

Кривенко Анатолій

ORCID 0000-0003-4846-0885

Researcher ID AAC-7717-2020

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка (Чернігів, Україна)
E-mail: an.kryvenko2017@gmail.com

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ХАТХА-ЙОГОЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

У статті розглядаються особливості проведення занять з хатха-йоги у фізичному вихованні студентів. Звертається увага на особливості виконання та освоєння студентами повного йогівського дихання та асан. Блочна система виконання асан та правильна їх послідовність допомагає задіяти в роботу всі енергетичні канали. Проаналізовано особливості структури і змісту занять з йоги у фізичному вихованні студентів.

Метою статті є аналіз організаційно-методичних особливостей навчання вправам та уточнення змістового наповнення та структури занять з хатха-йоги у фізичному вихованні студентів вищих закладів освіти.

Методи дослідження. Для виконання поставленої мети застосовувались такі методи: аналіз та узагальнення джерел науково-методичної літератури і матеріалів із мережі Інтернет та педагогічне спостереження.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні змістового наповнення та структури занять з хатха-йоги у фізичному вихованні студентів.

Висновки. Не зважаючи на те, що оздоровча гімнастика хатха-йога впроваджується в Україні досить тривалий час, вона все ще потребує адаптації до навчального процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти. Аналіз літературних джерел свідчить, що більшість фахівців дотримуються однакової думки щодо змістового наповнення занять з хатха-йоги. Проте, недостатньо уваги приділяється методичним особливостям навчання окремим асанам. На наш погляд, потрібно заздалегідь та цілеспрямовано використовувати підготовчі вправи перед вивченням асан. Розпочинати вивчення складних асан потрібно тільки після освоєння їх більш простих варіантів. Тривалість виконання асан потрібно поступово збільшувати. Тільки тривале виконання асан дає можливість досягти глибокого розслаблення м'язів, які задіяні в роботі. На заняттях з йоги, в більшості випадків, потрібно використовувати інвентар та різні пристосування, для того, щоб правильно утримувати пози, особливо студентам-початківцям.

Після проходження студентами підготовчого етапу до занять хатха-йогою, можна переходити до планування окремих занять за вищенаведеною структурою.

Ключові слова: студенти, хатха-йога, асана, пранаяма, структура занять.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я студентів вищих закладів освіти хвилює науковців не одне десятиліття. Останніми роками фахівці значно більше уваги звертають на нетрадиційні види рухової активності, як засобу зміцнення здоров'я студентів. Як зазначає Т. О. Лоза, основною причиною необхідності впровадження нетрадиційних видів оздоровлення у фізичному вихованні вищих закладів освіти є поганий стан здоров'я, низький рівень рухової активності та недостатня мотивація студентів до занять [5, 252].

Останнім часом в навчальний процес з фізичного виховання студентів активно впроваджується оздоровча гімнастика хатха-йога. Це давня система оздоровлення, яка показала свою ефективність у різних країнах світу. Проте, сьогодні фахівцям потрібно вирішити методичні та організаційні питання щодо адаптації хатха-йога до навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України.

Аналіз літературних джерел. Аналіз літературних джерел показав, що до проблеми впровадження оздоровчої гімнастики хатха-йоги у фізичному вихованні студентів зверталось багато науковців. Зокрема, дослідниця Т. Л. Полулященко вивчала механізми впливу асан на організм людини та відібрала асани, які придатні для застосування на початковому рівні тренувань для покращення здоров'я студентської молоді [6, 65]. Фахівці Г. В. Толчева (2012), І. О. Серєда, Г. З. Лаврін та М. В. Кучеренко (2017) розробили методики для застосування оздоровчої гімнастики хатха-йоги на заняттях з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів [9; 7]. С. М. Цимбалюк класифікував і обґрунтував засоби йоги. За

цією класифікацією, вони поділяються на морально-етичні, фізичні та психологічні. Класифікація засобів йоги за ознаками, як найкраще відображає кінцеву мету та завдання оздоровчої гімнастики хатха-йоги і забезпечує ефективне поєднання різних засобів в процесі тренувальних занять і досягнення високих позитивних результатів [10].

Проте, недостатньо уваги фахівці приділяють особливостям організації, змісту і структурі занять з хатха-йоги. Вирішення цієї проблеми може підвищити ефективність занять з йоги для студентської молоді.

