

- совершенствовать формирование профессиональных компетенций;
- стимулировать познавательную деятельность;
- способствовать добросовестному выполнению обучающимися заданий;
- успешно адаптироваться к профессиональной деятельности и социуму.

Таким образом, можно говорить о том, что применение практических методов в профессиональном образовании имеет положительное влияние на освоение основных профессиональных образовательных программ обучающимися. Позволяют в полной мере представить содержание своей будущей профессиональной деятельности, учат навыкам социального взаимодействия. Все это имеет плодотворное влияние не только на становление обучающихся как профессионалов в выбранной отрасли, но и как всесторонне развитой личности.

Библиографический список

1. Денисова, М.О. Фитнес как фактор социальной адаптации человека/ Денисова М.О, Андрюхина Т.В. Текст: непосредственный// Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: сборник материалов XV всероссийской научнопрактической конференции молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 28 нояб. 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2019. 366 с.
2. Дьяченко, Н.В. Роль и место методов обучения в профессиональной подготовке/ Дьяченко Н.В. // Вестник Уральского института экономики, управления и права. 2019. №4 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-mesto-metodov-obucheniya-v-professionalnoy-podgotovke> Текст: электронный

Дубровина Е. А., Мягкоступова Т.В.

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Natasha-dybrovina@mail.ru*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ДУХОВНЫХ ПРАКТИК ЙОГИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Изучение способов улучшения физического здоровья и развития человека базируется на исследовании возможностей организма под влиянием разнообразных физических упражнений. Чаще всего люди, занимающиеся йогой, не задумываются о том, что это не только физическая практика, но и духовная. Учеными доказано, что совершенствование тела в синтезе с духовным развитием может не только предотвращать заболевания, но даже излечивать уже существующие.

Ключевые слова: йога, здоровье человека, физические упражнения.

Рассматривая исходное понятие здоровья, которое звучит как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», мы можем сделать вывод, что физического укрепления здоровья недостаточно, чтобы быть «здоровым человеком». Исходя из определения необходимо развитие не только физической силы, выносливости и других характеристик физических способностей и возможностей тела человека, но и улучшение эмоционального здоровья, здоровья ума и души. По словам Б. К. С. Айенгара, который в своей книге «Йога – путь к здоровью» пишет: «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, с. 8]. Другими словами, йога – оптимизация работы всего организма, начиная от укрепления мышц и заканчивая улучшением кровообращения, стабилизацией давления и повышением иммунитета.

Впервые образовавшаяся в Индии, Австралии йога подразумевает в своей сущности жизнедеятельность тела за счет «положительных» и «отрицательных» токов, и в том случае, если они находятся в равновесии, можно говорить, что человек здоров. Ученые предполагают, что йоги имеют в виду равновесие в процессах ассимиляции и диссимиляции в обмене веществ. Йога учит видеть, что все в нас связано, один процесс в организме может негативно влиять на другой и так по цепочке или наоборот. Тимоти Маккол, автор книги «Йога. Исцеляющие асаны» пишет: «С терапевтической точки зрения, стараясь улучшить работу всего организма, вы улучшаете работу какого-либо органа или системы. Йога представляет собой систематизированную методику улучшения тела, которая помогает понять разум и освободить дух» [2, с 217].

Можно сказать, что йога – «гимнастика для ленивых», потому что в хатха-йоге нет сильных энергетических затрат, ведь большее внимание уделяется не напряжению, а именно расслаблению мышц. «Мышечное развитие отнюдь не тождественно здоровью. Все движения выполняются медленно и плавно. Основная цель – в усилении циркуляции крови и притоке кислорода. Это достигается при посредстве движений позвоночника и различных сочленений, при глубоком дыхании, но без интенсивной работы мышц» (Косамби Д., 1968).

Исследователями давно замечено, что резкие, дискомфортные положения тела, упражнения вызывают негативное влияние на организм, заставляя организм делать то, что для него несвойственно, отсюда могут зажиматься отдельные участки организма, перекрываться важнейшие

кровеносные сосуды, а в некоторых случаях и лимфоток, что в свою очередь приводит к недостатку требуемого для организма кислорода, так же может повышаться кровеносное давление как результат дискомфортного положения и пережатия сосудов. При занятии йогой вырабатывается привычка правильно дышать, а именно не задерживать дыхание во время выполнения физических упражнений (что кстати нередко встречается при сильном напряжении организма во время силовых тренировок), так же посредством йоги вырабатывается точная ритмика при вдохе и выдохе (и не только во время практик, но и в повседневной жизни, так как организм фактически запоминает как правильно дышать).

