

УДК 796.035 (08)

Золотих Н.М.¹, Корж Н.Л.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент НУ «Запорізька політехніка»

ЙОГА – ЯК РЕКРЕАЦІЙНИЙ ЗАСІБ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність. Проблема сьогодення українського суспільства, яке два роки перебувало під впливом карантинних обмежень – COVID-19, а зараз вже другий рік живе в умовах війни і кожного дня перебуває у стані психологічного напруження, відсутності можливості знаходити позитивні моменти в особистому житті і потребує допомоги в різних сферах життя. Тому перед фахівцями різних галузей: психологія, педагогіка і зокрема фізична культура та спорт набуває актуальності впровадження сучасних спортивно-оздоровчих фітнес-технологій, які б позитивно вплинули на фізичний та психо-емоційний стан людини.

Зміна рухової діяльності, місця проживання, невизначеність в завтрашньому дні все це впливає на якості життя людини і потребує пошуку ефективних форм оздоровчої фізичної культури, як засобу профілактики: різних видів захворювань, корекції емоційного стану та ведення здорового способу життя.

До найпопулярніших засобів оздоровлення сьогодення увійшли різновиди фітнесу, які включають в свою практику вправи з різних видів східної гімнастики. – «Йога»

Йога – санскритське слово, споріднене українському – «ярмо», що буквально означає «з'єднання».

Більшість систем, йоги як правило, входять до культурної спадщини Індії і захоплюють всі аспекти життя. Насамперед йога – є релігійно-філософською системою, що базується на методі роботи з тілом, диханням та свідомістю (медитація) з використанням фізичних вправ, які спрямовані на досягнення кінцевої мети.

Однією з таких форм занять на нашу думку є – стародавня практика східних видів духовного та фізичного вдосконалення. А саме – практичне учіння Сур'я Намаскара (привітання сонцю). Саме цей напрямок у сучасній фітнес-індустрії набуває неабиякої популярності у

різних верствах населення незалежно від статі, віку, рівня фізичної підготовленості, тощо.

Мета практики Сур'я-намаскар полягає – в корекції психофізичного стану, правильному функціонуванні (роботі) внутрішніх органів, поєднання виконання фізичних вправ (асанів) з правильним диханням.

Сур'я-намаскара – одна з найвідоміших технік хатха-йоги. Це найбільш популярна методика для підтримки здорового, енергійного, активного життя.

За результатами багатьох досліджень, які свідчать про позитивний вплив йоги на організм людини. Саме заняття йогою призводять до оптимальної роботи дихальної системи, що сприяє необхідному насиченню крові киснем і значному зростанню функціональних можливостей системи кровообігу в сухожиллях і м'язах. Техніка Сур'я-намаскара включає в себе сильну аеробну дію. В процесі поєднання фізичних вправ з диханням використовується – 34% максимального кисневого резерву.

У своїх розробках «Чудо голодание», щодо ведення здорового способу життя Поль Брегг вказує на те, що – про вік особистості вказує робота суглобів (гнучкість). Саме практика Сур'я-намаскара за рахунок повільного виконання вправ (асанів) з увагою до прийняття положення з повним розслабленням в кожній позиції дозволяє усунути низький рівень розвитку гнучкості, брак координації і тенденцію м'язової напруги.

Значна увага при цьому приділяється концентрації уваги на ту частину тіла, яка отримує основне навантаження від фізичної вправи. Унаслідок цього у тих хто займається формуються знання та вміння спрямовувати вплив фізичного навантаження не лише на основні поверхові м'язи, але й на глибокі м'язи стабілізатори, більшість із яких, зазвичай, не контролюється свідомістю.

Розглядаючи функцію популяризації «Йоги» маємо відзначити, що – за допомогою йоги можна проводити дозвілля у будь-якому віці, при цьому майже без обмежень простору (спортивна зала, вдома, в парках, біля водойми, тощо). Інтелектуальний рейтинг, професійні успіхи, рівень фізичної підготовки також не мають ніякого значення.

З вище викладеного маємо зазначити, що на відміну від інших систем йога розвиває в симетрію розвитку фізичних якостей (гнучкість, координацію, витривалість...). Засоби йоги стимулюють діяльність внутрішніх органів і обумовлюють їх гармонійне функціонування. Систематичні заняття йогою позитивно впливають на: зміцнення імунної системи організму, гармонійний фізичний розвиток, стійкий психічний

стан людини. Йога є – потужним засобом профілактики різних захворювань.

Впровадження вправ йоги як одного засобів і методів фізичного виховання доцільно рекомендувати:

- проведення занять з метою корекції емоційного стану, зниження нервового напруження, зниження рівня тривожності;

- у проведенні занять з фітнесу для різних груп населення з метою рекреації та відновлення організму;

- застосування комплексів йоги для самостійних занять (ранкова гімнастика, або у вільний час протягом дня.) спрямованих на особисте фізичне самовдосконалення;

Заняття йогою пов'язані з прагненням до найвищого рівня життя яке включає в себе інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові, що позитивно впливає на підвищення рівня якості життя.