

УДК 796.015

Кубатко А.І.,¹ Дорофєєва С.Є.²

¹канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. ГФ-321 НУ «Запорізька політехніка»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ГАРМОНІЇ ОСОБИСТОСТІ

Ми часто чуємо фразу, вона також постійно вживається у світі йоги – «Гармонія розуму, тіла та духу». Що ж означає слово гармонія? Гармонія із собою означає позитивне ставлення до свого тіла і свідоме піклування про нього. Ми можемо порівняти тіло людини з посудиною, в якій тримається або концентрується душа. Без посудини душа, як рідина розтечеться в просторі і втратить на силі, але і сама людська свідомість впливає на розвиток і формування тіла.

Найістотнішим показником фізичного розвитку людини, який може бути в певній мірі прослідкований історично, є тривалість життя людини, точніше, тривалість її продуктивного життя, тобто такого періоду в житті, коли її фізичні кондиції дозволяють їй нормально працювати або вчитися, виконувати репродуктивні функції. Але однозначної думки щодо довжини тривалості продуктивного періоду життя немає, адже це залежить від самої людини, її ставлення до свого тіла та душі.

Саме з приводу гармонії між свідомістю людини та її тілом в наш час набула дуже великої популярності Йога, що має на меті позбавити людину від душевних переживань та інших наслідків стресу за допомогою розслаблення м'язів, що позбавляє організм зайвого, непотрібного навантаження. Так як все-таки гармонія між собою, яку сповідує Йога, може впливати на нашу фізичну форму? Головні причини:

– більш висока мотивація: коли людина полюбає своє тіло і ставить до нього з повагою, вона зазвичай більш мотивована до піклування про своє здоров'я та фізичну форму;

– краще самопочуття: людина, яка має гармонійний стан зі своїм тілом, зазвичай відчуває краще самопочуття, більш енергійною та активною, що може позитивно впливати на підтримання гарної фізичної форми;

– більш здорове харчування: людина, яка має гармонію зі своїм тілом, зазвичай більш свідомо ставиться до свого харчування і обирає здорові продукти, що може позитивно впливати на її фізичну форму;

– набуття корисних звичок: людина, яка має гармонійний стан зі своїм тілом, зазвичай більш налаштована на регулярну фізичну активність, що допомагає підтримувати гарну фізичну форму;

– менше стресу: людина, яка має гармонію зі своїм тілом, зазвичай менше «стресує», що може позитивно впливати на її здоров'я та фізичну форму. Стрес може сприяти збільшенню ваги, зниженню рівня фізичної активності та забрудненню здоров'я.

Як же ми можемо сприяти подовженню нашого продуктивного періоду життя не змушуючи себе через силу робити те, що нам не подобається? Як полюбити себе, своє тіло, зробити його більш здоровим і придатним для якісного способу життя? Ось декілька важливих порад, які допоможуть вам краще зрозуміти свій організм і встановити контакт між своєю свідомістю та тілом:

– уникайте суперечок з собою про їжу та спорт. Намагайтеся не сварити себе за те, що з'їли щось «заборонене» і повинні обов'язково відпрацювати це в залі. Їжу не потрібно заслуговувати, і чим спокійніше ви будете до цього ставитися, тим краще;

– вчіться слухати своє тіло. Якщо ви збираєтеся на тренування, хоча відчуваєте себе погано, ви створюєте негативний зв'язок між спортом і організмом. Слухайте себе і не ігноруйте сигнали про допомогу, які посилає тіло;

– пам'ятайте про переваги спорту. Спорт – це не лише втрата ваги. Ось в якому ключі корисно про це думати:

«У мене стрес, я заспокоюся, коли прогуляюся»;

«Я відчуваю приплив сил, коли займаюся в залі»;

«Покатаюся з друзями на велосипеді – це відмінний спосіб провести час разом»;

«Я злюся і готова розбити стіну, треба сходити на бокс»;

«Мені подобається музика на цьому танцювальному занятті, тому залишуся до кінця»;

– радуйте себе. Важливо займатися тим, що вам подобається. Тоді після занять спортом у вас будуть приємні відчуття, які ви запам'ятаєте

і захочете повторити. Рух має приносити радість, а не асоціюватися тільки з схудненням.

Звісно, що після такої кількості інформації виникає питання: «З чого ж мені почати? Які саме вправи можуть привчити моє тіло до спорту, який буде мені подобатись?» Щодо цього також є перелік порад, що допоможуть налагодити контакт між тілом та заняттям фізичною культурою:

- розумійте свої цілі: Важливо мати чітку мету, наприклад, покращення здоров'я, зниження рівня стресу, збільшення м'язової маси або покращення фізичної форми. Розуміння мети допоможе вам зосередитися на досягненні цілей і зберігати мотивацію;

- розпочніть з малого: Почніть з невеликих фізичних вправ і поступово збільшуйте їхню інтенсивність та тривалість. Наприклад, почніть з коротких пробіжок або прогулянок, а потім поступово збільшуйте відстань та тривалість;

- робіть різноманітні вправи: Різнманітність вправ допоможе вам зберегти мотивацію та підтримувати інтерес. Включайте в програму тренувань різноманітні види вправ, такі як йога, біг, плавання, велосипед або танці;

- розтяжка і зняття напруги: Не забувайте про розтяжку і зняття напруги перед і після тренування. Розтяжка допоможе зменшити ризик травм, зберегти гнучкість м'язів і зняти напругу;

- зберігайте регулярність: Регулярність тренувань є важливою для досягнення результатів. Встановіть собі розклад тренувань та ставтеся до нього серйозно.

Не дивлячись на різноманітність підходів фізичної культури, головним способом віднайти гармонію між собою та своїм тілом є любов до себе. Любіть себе, своє тіло, приймайте себе такими, які ви є. І головне, пам'ятайте, що займаючись спортом ви, перш за все, піклуєтесь про своє тіло і його можливість якомога довше забезпечувати вам активний спосіб життя.