

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

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ХАТХА-ЙОГИ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В век технологий и быстрого ритма жизни, учащиеся образовательных учреждений каждый день проводят за домашней работой по несколько часов. Изучают и выполняют многочисленные контрольные работы по школьным предметам, участвуют в различных внеклассных мероприятиях. Все это направлено, но то, чтобы тело и разум были в постоянном и напряжении. Несмотря на учебные обязанности учащихся, существуют социальные и внутрисемейные недопонимания, положительные и отрицательные эмоции, которые также влияют на школьников. Йога – это эликсир, который помогает справиться с эмоциональными трудностями учащихся и поддерживать счастливый образ жизни.

Ключевые слова: йога, влияние, учащиеся, решение проблем.

Хатха-йога – это древняя, но совершенная наука, которая включает все аспекты окружающего нас мира, от ощущения собственного тела до самореализации. Шри Б. К. С. Айенгар создал свой метод обучения йоге, который в наше время является одним из популярных направлений. Йога Айенгара является классической хатха-йогой.

Хатха-йога помогает справляться со стрессом и беспокойством. Врожденная способность йоги – это прекратить мысленные беспокойства и жить настоящим моментом. Занятия йогой снижают стресс и тревогу, демонстрируя огромную пользу во всех сферах жизни.

Учащиеся в школе – находятся в состоянии стресса из-за множества окружающих их факторов. Фитнес-йога на уроках физической культуры помогает справиться со стрессом и вернуть душевный покой. Регулярное применение хатха-йоги на занятиях физической культуры, не только способствует снижению уровня стресса и беспокойства, но и направлено на улучшение успеваемости учащихся.

Хатха-йога улучшает память и концентрацию внимания. Преимущество йоги в том, что она помогает улучшить функцию памяти, а это в свою очередь помогает для эффективной успеваемости каждого школьника и улучшения концентрации внимания.

Хатха-йога помогает контролировать вес. Учащиеся проводят долгое время в положении сидя и минимум занимаются физической активностью, при этом употребляют много нездоровой пищи. Йога помогает уравновесить этот образ жизни. Выполняя асаны на уроках физической культуры, учащиеся, особенно те, кто не занимается в спортивных секциях и спортом высших достижений, могут поддерживать нормальный вес.

Хатха-йога улучшает гибкость, баланс и осанку. Школьники, в положении сидя, проводят за учебой по несколько часов в день. Это может привести к искривлению позвоночника. Неправильная осанка в школьном возрасте, может привести к серьезному анатомическому искривлению. Регулярное выполнение асан в различных положениях приводит к коррекции осанки, повышает гибкость и улучшает баланс, так как приносит равновесие всему телу. Это одно из удивительных преимуществ йоги на уроках физической культуры.

Дыхание имеет фундаментальное значение для жизни, и то, как дышат учащиеся, напрямую связано с их активностью. Дыхание положительно влияет на двигательную активность и способностью справляться со стрессом у школьников. С помощью пранаямы и других

дыхательных упражнений в йоге учащиеся могут научиться правильной технике дыхания.

Хатха-йога развивает внимательность у школьников. Внимательность позволяет школьникам справляться с тревожностью. Учащиеся могут стать более внимательными, используя творческие и развлекательные техники визуализации на уроках физической культуры.

Хатха-йога поощряет любовь и заботу каждого учащегося. Йога способствует исцелению изнутри, а не внешнему виду. Она учит школьников уважать и любить свое собственное тело. С любовью к себе приходит и забота о себе, и йога может научить этим ценностям в школьном возрасте. Дети учатся чувствовать себя комфортно в своем собственном теле.

Хатха-йога помогает обрести душевный покой. Школьники занимаются многими другими внеклассными мероприятиями и общественной жизнью. Практикуя пранаяму и внимательность, учащиеся действительно учатся справляться с тревогой и эффективно управлять различными аспектами жизни. Душевное спокойствие стимулирует выработку гормонов, которые имеют эффект поднимать настроение каждого учащегося в целом.

Хатха-йога улучшает самоконтроль. Благодаря контролируемому дыханию и контролируемым движениям, йога учит школьников самоконтролю. В результате они не реагируют импульсивно и не принимают поспешных решений, даже в эмоциональном состоянии. Если учащиеся научатся самоконтролю в школьном возрасте, то, действительно, проблемы взрослой жизни не будут так сильно волновать их.

Хатха-йога снижает количество пропусков занятий в школе. Учащиеся реже пропускают школьные занятия или ссорятся друг с другом. Вместо этого они, как правило, более позитивно относятся к

учебе и развивают здоровые отношения с учителями и сверстниками. Йога учит, как правильно справляться со стрессом и оставаться продуктивным.

Хатха-йога повышает иммунитет и улучшает внешний вид. Помимо множества преимуществ для здоровья, йога также повышает иммунитет и предотвращает атаки различных вирусов и бактерий за счет повышения уровня антител. Позы йоги способствуют циркуляции крови, при которой человек чувствует себя счастливым и выглядит счастливым. Происходит улучшение качества сна, поскольку учащиеся должны спать по 7-8 часов, хороший ночной сон позволяет телу быть здоровым, готовым и бодрым. Благодаря улучшению качества сна, школьники лучше сосредотачиваются на уроках, более активно играют и улучшают показатели оценок.

Хатха-йога повышает уверенность в себе и самооценку. С помощью выполнения асан, школьники развивают силу, выносливость, уверенность в себе, а также укрепляют связь между разумом и телом.

Комплексы асан йоги можно включать на уроках физической культуры в заключительной части урока. Выполнение поз восстанавливает различные системы организма учащихся, тонизирует мышцы и внутренние органы после физических упражнений, которые при многократном повторении приводят к усталости. Преподаватель физической культуры может составлять и включать комплексы асан на уроках гимнастики, которые способствуют заинтересованности учащихся к их выполнению и развитию гибкости. Хатха-йога - это древнее искусство, но в настоящее время она актуальна, особенно для детей школьного возраста.

Библиографический список:

1. Аглиулова, Л. Р. Преимущества введения медитации и пранаямы перед и после занятий физической культуры / Л. Р. Аглиулова, Д. М. Панягин // Бюллетень

науки и практики / под ред. Е. С. Овечкина, Нижневартовск: Изд-во Издательский центр «Наука и практика», 2021. № 7 (7). С. 304-308. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/preimuschestva-vvedeniya-meditatsii-i-pranayamy-pered-i-posle-zanyatiy-fizicheskoy-kultury>. Текст: электронный.

2. *Иванов, В. Д.* Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта / под ред. Е. В. Романова, Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2019. № 4 (15). С. 427-432. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka>. Текст: электронный.

3. *Имаева, Г. К.* Йога как инструмент психологической помощи / Г. К. Имаева // Символ науки / под ред. А. А. Сукиасян, Уфа: Изд-во ООО «Омега сайнс», 2021. № 6. С. 163-164. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-instrument-psihologicheskoy-pomoschi>. Текст: электронный.

4. *Сидоренко, И. А.* Хатха-йога в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста / И. А. Сидоренко // Теория и практика физической культуры / под ред. Л. И. Лубышева, Москва: Изд-во ТиПФК, 2010. № 1. С. 25.

Семилетова А. А, Бараковских К. Н.

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

ЖЕНСКИЙ БОДИБИЛДИНГ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Аннотация. Женский бодибилдинг – явление, которое одновременно шокирует и привлекает. Данный вид спорта, которым увлекаются женщины, выходит за рамки моды и идеальных пропорций тела. «Золотой стандарт» или феномен «90-60-90» уходит в прошлое, наступил век сильных и «не таких как все» рельефных женщин. В статье рассматриваются мифы, которые сопровождают женский бодибилдинг и рассказывается о существующей реальности в данном виде спорта.