

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**Л. А. ЛАПИЦКАЯ  
Н. Н. КРИВОШЕЙ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ  
СИСТЕМЫ ЙОГИ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ**

Практическое руководство  
для студентов  
непрофильных специальностей университета

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2021

УДК 796.41:615.851.85(076)  
ББК 75.691.8я73  
Л241

Рецензенты:

кандидат педагогических наук С. Л. Володкович,  
кандидат педагогических наук Е. В. Осипенко

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»

**Лапицкая, Л. А.**

Л241 Физическая культура. Применение упражнений системы йоги начального уровня для студентов специального медицинского отделения : практическое руководство / Л. А. Лапицкая, Н. Н. Кривошей ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – 19 с.

ISBN 978-985-577-817-3

В практическом руководстве представлены упражнения (позы-асаны) начального уровня, для выполнения как во время занятий по физической культуре со студентами специального медицинского отделения, так и для самостоятельных занятий. Практическое руководство дополнено рисунками.

Практическое руководство рекомендуется для студентов непрофильных специальностей вузов.

УДК 796.41:615.851.85(076)  
ББК 75.691.8я73

**ISBN 978-985-577-817-3**

© Лапицкая Л. А., Кривошей Н. Н., 2021  
© Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины», 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Введение.....	4
1	Подготовка организма к выполнению асан.....	5
2	Советы и предупреждения.....	8
3	Асаны начального уровня.....	9
3.1	Тадасана – поза горы.....	9
3.2	Уткасана – поза стула.....	9
3.3	Адхо Мукха Шванасана – Собака мордой вниз.....	11
3.4	Вирахадрасана I – поза воина I.....	12
3.5	Вирахадрасана II – поза воина II.....	13
3.6	Триконасана – поза треугольника.....	14
3.7	Врикшасана – поза дерева.....	15
3.8	Сету Бандха Сарвангасана – поза моста.....	16
3.9	Баддха Конасана – поза связанного угла.....	17
	Контрольные вопросы.....	18
	Используемые источники.....	19

## ВВЕДЕНИЕ

Термин «Йога» (в переводе с санскрита – «связь, единение, сосредоточение, усилие, обуздание») встречается в текстах, восходящих еще к устной традиции IX-VIII вв. до н.э.

В самом общем смысле йога – это теория и методология управления психикой и психофизиологией состояний, например, религиозного озарения или духовного экстаза. В этом смысле йога представляет собой неотъемлемую часть всех философских и религиозных систем древней и средневековой Индии и является важнейшим средством реализации этических и религиозных идеалов, высшее из которых – полное освобождение человека от пути материального существования.

Всеобъемлющее йогическое мировоззрение невероятно трудно свести к нескольким кратким положениям, однако, несмотря на «сложность» и многогранность, йога пользуется огромной популярностью и давно уже стала частью европейской культуры.

Как и все восточные системы оздоровления, йога включает в себя не только комплексы упражнений, но и философию отношения к жизни и к своему телу как к вместилищу духа.

Согласно учению йоги, все наши болезни, нарушения, недомогания являются следствием порочного образа жизни, вредных привычек, нарушения питания, неправильных представлений о предметах, имеющих большое значение в жизни человека. Болезни – это результат нарушения функционирования систем организма, вызванный внутренним дисбалансом, который, как правило, возникает вследствие определенных ошибок, совершаемых человеком. Причина болезней – ошибки, лечение – исправление этих ошибок. Таким образом, сам человек ответственен как за возникновение, так и за лечение болезней.

Йога включает в себя систему очищения не только организма, но и ментальной сферы. Занятия классической йогой требуют особого посвящения, отдельные же приемы и упражнения из этой системы включены в современные, адаптированные для занятого человека оздоровительные системы, которые преподаются в некоторых спортивных залах и фитнес-центрах.

# 1 ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ВЫПОЛНЕНИЮ АСАН

Основные советы по выполнению асан для новичков:

1) позы делают в удобном для человека темпе. В каждой асане задерживаются на три выдоха и вдоха. Между позами делают небольшой перерыв;

2) каждая асана выполняется очень внимательно. Необходимо прислушиваться к телу и не думать о постороннем;

3) во время тренировки следует пить воду, чтобы поддерживать водный баланс организма;

4) занятия должны проходить регулярно.

Данная серия упражнений особенно желательна для тех, кто не занимался йогой прежде и чье тело слишком сковано для того, чтобы практиковать асаны сразу в начале лечения. Они хотя и являются подготовительными, но действуют на организм весьма эффективно, удаляя из него излишки кислот и солей. Все движения выполняются синхронно с дыханием.

Поза посоха Дандасана (рисунок 1) – ноги вместе, вытянуты вперед, пальцы ног смотрят в потолок. Ладони положите на пол вдоль бедер, немного сзади ягодиц, упритесь ими о пол, выпрямите спину, отведя как можно сильнее плечи назад. Таз, спина и затылок должны быть на линии, перпендикулярной полу, позвоночник – с четкими физиологическими изгибами в области шеи и поясницы, мышцы живота подтянуты. Позвоночник и все туловище тяните вверх. Дыхание ровное, взгляд устремлен вперед. Выполнять необходимо перед каждой позой сидя, чтобы контролировать состояние позвоночника и правильной осанки.

1) Сгибание пальцев ног.

Сядьте в Дандасану, сгибайте медленно пальцы обеих ног вперед и назад, держа стопы вертикально, а пятки – расслабленно. Удерживайте каждую позицию в течение нескольких секунд. Повторите 6–10 раз. Дыхание: при движении пальцев назад делайте вдох, а при движении вперед – выдох.

2) Сгибание стоп.

Сидя в Дандасане, слегка разведите ноги. Медленно тяните стопы вперед и назад, сгибая их в голеностопных суставах. Удерживайте каждую позицию в течение нескольких секунд. Повторите 6–10 раз. Дыхание: на вдохе стопы тяните назад, на выдохе – вперед.

3) Вращение стоп.

Сидя в Дандасане, разведите немного ноги, пятки прижаты к полу. Медленно вращайте правую стопу по часовой стрелке 6–10 раз, затем вращайте против часовой стрелки тоже 6–10 раз. Повторите то же самое

левой стопой. Стопы соедините. Медленно вращайте обе стопы в одном направлении, держа их вместе. Колени при этом прижаты к полу. Практикуйте 6–10 раз, вращая стопы по часовой стрелке, а затем 6–10 раз – против часовой стрелки. При движении стоп вверх делайте вдох, а при движении вниз – выдох.

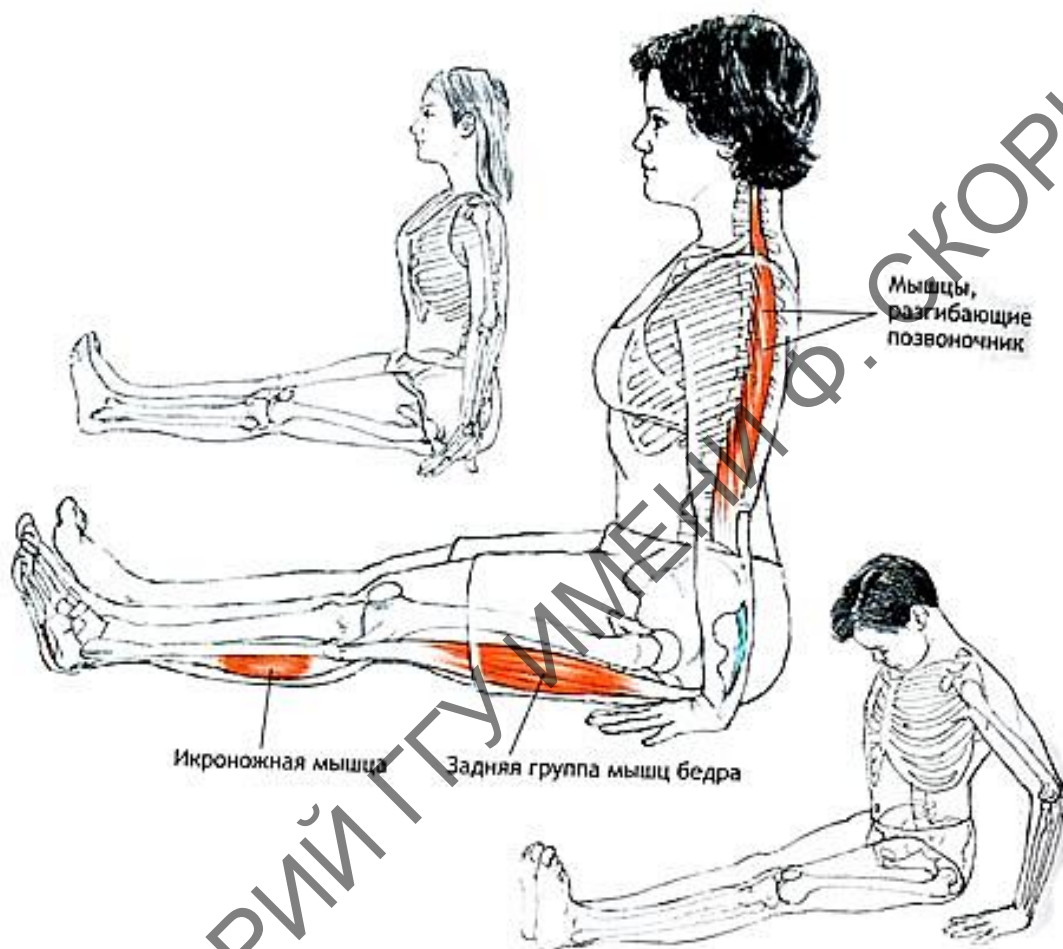


Рисунок 1 – Поза посоха Дандасана

#### 4) Сгибание коленей.

Сядьте в Дандасану. Согните правое колено и обхватите руками нижнюю часть бедра. Выпрямите правую ногу, вытягивая ее вперед, а коленную чашечку – вверх. Руками поддерживайте бедро, выпрямляя руки. Не позволяйте пальцам или пяткам касаться пола. Согните снова правую ногу в колене так, чтобы бедро соединилось с грудной клеткой, а пятка оказалась у правой ягодицы. Это один цикл. Практикуйте 6–10 циклов с правой ногой, а затем 6–10 циклов с левой ногой. Дыхание: при выпрямлении ноги делайте вдох, а при сгибании ее – выдох.

#### 5) Вращение колена.

Сидя в Дандасане, согните правую ногу в колене, как в предыдущем упражнении. Заведите руки под бедро, сплетите пальцы «в замок» и обхватите руками локти. Поднимите правую ногу. Вращайте верхнюю часть ноги от колена до стопы по кругу. Нижняя часть ноги – неподвижна. Вращайте ногу по часовой стрелке, а затем – против часовой стрелки по 6–10 раз. То же самое повторите с левой ногой. Дыхание: при движении ноги вверх делайте вдох, а при движении вниз – выдох.

#### б) Вращение бедра.

Сядьте в позу «правая нога на левом бедре». Используя силу правой руки, вращайте правое колено по большому кругу. Делайте 6–10 вращений по часовой стрелке, а затем – против часовой стрелки. Повторите с левой ногой. Дыхание: вдох – при движении колена вверх, выдох – при движении вниз.

## 2 СОВЕТЫ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Шавасана – это поза отдыха, полного расслабления и восстановления. Очень важная и обязательная асана в йоге. Разумеется, речь идет об особом отдыхе. Важно не просто лежать, а попытаться максимально расслабиться: начиная от кончиков пальцев на ногах и заканчивая макушкой головы (рисунок 2).



Голубым цветом отмечены участки тела, на которые приходится нагрузка в положении лежа на спине.



Рисунок 2 – Поза отдыха Шавасана

1 Между позами обязательно расслабляйтесь на короткое время в Шавасане.

2 Асаны не следует выполнять людям, страдающим высоким кровяным давлением, серьезными заболеваниями сердца, невралгией седалищного нерва или смещением позвонков с повреждением дисков.

3 Исходное положение: лежа на спине с вытянутыми ногами, руки вдоль туловища ладонями вниз – это поза отдыха Шавасана.



## 3 АСАНЫ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ

Асаны – позы, при выполнении которых достигается управление физическим телом, перераспределение энергии в организме.

### 3.1 Тадасана – поза горы

Поза горы – популярная асана. Практически каждый йога комплекс, действительно, без неё обходится редко.

Техника выполнения Тадасаны:

- 1 Станьте ровно и соедините стопы. Расправьте пальцы ног.
- 2 Распределите равномерно по стопам вес тела. Следите, чтобы колени были подтянуты и ноги находились в тонусе.
- 3 Подверните копчик внутрь. Отведите плечи назад и опустите их. Руки вдоль тела.
- 4 Сведите лопатки. Раскройте грудную клетку.
- 5 Вытягивайтесь макушкой вверх. Контролируйте, чтобы мышцы шеи, лица и живота не были зажаты. Приоткрыв глаза, дышите спокойно.

Эффективность: тонизирует и укрепляет мышцы рук и ног; дарит организму силы, а телу устойчивость; помогает сформировать осанку; благотворно влияет на позвоночный столб; избавляет от сутулости, зажимов и деформаций позвоночника.

Особенно полезной поза горы станет для людей, которые много времени проводят за компьютером или водят авто. Как ни странно это может прозвучать, но Тадасана действительно учит стоять правильно.

### 3.2 Уткасана – поза стула

Техника выполнения (рисунок 3):

1 Встаньте в Тадасану. Вдохните и совершите руками круговое движение снизу вверх, широко раскрывая грудную клетку и растягивая спину. Завершите круг руками вверху над головой, кисти параллельно ладонями внутрь.

2 Выдохните и согните колени, попытайтесь присесть до прямого угла между бедрами и икрами. Не заваливайтесь вперед – колени не должны выходить вперед за ступни, при этом ноги держите плотно прижатыми друг с другом. Корпус немного наклоняется вперед над бедрами так, чтобы между передней частью торса и передней частью бедер был прямой угол. Держите внутренние бедра параллельно друг другу.

3 Активно стягивайте лопатки друг к другу и вниз. Подкручивайте копчик к лобку и тянитесь им вниз к полу, чтобы избежать прогиба в пояснице и уберечь нижнюю часть спины.

4 Пребывайте в позе от 30 секунд до 1 минуты.

Эффективность: укрепляет лодыжки, бедра, икры и позвоночник; растягивает грудную клетку и плечи; стимулирует органы брюшной полости, диафрагму и сердце; предотвращает плоскостопие.



Рисунок 3 – Уткасана

### 3.3 Адхо Мукха Шванасана – Собака мордой вниз

Адхо мукха означает «лицом вниз», а швана – «собака». Поза напоминает собаку, которая потягивается, опуская голову и передние лапы вниз, а таз и задние лапы поднимает вверх – отсюда и название (рисунок 4).



Рисунок 4 – Адхо Мукха Шванасана

Техника выполнения:

1 Лягте на живот и разведите стопы на ширину 30 см.

2 Поместите ладони на пол по обеим сторонам от грудной клетки.

Выпрямите пальцы рук и направьте их в сторону головы.

3 С выдохом оторвите корпус от пола. Выпрямите руки в локтях, потянитесь головой к стопам и опустите макушку на пол. Вытяните позвоночник.

4 Подтягивайте коленные чашечки и прижимайте пятки к полу. Пятки и подошвы должны плотно соприкасаться с полом, а сами стопы – параллельны друг другу; пальцы направлены строго вперед.

5 Оставайтесь в позе в течение минуты. Дышите глубоко. На выдохе оторвите голову от пола, продвиньте корпус вперед и мягко опуститесь на пол. Расслабьтесь.

Эффективность: длительное пребывание в этой асане избавляет от усталости и возвращает утраченную энергию. Она хорошо подходит бегунам, которые устают после утомительных забегов. Кроме того, поза дает ногам легкость и быстроту. Регулярная практика этой асаны смягчает область лопаток, а также помогает при артрите плечевого сустава. Абдоминальные мышцы направляются к позвоночнику и укрепляются. Поскольку диафрагма поднимается к полости грудной клетки, сердечный ритм замедляется. Это бодрящая поза.

### 3.4 Вирахадрасана I – поза воина I

Техника выполнения (рисунок 5):

1 Встаньте в Тадасану.

2 Сделайте широкий шаг правой ногой назад; правую стопу плотно прижмите к полу и разверните её примерно под углом 45 градусов пяткой внутрь; максимально выпрямите правую ногу.

3 Присаживайтесь на левую ногу так, чтобы бедро оказалось параллельно полу, а голень – перпендикулярна; следите за тем, чтобы угол в левом колене был не менее 90 градусов.

4 Ладони сложите вместе и потянитесь руками вверх, максимально выпрямляя их в локтях.

5 Взгляд направьте вверх или внутрь себя; позвоночник вытягивайте от копчика до макушки.

6 Повторите упражнение в другую сторону.



Рисунок 5 – Вирахадрасана I

Эффективность: укрепляет ноги; раскрывает бедра и грудную клетку; улучшает концентрацию и умение сохранять равновесие; улучшает кровообращение и дыхательную систему; тонизирует колени и лодыжки; укрепляет мышцы ног и рук.

### 3.5 Вирахадрасана II – поза воина II

Техника выполнения (рисунок 6):

- 1 Встаньте в Тадасану.
- 2 Сделайте широкий шаг правой ногой назад; правую стопу плотно прижмите к полу и разверните её примерно под углом 45 градусов пяткой внутрь; максимально выпрямите правую ногу.
- 3 Полностью разверните корпус вправо.
- 4 Руки разведите в стороны и удерживайте их на уровне плеч, ладони направьте вниз.
- 5 Присаживайтесь на левую ногу так, чтобы бедро оказалось параллельно полу, а голень – перпендикулярна; следите за тем, чтобы угол в левом колене был не менее 90 градусов.
- 6 Взгляд направьте вперёд или перед собой; макушкой постоянно тянитесь вверх.
- 7 Повторите упражнение в другую сторону.

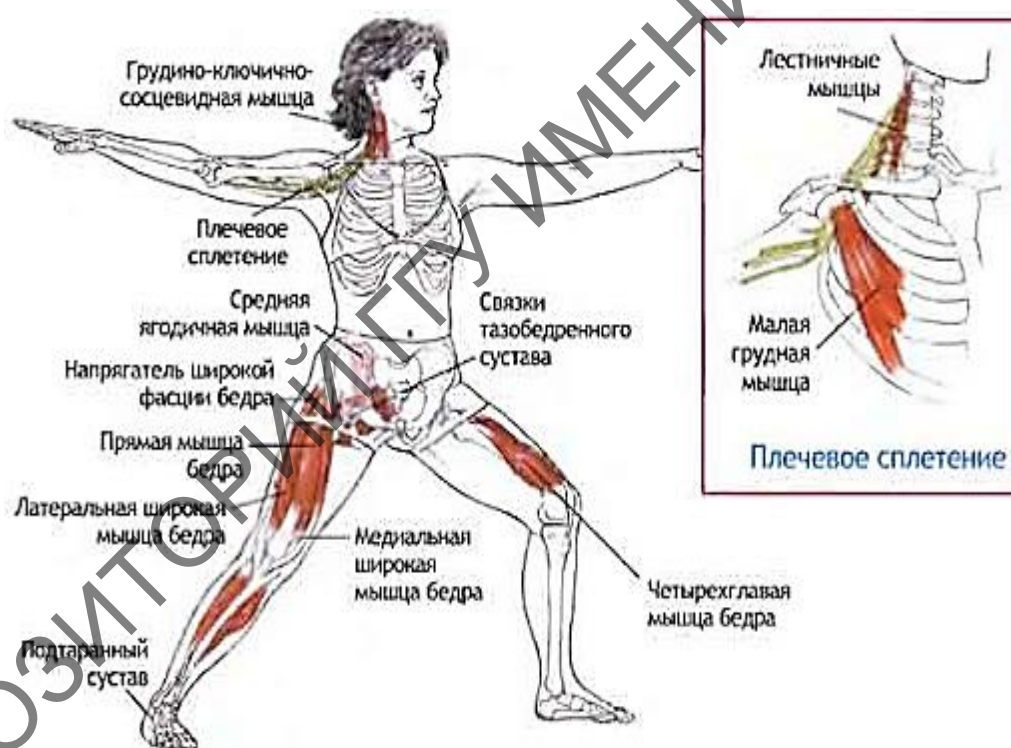


Рисунок 6 – Вирахадрасана II

Эффективность: укрепляет ноги и лодыжки, а также мышцы плечевого пояса и спины; улучшает концентрацию и умение сохранять равновесие; улучшает кровообращение; снимает судороги в бедрах и икрах; тонизирует органы брюшной полости.

### 3.6 Триконасана – поза треугольника

Техника выполнения (рисунок 7):

1 Расставьте ноги на расстояние около метра, вытяните руки в стороны (ладони повернуты к полу); стопы плотно прижаты к полу; правая стопа расположена на линии, выходящей из середины левой стопы; ноги выпрямлены в коленях и вытянуты; коленные чашечки подтянуты вверх.

2 Разверните правую стопу полностью вправо, левую стопу – на 45 градусов в ту же сторону.

3 С вдохом вытяните оба бока вверх, с выдохом нагнитесь вправо, поставив правую руку на пол у внешнего края стопы, или на подъем стопы (облегченный вариант).

4левой рукой тянитесь вверх, расширяя грудную клетку; грудная клетка развернута влево, раскрыта; плечи развернуты, расположены на одной линии, перпендикулярной полу.

5 Все время, удлиняя позвоночник, вытяните шею и зафиксируйте взгляд на левой ладони.

6 Дышите ровно на протяжении 20–30 секунд, затем со вдохом поднимитесь и повторите в другую сторону.

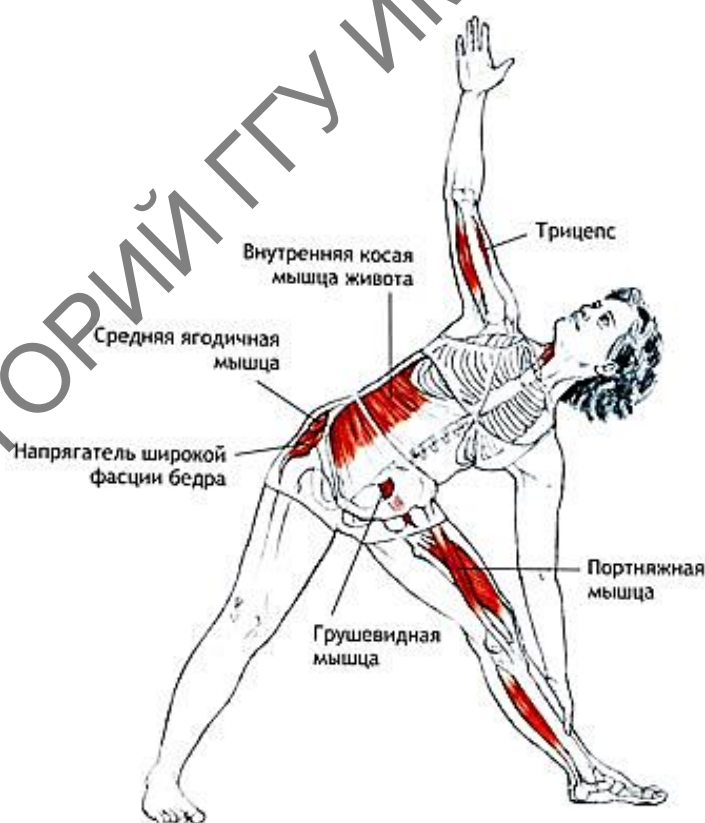


Рисунок 7 – Триконасана

Эффективность: тонизирует мышцы ног, развивая подвижность тазовых суставов; укрепляет колени, лодыжки; снимает боли в спине и шее.

### 3.7 Врикшасана – поза дерева

Техника выполнения (рисунок 8):

1 Встаньте в Тадасану, вытяните руки вверх и тянитесь всем телом вверх, «укореняясь» стопами в земле.

2 Согните правую ногу в колене и прижмите стопу к внутренней стороне левого бедра, поместив пятку возле промежности и направив пальцы строго вниз; отведите колено в сторону; опорная нога толкает пол, стопа стоит прямо, коленная чашечка подтянута вверх, мышцы бедра напряжены; колено согнутой ноги направлено вниз, ступня толкает опорную ногу.

3 Руки вытяните вверх (иногда ладони соединяют над головой, либо на груди – в зависимости от цели упражнения); грудная клетка раскрыта; голова и шея вытянуты вверх, подбородок слегка опущен.

4 Дышите ровно, удерживайте позу в течение нескольких секунд, со временем увеличивая продолжительность выдержки.

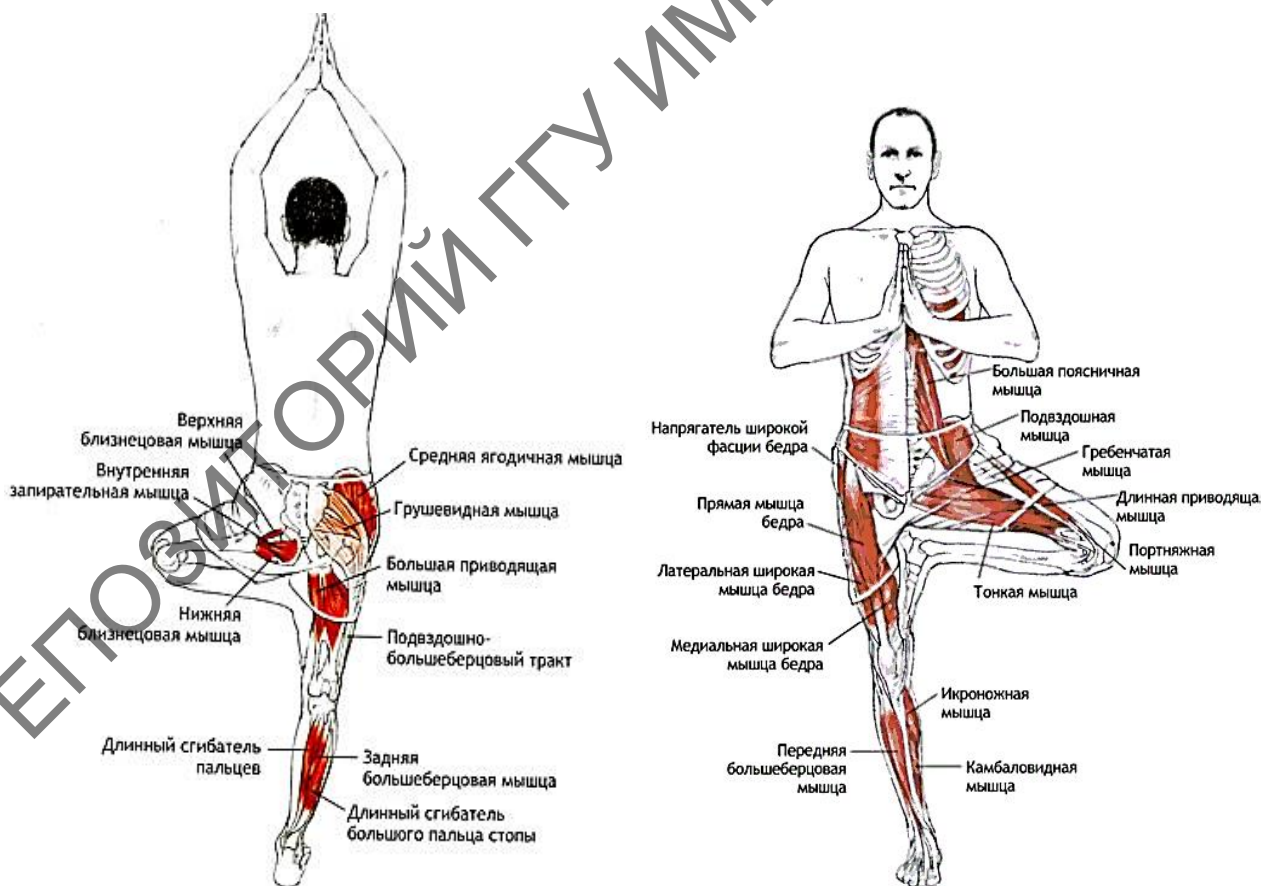


Рисунок 8 – Врикшасана

Эффективность: несмотря на простоту в выполнении, поза дерева в йоге способна избавить от тугоподвижности в коленях, также польза Врикшасаны заключается в улучшении пищеварения; укреплении лодыжек, голеностопа, мышц бедра; улучшении осанки, гибкости позвоночника; усилении концентрации, баланса.

### 3.8 Сету Бандха Сарвангасана – поза моста

Техника выполнения (рисунок 9):

1 В положении лежа согните ноги в коленях и переместите к сидищным костям.

2 Опираясь пятками в коврик, поднимите таз наверх.

3 Плечи тесно прижаты к коврику, ладони поместите на поясницу, руки лежат на полу ладони вниз (более сложная поза).

4 Далее выпрямите поочередно ноги, стопами упритесь в пол и перенесите вес тела на ноги.

5 Держите верхнюю часть тела с помощью локтей и запястий. Не перенагружайте шею.

6 Продолжительность позы – около 30–60 секунд; старайтесь следить за дыханием, дышать ритмично.

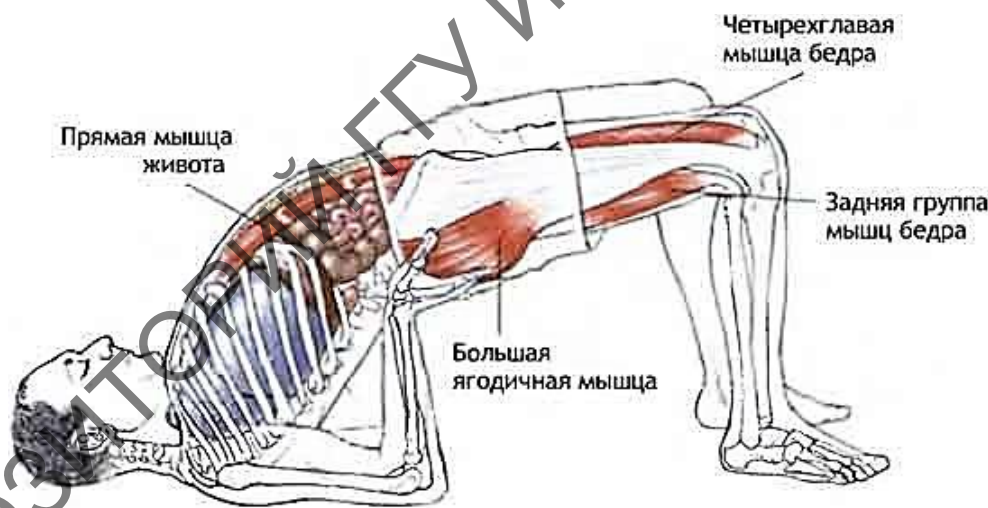


Рисунок 9 – Сету Бандха Сарвангасана

Эффективность: способствует вытяжению позвоночника и межпозвоночных дисков, шеи; стимулирует работу органов брюшной полости; улучшает работу легких и щитовидной железы; устраняет чувства тревоги и страхов, снимает усталость и боли в спине; нормализует кровяное давление.



### 3.9 Баддха Конасана – поза связанного угла

Техника выполнения (рисунок 10):

- 1 Сядьте в Дандасану.
- 2 Согните ноги в коленях и приблизьте стопы к себе.
- 3 Соедините подошвы и захватите стопы возле пальцев, придвиньте пятки к промежности, проследите, чтобы внешние стороны стоп находились на полу, а задние края пяток касались промежности.
- 4 Отводите бедра в стороны друг от друга до тех пор, пока колени не опустятся на пол.
- 5 Переплетите пальцы рук за стопами, захватив их как можно крепче. Выпрямите позвоночник и направьте взгляд прямо перед собой или на кончик носа. Пребывайте в асане как можно дольше.

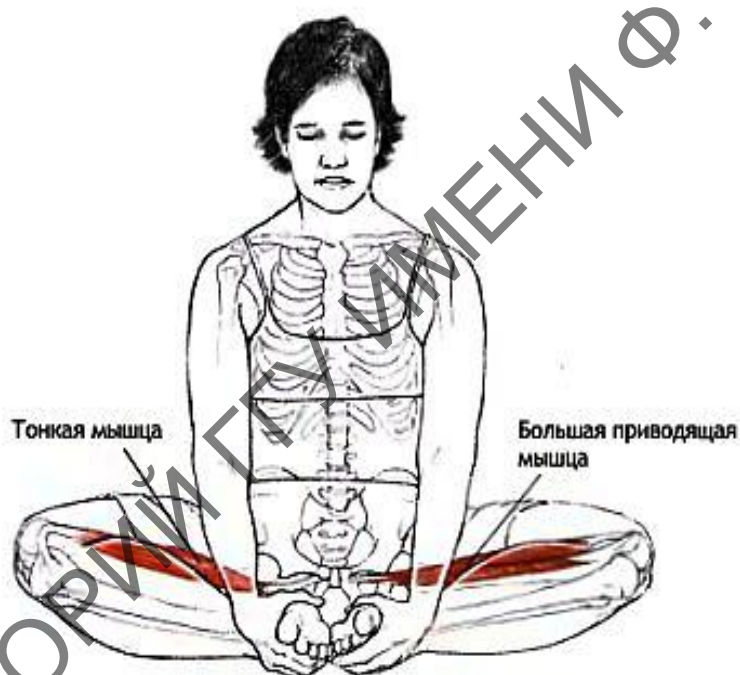


Рисунок 10 – Баддха Конасана

Эффективность: в Баддха Конасане практикуют медитацию. Во время медитации ладони соединяют возле грудной клетки, однако требуется время, чтобы научиться удерживать позвоночник вертикальным в этом положении. Асану можно выполнять сразу после приема пищи, но при этом следует сидеть прямо, а не наклоняться вперед.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1 Расскажите, как подготовить организм к выполнению поз-асан?
- 2 Назовите упражнения, способствующие подготовке к занятиям йогой.
- 3 Расскажите, для чего применяется Тадасана?
- 4 Расскажите, для чего применяется Уткасана?
- 5 Расскажите, для чего применяется Адхо Мукха Шванасана?
- 6 Расскажите, для чего применяется Вирабхадрасана I?
- 7 Расскажите, для чего применяется Вирабхадрасана II?
- 8 Расскажите, для чего применяется Триконасана?
- 9 Расскажите, для чего применяется Врикшасана?
- 10 Расскажите, для чего применяется Сету Бандха Сарвангасана?
- 11 Расскажите, для чего применяется Баддха Конасана?
- 12 Перечислите советы и предупреждения при выполнении поз-асан.

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

1 Лапицкая, Л. А. Физическое воспитание. Гимнастика : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Л. А. Лапицкая, Н. Н. Кривошей. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 44 с.

2 Лапицкая, Л. А. Физическое воспитание. Гимнастика. Стретчинг : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Л. А. Лапицкая. – Гомель. : УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2010. – 74 с.

3 Марченко, В. З. Оздоровительные мероприятия в режиме дня студентов вуза / В. З. Марченко. – Гомель : БелИИЖТ, 1988. – 30 с.

4 Полтавцев, И. Н. Йога делового человека / И. Н. Полтавцев. – Минск : Польша, 1991. – 208 с.

Производственно-практическое издание

**Лапицкая** Людмила Анатольевна,  
**Кривошей** Наталья Николаевна

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ  
СИСТЕМЫ ЙОГИ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Практическое руководство

Редактор А. А. Негодина  
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 15.12.2021. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Цифровая печать.

Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 1,27.

Тираж 20 экз. Заказ 663.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.