

**Министерство образования Республики Беларусь**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный технический  
университет имени П. О. Сухого»**

**Кафедра «Физическое воспитание и спорт»**

# **ФИТНЕС-ЙОГА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**ПОСОБИЕ  
для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения**

**Гомель 2023**

УДК 796.015.59(075.8)  
ББК 75.656.6я73  
Ф64

*Рекомендовано научно-методическим советом  
факультета автоматизированных и информационных систем  
ГГТУ им. П. О. Сухого  
(протокол № 10 от 10.06.2022 г.)*

Составители: *С. Л. Володкович, Е. В. Володкович, Л. М. Ярчак*

Рецензент: зав. каф. теории и методики физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины  
канд. пед. наук, доц. *Е. В. Осипенко*

**Фитнес-йога** в практике физического воспитания студентов : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: С. Л. Володкович, Е. В. Володкович, Л. М. Ярчак. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2023. – 37 с. – Систем. требования: РС не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

Представлен комплекс упражнений фитнес-йоги, которые способствуют укреплению и развитию всех основных мышечных групп организма и обладают высоким общеоздоровительным эффектом.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.015.59(075.8)  
ББК 75.656.6я73

© Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Описание видов йоги .....	6
Глава 2. Показания и противопоказания к занятиям фитнес-йогой.....	12
Глава 3. Асаны для начального уровня.....	15
Глава 4. Асаны для среднего уровня.....	22
Глава 5. Асаны для продвинутого уровня.....	28
Глава 6. Принципы правильного дыхания в йоге для начинающих.....	31
Глава 7. Занятия йогой дома.....	34
Заключение .....	37
Литература.....	38

## ВВЕДЕНИЕ

Одна из актуальных задач учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях заключается в том, чтобы побудить учащихся заниматься физическими упражнениями, которые им нравятся и соответствуют их физическим, функциональным возможностям, способствуют укреплению здоровья.

Физическое и психическое состояние, а также уровень физической подготовленности студенчества в высшей школе во многом зависит от форм и методов учебного процесса, от организации специализированной системы воспитания, ориентированной на формирование культуры здоровья обучающихся.

Задача поиска и прогнозирования новых технологий, организации эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе имеют большое практическое значение для подготовки высококвалифицированных специалистов различных отраслей промышленности. При решении этих многообразных задач кафедре физического воспитания и спорта приходится рационально планировать, вносить корректировки и поправки, а также совершенствовать методику проведения спортивно-оздоровительных занятий [2, 4].

Новые программы с использованием физических упражнений, нацеленных на коррекцию телосложения, укрепление и сохранение здоровья, различные виды оздоровительных гимнастик нашли свое место в физическом воспитании учебных заведений разного уровня. Проведение таких занятий способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, укреплению здоровья [3, 4].

Одним из наиболее перспективных направлений в физическом воспитании студентов является использование физических упражнений, которые в наибольшей степени соответствуют их интересам и потребностям. На наш взгляд, достаточно эффективным средством повышения уровня физического состояния можно считать занятия фитнес-йогой, которые способствуют всестороннему развитию двигательных качеств занимающихся и обладают высоким общеоздоровительным эффектом.

Древняя практика пришла к нам из Индии. Существует множество видов йоги, и это одна из главных причин, по которой она так популярна. От глубокой, медленной инь-йоги до йоги в сочетании с гимнастикой и жесткой, динамичной аштанга-виньяса – в духовных практиках найдется что-то для каждого. Это замечательно по двум причинам. Во-первых, позволяет долго и методично искать, пока не найдете стиль, который подходит больше всего. Во-вторых, каждый вид йоги имеет преимущества и может работать на вас в разное время. В данном пособии мы предлагаем упражнения фитнес-йоги.

Это специальные упражнения позаимствованные из йоги, – статические и динамические асаны, упражнения на дыхание, на концентрацию внимания на работе внутренних органов. Инструкторы отмечают, что практически никто из испытавших на себе благотворное воздействие фитнес-йоги не бросает потом занятия. Адаптированные для фитнеса асаны можно практиковать как в зале с инструктором, так и дома [1, 3, 4].

## Глава 1. Описание видов йоги

### Хатха-йога

Древнейшее базовое искусство Хатха-йога традиционно заключается в создании баланса в вегетативной нервной системе путем выполнения укрепляющих асан, которые расслабляют и улучшают гибкость. Пранаямы (дыхание) играют важную роль в практике Хатха-йоги. Вместе дыхание и движение создают баланс тела и ума.

Во время занятия нужно стараться удерживать каждую позу от 5 до 10 вдохов, уделяя особое внимание устойчивости и наращиванию силы. Хатха подойдет начинающим и опытным практикам. Вы создадите основы дыхания и осознания тела, необходимые для всех других стилей. Практика подходит для:

- улучшения сна;
- снятия стресса;
- повышения внимательности.

Это прекрасная возможность расслабиться, успокоить тело и разум, а также улучшить технику выполнения базовых поз.

### Виньяса

Буквально слово обозначает «поток». Это может быть поток от асаны к следующей асане, например, от позы собаки вниз к чатуранге и обратно к собаке вверх. Можно вложить в значение «поток» более общий смысл: динамический стиль йоги, где позы переходят одна в другую, с 3–5 вдохами в каждой.

Этот вид хорош для тех, кому нужно движение для медитации, и отлично подходит для обучения использованию дыхания в качестве инструмента. В целом, хорошее занятие для тех, кто хочет попробовать себя в йоге, но хотел бы выбирать активные, динамичные упражнения.

Виньяса подходит для:

- общего тонизирования;
- укрепления;
- удлинения и выравнивания тела.

Поскольку это динамичный стиль, он развивает сердечно-сосудистую систему, выносливость. Виньяса поможет сосредоточиться и улучшить общее психологическое самочувствие, это хорошее противоядие от стресса.

## **Аштанга-виньяса-йога**

Популяризируемая мировыми знаменитостями Аштанга, или «путь восьми конечностей», требует физической выносливости. Если вы новичок или не в отличной физической форме, нужно остерегаться с разбегу включаться в нее. Практика состоит из нескольких сурьянамаскар (аэробных элементов), за которыми следуют позы стоя и на полу. Занятие включает 6 серий поз.

Этот вид называется еще силовой йогой. Если все же решите ею заняться, начинайте с первой серии, а затем переходите на следующий уровень, когда полностью освоите предыдущий. Требуется годы, чтобы овладеть этой практикой.

Аштанга подходит для:

- наращивания физической силы;
- очищения нервной системы;
- успокоения ума.