Метою статті є аналіз організаційно-методичних особливостей навчання вправам і уточнення змістового наповнення та структури занять з хатха-йоги у фізичному вихованні студентів вищих закладів освіти.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань застосовувались такі методи: аналіз та узагальнення джерел науково-методичної літератури і матеріалів із мережі Інтернет та педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для проведення занять з хатха-йоги рекомендується використовувати просторі приміщення, щоб забезпечити комфортне розміщення тих, хто займається. Килимки для занять необхідно розмішувати на достатній відстані один від одного – це дає можливість виконувати рухи з великою амплітудою та не перешкоджає виконанню асан. Добре освітлення та вентиляція відіграють важливу роль у створенні ідеальних умов для виконання асан та медитації. Природне освітлення сприяє підвищенню емоційного фону, а добра вентиляція допомагає забезпечити оптимальний рівень кисню в залі під час виконання вправ [1, 101-102].

Велике значення під час занять йогою відіграє інвентар та різні пристосування. Так, для прийняття і підтримання правильного положення тіла під час виконання різноманітних асан, особливо з початківцями, використовують блоки для йоги. Ефективність вправ на розтягування можна підвищити, застосовуючи спеціальні ремні (паски для йоги), які допомагають утримувати пози, і таким чином досягати більшої амплітуди рухів. Фахівці рекомендують використовувати будь-які м'які підкладки, щоб краще розслабитися і довше утримувати пози. Для розвитку рухливості хребта можна застосовувати арки для прогинів – спеціальні пристрої прямокутної форми. Цього інвентарю та пристосувань достатньо, щоб формувати уміння та навички у студентів під час занять з йоги [4, 37; 3, 10].

На заняттях з хатха-йоги застосовуються такі основні засоби, як дихальні вправи (праянами), асани, медитація і релаксація. Асани необхідно виконувати в повільному темпі та концентрувати увагу на правильному диханні. Більшість з них виконуються у статичному режимі [5, 261-262].

На думку Н. І. Воловик, вивчення технік хатха-йоги краще починати з освоєння пранаям. Вони є важливим елементом, що впливає на якість виконання асан. Під час виконання асан дихання, як і рух, відкриває або звужує грудну клітку і живіт. Правильне дихання підвищує ефективність рухів в асанах, і навпаки, неправильне – гальмує рухи, негативно впливаючи на організм [4, 27-32].

Г. С. Щербакіна зазначає, що повне дихання йогоїв, яке є основним серед дихальних вправ, має три фази: черевне, грудне і ключичне. Ця дихальна вправа не має протипоказань і може використовуватись не тільки здоровими людьми, але і тими, які мають відхилення у стані здоров'я [11, 261].

Для освоєння пранаям використовують традиційні асани, які виконують в положенні сидячи. Однак в такому положенні новачкам важко зберігати стійкість хребта, навіть якщо тривалість виконання дихальних вправ за програмою з хатха-йоги на заняттях не перевищує 15 хвилин. Тому на початковому етапі занять краще освоювати дихальні вправи в позі розслаблення («Шавасана») [8, 61].

Практикуючи повне дихання йогоїв, студенти можуть допускати такі помилки [11, 260]:

- 1) під час грудного дихання, в момент вдиху, скорочуються м'язи живота, що приводить до «перекачування» повітря із живота в груди;
- 2) згинання тулуба під час видиху та його розгинання на вдиху;
- 3) при скороченні дихальних м'язів під час видиху (черевне дихання), верхня частина тулуба (ключична зона) опускається;
- 4) не дотримання заданого темпу і ритму дихання;
- 5) зайве напруження м'язів у кінцевих положеннях вдиху і видиху.

За рекомендаціями Г. В. Толчевої, на заняттях, особливо з початківцями, необхідно дотримуватись таких правил при освоєнні асан [9]:

- 1) починати з простих вправ і поступово переходити до виконання складніших;
- 2) важлива регулярність відвідування занять, перерви в заняттях не повинні перевищувати 10 днів;
- 3) не потрібно виконувати вправи (асани) до повного виснаження.

На заняттях зі студентами використовуються різноманітні вправи, в залежності від того, який стиль хатха-йоги вивчається. Як правило, на заняттях з йоги використовують блочну систему виконання вправ. В основній частині занять спочатку виконують асани в положенні стоячи, а потім сидячи і лежачи [6; 9]. Блочна система виконання асан потрібна для того, щоб задіяти в роботу всі енергетичні канали [2; 6].

Асани, що виконуються в положенні стоячи, відносяться до базових в будь-якій школі йоги. Вони розвивають рівновагу та покращують поставу. Під час виконання асан стоячи, особливо під час розвитку рівноваги, потрібно робити акцент на «заселення» та «укорінення». Їх можна виконувати у такій послідовності: поза гори (Тадасана), поза благого воїна (Вірабхадрасана та інші варіанти), поза трикутника (Уттхіта Триконасана) та поза витягнутого бокового кута (Уттхіта Паршваконасана) [2; 6].

