

ЙОГА КАК ОДНА ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДУХА И ТЕЛА

Злодеева Ксения, студент,

Богданова Полина, студент,

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматривается йога как система оздоровления духа и тела, ее ценностный потенциал, социокультурные характеристики, значимость физкультурно-спортивной деятельности для формирования личности.

Ключевые слова: йога, физическая культура, спорт.

Abstract. The article considers yoga as a healing system of mind and body, its value potential, socio-cultural characteristics, the importance of sports activities for personality formation.

Index terms: Yoga, physical culture, sport.

В настоящее время, когда растет заболеваемость, уменьшается продолжительность жизни населения России, люди живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению не только физического здоровья, но и здоровья духовного. Физическая культура стала всё больше входить в жизнь людей. Глубокое изучение физиологии человека вносит в занятия спортом теоретические обоснования. Тренировки продумываются таким образом, чтобы они наиболее органично вписывались в общую жизнедеятельность человека. Возникнув в древние времена на Востоке, йога постепенно была адаптирована и приспособлена под стиль жизни современного человека и с тех пор очень быстро приобрела популярность в фитнес-клубах и спортивно-оздоровительных центрах. Йогой может заниматься каждый, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста.

Мы провели опрос среди учащихся и преподавателей Российского профессионально-педагогического университета (рис. 1,2,3).