Попробуйте ее, когда чувствуете потребность двигаться, потеть и сосредоточиться.

## **Шивананда**

В классическую практику включены 5 принципов. Это правильные: упражнения, дыхание, расслабление, питание, понимание. Высокодуховная практика основана на изучении священных писаний, тренировке тела и ума, служении миру, бескорыстном труде. Это в основном статические асаны, расслабление, медитации и пение мантр.

## **Айенгара**

Основатель этой практики Б. К. С. Айенгар был влиятельным учителем, прославившимся использованием в занятиях опор, таких как блоки и стулья. Опоры предназначены для того, чтобы достичь идеальной техники и положения тела. В дальнейшем нужно развить в себе достаточно силы, чтобы занять правильное положение без опор. Статичная Айенгара – разновидность Хатха-йоги, фокусируется на выравнивании и точности. Позы держатся дольше в отличие от Виньясы или Аштанги, и для этого часто используются реквизиты.

Практика подходит для:

- изучения тонкостей поз;

- построения безопасного, здорового равновесия, индивидуального для каждого ученика.

Попробуйте Айенгару, когда чувствуете необходимость сосредоточиться или если вы совсем «негнушийся» новичок.

### **Крийя-йога**

В переводе с санскрита крийя означает движение, поток. Это очень древняя практика, а до наших дней она дошла в измененном и дополненном виде. Урок крийя состоит из упражнений Хатха-йоги в качестве разминки, тренировки осознанного дыхания.

### **Инь-йога**

Практика включает позы и растяжки, которые удлиняют мышцы и фасции (соединительные ткани), покрывающие суставы, тем самым помогая улучшить их подвижность и общую гибкость. Удерживать позы нужно от 2 до 10 минут каждую, давая достаточно времени для того, чтобы глубинные паттерны напряжения в теле начали сниматься.

Инь-йога:

- увеличивает подвижность и гибкость;
- устраняет мышечное напряжение;
- способствует росту клеток, нужных для синтеза эластина и коллагена;
- глубоко воздействует на соединительные ткани тела;
- отличный стиль йоги для крепкого сна.

Медленный темп инь-йоги помогает успокоить нервную систему и дает ученикам возможность замедлиться, отдохнуть и насладиться этим медитативным стилем.

### **Йога-нидра**

Эффективный стиль йоги для снятия умственного и физического напряжения. Ее автор Свами Сатьянанда называет свое творение «йогическим сном». Суть занятий в том, что во время практики все чувства человека как бы выключаются. Нос не обоняет запахи, глаза не фокусируются на предметах, кожа не чувствует прикосновений. Выключив все органы чувств, ученик полностью расслабляет тело, успокаивает душу и голову, а на продвинутом уровне возвращает



вкус к жизни и уверенность в себе. Нидра-йога сочетается с другими практиками.

### **Восстановительная йога**

Это тоже медленный вид, подходит для того, чтобы успокоиться, расслабиться и дать телу возможность отдохнуть. Для поддержки тела во время занятия используются опоры (блоки, ремни, подушки, болстеры), способствующие глубокому расслаблению. Усаживаясь в асаны пассивной йоги, мы позволяем нервной системе расслабляться. Это снимает последствия стресса, с которым сталкиваемся в повседневной жизни, очень полезно в периоды усталости, болезней и эмоционального напряжения.

Восстановительная йога переносит вас в тихое место, где можно медитировать, и которое подходит для успокоения. Занятия очень мягкие, что делает их хорошим дополнением к более активным упражнениям. Это отличное противоядие от стресса, поскольку ваше тело может полностью отдохнуть в серии поз.

### **Кундалини**

Если вы когда-нибудь видели выходящих из студии йоги людей, одетых полностью в белое, возможно, они только что закончили урок Кундалини. Практика сочетает бодрящие движения, динамическую работу с дыханием, медитацией и пением мантр для укрепления жизненных сил. Во время занятия ученики практикуют крийи – сильные, повторяющиеся движения руками. Также работают с дыханием и жестами, которые помогут развить умственную выносливость и укрепить нервную систему.

Подходит для:

- укрепления интуиции, тонуса;
- развития духовной практики.

Первоначально традиционные учения Кундалини были сосредоточены на улучшении потока энергии по всему телу. Современная Кундалини-йога – это мощная система процессов, стимулирующих нейронные сети в теле и мозге.

### **Силовая йога**

Термин используется для описания динамической практики, включающей балансировку рук и перевернутые положения тела. Сила

– это почти всегда стиль занятий мягкого Виньяса с силовыми подходами, чтобы увеличить частоту сердечных сокращений и укрепить мышечный корсет.

Подходит для:

- наращивания силы всего тела;
- выносливости сердечно-сосудистой системы.

Попробуйте силовую йогу, когда чувствуете некий застой в теле, нуждаетесь в переменах или когда у вас много энергии.

### **Бикрам-йога**

«Горячее» направление Хатха-йоги практикуют во влажной, теплой среде (около 40°C). Тепло позволяет телу двигаться более свободно, а разогретые мышцы не рискуют быть растянутыми. Естественно, ученики потеют больше в Бикрам-йоге, чем в других, поэтому нужно много пить, а также иметь полотенце для ног, чтобы они не скользили по коврику.

Подходит для предотвращения травм, восстановления баланса и гибкости, улучшения понимания дыхания и умственной выносливости.

Бикрам-йога:

- уменьшит жесткость суставов;
- улучшит кровообращение;
- укрепит иммунную систему;
- высвободит эндорфины.

Практика подходит для похудения, однако имеются противопоказания: любой срок беременности, гипертония/гипотония, проблемы с сердечно-сосудистой и эндокринной системами.

### **Перинатальная йога**

Йога для беременных легко и комфортно выполняема. Однако если есть какие-либо сомнения, беспокойство или опасения, сообщите о них своему лечащему врачу. Если вам дали полный карт-бланш, все в порядке.

Перинатальная йога фокусируется на позах, которые подходят беременным женщинам. Типичный класс включает в себя работу с дыханием и позы. Участницам рекомендуется сосредоточиться на

дыхании. Распространенная техника, которой обучают на занятиях йогой для беременных, – дыхание «Золотая нить» с задержкой на вдохе, помогающее при родах.

В классе перинатальной йоги используют реквизит – одеяла, подушки и ремни для поддержки и комфорта.

Йога для беременных может:

- уменьшить боль в пояснице;
- избавиться от тошноты;
- убрать головные боли и одышку;
- улучшить сон;
- снизить стресс и беспокойство.