Асани в положенні сидючи, якщо вони освоєні, допомагають тіло розслабити. За такої умови хребет стає випрямленим, а тіло менше втомлюється. Асани позитивно впливають на рухливість суглобів і покращують кровопостачання органів малого тазу та допомагають зняти зайву напругу та розслабити нервову систему. Крім цього, вони використовуються для медитації. На початковому етапі занять рекомендуються для освоєння такі асани: поза голови до коліна (Джану Ширшасана), поза зв'язаного кута (Баддха Конасана), поза кута із положення сидючи (Упавішта Конасана) та алмазна поза (Ваджрасана).

В положенні лежачи на животі, асани підвищують рухливість хребта, покращують кровообіг в області тазу, тобто покращують стан спини. Перевернуті асани насичують всі органи киснем, позитивно впливають на зір і слух, надаючи найбільший енергетичний вплив на організм людини. На заняттях з початківцями можна використовувати такі асани, як поза плуга (Халасана), поза зігнутої свічки (Віпарита Карані Мудра) і поза для всього тіла з опорою (Сарвангасана) [2; 6].

Для розслаблення тіла та відновлення його енергетичного балансу використовуються відновлювальні асани. Після виконання асан з положення стоячи початківцям рекомендується використовувати позу гори (Тадасану), як відновлювальну асану. Якщо виконувалися асани в положенні сидючи, то після цього бажано виконати позу дитини (Баласану). Після виконання асан в положенні лежачи, уже традиційно, виконують позу розслаблення (Шавасану). Цією асаною також завершують оздоровчі заняття з хатха-йоги [6].

У світі є багато різних стилів йоги та вчителів, які представляють їх. Дуже часто у них виникають труднощі під час планування і наповнення змісту окремих занять з йоги. Важливе значення на заняттях має правильна послідовність вправ. Тому при плануванні занять необхідно враховувати, які асани студенти будуть виконувати в блоках і в якій послідовності. Якісне планування підвищить ефективність занять з йоги [12].

Виходячи з досліджень Steph Ball-Mitchell [12], структуру і зміст занять йогою для студентів можна представити у такому вигляді:

1. Вступна частина («заземлення»). Вона дуже важлива для студентів, допомагаючи їм швидше адаптуватися до практики, її тривалість – 5-10 хвилин. Рекомендуються такі асани для пранаями: поза дитини (Баласана), поза зі схрещеними ногами (Сукхасана), поза розслаблення (Шавасана), поза зв'язаного кута (Баддха Конасана), поза героя (Вірасана).

2. Розминка, яка триває 10-15 хвилин. В цій частині занять виконують найбільш поширені пози: поза кішки-корови (Чакравакаса), поза човна (Навасана), зручна поза з нахилом убік (Паршва Сукхасана), поза мудреця Марічі (Марічіасана), поза групування лежачи на спині (Павана Муктасана).

3. Привітання Сонця. Це динамічний комплекс «Сур'я Намаскар», який є чудовим засобом для розігріву м'язів та зв'язок у поєднанні з диханням. Цей комплекс вправ практикують 10-15 хвилин.

4. Пози стоячи та рівноваги, тривалість – 20-25 хвилин. Дуже часто вчителі йоги вважають, що краще пози стоячи та рівноваги використовувати змішано. У цій частині використовують найбільш поширені пози в положенні стоячи, що розвивають рівновагу: поза воїна I (Вірабхадрасана I), поза дерева (Врікшасана), поза низького випаду (Анджанасана), поза орла (Гарудасана) та поза короля танців (Натараджасана).

5. Пози в положенні сидючи та лежачи. В цій частині заняття інтенсивність вправ знижується. Тривалість 10-15 хвилин.

6. Шавасана. Кожне заняття йогою закінчується Шавасаною, тобто позою розслаблення. Необхідно виконувати цю позу 5-10 хвилин, щоб досягти глибокого розслаблення. В подальшому уміння розслаблятися дозволить перейти до більш глибокої медитативної практики.

Висновки. Не зважаючи на те, що оздоровча гімнастика хатха-йога впроваджується в Україні досить тривалий час, вона все ще потребує адаптації до навчального процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Аналіз літературних джерел свідчить, що фахівці дотримуються однієї думки щодо змістового наповнення занять з хатха-йоги. Проте, недостатньо уваги приділяється методичним особливостям навчання окремим асанам. На наш погляд, потрібно заздалегідь та цілеспрямовано використовувати підготовчі вправи перед вивченням асан. Розпочинати вивчення складних асан потрібно тільки після освоєння їх більш простих варіантів. Тривалість виконання асан потрібно поступово збільшувати. Тільки тривале виконання асани дає можливість досягти глибокого розслаблення м'язів, які задіяні в роботі. На заняттях з йоги, в більшості випадків, потрібно використовувати інвентар та різні пристосування, для того, щоб правильно утримувати пози, особливо студентам-початківцям.

