

Кучербаев И. Р.
студент 3 курса Экономического факультета,
Научный руководитель: к. пед.н., доцент
Крылов В.М
Стерлитамакский филиал БашГУ
г.Стерлитамак, Россия

ЙОГА КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье рассказывается о йоге, как о направлении физического развития и воспитания студентов. Описываются методики проведения данного типа занятий и его влияние на человеческий организм.

Annotation. The article describes yoga as a direction of physical development and education of students. The methods of conducting this type of classes and its effect on the human body are described.

Ключевые слова: йога, здоровый образ жизни, йогические практики, йогические упражнения, нормальное здоровье

Keywords: yoga, healthy lifestyle, yoga practices, yoga exercises, normal health

Йога – это здоровый образ жизни, зародившийся в Индии. Сейчас считается, что это форма науки, принятая во всем мире[1, С. 128]. Западная культура также принимает это как здоровую форму научного упражнения. Хотя происхождение йоги неясно, она имеет давнюю традицию. Со временем развились различные школы йоги. Основными школами йоги являются Джнана-йога, Бхакти-йога, Карма-йога и Раджа-йога. Эти школы йоги пропагандируют особый тип методологии, который включает в себя различные систематизированные практики йоги в зависимости от их конкретного подхода. Однако все это ведет к общей цели самореализации и интеграции тела и разума.

Йога для обычного человека содержит практики ямы, ниямы, асаны, пранаямы, пратьяхары, крийи, мудры, бандхи и медитации, которые полезны для поддержания физической формы, умственной активности и эмоционального равновесия. Это, в конечном счете, подготавливает почву для духовного развития личности.

Слово «Йога» происходит от санскритского корня юдж, что означает «соединяться» или «объединяться»[2, С. 25]. Это может быть воспринято как союз тела, разума и души и используется в литературе как цель, так и средство. В конечном счете, йога означает «интеграцию личности» на высшем уровне. Как средство, йога включает в себя различные практики и техники, которые используются для достижения развития такой интеграции. Эти практики и техники являются средствами в йогической литературе и также в совокупности называются «Йогой».

Хорошее здоровье – это право каждого человека. Но это право зависит от индивидуальных, социальных и экологических факторов[2, С. 26]. Наряду с

социальными или экологическими факторами в значительной степени мы можем развить лучшую иммунную систему и лучшее восприятие себя, чтобы другие условия не влияли на нас отрицательно, и мы могли достичь хорошего здоровья.

Здоровье – это позитивное понятие. Позитивное здоровье не означает просто свободу от болезней, но оно также включает радостное и энергичное чувство благополучия с определенной общей устойчивостью и способностью легко вырабатывать иммунитет против конкретных вредных агентов.

Существует множество современных и местных методов и дисциплин, которые могут помочь нам успешно бороться с болезнями. Например, система йоги, натуропатии, аюрведы, унани, гомеопатии и сиддхи может быть процитирована среди местных систем, в то время как аллопатическая система цитируется как современная и популярная медицинская система. Йога – одна из самых мощных систем лечения без лекарств. У него есть своя собственная концепция хорошего самочувствия, которая была научно понята и представлена многими. Йога может быть принята как образ жизни для укрепления нашего физического и психического здоровья. Йога, если ее ввести на школьном уровне, поможет привить здоровые привычки и здоровый образ жизни для достижения хорошего здоровья.

Таким образом, целью йоги на студенческом уровне является поощрение позитивного и здорового образа жизни для физического, психического и эмоционального здоровья студентов. Йога помогает в развитии силы, выносливости, выносливости и высокой энергии на физическом уровне. Это также наделяет повышенной концентрацией, спокойствием, миром и удовлетворенностью на ментальном уровне, что приводит к внутренней и внешней гармонии[3, С. 142].

Йога может быть введена с первого курса и далее неформальными способами, но формальное введение йогических упражнений должно начинаться с 11 класса. Учебная программа по йоге должна быть адресована детям, и в ней должны быть некоторые намеки на то, чтобы они самостоятельно изучали этот предмет в дополнение к тому, что преподается в классе. Йогическими занятиями могут заниматься все дети, включая детей с особыми потребностями. Однако дети с особыми потребностями должны выполнять эти действия в консультации с экспертами по йоге/преподавателем йоги в соответствии с их возможностями [3, С. 143].

- Йогические практики должны начинаться со спокойного настроения.
- Важно, чтобы тело было подготовлено к таким действиям, как сгибание лодыжки, сгибание колена, движения пальцев, сжатие рук, сгибание запястья, вращение запястья, сгибание локтя, вращение плеча и движение глаз.
- Регулярность практики имеет важное значение как в физическом, так и в ментальном аспектах йоги.
- Терпение – важное требование для йоги. Не отчаивайтесь, если вам не удастся сегодня выполнить определенную асану или следовать правильному принципу поведения. Необходима настойчивость в ваших усилиях. Успех придет со временем.

• Не соревнуйтесь, а сотрудничайте. Дух соперничества – это определенное препятствие на пути йоги.

• Йогические практики следует изучать под руководством опытного учителя.

• Йогой не следует заниматься в спешке или когда вы устали.

• Йогические практики не следует выполнять на твердой поверхности. Для этой цели можно использовать подстилку, коврик или одеяло.

• Одежда должна быть свободной и удобной во время выполнения йогических практик.

• Дыхание должно быть как можно более нормальным/естественным.

• Йога имеет более широкое значение. Поэтому, помимо асан и пранаямы, человек должен практиковать моральные и этические ценности в жизни.

Список использованных источников

1. Айенгар, Б. К. С. Дерево йоги. Ежедневная практика / Б. К. С. Айенгар; перевод К. Куранова. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. — С. 128.

2. Караев, Г. Методика преподавания йоги: практическое пособие для преподавателей йоги / Г. Караев. — Москва: Прометей, 2019. — С. 25-26.

3. Мел, Н. Энергетика йоги: Практический курс / Н. Мел. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. — С. 142-143.

© И. Р. Кучербаев, 2022