Занятия помогут увеличить силу, гибкость и выносливость мышц, необходимых для родов.

### **Акро-йога**

Визуально впечатляющий стиль, который обожают гибкие профи для демонстрации возвышенных поз. Это скорее уже вид спорта на грани акробатики. Занятие не для новичков, зато интересный вариант для йогов среднего и продвинутого уровней.

Акро-йога использует йогу и гимнастические тренировки, чтобы позволить участникам достичь невероятных физических результатов. На занятиях в классе часто требуется работать с партнером, поэтому лучше приходить вдвоем. Помимо наращивания силы, Акро подходит для укрепления доверия с партнером, изначально асаны могут даже вывести из зоны комфорта.

### **Аэро-йога**

Воздушная йога подразумевает использование подвешенных гамаков (или строп), чтобы ученики могли принять нужные позы, которые в противном случае были бы невозможны. Новички в гамаке могут легко выполнять стойки на голове, руках и плечах. Это весьма увлекательный урок, своего рода воздушная гимнастика, который открывает дверь к преимуществам перевернутых поз для всех.

Инверсии отлично подходят для:

- декомпрессии позвоночника;
- насыщения мозга кислородом;

- перераспределения жидкости на лице (что может дать антивозрастной эффект);
- разгона лимфы.

Занимающиеся Аэро-йогой признаются, что лучший момент – это расслабление, когда ты зарываешься в гамак и чувствуешь, будто вернулся в материнскую утробу. Подходит для новичков, которые хотят работать с перевертываниями.

### **Фитнес-йога**

Для начинающих мы рекомендуем фитнес-йогу. Фитнес-йога — это своего рода программа занятий, лишенная труднодостижимых мистических аспектов, доступная всем. Предполагает набор специальных упражнений позаимствованных из йоги, - статические и динамические асаны, упражнения на дыхание, на концентрацию внимания на работе внутренних органов. Адаптированные для фитнеса асаны можно практиковать как в зале с инструктором, так и дома [1, 4].

## **Глава 2. Показания и противопоказания к занятиям фитнес-йогой**

С целью оздоровления практика традиционной йоги применима в следующих случаях:

- проблемы с позвоночником, включая остеохондроз, сколиоз, лордоз, кифоз, грыжи межпозвоночных дисков;
- артриты и артрозы суставов;
- синдром хронической усталости, тревожность, бессонница и плохой сон, непроходящее внутреннее напряжение, психосоматические последствия длительных стрессов;
- астения;
- вегето-сосудистая дистония;
- функциональные нарушения работы внутренних органов;
- хронические проблемы с внутренними органами.

### **Общие противопоказания для занятий йогой:**

- общая тяжесть состояния, когда никакие действия практически невозможны, поскольку ведут только к ухудшению;
- психические расстройства;
- пограничные состояния психики;
- органические поражения сердца – некомпенсированные пороки; пароксизмальная тахикардия; мерцательная аритмия; аневризма аорты, дистрофия миокарда;
- заболевания крови;
- инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- тяжелые черепно-мозговые травмы, повреждения позвоночника с неудовлетворительной компенсацией;
- нейроинфекции;
- сильные нарушения схемы тела;
- злокачественные новообразования;
- камни в желчном пузыре.

### **Противопоказания временные:**

- систематический прием большого количества лекарственных препаратов;
- обострение хронических заболеваний;
- послеоперационный период;
- сильная физическая усталость;
- перегрев и переохлаждение;
- температура тела выше 37 и ниже 36,2 градуса;
- тяжелая физическая работа;
- профессиональные или достаточно большие по объему занятия спортом;
- полный желудок;
- курс глубокого массажа;

- пребывание в парной либо сауне допустимо не ранее чем через шесть-восемь часов после практики асан, либо за четыре часа до нее;

- менструация у женщин не является противопоказанием к занятиям. В эти периоды практика должна быть более мягкой. Женщинам на время месячных запрещены все силовые и «стоячие» позы, интенсивное скручивание и прогибы назад, не рекомендуется перенапрягать мышцы живота, выполнять балансы на руках и перевернутые позы. Показаны неглубокие наклоны, практики в положении лежа без напряжения мышц живота, легкие прогибы и медитация. Пусть будет минимум асан, но, что очень важно, повторив их два-три раза, вы сохраняете систематичность практики и позитивную настройку.

### **Какую одежду выбрать для занятий йогой**

Правильно подобранная одежда для йоги позволяет просто забыть о ней во время занятий. Разучивать новые асаны достаточно сложно, но задача становится еще трудней, если на вас надет неподобающий костюм – слишком тесный или провисающий. Когда вы пытаетесь настроиться на свои внутренние ощущения, то натирающие швы, колючие бирки, прилипшая к телу ткань, свисающая с головы футболка в перевернутой позе отвлекают и раздражают.

Одежда для йоги изготавливается из различных натуральных волокон: органический хлопок, бамбук и лен. Светлые цвета и землистые тона хорошо гармонируют с эффектом дзен йоги. Модницы могут найти наряды с дизайнерскими деталями – стразы, принты, вышивка. Очень важно покупать дышащую и удобную одежду. Выбирать костюм для йоги нужно от стиля, который планируете практиковать.

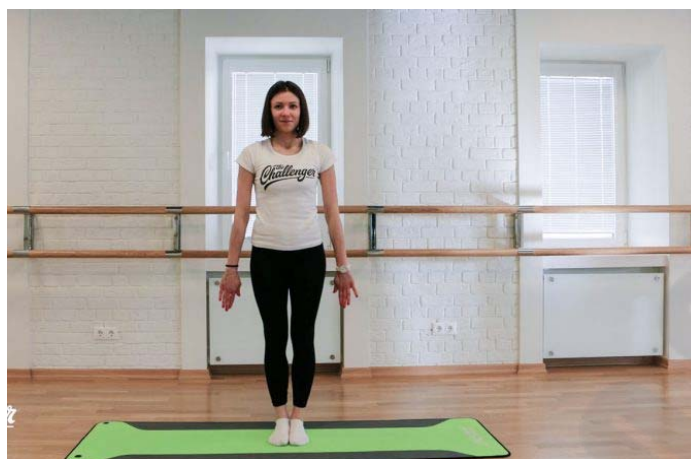
Базовый гардероб может быть таким:

- дышащие широкие штаны. Это подходящий вариант для медлительных практик, например, для Восстановительной или Инь-йоги. Для динамичных уроков они не рекомендованы, поскольку ученик может в них запутаться, когда выполняет сложные асаны. Просторные штаны нравятся многим, в них чувствуешь себя уверенней и свободней. Но они должны на щиколотках заканчиваться манжетой или шнурком;
- лосины (леггинсы) из спортивных тканей. Должны соответствовать таким критериям, как воздухопроницаемость, комфорт и растягиваемость. Хорошие леггинсы движутся вместе с вами, не пережимая тело в разных местах, сгибах, и отводят пот. Для удобства можно приобрести лосины с завышенной эластичной талией. Так при наклонах вы не будете демонстрировать окружающим цвет нижнего белья. Длина леггинсов обычно варьируется от середины голени до щиколоток;
- облегачающий топ, который не будет висеть над головой в перевернутом положении [1, 4].

