

Проведение исследования подтвердили целесообразность использования метода выполнения упражнений в облегченных условиях (бег с горы) на учебных занятиях для преодоления «скоростного барьера».

Тренировочная нагрузка в развитии быстроты может выполняться повторным или интервальным методом в сериях 2 по 200 м или 4 по 100 м с равномерной или возрастающей интенсивностью.

Ввиду весьма значимой актуальности поставленного вопроса на протяжении нескольких лет нами были проведены педагогические наблюдения по изучению методики преодоления «скоростного барьера» ряда тренеров-преподавателей Ур-ГПУ и УРФУ (В. Швецов, М. Махов, А. Ясников, Е. Матвеева), которые используют данный метод в работе со студентами-спортсменами высокой квалификации.

## **ЙОГА – ОДНА ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

*Мягкоступова Татьяна Васильевна, старший преподаватель,*

*Блохин Александр, студент группы ФК-509*

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования упражнений и методик йоги, позволяющих реализовать свой внутренний потенциал, раскрыть заложенные в каждом человеке колоссальные физические и ментальные способности, поддерживать себя в прекрасной физической форме.

*Ключевые слова:* Йога, учителя древности, личностное развитие, «Йога сутры Патанджали», виды йоги, гармония, осознание, духовное развитие.

*Abstract.* The article contains a theoretical and methodological materials on the issue of yoga exercises and techniques, allowing to realize their inner potential and reveal inherent in every human being huge physical and mental abilities, to keep yourself in good physical shape.

*Index terms:* Yoga, the ancient teacher, personal development, "Yoga Sutras of Patanjali", types of yoga, harmony, understanding and spiritual development.

Йога – это целостное и многогранное учение о познании себя и окружающего мира, имеющее тысячелетнюю историю. В древности она была крайне закрытой системой, поскольку техники и практики были очень сильными и давали реальное могущество. Йога – наука очень конкретная, в ней много конкретных упражнений и методик, позволяющих реализовать свой внутренний потенциал, раскрыть заложенные в каждом человеке колоссальные физические и ментальные способности, поддерживать себя в прекрасной физической форме. Занимаясь йогой, человек выходит из «серых будней» в новый, совершенно фантастический и волшебный мир, становится все более открытым, искренним, добрым, начинает жить более яркой, насыщенной, полноценной жизнью. Учение не только помогает улучшить физическое здоровье, обрести сильное, стройное, выносливое тело, но и позволяет полностью реализовать себя во всех сферах жизни – в работе и учебе, в карьере и бизнесе, в семейных и межличностных отношениях, в профессиональном и личностном развитии и многих других областях человеческой деятельности. Это подарок Вселенной, оставленный нам учителями древности, которые уже достигли всех целей,

о которых только можно мечтать. Они оставили нам знания йоги, чтобы помочь нам как можно быстрее изменить свою жизнь к лучшему, подняться на новый духовный уровень.

История йоги насчитывает тысячелетия, сейчас не представляется возможным с точностью определить, где и когда возникло это учение. Считается, что в древности йога была распространена среди самых разных народов и стран, отголоски этого учения мы находим в мифах и легендах Европы, России, Скандинавских стран, Ближнего Востока, Египта, Индии. Затем по неизвестным причинам этот ореол значительно сузился, но по-прежнему охватывал широкое географическое пространство – территорию таких стран, как Афганистан, Пакистан, страны средней Азии, современной Индии, Непала, Бутана и Тибета. Сейчас этот ореол сузился до территории современной Индии, Непала, Тибета и других близлежащих стран.

Что касается имен учителей и основателей йоги, назвать их не представляется возможным, поскольку в древности было не принято привлекать внимание к своей личности, это считалось нескромным. Мы знаем только имена менее поздних последователей йоги, таких как Патанджали, Вьяса и других. Поскольку знания йоги в древности передавались из уст в уста, от учителя к ученику, письменные тексты и трактаты по йоге появились уже в сравнительно позднее время. Многие тексты по йоге утеряны, а из тех, что сохранились, многие не переведены ни на один европейский язык. Одним из самых древних текстов по йоге, который не вызывает сомнений у специалистов-востоковедов, считается трактат «Йога сутры Патанджали». Однако в этом тексте Патанджали скорее приводит системное изложение разных подходов в йоге, обобщая их в стройную последовательность из восьми ступеней, но не излагает всю теорию и практику йоги. На сегодняшний день можно говорить о том, что истинные знания сохранились в первую очередь в тех школах йоги, которые поддерживали традицию передачи знания от учителя к ученику на протяжении многих поколений.

Видов йоги существует много, столько же, сколько существует проявлений жизнедеятельности человека. Как правило, к основным, классическим видам йоги относят хатха-йогу, крия-йогу, мантра-йогу. Они позволяют перестроить свое физическое тело, сделать его более совершенным, выносливым, сильным, помогают обрести ясность сознания, отточить свой разум и интеллектуальные способности. Эти виды йоги являются фундаментом для более сложных, экзотических, таких как тантра-йога, бхакти-йога, джняна-йога, раджа-йога и многих других.

Фундамент всей йоги, основной секрет любого упражнения йоги состоит в гармонии, в правильном сочетании того, где надо себя заставить и того, где можно себе позволить. Если вы будете только себе позволять, прогресс будет идти медленно, потому что занятия йогой требуют от человека воли, решимости, усилия; напротив, если вы будете слишком форсировать процесс и постоянно «держаться в узде», не расслабляясь ни на секунду, это тоже замедлит вашу практику. Аскетизм в йоге совершенно необходим, но он должен гармонично сочетаться с расслаблением и получением наслаждения от практики. В йоге самое главное не то, что вы делаете, а то, как вы выполняете то или иное упражнение. Вы можете скрутиться в три узла и принять самую сложную асану, которая будет выглядеть один-один как на картинке, но не будет при этом йогой, а можете принять самую простую позу и получить от нее колоссальный эффект. Другими словами, мы должны избегать крайностей, соблюдать принцип здравого смысла и очень внимательно прислушиваться к своему телу, к своим ощущениям, эмоциям, чувствам. Любое

физическое или ментальное упражнение может, как быть, так и не быть упражнением йоги, важен элемент внутренней гармонии и радости от его выполнения.

Если кратко структурировать все многообразие получаемых от йоги эффектов, можно ответить на этот вопрос так:

1) физическое здоровье, хороший энергетический тонус, прилив энергии и жизненных сил;

2) красивое, выносливое, стройное физическое тело;

3) психическое здоровье, избавление от стрессов, спокойствие, уравновешенность, внутреннюю гармонию и свободу, ощущение радости и счастья;

4) реальные положительные изменения в жизни - более интересная и высокооплачиваемая работа, насыщенная, интересная жизнь, выстраивание более гармоничных отношений с окружающими, высвобождение временного ресурса, достижение всех поставленных целей;

5) духовное развитие – человек становится более открытым, добрым, искренним, начинает лучше понимать себя и Вселенную, становится опорой для других людей.

Главная цель йоги – достижение высочайшего и запредельного состояния счастья, осознания своего высшего «Я», обретение полной свободы от любой обусловленности, любой зависимости. Это состояние называется самадхи. Йога не привносит ничего извне, она только раскрывает то, что уже заложено изначально. Йога учит нас, что потенциал нашего высшего «Я» поистине безграничен, что наше естественное состояние – сатчитананда, или переживание высочайшей радости и блаженства. Но в обычной жизни мы отождествляем себя со своими проявлениями, со своими телами, из-за неведения возникает страдание, зависимость, боль, поэтому основной путь йоги, каким бы её видом вы не занимались – это постепенное устранение неведения, познание скрытых в каждом из нас ресурсов и обретение этой высочайшей свободы.

Строго говоря, йогой может заниматься любой человек. Учение йоги очень многогранное, кому-то больше подойдут практики, связанные с волевыми усилиями и аскетизмом, кому-то - с методами энергии. Любой человек может почерпнуть для себя что-то полезное из широкого арсенала практических методов йоги. Но, каким бы видом йоги вы не занимались, если вы будете заниматься им честно, целенаправленно, регулярно, если у вас выработается привычка заниматься йогой, вы сможете получить поистине прекрасный результат.

### **Список использованной литературы**

1. Самоучитель по йоге: ежедневная программа занятий для начинающих / Т. Белая-Швед. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

2. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. Минск, 1982.

3. Чапмен, Д. «Йога. Источник жизненной энергии для тела, ума и души» / Д. Чапмен - М.: 2005. - С. 308-310.

4. Тетерников, Л. Философия исцеления «Йога. Физическое и духовное совершенствование» / Л. Тетерников - М.: 2008. - С. 35-40.

5. Что такое йога: концепция йоги [yogacenter.ru/page.php?id=1].

6. Философия йоги [http://revolution.allbest.ru].