Після проходження студентами підготовчого етапу до занять хатха-йогою, можна переходити до планування окремих занять за вищенаведеною структурою.

References

1. Агліуллін Р., Форощук Ж. Особливості облаштування простору для йоги та медитації. *Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасного дизайну»*, м. Київ, 25 квітня 2024 року: у 3 томах. Київ: КНУТД, 2024. Том 3. С. 101-103. URL: <http://surl.li/xiwdkc> (дата звернення: 07.03.2025).

- Ahliullin R., Foroshchuk Zh. (2024). Osoblyvosti oblashtuvannya prostoru dlia yohy ta medytatsii [Features of arranging a space for yoga and meditation]. *Zbirnyk materialiv VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Aktualni problemy suchasnoho dyzainu»* Kyiv: KNUTD. 3. 101-103. Retrieved from: <http://surl.li/xiwdkc> [in Ukrainian].
2. Базові асани для початківців: веб-сайт. URL: <https://surl.li/lzbele> (дата звернення: 07. 03. 2025).
Bazovi asany dlia pochatkivtsiv [Basic asanas for beginners]. Retrieved from: <https://surl.li/lzbele> [in Ukrainian].
3. Верховська М. В. Йога – практичний прояв фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищої школи: методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2016. 128 с. URL: <https://numl.org/1g6i> (дата звернення: 07.03.2025).
Verkhovska M. V. (2016). Yoha – praktychnyi proiav fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv vyshchoi shkoly [Yoga is a practical manifestation of physical education and health technologies in the physical education of high school students]. *Metodychni rekomendatsii do praktychnykh zaniat*. Melitopol: Vyd-vo TDAU. 128. Retrieved from: <https://numl.org/1g6i> [in Ukrainian].
4. Воловик Н. І. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
Volovyk N. I. (2024). Osnovy fitnes-yohy [Fitness Yoga Basics]. *Navch. posib. dlia studentiv zakladiv vyshch. osvity*. Kyiv: Vyd-vo UDU im. Mykhaila Drahomanova. 163.
5. Лоза Т. О. Обґрунтування необхідності впровадження інноваційних технологій в процес фізичного виховання студентської молоді. *Електронний ресурс*. 2021. С. 251-275. URL: //DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-10> (дата звернення: 07.03.2025).
Loza T. O. (2021). Obgruntuvannya neobkhidnosti vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnolohii v protses fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Justification of the need to introduce innovative technologies into the process of physical education of student youth]. *Elektronnyi resurs*. 251-275. URL: //DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-10> [in Ukrainian].
6. Полулященко Т. Л. Сутність і значення системи «хатха-йога» *Матеріали Міжнародної наукової конференції: Мультидисциплінарні виклики сучас. науки: інновації та співпраця*, м. Лодзь, 15 вересня 2023 р. Лодзь, 2023. С. 62-68. URL: <http://surl.li/thofec> (дата звернення: 07.03.2025).
Poluliashchenko T. L. (2023). Sutnist i znachennia systemy «khatkha-yoha» [The essence and meaning of the Hatha Yoga system]. *Materialy Mizhnarodnoi naukovoї konferentsii: Multydystsiplinarni vyklyky suchas. nauky: innovatsii ta spivpratsia*. Lodz. 62-68. Retrieved from: <http://surl.li/thofec> [in Ukrainian].
7. Середа І. О., Лаврін Г. З., Кучеренко М. В. Йога в системі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного університету ім. В. Гнатюка. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірник тез доповідей XI міжн. Інтернет наук.-метод. конф. Вип. 11. X.: Національна академія Національної гвардії України*, 2017. С. 48-52. URL: <https://surl.li/lxucsq> (дата звернення: 07.03.2025).
Sereda I. O., Lavrin H. Z., Kucherenko M. V. (2017). Yoha v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv fakultetu inozemnykh mov Ternopilskoho natsionalnoho universytetu im. V. Hnatiuka [Yoga in the system of physical education of students of the Faculty of Foreign Languages of Ternopil National University named after V. Hnatiuk]. *Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i skhidnykh yedynoborstv: Zbirnyk tez dopovidei XI mizhn. Internet nauk. – metod. konf. Vyp. 11: X.: Natsionalna academia Natsionalnoi hvardii Ukraine*. 48-52. Retrieved from: <https://surl.li/lxucsq> [in Ukrainian].
8. Толчева Г. В. Критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ із хатха-йогою за європейською кредитною трансферною системою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наук. праць. Луцьк, 2015. № 2 (30). С. 60-65.
Tolchieva H. V. (2015). Kryterii otsiniuvannia rivnia ovolodinnia studentamy tekhnikoii dykhalnykh vprav iz khatkha-yohy za yevropeiskoii kredytnoiu transfernoi systemoiu [Criteria for assessing the level of students' mastery of the breathing exercise technique of hatha yoga according to the European Credit Transfer System]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi [Physical culture, sport and health of the nation]*, 2 (30). 60-65.
9. Толчева Г. В. Організація тренувальних занять хатха-йогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*: збірник наук. праць. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 191-194.
Tolchieva H. V. (2012). Orhanizatsiia trenuvalnykh zaniat khatkha-yohoiu zi studentamy vyshchyykh navchalnykh zakladiv u protsesi pozaaudytornoi roboty [Organization of hatha yoga training classes with students of higher educational institutions in the process of extracurricular work]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi [Physical culture, sport and health of the nation]*, 4 (20). 191-194.
10. Цимбалюк С. М. Характеристика та класифікація засобів йоги. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*: збірник наук. праць. 2016. № 3 (35). С. 40-46. URL: <https://surl.li/gdguwfy> (дата звернення: 07.03.2025).