### **Глава 3. Асаны для начального уровня**

#### **1. Поза горы (Тадасана)**

Сначала может показаться, что вы просто так стоите на одном месте и ничего не делаете. Но нет. Эта поза помогает найти баланс, улучшает осанку и тонус мышц.



**Как делать:** встаньте прямо, поставьте стопы вместе. Подтяните колени, бедра, ягодицы, живот. Расслабьте мышцы пресса. Отведите плечи назад и тоже расслабьте. Держите подбородок прямо, не опуская и не задирая его. Распрямитесь так, будто вас тянут за макушку головы вверх. Закройте глаза, дышите медленно и глубоко. Задержитесь на 40—60 секунд.

## 2. Поза стула (Уткатасана)

Эта простая поза поможет растянуть мышцы ног, спины и плеч.

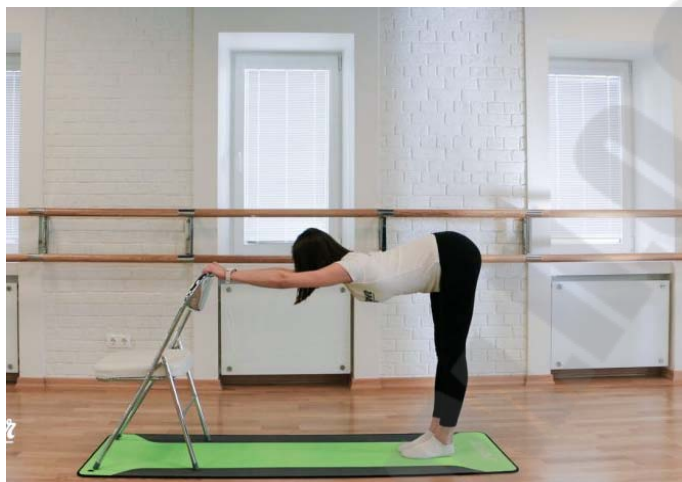


**Как сделать:** начните с позы горы. Затем поднимите руки вверх, держите их параллельно друг другу над головой. Присядьте так, будто сзади вас стоит стул, переносите вес тела на пятки, держите спину прямо.



### 3. Модификация позы «собака мордой вниз»

Отлично подходит для тех, у кого есть проблемы с гибкостью. Помогает подготовить мышцы для стандартной позы йоги «собака мордой вниз» и растягивает подколенные сухожилия, а еще улучшает осанку.



**Как сделать:** встаньте напротив стула, повернутого к вам спинкой. Положите на спинку руки и сделайте несколько шагов назад, наклоня корпус. В идеале ваше тело должно создавать прямой угол. Держите спину и колени ровными, смотрите вниз и дышите ровно и глубоко.

### 4. Поза «собака мордой вниз» (Адхо Мукха Шванасана)

Классическая поза йоги, которая «раскрывает» плечи и легкие, растягивает мышцы бедер. Благодаря положению головы (она будет ниже уровня сердца), эта асана создает успокаивающий эффект.



**Как сделать:** стоя на четвереньках, упритесь в пол ладонями и распрямите ноги, поднимая ягодицы вверх. Старайтесь держать спину и ноги прямыми. Если гибкости не хватает, слегка согните колени. Вес тела должен распределяться между ступнями и ладонями.

## 5. Поза воина II (Виравхадрасана II)

Может, конечно, название и не говорит о дзене, но поверьте, именно эта поза поможет успокоиться, а еще подтянет ноги, укрепит лодыжки и повысит выносливость.



**Как сделать:** сделайте выпад правой ногой вперед, расстояние между ногами должно быть равно длине четырех ваших ступней.

Поверните левую ступню так, чтобы пальцы «смотрели» в сторону (в ту же, что и корпус), а пальцы правой ступни — вперед. Сгибайте правую ногу в колене, пока она не образует прямой угол. Поднимите руки: правую — над правой ногой, левую — над левой. Они должны быть прямой, параллельной полу линией. Смотрите вперед, на пальцы своей правой руки.

## 6. Поза треугольника (Триконасана)

Довольно-таки сложная асана для тех, у кого с гибкостью все печально. И хороша для остальных — развивает баланс, растягивает подколенные сухожилия и внутреннюю поверхность бедер.



**Как сделать:** стойте прямо, ноги расставьте широко. Правая ступня «смотрит» вперед, левая — в сторону, в которую направлен ваш корпус. В таком положении таз слегка развернется. Обе ноги должны быть прямыми. Поднимите руки (но не плечи) в стороны так, чтобы они образовали одну прямую линию, параллельную полу. Тяните правую ладонь, а за ней и корпус вперед, будто вас кто-то тянет к стене. Как только поймете, что тянуться дальше не можете, опустите руку вниз и, если сможете, поставьте ладонь на пол впереди или сзади ноги. Если нет, держите руку на ноге. Сохраняйте прямую линию в руках и смотрите вверх, на левую ладонь. Вес распределите

равномерно на обе ноги, а в корпусе не допускайте прогиба. Дышите глубоко и спокойно.

### 7. Поза дерева (Врикшасана)

Эта поза — одна из лучших для развития баланса. Также растягивает лодыжки и бедра.



**Как сделать:** встаньте в позу горы. Согните правую ногу в колене и отведите его в сторону. С помощью руки (держитесь за голень) поставьте правую ступню на внутреннюю часть правого бедра. Если вы недостаточно гибки, оставьте ступню в области колена. Поднимите руки вверх и тянитесь макушкой тоже вверх. Найдите баланс и дышите ровно и спокойно. Для лучшего эффекта закройте глаза.

### 8. Поза моста (Сету Бандха Сарвангасана)

Помогает растянуть шею и позвоночник, а также успокоить ум, уменьшить беспокойство и улучшить пищеварение.



