

Серая Александра Геннадьевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается важность и необходимость совершенствования своего тела, влияние физической нагрузки на здоровье. Изучаются плюсы и минусы традиционной и современной йоги, а также их различие и влияние на организм, выявления отношения молодёжи к занятиям йогой.

Ключевые слова: йога, здоровье, спорт, человек, физические упражнения.

Здоровье человека – это фундаментальная ценность в жизни. Это никогда нельзя купить за деньги. Его необходимо оберегать, развивать и совершенствовать. В мире существует большое количество вредных аспектов, особенно в современном обществе, которые негативно влияют на самочувствие человека, уничтожение окружающей среды, загрязнение воздуха, радиоактивное загрязнение. Все это пагубно сказывается на самочувствии. Число людей с разными расстройствами и заболеваниями растёт. Спорт и физическая культура оказывают профилактическое и оздоровительное действие. Это имеет значительное значение [6].

Очень важно, что занятия спортом являются значимым приоритетом для современных людей. Для этого выпускается современное спортивное оборудование, возводятся спортивные комплексы с использованием новейших спортивных нанотехнологий.

Технологии физической культуры и здоровья – это способ осуществления деятельности, нацеленной на достижение и сохранение физического здоровья, физической формы и снижение риска заболеваний, психофизическое воспитание и укрепление здоровья [7].

В дополнение к существующим видам спорта, физической культуры и отдыха осуществляется широкий спектр рекреационных и лечебных мероприятий: аэробика, фитнес, бодибилдинг, изотон, стретчинг, йога, бег, плавание, туризм и др.

В наше время люди все чаще акцентируют внимание на различные направления фитнеса. Одним из самых популярных среди них является йога. Йога – это индийское религиозное и философское учение, разработавшее систему и метод самопознания, самоконтроля ума и физиологических процессов тела. Это система физических упражнений, которые способствуют развитию тела, увеличение гибкости, поддержание эластичности связок. Йогой могут заниматься люди всех возрастов, национальностей и профессий, независимо от деятельности, в любое время и в любых условиях. В наши дни люди утратили истинное представление о йоге. Это потому, что большинство людей думают об этом только как о физических упражнениях для поддержания физической формы и здоровья. Они забывают, что йога также избавляет нервную систему от стресса. Сознательно контролируя поток своего дыхания, можно успокоить свою нервную систему и снять стресс.

Изначально йога была единой системой, в которой физические упражнения и асаны были небольшой, хотя и достаточно полезной частью. Главная цель заключалась в духовном восприятии себя и всего мира. В наши дни выделяю современную и традиционную йогу.

В современной йоге преобладают новые тенденции. Упражнения очень похожи на упражнения гимнастического вида, которые помогают вам контролировать своим телом. Современная йога, какой мы её знаем сегодня, развивалась в течение последних 15–20 лет, включая многие особенности гимнастики, фитнеса и самоподготовки. Основано на традиционных асанах (позах) йоги.

После занятий йогой тело становится более гибким и эластичным, люди чувствуют себя более способными и чувствуют себя намного лучше. Это способствует миру и равновесию. Это не всегда происходит, если мотивация занятий направлена на другие аспекты.

Занятия современной йогой проходят в быстром темпе, в отличие от традиционной. Некоторые практикующие используют различные приспособления для облегчения выполнения поз йогой.

Существует несколько недостатков современной йогой.

1. Чрезмерное акцентирование делается на внешних свойствах, и сама «йога» стала ассоциироваться с телесно-физиологической подготовкой.
2. Некоторые авторы персональных методик игнорируют такие методы как чередование напряжения и расслабления.
3. Меньше уделяется внимания главным элементам традиционной йогой: пранаяма (дыхание), пратьяхара (контроль чувств), дхарана (сосредоточение на объекте) и дхьяна (медитация).
4. Физические упражнения направлены на тренировку спортивных навыков. Чрезмерная физическая активность может привести к истощению опорно – двигательного аппарата, а неправильная тренировка (в отрыве от традиций) может ухудшить физическую работоспособность человека.
5. Порядок обучения может быть нарушен. Некоторых новичков обучают приёмам, которыми можно овладеть только после освоения базовых упражнений. Выполняя данные упражнения в результате, он теряет ощущение правильно выполненного упражнения [3].

Начальные этапы традиционной йогой в чем-то похожи на современную йогой. Те, кто будет заниматься традиционной йогой, должны развить определённый уровень гибкости, выносливости и силы в теле. С каждым разом практиковаться хочется все больше и больше возникнет ощущение духовной гармонии и здоровья. В традиционной йогой гибкость является важным и необходимым физическим качеством, которая является конечным результатом, т.е. контролем внутренней энергии и это необходимо как платформа для достижения конкретных результатов, т.е. контроля внутренней энергии и расширения умственных способностей. Традиционная йогой улучшает здоровье, молодость, долголетие и духовное благополучие. Также

улучшает духовное самочувствие и помогает людям устанавливать общение с другими людьми, что приводит к осознанию того, что мир прекрасен, а люди в этом мире счастливы устраняет негативные качества личности [5].

Традиционными носителями йоги являются в основном индийские учителя, известные во всем мире как Свами Шивананда (Ришикеш), Свами Сатьянанда Сарасвати (Бихар), Шри Йогендра (Гуджарат), Шри Тирумалаи Кришнамачарья (Карнатака), Дхирендра Брахмачари (Дели), Йогирадж Ракеш Пандей (Варанаси), а также их ученики, как в Индии, так и на Западе

Традиционная йога преподаётся иначе, чем современная йога. Занятия проходят более мягко и плавно. Статическая нагрузка сменяется постепенным расслаблением мышц. Упражнения не предназначены для изнеможения организма, а напротив дают возможность расслабиться, набраться сил.

Недостатками классической йоги являются.

1. Родина возникновения классической йоги находится на Восходе солнца, в этой стране существование развивается более равномерно, без спешки, а также инертно. Людям с западным складом ума (превращённым в следствие быстрого результата), со скованным торсом и поверхностным дыханием поначалу бывает трудно грамотно выполнять занятия йогой.

2. Несмотря на целостность основ, в том числе и в Индии существуют различные средние учебные заведения, а также направления йоги, что создаёт определённые трудности в ее изучении, а также проблемы с успеваемостью.

3. Новичку из большого количества средних учебных заведений йоги очень трудно найти аналогичное, в котором преподавалась бы непосредственно вечная йога, а не по её текущим, модифицированным версиям. Однако, как он сказал в разговоре с намерением «Yoga Journal» Макс Протасов, руководитель отдела консультирования руководителей компаний P-Holding, практикующий йогу общей практики: «многие люди больны, потому что йога стала коммерциализированной, и ее суть также утрачена. Однако на первый взгляд может показаться, что тот, кто именно хочет, всегда найдёт суть».

Общество, специализирующееся на йоге, обязаны сделать правильный выбор, с каким типом йоги они хотели бы работать, классическим или современным. Проведен анализ в процентном отношении среди молодёжи

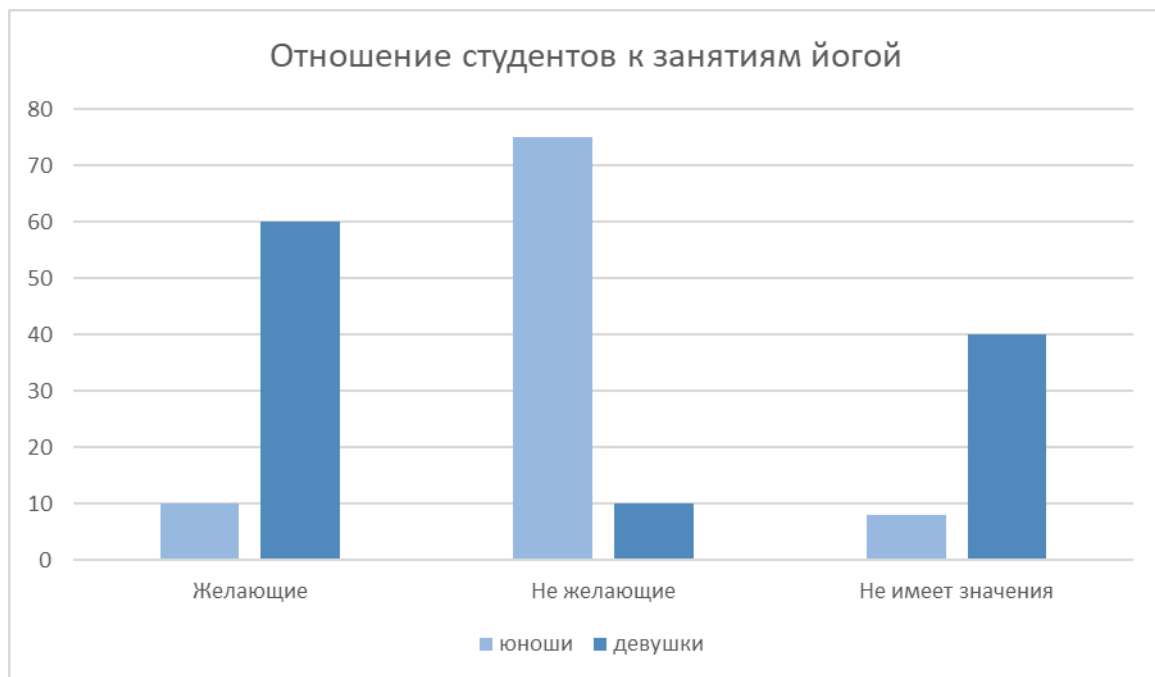


Рис. 1. Отношение студентов к занятиям йогой

10% женщин никоим образом не хотят заниматься йогой, а для остальных 60% студенток важны виды спортивной работы, которыми они хотели бы заниматься в сфере физического воспитания. Что касается лиц мужского пола, исходя из полученной информации, я полагаю, что они, по большей части, никоим образом не стремятся заниматься йогой, а предпочитают работать с классическими видами спорта.

В заключение хотелось бы отметить, что занятия йогой – это ни в коем случае не просто физическое занятия или гимнастические тренировки. А обучение йогой по современным и по классическим методикам, необходимо в особом образовании и в воспитании культурного человека. Качественные продукты питания, сбалансированный приём пищи, распорядок дня имеют большое значение в жизни каждого человека. Каждый кто стремится получить физиологическую нагрузку, можно заняться различными видами спорта, в наше время нет абсолютно никаких препятствий для достижения этой цели.

Список литературы

1. Принципы физвоспитания в условиях севера / М.И. Уманский, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2022. – С. 224–228.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ashwini.ru/shkola-jogi-v-yakutske/vsya-pravda-o-sovremennoj-i-traditsionnoj-joge> (дата обращения: 02.06.2023).
3. Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2021. – С. 65–68.
4. Ильницкая Т.А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2022. – С. 476–478.
5. Йога. Искусство коммуникации / под ред. В.Бойко. – М., 2001.