячем положении мышцы напрягаются, что отрицательно влияет на здоровье человека. Скованность в движениях отрицательно влияет на спортивные результаты и приводит к быстрой утомляемости. Расслабление мышц не только снижает излишнее напряжение, но и улучшает сон и избавляет от отрицательных эмоций.

Напряженные (спазмированные) мышцы не могут нормально снабжаться кислородом, в них накапливаются продукты распада. Асаны хатха-йоги полезны для людей в возрасте, которые испытывают продолжительные ноющие боли в мышцах. Асаны также укрепляют кости и эффективны для профилактики остеопороза и гипокинезии.

Студенты проводят в университете около 7-8 часов ежедневно. Почти все это время они находятся в сидячем

положении. Длительное сидячее положение часто приводит к неправильной осанке (сутулости, сколиозу, остеохондрозу и т. д.). Это приводит к воспалению корешков спинного мозга, что ведет к нарушению работы внутренних органов иннервируемых ими. Согнутое положение тела и слабые мышцы живота могут быть причиной нарушения пищеварения, иммунитета, зашлаковке организма, головным болям.

Упражнения на растяжку развивают гибкость тела, улучшают осанку, общее состояние суставов, уменьшают количество солей в них. Также асаны положительно влияют на нервную систему, мозг получает больше кислорода, что улучшает мыслительные процессы. Упражнения на гибкость воздействуют на глубокие мышцы, нормализуют иммунитет, улучшают свертываемость крови, работу кишечника, увеличивают количество лейкоцитов.

За много веков до современных ученых йоги рекомендовали упражнения для эндокринных желез. Они знали о влиянии эндокринной системы на эмоциональную сферу и наоборот. Йога-терапия с помощью разнообразных асан приводит в норму секреторную деятельность желез. В системе йогов имеются различные упражнения, предназначенных для укрепления разных желез внутренней секреции. Выполнение асан помогает укрепить эндокринную систему. Кроме того, концентрация и расслабление позволяют установить контроль над эмоциями.

**Вывод.** Хатха-йога необходима студентам т. к. ее асаны вовлекают в работу весь организм, усиливают иммунитет, положительно влияют на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы.

### **Литература**

1. Чампен, Д. Йога. Целительные асаны / Д.Чампен – М. : Эксмо, 2006. – 272 с.