**Как сделать:** ложитесь на пол лицом вверх, колени согнуты, ступни — на полу. Руки положите вдоль тела. Поднимите таз вверх, направляя вес тела в пятки. Задержитесь на несколько глубоких вдохов и опустите таз.

## 9. Поза связанного угла (Баддха Конасана)

Отличная асана для растяжки внутренней части бедер и мышц паха.



**Как сделать:** сидя на полу, согните ноги в коленях и откройте их широко, как книгу. Положите кончики пальцев рук на пол впереди себя, тянитесь вперед и держите спину ровно. Если упражнение дается трудно, подложите под ягодицы подушку, а руками обхватите лодыжки.

## 10. Поза трупа (Шавасана)

Самая простая поза из всех, обычно именно ею заканчиваются все занятия йогой. Она расслабляет тело, так что используйте ее не только после занятий, но и в конце трудного рабочего дня.

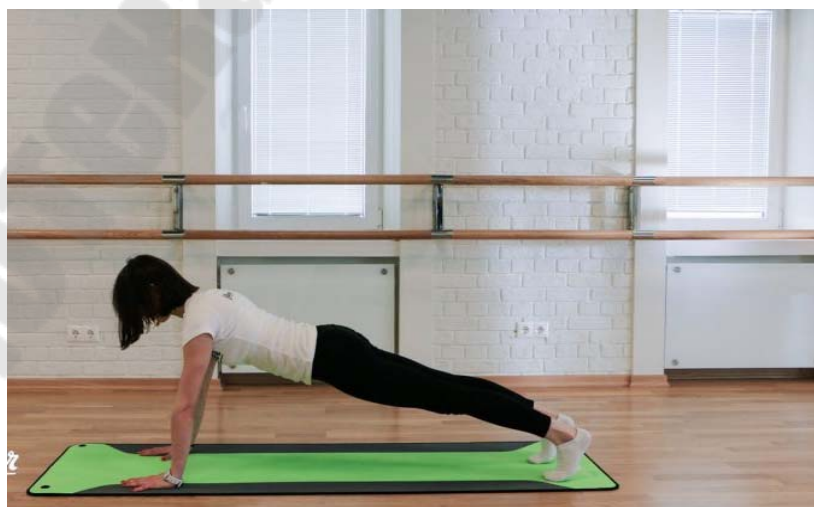


**Как сделать:** ложитесь на пол лицом вверх, ноги прямые и чуть расставлены в стороны, руки — вдоль тела. Закройте глаза и дышите глубоко, ровно и медленно. Подумайте о чем-нибудь хорошем или просто сосредоточьтесь на дыхании.

## Глава 4. Асаны для среднего уровня

### 11. Планка

Говорят, это лучшее упражнение для тела, потому что тренирует пресс, бедра, плечи, руки. Попробуйте сами.



**Как сделать:** Примите упор лежа, вытяните руки под плечами (тело должно образовать прямую линию от плечевого пояса до ног).

Ноги прямые, без прогиба в коленях, таз не стремится вверх, мышцы пресса напряжены и по возможности подтянуты к ребрам. Поясничный отдел должен быть плоским, а ноги для увеличения нагрузки на мышцы брюшного пресса поставлены вместе. Чем дольше в этой позе будете стоять, тем лучше. При этом не забывайте дышать глубоко и спокойно.

## 12. Поза посоха (Чатуранга Дандасана)

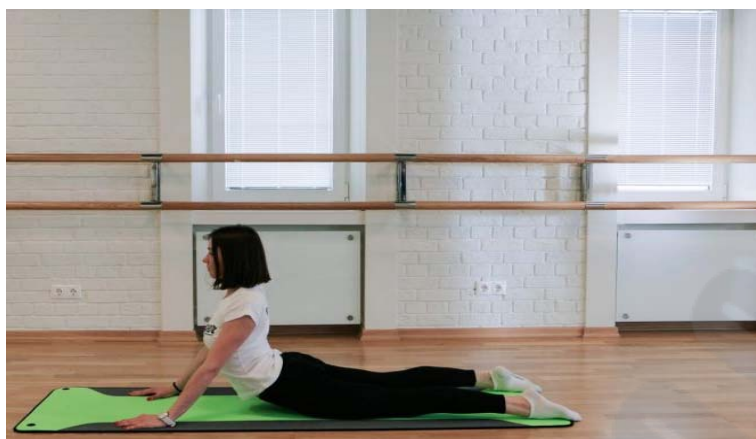
Является ключевой позой «Приветствия солнцу», способствует укреплению мышц брюшного пресса и трицепсов.



**Как сделать:** стоя в позе планки (см. выше), согните руки в локтях до прямого угла. Ладони, как и кончики пальцев рук, должны упираться в пол, а плечи располагаться вдоль тела и быть параллельны полу (а не торчать в стороны). Следите, чтобы поясница и плечи не проваливались вниз, а копчик не торчал вверх.

## 13. Поза «собаки, смотрящей вверх» (Урдхва Мукха Шванасана)

Открывает плечи и грудную клетку, помогает растянуть пресс и бедра. Обычно выполняется после позы посоха.



**Как сделать:** находясь в позе посоха, опустите корпус на пол. Теперь поднимите и как бы подтяните верхнюю часть тела вперед и вверх, распрямите руки. Представьте себя коброй. Макушкой тянитесь вверх. Ладони в этом случае должны быть прямо под плечами. Следите за тем, чтобы плечи не провисали, подбородок вытягивайте вперед. Ноги держите прямыми. Если трудно, опустите колени на пол (но не сгибайте).

#### 14. Поза половины луны (Ардхачандрасана)

Помогает развить баланс, растягивает мышцы ног, подколенные сухожилия и бедра.



**Как сделать:** примите позу треугольника, при этом правая рука должна касаться пола. Перенесите вес тела на правую ногу и правую руку, поднимите левую ногу в сторону. Левая рука должна образовывать прямую линию вместе с правой. Эта линия будет перпендикулярна полу.



## 15. Поза воина I (Виравхадрасана I)

Укрепляет ноги, руки и мышцы спины, а также растягивает мышцы груди, плеч, шеи и бедер.



**Как сделать:** примите позу «собаки мордой вниз». Затем поставьте правую ногу между ладоней, перенося вес тела на ступни. Медленно поднимите корпус вверх, держите спину прямо. Поднимите руки вверх и смотрите на ладони.

## 16. Поза воина I (Виравхадрасана I)

Еще одна поза, помогающая укрепить ноги, бедра, а также верхнюю часть спины. Как бонус — отличный способ научиться держать равновесие.



**Как сделать:** примите позу воина I. А теперь распрямите согнутую ногу, наклоните корпус вперед (держите руки прямо перед собой), другую ногу поднимите вверх. Ваше тело со стороны должно напоминать букву «Т». Держите спину прямо, колени не сгибайте. Дышите ровно и глубоко.

### **17. Поза дельфина (Ардха Ширшасана)**

Сразу скажем, поза не для новичков. Отлично помогает растянуть заднюю поверхность ног, вместе с тем успокаивает сознание.



**Как сделать:** опуститесь на колени, прижмите предплечья и локти к полу. При этом локти должны быть на ширине плеч. Переплетите пальцы рук. Медленно поднимайте таз так, будто вы принимаете позу «собаки мордой вниз». При этом оставьте предплечья на полу. Старайтесь не округлять спину и расслабьте шею.

### **18. Поза лука (Дханурасана)**

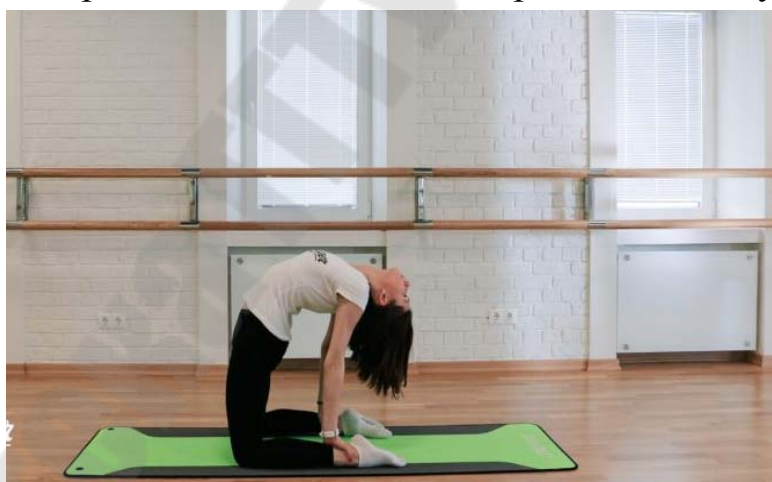
Помогает растянуть мышцы грудной клетки и плечи, а также массирует органы брюшной полости.



**Как сделать:** ложитесь на живот лицом вниз. Согните колени и на выдохе постарайтесь захватить лодыжки руками, приподнимая верхнюю часть корпуса над полом. Попробуйте тянуть пятки к ягодицам и задержитесь в этой позе. Дышите ровно и глубоко, подбородок должен быть направлен вперед, а грудь — раскрыта.

### 19. Поза верблюда (Уштрасана)

Раскрывает переднюю часть тела и выпрямляет осанку.



**Как сделать:** встаньте на пол на колени, спину держите прямо, ноги расставьте широко. Начните наклоняться назад, прогибая спину, упритесь ладонями в стопы или лодыжки. Опустите голову назад и удерживайте ее на одной линии с позвоночником. Дышите ровно и глубоко.

## Глава 5. Асаны для продвинутого уровня

### 20. Поза «боковая планка» (Васиштхасана)

Укрепляет плечи, верхнюю часть спины, а также помогает найти баланс, если вес тела перенесен на руки.



**Как сделать:** встаньте в позу «собаки мордой вниз». Перенесите вес тела на правую руку и правую ногу, разверните туловище так, чтобы оно «смотрело» не в пол, а в бок. Левую ступню поставьте на правую, а левую руку поднимите вверх. Дышите глубоко и спокойно.

### 21. Поза «стойка на руках у стены» (Адхо Мукха Врикшасана)

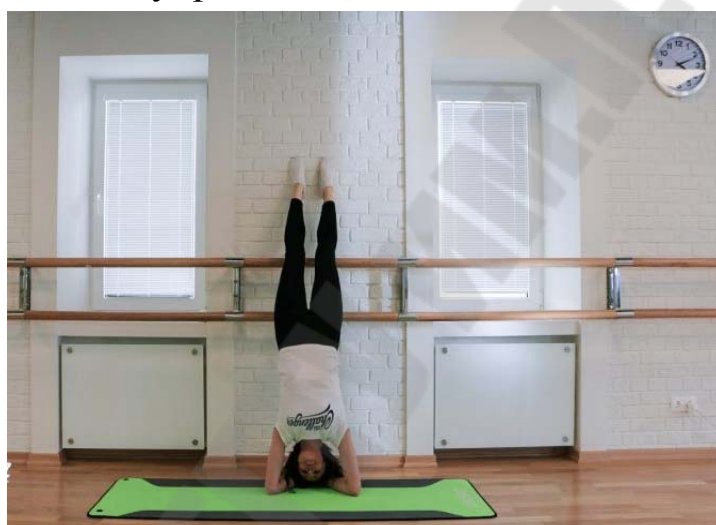
Укрепляет плечи, руки и кисти, успокаивает и помогает найти равновесие.



**Как сделать:** встаньте к стене лицом на расстоянии, равном длине вашей ступни, примите позу «собаки мордой вниз». Сделайте шаг к рукам левой ногой, затем согните ее в колене. Перенесите вес тела на руки и подайтесь вперед так, чтобы плечи оказались над ладонями. Сильно оттолкнитесь левой ногой и сделайте широкий мах правой ногой, поставьте ступни на стену. Тянитесь телом вверх. Сделайте несколько вдохов и верните ноги на пол.

## 22. Поза «стойка на предплечьях у стены» (Пинча Маюрасана)

Еще одно отличное упражнение для плеч.



**Как сделать:** встаньте на четвереньки лицом к стене, опустите предплечья на пол. От стены они должны быть на расстоянии, равном длине вашей ступни. Примите позу дельфина. Положите лоб на руки. Перенесите вес тела на предплечья. Сильно оттолкнитесь левой ногой и сделайте широкий мах правой ногой, поставьте пятки на стену. Тянитесь телом вверх. Сделайте несколько вдохов и верните ноги на пол.

## 23. Поза журавля (Бакасана)

Еще одна поза для ваших рук и плеч, которая к тому же укрепляет мышцы пресса и бедер.



**Как сделать:** примите позу горы и сделайте глубокое приседание. Разведите колени шире бедер. Поставьте ладони на пол перед собой и согните руки в локтях. Надавите внутренней стороной бедер в предплечья, а предплечьями — в бедра. Держите мышцы в напряжении. После поднитесь на носках, наклоняясь вперед. Сделайте несколько пружинистых движений и перенесите вес тела на руки, отрывая ступни от пола. На самом деле выполнить это упражнение намного легче, чем кажется, особенно если у вас довольно-таки сильные плечи и кисти рук.

#### **24. Поза «лука лицом вниз» (Урдхва Дханурасана)**

Растягивает мышцы спины, плеч, бедер и пресса.



**Как сделать:** ложитесь на пол лицом вверх. Согните ноги в коленях и поставьте стопы максимально близко к ягодицам. Положите ладони на пол (по обеим сторонам от головы) — пальцы направлены на плечи. Втяните ягодицы и оторвите таз от пола, выпрямите локти и по возможности колени. Поднимите таз максимально высоко и задержитесь в этом положении на несколько вдохов.

## 25. Поза лодки (Навасана)

Еще одна хорошая асана для баланса и растяжки мышц ног.



**Как сделать:** садитесь на пол, вытяните ноги вперед, корпус держите прямо. Согните ноги в коленях и оторвите стопы от земли. Держите равновесие и выпрямите колени. Ваше тело должно напоминать букву «V» [1, 4, 5].

## Глава 6. Принципы правильного дыхания в йоге для начинающих

### 1. Задействуем диафрагму

Диафрагма — мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. При вдохе, опускаясь, она расширяет объем легких, а с выдохом возвращается в исходное положение. Для большинства людей привычным является грудное дыхание, при котором диафрагма смещается незначительно, а воздух наполняет преимущественно верхнюю часть легких. Такое дыхание не может обеспечить организм

кислородом в полной мере и со временем приводит к сбоям в его работе.

На занятиях йогой для начинающих мы учимся «дышать животом»: вдыхая, мы надуваем живот, оставляя грудь неподвижной, с выдохом снова втягиваем его. Таким образом мы обеспечиваем более амплитудное движение диафрагмы и расширяем рабочую область легких, позволяя воздуху проникать и в нижние их отделы. Такое дыхание естественно для человека: нетрудно заметить, что именно так дышат дети. Однако из-за стрессов, вечной беготни и не самого правильного образа жизни наш живот все больше напрягается, дыхание становится все более поверхностным. Свою роль в этом играет и общество, где эстетичным считается плоский живот.

Далеко не у всех диафрагмальное дыхание получается с первого раза. Здесь может помочь простое упражнение. Лежа на спине, согните ноги в коленях и положите одну руку на живот, другую – на грудь. Дышите так, чтобы рука на груди оставалась неподвижной, а рука на животе поднималась со вдохом и опускалась с выдохом. Только после того, как вы освоите правильное дыхание в йоге для начинающих, можно переходить к полному йоговскому дыханию – последовательно наполнять нижний, средний и верхний отдел легких.

Расслабляя живот и диафрагму, мы получаем возможность постепенно избавиться от скопившегося в этой зоне напряжения и более эффективно реагировать на новые стрессы. Великий йогин Б.К.С. Айенгар в своей книге «Беседы о йоге» пишет: «Если диафрагма расправлена, она выдерживает любую нагрузку».

## **2. Дышим медленно и глубоко**

«Пранаяма» в переводе с санскрита дословно означает «управление праной» или «расширение праны». Прана – жизненная энергия, которую мы получаем из разных источников, в том числе и с помощью дыхания. Чем качественнее и полнее мы дышим, тем больше энергии мы накапливаем в теле. Правильное дыхание при занятиях йогой — это дыхание медленное и глубокое. Оно позволяет не только расслабить тело, но и способствует максимальному набору энергии.



### **3. Поддерживаем ритм**

Переход из одной асаны в другую сопровождается определенным ритмом дыхания. Главное правило: движения, направленные вверх (поднять руки, выпрямить позвоночник, прогнуться), совершаются на вдохе, а направленные вниз (наклониться, округлить спину) — на выдохе. Особенно подчинены ритму динамические комплексы, например «Приветствие солнцу». Но и при выполнении статических асан дыхание в йоге не должно останавливаться. Каждый выдох стоит использовать, чтобы немного больше расслабиться и глубже войти в позицию.

Иногда мы непроизвольно напрягаемся и задерживаем дыхание. Инструктор по йоге и эксперт AnySports.tv Василий Кондратов рекомендует начинающим студентам: «Необходимо отслеживать такие задержки, снова и снова запускать правильное дыхание в йоге. Причиной задержки может быть слишком высокая нагрузка. В этом случае стоит ее уменьшить, то есть упростить асану. Ни одна сложная поза не принесет пользы, если в ней вы не можете глубоко дышать».

#### **Дыхание как инструмент осознания**

Правильное дыхание при занятиях йогой не только позволяет получать нужный эффект от выполнения асан, но и вводит в особое медитативное состояние. В классических источниках дыхание описывается как «мост от физического к духовному», способ выйти за привычные границы восприятия. Концентрируясь на вдохе и выдохе, мы осознаем, что происходит здесь и сейчас, полностью присутствуем в собственном теле. Это и есть медитация.

Управлять своим вниманием с помощью дыхания можно и более точно. Принимая непривычную для тела позу, иногда мы испытываем напряжение и даже боль. Конечно, сильную боль не стоит терпеть, но некоторые неприятные ощущения все же неизбежны, когда наше тело еще недостаточно гибко. В таких случаях от преподавателей йоги можно услышать загадочные слова: «Дышите в вашу боль». Что это значит? Лучший способ расслабить жесткие участки тела, например раскрыть таз или растянуть подколенные сухожилия – представить, будто в этом месте ваше тело «вдыхает» и «выдыхает». Вы заметите, что уже через несколько циклов дыхания напряжение начнет спадать.

Практикуя осознанное дыхание в йоге, можно постепенно избавиться от старых блоков и зажимов, которые сковывают наше тело и препятствуют движению энергии, вызывая плохое самочувствие и эмоциональный дисбаланс[1,2,4].

### **Правильное дыхание в повседневной жизни**

Практика правильного дыхания при занятиях йогой не ограничивается ковриком. Привычка к постоянному диафрагмальному дыханию поможет сохранить здоровье и эффективнее преодолевать стрессы. Начните с малого: подышите «животом» несколько минут, когда волнуетесь. Вот увидите – спокойствие вернется гораздо быстрее!

### **Глава 7. Занятия йогой дома**

Йога — явление удивительное и неоднозначное. Она соединяет в себе философию, религию, мистицизм и даже врачебательскую практику. Но сегодня необязательно искать себе гуру или идти в группу — занятия йогой можно практиковать дома самостоятельно. При правильном освоении комплекса возможно самостоятельно заниматься в домашних условиях. Но упражнения нужно выполнять очень точно, придерживаясь рекомендаций.

