А.О.Ляшенко., студент;

Спеціальність 227«Фізична реабілітація»

Керівник: Волошко Л. Б., к.пед.н., доцент;

*Полтавський національний технічний університет*

*імені Юрія Кондратюка*

**ЙОГА ЯК ЗАСБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Сучасний ритм життя відбивається на здоров'я студента. Дефіцит відпочинку, перенапруження, стреси – все це може суттєво підірвати здоров'я, якщо не приділяти належної уваги своєму тілу. Інформаційні, розумові та психологічні навантаження на організм студентів у процесі навчання у ЗВО неухильно зростають, що призводить до збільшення числа студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Виходячи зі статистичних даних, останнім часом велика кількість студентів мають протипоказання по здоров'ю і не можуть займатися фізичною культурою в основній групі.

У процесі навчання у ЗВО студенти, які мають відхилення у стані здоров'я за результатами лікарської комісії займаються у спеціальній медичній групі. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають пошук найбільш адекватних шляхів і методів зміцнення психофізичного стану студентів і розробка оздоровчих методик, які передбачають застосування комплексів фізичних вправ спрямованих на підвищення функціонального стану організму, профілактику серцево-судинних та інших захворювань.

Вимоги, які ставить перед нами сучасний етап розвитку суспільства, пов’язані, передусім, зі збереженням здоров’я. Найважливішими засобами в цьому напрямі є заняття фізичними вправами за визначеними оздоровчими системами. У системі фізичної культури оздоровчі технології займають особливе місце та є одним з інструментів зміцнення здоров’я молодого покоління.

Однією з най більш ефективних оздоровчих систем, що поширена у світі, є система йоги. Практика йоги гармонійно поєднує елементи фізичного, психічного й духовного розвитку людини, ураховує її особливості. Тому ця тема статті є актуальною сьогодні.

Ураховуючи напружений графік занять студентів, їм варто дотримуватися особливого розпорядку дня й спеціального режиму харчування, особливо в період занять йогою, тому що йога – це не тільки фізичні вправи, це комплексний підхід до організму людини.

Аналіз літературних джерел свідчить, що питанням класифікації засобів фізичного виховання приділяє увагу у своїх працях багато науковців. Зокрема, досліджували історичні передумови формування засобів фізичного виховання , засоби професійно-прикладної та спортивної фізичної підготовки [2], здоров’я зберігальної діяльності . Однак у науковій літературі простежено відсутність загальної класифікації засобів йоги, що обґрунтовує необхідність їх систематизації згідно з певними класифікаційними ознаками та доводить актуальність обраної проблеми [3].

Однією зі складників режиму дня є сон, проте щоб він був повноцінним та спокійним, потрібно дотримуватися деяких правил.

Фахівці з йоги рекомендують лягати спати в період із 22 до 24 години, оскільки кожна година сну в цей проміжок рівняється двом годинам сну після опівночі. [1]. Між тим йоги, виконуючи спеціальні дихальні вправи, здатні скорочувати тривалість сну без шкоди для здоров’я, але не рекомендується спати менше 6–7 годин на добу.

У практиці йоги фізичні вправи за санскритською мовою мають назву – “асани”. Існують основні правила освоєння асан:

1) послідовність. Виконувати вправи потрібно поступово, переходячи від простого до складного;

2) регулярність. Перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів;

3) помірність. Не слід займатися до знемоги.

Цих правил потрібно чітко дотримуватися початківцям, адже багато хто з них, не беручи до уваги ще недостатню гнучкість тіла і непідготовленість внутрішніх органів, починає форсувати заняття, намагаючись відразу ж повною мірою виконати вправу.

Фахівці з йоги радять за одне заняття проробити всі частини тіла, зробити дихальні вправи й обов’язково наприкінці заняття виконати позу розслаблення – шавасана[4].

Загалом, засобами йоги є комплекс вправ, процедур, а також відповідні знання, філософські концепції, що забезпечують різносторонній гармонійний розвиток практикуючого йогу, формують культуру її здоров’я.

Ефективна реалізація засобів йоги і її позитивний вплив на формування культури здоров’я людини потребують певних умов, серед яких :

1) наявність інформації, потрібної для розвитку внутрішнього світу особистості практикуючого оздоровчу систему;

2) забезпечення образної та наочно-дійової форм засвоєння інформації;

3) спілкування й спільна діяльність практикуючого йогу з учителем.

При цьому важливі оптимальність підбору засобів йоги та формування програми занять з урахуванням особливостей групи чи окремої людини, котра практикує йогу.

Вправи хатха-йоги під час тренування впливають на кожну частину тіла. