

Тематичний розділ: Загальні питання фізичної культури і спорту

Собко Н.Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Логовінова С.М., магістрант другого року навчання спеціальності "Фізична культура і спорт" Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ЗАСОБИ ЙОГИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Вступ. В останні роки фахівцями в галузі фізичної культури і спорту розроблено чимало інноваційних технологій виховання, розвитку та оздоровлення. В їх основу покладено різні традиційні і нетрадиційні підходи, засоби, методи, а також елементи східних оздоровчих практик, таких як йога [4].

Не дивлячись на скептичні погляди, кількість дослідницьких робіт у цьому напрямку значно зросла за останнє десятиліття. Їх узагальнення виявило значне розмаїття використання засобів і методів йоги у практиці спортивної, фізкультурно-оздоровчої, рекреаційної та лікувальної роботи [4].

Йога – система методів і практик тренування тіла і розуму (психо-фізичного, фізичного та духовного удосконалення людини). Йога є універсальним методом адаптації до постійних оточуючих змін, що робить її дуже ефективним способом тренування тіла і збільшення функціональних резервів організму [2; 5].

Мета роботи – характеристика засобів йоги у фізичній культурі і спорті.

Результати дослідження. Засобами йоги є певні вправи, процедури, знання, філософські концепції, що зміцнюють здоров'я, загартовують організм, забезпечують гармонійний розвиток людини й формують культуру її здоров'я [5].

Йога є і профілактикою і терапією, що несе як фізичну, так і психічну користь для тіла та розуму. Йога суттєво відрізняється від інших видів вправ, оскільки вона генерує рух, не викликаючи перенапруження та дисбаланс в організмі. Тому практика є ідеальним доповненням до інших видів вправ та надзвичайною перевагою для будь-якого виду спорту [6].

Автори (Пахомов А., 2007; Сидерський А., 2011; Толчева Г., 2010 та інші) виділяють фізичні, дихальні, очисні і профілактичні та психологічні засоби йоги.

До фізичних засобів відносять різні вправи, практики й процедури, що націлені на роботу з фізичним тілом. Статичні пози (асани) покликані допомогти зберегти тіло красивим, здоровим і сильним. Асана є вправою, в якій вплив на фізіологічні процеси, що протікають в організмі, і управління енергією здійснюється шляхом перерозподілу в тілі стиснень, натягів і напружень [2]. Водночас, систематично опрацьовуються усі основні групи м'язів, включаючи спину, шию та плечі, глибокі черевні м'язи пресу, м'язи стегон та сідниць та навіть щиколотки, ступні, зап'ястя та кисті. Хоча більшість поз не є аеробними за своєю суттю, але насправді вони спрямовують кисень до клітин в організмі шляхом свідомого глибокого дихання і поступового розтягування та скорочення різних груп м'язів [6].

Дихальні засоби йоги навчають контролювати емоції і управляти диханням, є могутнім чинником оздоровчої дії на організм тих, що займаються. Заняття різними видами дихальної гімнастики сприяють адаптації організму людини, її серцево-судинної системи і органів дихання до фізичних навантажень, підвищують імунологічну реактивність відносно вірусної і бактерійної інфекції [2].

Очисні і профілактичні засоби йоги націлені на усунення дисбалансу тіла [2; 3; 7].

До психологічних засобів відносять техніки роботи зі свідомістю: вправи, націлені на розвиток і вдосконалення уваги, концентрації, різних видів розслаблення [5].

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дозволив нам охарактеризувати засоби йоги та визначити позитивний вплив їх використання у фізичній культурі і спорті.

Список використаних джерел

1. Вишнудэвананда С. Йога. *Полное иллюстрированное руководство*. Москва : София, 2010. 352 с.
2. Дикий Б.В. Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК : методичні рекомендації. Ужгород, 2013. 89 с.
3. Сарасвати С. М. Хатха Йога Прадипика. [пер. М. Свечников]. Munger, Bihar, India : Yoga Publications Trust. Нижний Новгород : Деком, 2013. 644 с.
4. Стародубцева И. В. Физкультурно-оздоровительные занятия йогой: научно-исследовательские подходы и решения. *Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 2-ой международной науч.-практ. конф., Екатеринбург, 7 марта 2013 г. / ФГАОУ ВПО "Рос. гос. проф. пед. ун-т". С. 75-80.*
5. Цимбалюк С. М. Характеристика та класифікація засобів йоги. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць Східноєвропейського Національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2016. № 3 (35). С. 40-46.
6. Luxmi Sharma. Benefits of Yoga in Sports – A Study. (Research scholar) *Department of physical education, C.d.l.u., Sirsa, Haryana. International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2015. 1(3). P. 30-32.
7. The Gheranda Samhita: the original Sanskrit and an English translation by James Mallinson. Woodstock, NY : YogaVidya.com, 2004. URL: <http://www.yogavidya.com/Yoga/GherandaSamhita.pdf> (дата звернення 11.10.2020).