

сохранения здоровья, оптимизации двигательной активности студентов, посредством обучения их самостоятельному оздоровлению, призывам сохранить свое хрупкое здоровье и нормализовать режим дня, делать гимнастику по утрам.

В заключении хочется сказать, что здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного экономического развития. Реализовать свой потенциал интеллектуальный, нравственный и физический может только здоровый человек. Нужно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни и беречь здоровье, ведь оно у человека одно и на всю жизнь, и оно бесценно.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт // Методология, теория, практика. – М.: Наука, 2007. – 584 с.
2. Бондин В.И. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем: автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 1999. – 26 с.

Мирющенко Е.В., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Влияние йоги на оздоровление организма

Для каждого человека в жизни важна физическая активность. Она играет важную роль в формировании крепкого организма и необходима на протяжении всей жизни. Ежедневно наш организм переживает огромное количество умственных, эмоциональных и физических нагрузок, вследствие чего снижается работоспособность, ослабевает иммунитет, нарушается сон.

В настоящее время физические упражнения профилактической направленности приобретают все большее значение для оздоровления организма. Важное значение, в данном аспекте, имеют занятия йогой.

Йога – это совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма, и

нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма для достижения возвышенного духовного и психического состояния.

Здоровье – это то, зачем большинство людей приходит в йогу. Будь то физическое, эмоциональное, здоровье ума или души.

Основатель айенгар-йоги, Б. К. С. Айенгар говорил, что «быть здоровым – значит не просто не болеть. Здоровье подразумевает совершенный баланс и гармонию между суставами, тканями, мышцами, клетками, нервами, железами и всеми системами организма. Здоровье – это идеальное равновесие тела и ума, разума и души» [1].

Йога – это не религия, это древняя наука, которая дает человеку возможность объединить тело, сознание и дух. Практика йоги делает тело человека здоровым и сильным, укрепляет его дух и разум, помогает справляться с болью и несчастьями, спокойно встречать трудности, испытания судьбы и с честью преодолевать их.

Сегодня йога стала частью жизни современного человека. Она помогает расслабить мышцы и снять стресс, поддерживая гармонию тела и души. Кроме того, при занятиях йогой практически не существует возрастных ограничений.

Йога включает в себя несколько разновидностей, таких как [3]:

1. Хатха-йога. Она появилась раньше других видов, от неё начинаются все остальные разновидности. Цель такой йоги – гармоничный баланс духа, тела и мира. Данная практика включает в себя дыхательные гимнастики, медитации, особые жесты, правильное питание. В ней есть асаны – специальные позы, принимаемые для выполнения какого-либо упражнения. С помощью них улучшается подвижность и гибкость, повышается сила и выносливость.

2. Кундалини-йога – одно из направлений йоги, ведущее к поднятию энергии из основания позвоночника с помощью регулярных практик. Внимание сосредоточено на “энергетических” ощущениях человеческого организма. Главным принципом является, правильное дыхание, медитация и долгое удерживание асаны.

3. Йога Айенгара – разновидность хатха-йоги. Данный вид выбирают люди, которые мало двигаются. Постепенный переход от одной асаны к другой, от простого – к более сложному. Главная цель – идеальное тело. Статичные упражнения формируют выносливость и гармонию облика.

4. Ишвара-йога. В основе лежит принцип соблюдения баланса и расслабление тела при выполнении всех упражнений. В комплекс входят асаны, дыхательные упражнения и процедуры очищения. Нужно научиться осознанно слушать свой организм.

5. Трай-йога. Данная практика отличается выполнением плавных и мягких движений, поэтому в большей мере подходит женщинам. Движения, подобные волне, соединяются с дыханием. Если заниматься регулярно, вполне возможно убрать из жизни депрессию и негатив, сформировать хорошую осанку, развить гибкость и зарядиться энергией.

6. Пауэр-йога. Сравнительно новый вид, объединяющий статику и динамику. Помогает быстро избавиться от лишнего веса и улучшить фигуру. Важным является развитие силы и выносливости. Главное – развитие силы и выносливости.

Исследователями доказано, что занятия йогой оказывают колоссальное воздействие на организм. В результате занятий снижается уровень кортизола в организме, вследствие чего уходит нервное напряжение. Одним из самых положительных эффектов йоги на организм, является влияние на сердечно-сосудистую систему. При выполнении асан снижается кровяное давление и замедляется сердечный ритм, увеличивается эластичность стенок сосудов. Во время занятий улучшается ток крови, происходит ее усиленное насыщение кислородом. Йога облегчает боль в суставах и активно применяется при травмах позвоночника, оказывает положительный эффект при рассеянном склерозе и аутоиммунных заболеваниях [2].

Одной из важных составляющих занятий йогой является дыхательная гимнастика, которая позволяет увеличить объем кислорода в легких, что помогает функционированию всех внутренних органов.

Занятия йогой полезны людям с нарушением зрения. В этом случае нет никаких противопоказаний, наоборот, йога, благодаря своим статичным движениям, способствует тренировке мышц глаз [4].

Таким образом, йога является отличным сочетанием работы над душой и телом. Она позволяет улучшить самочувствие, развить гибкость и избежать получения травм. В результате занятий восстанавливается подвижность суставов, приходит в норму эластичность и сократимость мышц, улучшается осанка, ускоряется обмен веществ, повышается работа сердечно-сосудистой системы, уходит нервное напряжение.

Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. Москва: Флинта, 2016. 336 с.
2. Мудриевская Е.В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности // Омский научный вестник. – 2008. – № 3. – С. 160–162.
3. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / пер. с англ. А. Гарькавого. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 728 с.
3. Ханевская Г.В., Пермяков О.М. Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. – 2016. – С. 191-195.

Михеева Е.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

Влияние физического развития на гармоничное становление личности

Главная задача высшего образования – это подготовить высококвалифицированные кадры, которые не только отлично владеют своей непосредственной профессией, но и свободно разбираются в различных областях деятельности, обладают большим набором знаний, умений и навыков, которые необходимы для дальнейшего карьерного роста.