

Важно отметить, что в последнее время в образовательных организациях появилось большое количество ослабленных детей. Поэтому использование данного вида активности в учебном процессе позволит увеличить работоспособность и снизить риск развития различных заболеваний у обучающихся.

Библиографический список:

1. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич. Москва: Издательский центр "Академия", 2003. 320 с. Текст: непосредственный.
2. Монахова, Е.Г. Аквааэробика как средство повышения мотивации обучающихся вузов к занятиям плаванием. Текст: непосредственный // Преподаватель XXI век. 2020. С. 183-190.
3. Якуб, И.Ю. Влияние аквааэробики на организм / И. Ю. Якуб, А. А. Старикова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2015. № 16 (96). С. 446-449.

Степанова А.А., Мягкоступова Т.В.
*Российский государственный профессионально –
педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

РОЛЬ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ В КАЧЕСТВЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация: в статье представлены преимущества йоги и пример комплекса асан для выполнения их в качестве утренней гимнастики для человека.

Ключевые слова: йога, утренняя гимнастика, практика, асаны.

Утренняя гимнастика — это комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма, укрепления и развития мышечной системы, повышения жизнедеятельности и трудоспособности, закаливания организма.

Современный ритм жизни в городских условиях связан с малоподвижным образом жизни, отсюда возникают многие проблемы со здоровьем, которые раньше были характерны только для людей пожилого возраста. Утренняя гимнастика улучшит обмен веществ, зарядит энергией на день. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день. В настоящее время занятия йогой становятся достаточно популярным видом активности, почему бы и не использовать комплекс асан из йоги в качестве зарядки. Тем более, что система упражнений йоги отличается от обычных занятий физкультурой тем, что не истощает жизненные силы, а мягко растягивает и тонизирует все тело, давая прилив энергии и бодрости. Здоровая и гармоничная работа эндокринных желез и внутренних органов, а также нервной системы и сознания – вот что дают регулярные занятия асанами.

Комплекс можно начать с дыхательных практик и утренних аффирмаций, уделив этому около 5 минут.

Для утренней практики предлагаем использовать комплекс Сурья-намаскар — комплекс упражнений йоги, который может содержать только асаны или асаны с определённым порядком вдоха и выдоха, а также мантры и медитацию. В религиозных традициях практика несет смысл ритуального поклонения солнцу. Объяснение очень простое: слово «Сурья» переводится с санскрита как «солнце», а «Намаскар» - «приветствие, поклон». С этим комплексом упражнений вы встречаете новый день, приветствуете солнце и заряжаетесь его силой (энергией), жаром (здоровьем) и светом (счастьем).

Пример комплекса «Сурья намаскар»:

11. Тадасана – поза горы;
12. Урдхва хастасана - поза горы с вытянутыми вверх руками;
13. Уттанасана – интенсивное вытяжение вперед стоя;

14. Адхо мукха шванасана – поза собаки мордой вниз;
15. Урдхва мукха шванасана – поза собаки мордой вверх;
16. Чатуранга дандасана – поза посоха на четырёх опорах.

Затем эти позы необходимо будет выполнить в обратном порядке. В качестве разнообразия эти шесть асан могут выполняться в самых различных вариантах и сочетаниях.

Важно помнить о противопоказаниях. Ограничений, касающихся возраста, нет, но пожилые люди должны избегать сверхнагрузок, контролировать своё самочувствие.

Рекомендуется воздержаться от выполнения комплекса:

17. при повышенном кровяном давлении, коронарной артериальной недостаточности,
18. тем, у кого был паралич,
19. при грыже или кишечном туберкулёзе,
20. после 12-й недели беременности,
21. в течение 40 дней после родов.

При проблемах с позвоночником в некоторых случаях выполнение возможно с разрешения врача. В любом случае даже у здорового человека выполнение комплекса не должно становиться источником напряжений.

Заканчивать практику можно медитацией, около 5 минут. Вот некоторые рекомендации:

- Лягте на спину и расслабьтесь в Шавасане - позе трупа. Руки лежат под углом 45 градусов от тела, ладони смотрят вверх. Плечи опущены и расслаблены.
- Закройте глаза, если вам так удобнее. Сконцентрируйтесь на

ощущениях своего тела. Сначала переместите внимание на стопы и постепенно поднимайтесь выше, вплоть до макушки.

- Вспомните свою цель и позвольте мыслям течь спокойно, не концентрируясь на них и не вынося суждений.
- Дышите спокойно и естественно.
- По окончании медитации откройте глаза, сделайте глубокий вдох, повернитесь на правый бок, осторожно поднимитесь, опираясь на руки.

В заключение, можно сделать вывод, что последовательность асан йоги в качестве утренней гимнастики играет важную роль, так как включает в себя совокупность необходимых движений и ритуалов необходимых современному человеку в настоящее время.

Библиографический список:

1. Иванов, В.Д., Ярушин С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — №4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ №19–013–20149\19. — С. 427–433. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. Текст: электронный.
2. Мягкоступова, Т.В. Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 106 с. Текст: непосредственный.

Степанова А. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально – педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*