- Tsybaliuk S. M. (2016). Kharakterystyka ta klasyfikatsiia zasobiv yohy [Characteristics and classification of yoga aids]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi: zbirnyk nauk. prats* [Physical education, sports and culture in modern society], 3. 40-46. Retrieved from: <https://surl.gd/geuwfy> [in Ukrainian].
11. Щербак Г. Д. Використання нетрадиційних методів зміцнення здоров'я в фізичному вихованні студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць*. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. Випуск 15. С. 259-262.
- Shcherbakova H. D. (2013). Vykorystannia netradytsiinykh metodiv zmitsnennia zdorovia v fizychnomu vykhovanni studentiv [The use of non-traditional methods of health promotion in physical education of students]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* [Physical culture, sport and health of the nation], 15. 259-262.
12. Стеф Болл-Мітчелл. Як скласти послідовність уроків Вільями: пошук свого потоку. URL: <https://surl.li/qsncrp> (дата звернення: 07.03.2025).
- Stef Boll-Mitchell. Yak sklasyty poslidovnist urokiv viniasy: poshuk svoho potoku – Hoy to sequence a Vinyasa class: finding your floy. Retrieved from: <https://surl.li/qsncrp> [in Ukrainian].

Kryvenko Anatoly

ORCID 0000-0003-4846-0885
Researcher ID AAC-7717-2020

PhD in Physical Education and Sports, Assistant professor
Associated professor of the Sports Department,
T. H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine)
E-mail: an.kryvenko2017@gmail.com

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF HATHA YOGA CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

The article deals with the peculiarities of conducting hatha yoga classes in students' physical education. Attention is drawn to the peculiarities of students performing and mastering full yogic breathing and asana. The block system of asana and their correct sequence help to involve all energy channels in the work. The features of the structure and content of yoga classes in students' physical education are analyzed.

The purpose of the article. *The purpose of the article is to analyze the organizational and methodological features of teaching exercises and to clarify the content and structure of hatha yoga classes in the physical education of students of higher educational institutions.*

Research methods Scientific. *To achieve this goal, the following methods were used: analysis and synthesis of sources of scientific and methodological literature and materials from the Internet and pedagogical observation.*

The scientific novelty *of the study lies in clarifying the content and structure of hatha yoga classes in students' physical education.*

Conclusions. *Even though hatha yoga recreational gymnastics has been implemented in Ukraine for quite a long time, it still needs to be adapted to the educational process of physical education in higher education institutions. The analysis of literature sources shows that most experts share the same opinion about the content of hatha yoga classes. However, little attention is paid to the methodological features of teaching individual asana. In our opinion, it is necessary to use preparatory exercises in advance and purposefully before learning asana. You should start learning complex asana only after mastering their simpler versions. The duration of the asana should be gradually increased. Only prolonged asana practice makes it possible to achieve deep relaxation of the muscles involved in the work. In yoga classes, in most cases, you need to use equipment and various devices to hold the poses correctly, especially for beginners. After students have completed the preparatory stage for hatha yoga classes, you can proceed to planning individual classes according to the above structure.*

Keywords: *students, hatha yoga, asana, pranayama, class structure.*

Стаття надійшла до редакції 14.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Носко М. О.**