Стоит, конечно, рассмотреть и другие положительные аспекты от практики асан из йоги. Не стоит лукавить, что многие люди начинают заниматься физической культурой в первую очередь для того, чтобы стать привлекательнее и для себя, и для окружающих. Асаны помогут снизить массу тела, ведь симбиоз динамичной и силовой йоги улучшает обмен веществ. То есть при правильном рационе питания и регулярных практиках, ускоряется процесс похудения, кроме того результат будет не временный, как от чая для похудения или диет (я говорю о тех, которые дают резкий дефицит калорий, а следовательно стресс для организма и последующий набор веса благодаря срывам). Во-вторых, йога выравнивает осанку, укрепляет поддерживающие мышцы спины. Третьим большим плюсом для улучшения внешнего состояния организма человека станет то, что йога делает каждое движение плавным, нежным, грациозным, так как помогает развивать гибкость и эластичность мышц (даже нетренированный человек посредством постоянных тренировок может сесть на шпагат за 3-4 месяца).

Помимо всего вышеперечисленного, а именно улучшение эстетических качеств организма, йога помогает улучшать еще и

внутренние процессы жизнеобеспечения тела человека. Постоянные практики предотвращают ломкость костей (на самом деле статистика обращения к врачам-ортопедам говорит, что не только люди преклонного возраста обращаются за помощью к этим специалистам). Кроме того, йога улучшает обменные процессы: регулирует кровообращение, нормализует работу сердечнососудистой системы, ЖКТ, лимфатической и иммунной системы, а так же может предотвращать сахарный диабет. Третьим положительным фактором влияния на организм будет то, что с помощью асаны человек избавляется от стресса (конечно, как и от множества других физических упражнений), так как надпочечники вырабатывают гормон кортизол, который обманывая мозг, успокаивает нервную систему, позволяя сконцентрироваться на нужном в данный момент, а не на негативных эмоциях (кстати благодаря выработке нужных гормонов человек, занимающийся йогой, может выйти из депрессии быстрее, чем тот, кто не практикует никакие физические упражнения).

После стольких рассуждений о том, что йога жизненно необходима буквально каждому человеку на планете Земля, обязательно стоит рассказать и о вреде (как бы громко это ни звучало) йоги для организма человека. Стоит упомянуть, что бывает такое сложное состояние здоровья, при котором любые физические нагрузки на организм могут повлечь за собой плачевные последствия, в таком случае стоит отказаться от занятий. Кроме того, во всем важна последовательность, постепенность, поэтому если нетренированный человек в первый же день решит встать на голову, при этом ногами выполняя сложные «акробатические» движения, это тоже может повлечь за собой травмы и растяжения. Так что необходимо быть дисциплинированным, исполнительным и заниматься регулярно, чтобы вышеперечисленные плюсы стали реальными.

Таким образом, мы не отговариваем вас от занятия физическими упражнениями, от похода в спортзал, где вы можете потренироваться «с железом» или от бега по утрам в парке. Хотелось донести маленькую истину, что необходимо уметь правильно совмещать тяжелые тренировки с практиками йоги, которая как раз может помочь расслабиться после тренировки в тренажерном зале, отчистить разум и восстановить все биологические процессы в организме. В целом влияние йоги на организм можно охарактеризовать как гармонизирующее, интегративное и развивающее, несколько интраверсивное и адаптогенное. Эти эффекты касаются в равной степени тела и психики.

Библиографический список

1. Айенгар, Б. К. С. Йога. Путь к здоровью / Б. К. С. Айенгар. Сыктывкар: Издательство «Флинта», 2006. 336 с. Текст: непосредственный.
2. Макколл Т. Йога: Исцеляющие асаны / Т. Макколл. Москва: Издательство «Эксмо-Пресс», 2009. 464 с. Текст: непосредственный.

Дятлова В.В., Махнев Н.А.

Уральский юридический институт МВД России,

г. Екатеринбург, Россия

mari.nekrasova.90@list.ru

**РАЦИОН ПИТАНИЯ И ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС КАК ВАЖНЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Аннотация. В статье анализируются вопросы организации правильного питания в образовательных организациях системы МВД России. Рассматриваются вопросы назначения витаминного комплекса для курсантов, а также предлагается введение просветительских занятий для курсантов на тему организации правильного питания и введения иных мероприятий.