

На данный момент комплекс физических упражнений разнообразен, он включает как систематические, так и эпизодические формы, также существуют индивидуальные, соревновательные, игровые и тому подобные формы. Одни типы упражнений проводятся педагогами узкой сферы деятельности как например, преподаватель физической культуры. Иные типы реализуются с помощью общественных и государственных организаций. Данные формы осуществляются для улучшения физической активности людей, привлечения их к спортивной, творческой деятельности.

Подводя итог, можно увидеть актуальность и необходимость адаптивной физкультуры в наши дни, так как она помогает приобщить людей с физическими недостатками к активной жизни в обществе.

Библиографический список

1. Бажуков, С.М. Здоровье детей – общая забота. М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Минаева, Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Шадрин, А.А. Методические рекомендации в помощь педагогическому всеобучу родителей; физическое воспитание школьника в семье. Курган, 1986.
4. Фомин Ю.Н., Филин В.П. «Возрастные основы физического воспитания», 2011.

Гоштонар К.Н., Мягкоступова Т.В.

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

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье описывается история йоги, рассматриваются особенности влияния йоги на психику человека, воздействия практики

йоги на организм занимающихся, описаны основные противопоказания и правила занятий йогой.

Ключевые слова: йога, психика человека.

Данная тема особа актуальна, так как определяет влияние йоги на психику человека. Психика человека – это ментальное пространство, возникающее благодаря деятельности головного мозга. Данное пространство может отражать реальность, осознавать себя, организовывать свое поведение и адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. На сегодняшнее время на психику человека влияет множество факторов, такие как социум, окружающая среда, также постоянные стрессы. Чтобы решить данные проблемы, мы используем занятия йогой [3].

Йога – это уникальная философско-практическая система. Её уникальность заключается в интегральности, поскольку йога касается всего спектра бытия человека психического, физического, духовного. Кроме того, стоит отметить, что йога – это метод, который управляет психикой человека, задачей которого является достижение состояния освобождения. Благодаря философии йоги, человек может жить в гармонии с миром.

Важно сказать, что учение о йоге возникло в долине Инда. Упоминание об искусстве йоги встречается в «ведах» - первых священных текстах индуизма, написанных в 1200 г. до н.э. В Индии йоги делятся на две группы – йоги-философы и йоги-практики. Различие в том, что последние уделяют внимание одному направлению в учении. Они, в свою очередь, подразделяются на профессионалов и любителей. Любители в основном используют йогу для обретения крепкого здоровья. Для подобных людей в Индии существуют специальные институты йоги. Профессионалы занимают руководящие должности в

таких институтах. Они обучают йоге, проводят семинары и занятия. Большинство преподавателей являются к тому же врачами. Они имеют все средства современной диагностики, обладают искусством массажа.

Положительное влияние йоги на психику человека представляет собой способы, которые помогают преодолеть современный фактор ухудшения здоровья: разбалансировку системы, предназначенной противостоять стрессу. Также происходит совершенно другой уровень спокойствия, то есть мелкие раздражители не волнуют вовсе человека, он закрывает на них глаза, а крупные беспокоят ровно настолько, чтобы добиться их устранения.

Йога, так положительно влияет на человека, что моментально меняется восприятие. Недостатки окружающих воспринимаются как их личные особенности, а не причины поссориться; из сложных ситуаций всегда находится выход [1].

Если же смотреть на все проблемы положительно, то решения появляются быстро и правильно, ведь не тратятся силы на переживания. Следовательно, можно сказать, что йога помогает человеку становится более спокойным, не переживать по незначительным поводам, а если все обобщить, то йога воспитывает психику человека и выводит на положительный и спокойный уровень.

Физические действия также положительно влияют на психику человека.

Во-первых, когда человек выполняет определенную асану, то ему необходимо сконцентрироваться. Тем самым, вырабатывается самоконтроль. А многие бросают занятия в первые же дни, так как не получается успокоиться и быть в гармонии с самим собой.

Во-вторых, асаны на равновесие дают возможность стабилизировать не только физическое тело в пространстве, но и наладить внутренний порядок, ведь тело и дух, безусловно, связаны.

В-третьих, упражнения заставляют сосредоточиться на себе, помогают сконцентрироваться на одной мысли. Человек полностью подчинен собственному контролю.

Выше мы перечислили самые основные моменты положительного влияния йоги на психику человека.

Стоит выделить противопоказания для практики йоги, то что может негативно повлиять как на психику человека, так и на здоровье в целом [2]:

- выраженная физическая усталость;
- переохлаждение или перегрев тела;
- общая тяжесть состояния, когда никакие действия практически невозможны, поскольку ведут только к ухудшению;
- психические расстройства;
- пограничные состояния психики.

Правила занятий йогой:

- Начинать занятие нужно с медитации. После переходят к разминке, упражнения которой разогревают мускулы, подготавливают их к нагрузкам, а затем успокаивают и расслабляют;
- Далее на этом этапе выполнения базовых асан важно не просто сидеть, лежать, стоять и скручиваться, а концентрировать мысли на тренировке и следить за ощущениями в теле.
- Если при выполнении упражнений йоги кто-либо получает травму, то это происходит только по собственному недосмотру или невнимательности.
- Все движения комплекса надо выполнять медленно и плавно. Входить в асану и выходить из нее нужно спокойно и неспешно, а при нахождении непосредственно в позе уметь мягко балансировать. Также между упражнениями необходимо расслаблять сокращенные мышцы. Для этого достаточно всего полуминутного отдыха.

- В ходе выполнения асан нужно соблюдать безопасность и умеренность.

Таким образом, йога абсолютно положительно влияет на психику человека. Люди, которые долгое время занимаются йогой, имеют высокие устойчивые показатели настроения, самочувствия психики.

Йога помогает человек уйти в гармонию с самим собой, найти себя, стать спокойным и относиться ко всему с добром.

Библиографический список.

1. *Айенгар*, Б.К. Практика йоги и аюрведа / Б.К. Айенгар. Москва: Флинта, Московский психолого-социальный институт (МПСИ), 2013. 803 с. Текст: непосредственный.
2. *Кукалев*, С.В. Опыты йоги. Пособие по развитию таланта / С.В. Кукалев. Москва: Наука, 1998. 240 с. Текст: непосредственный.
3. *Лахманчен*, Г.Е. Эта замечательная йога / Г.Е. Лахманчен. Москва: СИНТЕГ, 1992. 174 с. Текст: непосредственный.

Гоштонар К. Н., Бараковских К. Н.

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

ВЛИЯНИЕ ОТДЫХА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Аннотация. В статье представлен отдых, как важный процесс для спортсмена. Также приводятся факторы, которые влияют на быстроту восстановления и эффективности спортсмена.

Ключевые слова: отдых, восстановление, спорт, спортсмен, работоспособность, эффективность.