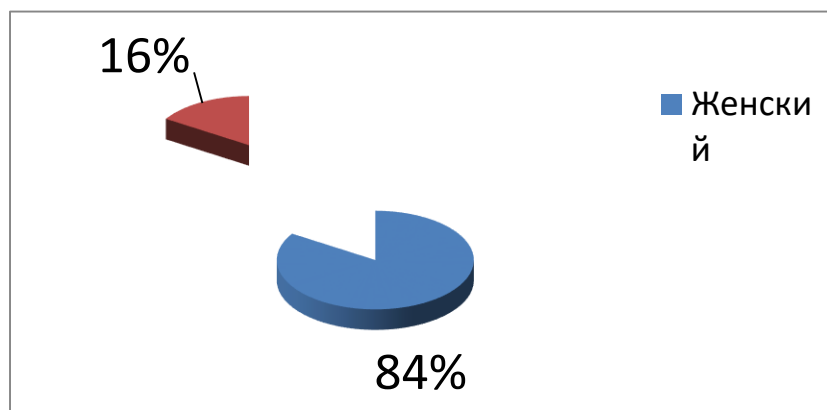


Рис.1. Пол опрошенных

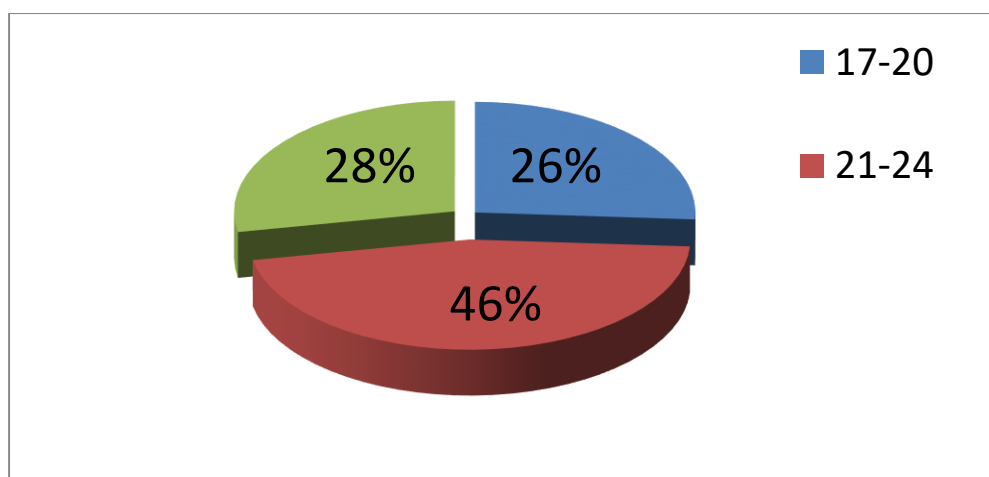


Рис. 2. Возраст опрошенных

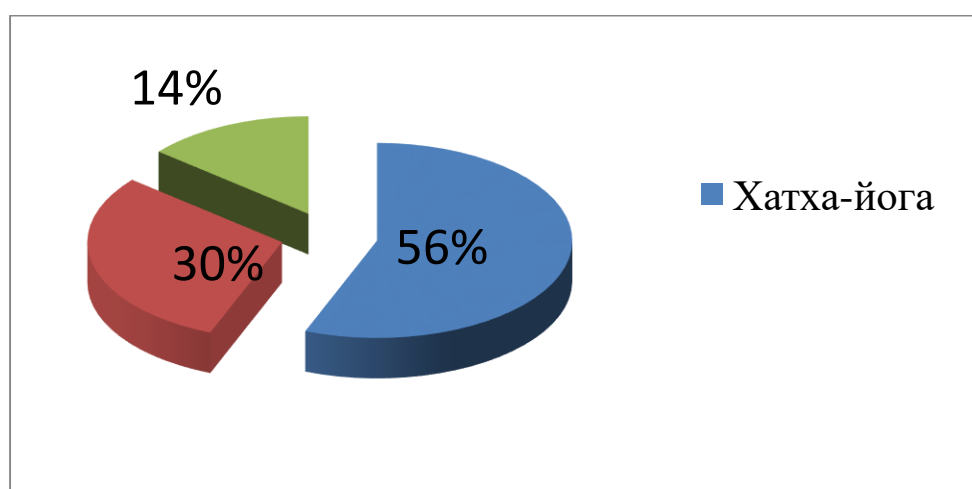


Рис. 3. Популярный стиль

Из данного опроса можно сделать вывод, что мужчины в зале для занятий йогой большая редкость, а также следует отметить, что возраст опрошенных, которые отдают предпочтение данному занятию, варьируется от 21-24 лет. Что касается стиля – первым по популярности является распространённая Хатха-Йога.

Йога – санскритское слово, родственное русскому «иго» – буквально означает «соединение». Это добровольная прочная связь, соглашаясь на которую, человек вступает в отношения с самим собой. Метод работы с телом, дыханием и сознанием. Постоянное изучение и изменение себя с благой целью.

В физиологическом аспекте йога дает следующие результаты:

- развивает мышцы и повышает подвижность;
- массирует внутренние органы, что обеспечивает их хорошую работу;
- устраняет физическое напряжение и умственные стрессы, что автоматически приводит к расслаблению мышц и снятию стрессов и таким образом обеспечивает первый шаг к снятию умственного напряжения, поскольку физического расслабления невозможно достичь, если человек находится в состоянии умственного напряжения.

Сначала йога совершенствует тело: выполняя позы йоги (асаны), человек обретает физическое и психическое здоровье и силу. Далее он учится управлять

эмоциями, контролировать колебания ума и достигает состояния равновесия и самообладания. Это помогает успешно преодолевать трудности, воспитывать в себе удовлетворенность судьбой и значительно повышать качество жизни.

Чтобы занятия йогой пошли на пользу, нужно практиковать регулярно и разумно, ориентируясь на свои возможности, состояние своего здоровья, на внутренние ощущения. Не нужно ни с кем соревноваться. Выполняя асаны, не нужно стремиться покорить тело, дыхание и сознание. Не стоит стесняться советоваться с преподавателем. Это поможет понять, каково состояние Вашего организма и постепенно менять его к лучшему. Занятия помогут укреплять тело, выравнивать дыхание, стремиться к устойчивому, ровному состоянию ума.

Что касается возрастных соответствий:

- в 7-10 лет можно осваивать элементы дыхательной гимнастики (исключив из нее задержки дыхания), позы равновесия (например, поза дерева – Врикшасана) и позу лотоса (Падмасана);

- в 10-17 лет в занятия включаются глубокое дыхание йогов, позы равновесия, поза лотоса, легкие упражнения для развития суставов (например, поза стрелка из лука – Акарна Дханурасана);

- в 17-50 лет – все упражнения йоги;

- в 50-60 лет занятия строятся в зависимости от состояния здоровья, но статичные упражнения можно выполнять все без исключения;

- в 60 лет и старше занятия проводятся только в присутствии опытного инструктора и только с разрешения врача.

Если помимо упражнений йогов практикуется еще какой-либо вид физической культуры или спорта, то совмещать их нельзя, лучше чередовать – утром, например, заниматься йогой, а днем или вечером – другими видами физической культуры. Никогда не заниматься на полный желудок, под ярким солнцем, после солнечных ванн, длительного пребывания на солнце вообще, через силу или в состоянии стресса, непосредственно перед едой или перед сном. Никогда не заниматься йогой больше часа подряд. Занятия желательно начинать и заканчивать в одно и то же время. Заниматься систематически, начиная с простых упражнений, не перетруждая себя.

Упражнения йоги не рекомендуется выполнять частями, весь цикл надо делать сразу. Любое упражнение йогов состоит, как минимум, из трех компонентов:

- 1) физического – асаны (позы тела);

- 2) дыхательного, соответствующего физическому;

- 3) психического – мысленного сопровождения потока энергии (праны), которая движется в том или ином направлении и скапливается в определенном органе.

Заниматься необходимо на пустой желудок: за 30-40 минут до еды или через 2,5-3 часа после еды. Кроме того, между упражнениями всегда, даже если кажется, что нет усталости, необходимы короткий отдых и расслабление, которое ускорит процесс восстановления. Упражнения следует выполнять на чистой подстилке или коврик (не синтетическом или покрытым хлопчатобумажной или

льняной простыней). Одежда не должна стеснять движений, упражнения лучше делать босиком или в носках, но не в тапочках.

В освоении упражнений, да и во всех остальных случаях жизни следует придерживаться трех основных заповедей йогов:

1. Последовательность с постепенным переходом от простого к сложному.

2. Регулярность и систематичность (перерыв в занятиях во время разучивания комплекса, допустим, не более чем на 10 дней, иначе весь цикл упражнений придется начинать сначала). Если человек разучил весь комплекс и выполняет его целиком, но у него произошел перерыв в занятиях свыше 10 дней, то он может выполнить весь комплекс целиком, но сначала каждое упражнение делать минимальное число раз.

3. Умеренность во всем.

К асанам нужно подходить с учетом возраста, физической подготовки и состояния здоровья, а не в духе соревнования или соперничества с другими учениками йоги. Пределом движений для каждого должно быть ощущение «приятной боли», испытываемое при выполнении асаны и не более.

Изучив материалы по данной теме, мы пришли к следующим выводам, которые необходимо помнить не только тем, кто занимается йогой, но и тем, кто только задумался об этом:

1. Физического расслабления невозможно достичь при умственном напряжении, йога обеспечивает первый шаг для устранения умственного напряжения.

2. Занятия йогой приводят к оптимальной работе дыхательной системы, что способствует необходимому насыщению крови кислородом и существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения в сухожилиях и мышцах, прилегающих к суставам, снабжая ткани кислородом.

3. Статичные упражнения йоги (асаны) – хорошо развивают гибкость суставов и чувство равновесия при небольшой затрате физической энергии.

4. Йога не только предупреждает заболевания, но и лечит; развивает в организме симметрию, координацию и выносливость. Она стимулирует внутренние органы и обуславливает их гармоничное функционирование.

5. При всем этом следует помнить, что йога не является лекарством от всех болезней.

Литература

1. Йога Сутры Патанджали. Перевод Е.П. Островской и В.И. Рудого. (М., Наука, ГРВЛ., 1992), а также Йога Сутры, перевод и комм. Свами Сатьянанды Сарасвати (Минск, изд-во Ведантамала 2006), Йога Сутры, перевод и комм. Б.К.С. Айенгара (М., изд-во Сарасвати, 2006)

2. Хатха Йога Прадипика. С комментариями Свами Муктибодхананды Сарасвати и Свами Сатьянанда Сарасвати (М., изд. К.Кравчука, 2003)

3. Хатха Йога Прадипика, Гхеранда Самхита, Шива Самхита и др. Пер. А.Ригина. (В сборнике "Путь Шивы". Антология древнеиндийских классических текстов. Киев., Общество ведической культуры, 1994.)

4. Бхагавад Гита Пер. Б.Л. Смирнова (В книге "Философские тексты Махабхараты" : Выпуск II . Ашхабад., Ылым., 1956, 1960 и т.д.)

YOGA IS ONE OF THE OLDEST SYSTEMS THE RECOVERY OF MIND AND BODY

Zlodeev Xenia, student,

Polina Bogdanova, student,

Guriev Sergey,

the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Russian state vocational pedagogical University

Ekaterinburg

УДК 378.4

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ЧЕРЛИДИНГА В ВУЗЕ

Мельникова Анастасия Валерьевна, студентка,

Чуб Яна Владимировна,

кандидат педагогических наук

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы, основные направления по организации работы отделения черлидинга в вузе.

Ключевые слова: черлидинг, спорт, студент.

Abstract. The paper contains theoretical and methodological materials, main areas, organization of works on creation of a branch of Cheerleading in high school.

Index terms: Cheerleading, sport, student.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязано дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Помимо традиционной организации учебного процесса по физической культуре в форме практических занятий в сетке расписания, студентам предоставляется возможность самовыражения и самореализации в любимых и популярных видах спорта в свободное от учебы время. Увлечения современной молодежи тем или иным видом спорта определяются мотивами в соответствии с половой принадлежностью, индивидуальными способностями и материально-техническими возможностями.

Целью нашего исследования стало определение организационно-методических условий занятий девушек черлидингом в вузе.

Черлидинг это своеобразный вид спорта, главная функция которого заключается в привлечении внимания зрителей к спортивным мероприятиям и популяризации спортивного образа жизни. За счет выступления групп черлидеров на стадионах создается веселая, приятная атмосфера, отвлекающая от агрессивного настроения в спортивной борьбе, и поддержка болельщиками соревнующихся команд. Черлидинг объединяет в себе гимнастические и танцевальные приемы, акробатику с элементами шоу, что обеспечивает развлекательную составляющую проведения спортивного мероприятия.