

ОСВОЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «ФИТНЕС-ЙОГА»

Н.В. Соловьева, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-9-1-126-130

Аннотация. Важность функции дыхания неоспорима, но мы так редко задумываемся о важности каждого произведённого вдоха и выдоха. На занятиях элективного направления «Фитнес-йога» дисциплины «Физическая культура и спорт», осваивая дыхательные упражнения и занимаясь регулярно дыхательными практиками, мы стараемся донести до обучающихся значимость этого процесса. Наша цель – научить умению оценивать процесс регулярной практики дыхания и осознанно к нему относиться.

Ключевые слова: дыхание, обучающиеся, физическая культура, фитнес, йога.

Дыхание – одна из самых важных функций человеческого организма и уделяя внимание дыханию, как важнейшему механизму жизнеобеспечения, мы вносим стойкий положительный результат на пути восстановления, укрепления здоровья, боремся с различными патологиями и заболеваниями [1].

В рамках элективного направления «фитнес-йога» дисциплины «Физическая культура» регулярно изучаем и совершенствуем дыхательные техники. Данное направление позволяет регулярно работать с функцией дыхания, позволяя студентам не только укреплять своё здоровье в настоящий момент, но и приобретать умения и навыки для своей дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сосредоточившись на дыхании, дыша осознанно в определённых ситуациях, можно приобрести бесценную возможность укрепления организма и здоровья в целом [2].

На начальном этапе обучения данного элективного направления мы с первых занятий обязательно включаем дыхательные техники, следуя принципам постепенности

и двигаясь от «простого к сложному», осваиваем базовые упражнения.

В данной работе мы описываем начальный этап обучения и анализируем мнение обучающихся о практике дыхания и погружения в данный процесс, их отношение и возможности при освоении элективной дисциплины «фитнес-йога» и дыхательных техник. Мы используем метод опроса (анкетирование) среди студентов 2 курса, обучающихся на элективном направлении «фитнес-йога», рассматриваем и анализируем полученные данные. В данном опросе приняло участие 78 человек обучающихся данного элективного направления первого года обучения.

Первый вопрос о мнении обучающихся в целом о дыхательных практиках: «Сколько времени нужно уделять дыхательным упражнениям на занятии?» (рис. 1) имел такие результаты: максимально предложенное время «10 минут» выбрало 26,9% респондентов; самый популярный ответ «7 минут» – 50%; «5 минут» – 16,7%; «3 минуты» – 5,1%. Что подтверждает важность дыхательных практик на практических занятиях.

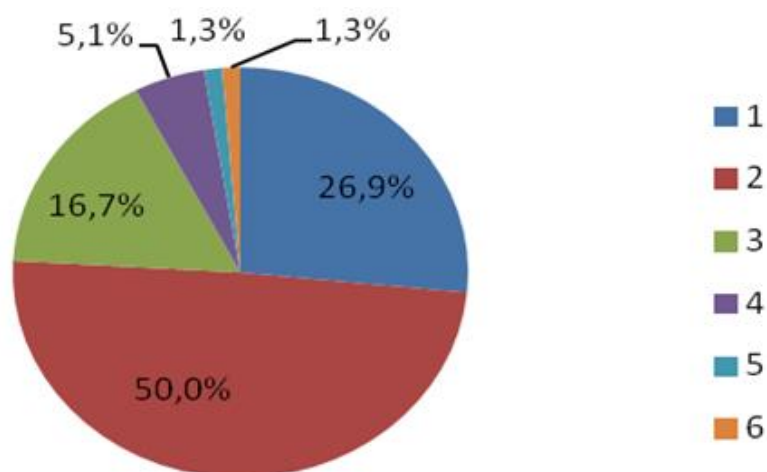


Рис. 1.

С первого занятия «фитнес-йогой» мы осваиваем «полное» йоговское дыхание, которое является основой для применения и изучения других практик. «Полное» дыхание – одно из основных дыхательных техник йоги. Оно соединяет три вида анатомического дыхания: брюшное, грудное и смешанное, включая их последовательно одно за другим, соединяя в одном движении, приводя в действие всю дыхательную систему, каждую мышцу и каждую клетку, расширяя грудную клетку до ее анатомического объема. При «полном» дыхании

диафрагма функционирует правильно и обеспечивает полезное действие благодаря мягкому массажу брюшных органов. Осваивается студентами данное дыхательное упражнение очень хорошо и это видно на диаграмме (рис. 2).

Если сравнивать данную оценку с освоением дыхательных практик в целом, то почти 30% – это варианты ответов «пока недостаточно освоено» (рис. 1) приходится на другие, более сложные виды дыхательных практик.



Рис. 2

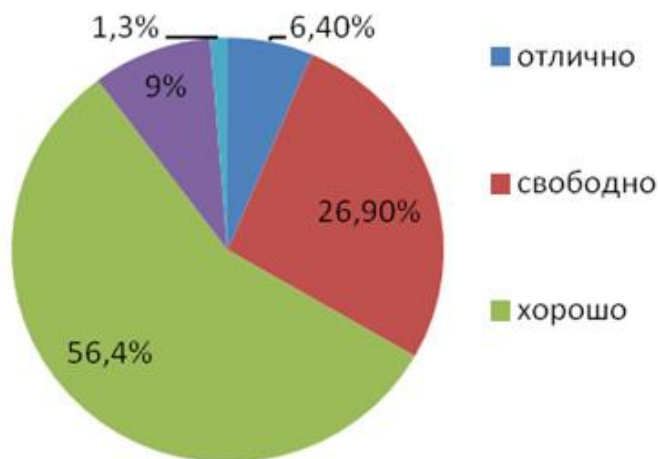


Рис. 3

Практика дыхания «уджайи» – в переводе с санскрита «дыхание победителя». При хорошем освоении дыхание «уджайи» воздействует на щитовидную и паращитовидную железы и улучшает выработку гормонов этих желёз. Регулируя гормоны, «уджайи» пранаяма может поддерживать температуру тела, нормальную частоту сердечных сокращений, пищеварение. Освоение дыхания «уджайи» так влияет на здоровье: развивает концентрацию, тонизирует нервную систему, укрепляет дыха-

тельную систему, снижает артериальное давление, снижает уровень стресса и повышенную тревожность.

Дыхание «уджайи», достаточно трудное в освоении и исполнении, требует большой и регулярной практики, поэтому за первый месяц освоения только 40% выбрали вариант «дышу свободно», а пока большая половина респондентов ответили «не всегда получается», есть такие ответы как «трудно даётся» и «не понимаю, как дышать» (рис. 4).

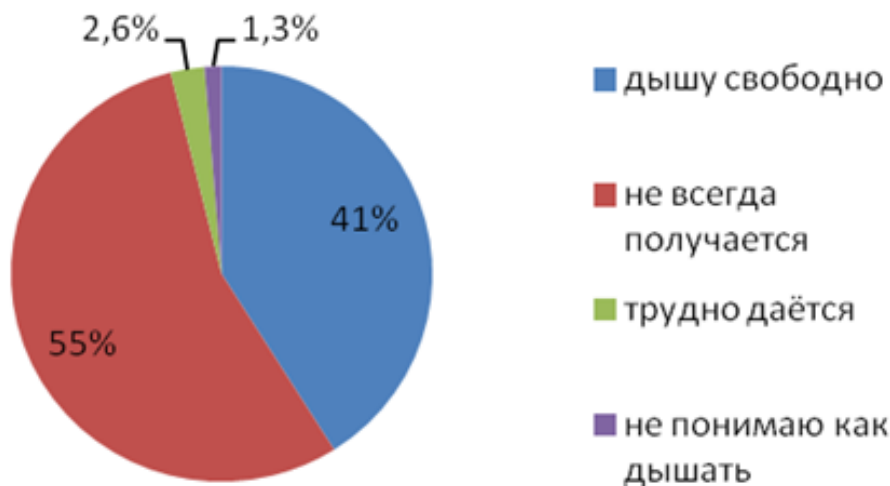


Рис. 4

Дыхание «капалабхати» и в чём его польза? Данная практика при регулярном применении способствует выведению токсинов, очищению носовых пазух, дыхательных путей с помощью мощных выдохов. Это дыхание улучшает работу мозга, во время практики «капалабхати» мозг по-

лучает большой приток крови, питающей его клетки, улучшается память и способность концентрироваться. Данный тип дыхания воздействует на пищеварение - за счёт активного сокращения мышц живота происходит массаж органов брюшной полости, что благоприятно сказывается на

переваривании, расщеплении и усвоении пищи, а также на выведение отходов продуктов жизнедеятельности.

Вопрос для обучающихся: «Как Вы справляетесь с дыханием «капалабхати?»

(рис. 5) разделил количество ответов почти на равные части. Ответ «очень легко» у 23% респондентов; «хорошо» – 38%; «есть трудности» – 20%; «сложно» – почти 17%.

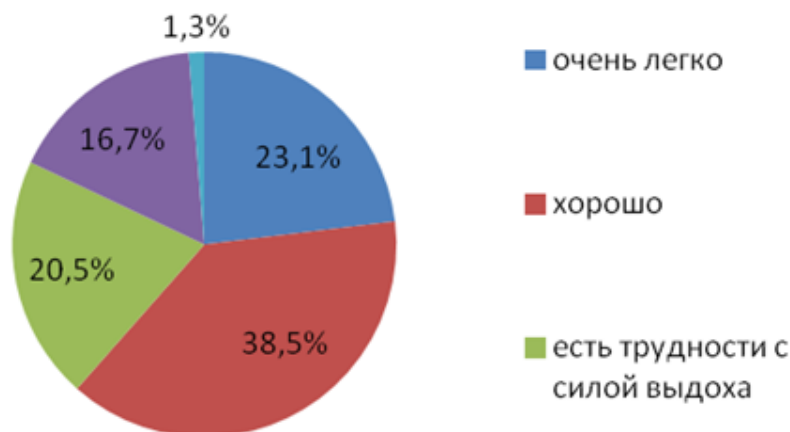


Рис. 5

Процесс дыхания – естественный процесс в организме, но часто мы совсем не задумываемся, как он происходит и

насколько важно осознавать его уникальность, пользу каждого вдоха и выдоха.



Рис. 6

При ответе на вопрос «Как вы себя чувствуете в целом во время дыхательных практик?» (рис. 6) почти половина обучающихся (48%) отметили хорошее самочувствие и еще 36% – «отличное», что го-

ворит не только о комфортном освоении упражнений, но и позитивном настрое, который будет сопутствовать желанию на пути освоения дыхательных практик.

Библиографический список

1. Соловьева, Н.В. Применение дыхательных практик на занятиях оздоровительной физической культуры / Н.В. Соловьева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №4-1 (55). – С. 186-189.

2. Соловьева, Н.В. Практики дыхания на занятиях элективного направления «Оздоровительная физическая культура» / Н.В. Соловьева // Наука и образование: новое время. – 2019. – Вып. 1, №1. – С. 5.

3. Просто дыши: Спокойствие; Гармония; Здоровье; Успех / Дэн Брюле. – М.: Изд-во «Э», 2017. – 256 с. – (Лучшие мировые методики здоровья).

MASTERING OF BREATHING PRACTICES AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN THE ELECTIVE DIRECTION "FITNESS YOGA"

N.V. Solovyova, Senior Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** The importance of the respiratory function is undeniable, but we so rarely think about the importance of each inhalation and exhalation made. In classes of the elective direction "Fitness Yoga" of the discipline "Physical Culture and Sports" at Petrozavodsk State University, by mastering breathing exercises and regularly doing breathing practices, we try to convey to students the importance of this process. Our goal is to teach the ability to evaluate the process of regular breathing practice and consciously relate to it.*

***Keywords:** breathing, students, physical education, fitness, yoga.*