

отдельным видом спорта и интересами, вкусами, предпочтениями определенной социальной категории.

Свойства, присущие различным спортивным практикам, определяются именно отношениями спортивного и социального пространств. В то же время спортивное пространство не представляет собой замкнутый мир. Оно включено в мир различных социальных практик. Можно констатировать, что спортивные практики включены в систему социального потребления, без которой сегодня нельзя представить современное общество. Основным средством конструирования спортивного пространства в настоящее время выступает телевидение. Однако именно телевидение уводит зрителей от реального социального пространства. Спорт на телевидении приобретает коммерческий характер и сам выступает в качестве транслятора коммерческой рекламы.

*Т.А. Бобылева (Екатеринбург)*

### **Элементы программы курса «Йога» для студентов специальности «Физическая культура»**

В настоящее время все большую актуальность приобретает адаптивная физическая культура и, как неотъемлемая ее часть, нетрадиционные методы оздоровления.

Причины введения курса «Йога» заключаются в том, что будущие специалисты в области физической культуры и спорта должны иметь представление о нетрадиционных методах оздоровления, которые в последнее время получают все более широкое распространение.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами как анатомия, физиология, психология, лечебная физкультура.

Учебная программа разработана на основе учебного плана специальности «Физическая культура» в рамках курса по выбору.

Целью настоящего курса является ознакомление студентов с одним из нетрадиционных методов оздоровления, в частности, с йогой.

Основные задачи курса заключаются в овладении студентами системы знаний, умений и навыков в практике йоги.

Специфика данной учебной дисциплины обусловлена тем, что индийская йога является универсальным методом адаптации как к окружающему, так и к внутреннему миру человека. Метод йоги двояк, он подразумевает укрепление и сохранение здоровья тела, гармонизацию или интеграцию сознательной и бессознательной частей психики, причем безотносительно к условиям внешнего мира, социума.

Курс «Йога» объемом 30 часов изучается в течение 7 семестра. Изучение курса завершается зачетом в форме собеседования по данному курсу.

Программа состоит из двух разделов: *теоретического* и *практического*.

Теоретический раздел («Введение в теорию йоги») предусматривает чтение лекций, в которых освещаются следующие вопросы: Йога - одна из шести ортодоксальных систем индийской философии; краткий исторический обзор; «йога-сутра» (свод законов) Патанджали; факторы, влияющие на здоровье человека; влияние йоги на морфо-функциональные особенности организма человека; отличительные особенности практики йоги; показания и противопоказания к практике йоги; основные принципы работы с телом; подбор асан (поз) и их воздействие на организм; принципы составления комплекса для занятий йогой.

Практический раздел («Введение в практику йоги») предусматривает ознакомление и методические особенности выполнения суставной гимнастики, стоячих поз, скручивающих поз, поз, развивающих гибкость позвоночника и суставов, перевернутых поз, медитативных поз и расслабление в них, приемов очистки организма: 1) пранаямы – очистки воздухом; 2) сахаджи – очистки водой; 3) агни – очистки внутренним огнем.

Приобретая знания и умения по нетрадиционным методам оздоровления, студенты смогут использовать их в своей дальнейшей работе, а также расширятся их познавательный кругозор.