Перед этим не забудьте:

- проконсультироваться с врачом;
- проинструктироваться у тренера (здесь Интернет не подойдет);
- приобрести базовое оборудование: коврик и удобную форму.

### **Правила йоги: шпаргалка для начинающих**

• Любое занятие йогой: дома или в фитнес-центре, для начинающих или для профессионалов — всегда начинаются с разогревающих упражнений. Это необходимо, чтобы подготовить суставы и мышцы к предстоящей практике и предотвратить возможные травмы. В качестве разогрева отлично подходит «Сурья Намаскар» (Приветствие Солнцу). Упражнения необходимо выполнять неторопливо, концентрируясь на каждой детали.

- В занятия йогой обязательно нужно включать «стоячие» асаны (тадасана, вирабхадрасана). Они способствуют укреплению связок и мышц вокруг суставов.

- Уже в первые занятия йогой дома можно смело добавлять силовые упражнения, такие как чатуранга дандасана, бакасана, вашиштхасана.

- Не забывайте после прогибов выполнять компенсирующие позы, то есть чередовать прогибы с наклонами. Это важно для здоровья позвоночника.

Соблюдая эти простые правила, можно быть уверенным, что упражнения йоги даже в домашних условиях будут не только полезными, но и максимально безопасными[1,4].

### **Асаны для новичков: простые упражнения йоги, которые можно выполнять дома**

Йога для начинающих обычно включает в себя самые простые асаны.

#### **Поза скалы (Тадасана)**

Встаньте прямо, соедините стопы вместе. Подтяните колени, живот, ягодицы. Почувствуйте, как вытягивается позвоночник. Полностью расправьте грудную клетку, плечи опустите вниз. Следите за взглядом, он должен быть устремлен строго вперед. Руки расположите вдоль туловища, стремитесь пальцами вниз.

#### **Поза ребенка (Баласана)**

Асана для отдыха между сложными упражнениями. Встаньте на колени, ноги вместе. Сядьте ягодицами на пятки. Опустите корпус на бедра, расслабленные руки протяните вдоль туловища, ладони у стоп. Полностью расслабьте плечи, дайте им опуститься к полу.

#### **Вытянутая поза (Уттанасана)**

Встаньте в тадасану. Подтянув мышцы живота, с прямой спиной наклонитесь вперед на 90°. Затем наклонитесь еще ниже, стараясь лбом коснуться коленей. Пятки от пола не отрывайте. Следите, чтобы сгибание происходило только в области таза.

#### **Поза собаки мордой вниз (Адхо мукха шванасана)**

Встаньте на колени так, чтобы они оказались на ширине таза. Наклонитесь, ладони поставьте строго под плечами. Следите, чтобы

между пальцами оставалось расстояние, локти вытяните. На выдохе поднимите колени, направляя таз назад и отталкиваясь руками от коврика. Старайтесь поставить пятки на землю, носки чуть внутрь. Подбородок направляйте к груди, шею расслабьте. Важно стремиться к тому, чтобы вытянуть спину в одну прямую линию. Живот не напрягайте. Для выхода согните колени, после опустите их на пол и уложите таз на пятки.

### **Поза собаки мордой вверх (Урдхва мукха шванасана)**

Лягте на пол, согните руки в локтях и расположите ладони под плечами. На вдохе, выпрямляя руки, подтяните корпус, бедра и голени от пола. Прогиб в груди. Взгляд все время направляйте вверх. Не забывайте подтягивать ягодицы, а плечи максимально направлять вниз. Для выхода согните руки в локтях и осторожно лягте на коврик.

### **Поза посоха (Дандасана)**

Сядьте на пол, выпрямив ноги в коленях. Носки стоп направляйте на себя. Выпрямите руки в локтях и расположите вдоль корпуса, поставив ладони рядом с ягодицами. Втяните живот, направьте плечи вниз, раскройте грудную клетку. Взгляд устремите перед собой. Вытягивайте позвоночник в одну прямую линию, стремясь макушкой вверх.

### **Поза мертвеца (Шавасана)**

Завершающая практику асана. Лягте на пол ровно и удобно, руки расположите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведите. Закройте глаза. Почувствуйте полное расслабление, постарайтесь избавиться от всех мыслей, погрузитесь в свои ощущения [1, 4].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одна из актуальных задач учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях заключается в том, чтобы побудить учащихся заниматься физическими упражнениями, которые им нравятся и соответствуют их физическим, функциональным возможностям, способствуют укреплению здоровья.

Новые и нетрадиционные в массовом физкультурно-оздоровительном движении виды двигательной активности, дающие несомненный оздоровительный эффект, привлекают внимание современной молодежи. В связи с этим весьма актуальным становится необходимость повышения эффективности занятий путем изменения их содержания [2, 3].

Йога – это отличный способ улучшить здоровье и укрепить тело. Практика помогает преодолеть стресс, нервное перенапряжение. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая в дневнике самоконтроля все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Йога соединяет в себе философию, религию, мистицизм и даже врачебательскую практику. Но сегодня необязательно искать себе гуру или идти в группу — занятия йогой можно практиковать дома самостоятельно [1, 4].

Следует отметить необходимость постоянного расширения и углубления теоретических знаний по взаимосвязи физических упражнений и состоянием здоровья, осознания необходимости их применения на протяжении всей жизни. Физические упражнения преобразуют человека физически и духовно, наделяют самым ценным умением жить активной, насыщенной, полноценной жизнью, сохраняя увлеченность, энергию, жизнерадостность, душевное спокойствие и уверенность в своих возможностях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бейкер. Д. Йога для любого возраста и уровня подготовки / Д. Бейкер ; пер. с англ. В. Скоробогатова. – Харьков : Кн. клуб, 2012. – 320 с.
2. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Кн. дом, 2006. – 512 с.
3. Ким, Н. К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М. : Совет. спорт, 2006. – 454 с.
4. Кристенсэн, Э. Йога для всех. Путь к здоровью / Э. Кристенсэн. – Минск : ЭКСМО, 2021. – 192 с.
5. Фотографии. Режим доступа: <https://goodlooker.ru/yoga-dlya-kora.html>.

# **ФИТНЕС-ЙОГА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Пособие  
для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения**

**Составители: Володкович Стелла Леонидовна  
Володкович Евгений Валентинович  
Ярчак Леонид Михайлович**

Подписано к размещению в электронную библиотеку  
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного  
учебно-методического документа 27.11.23.

Рег. № 53Е.  
<http://www.gstu.by>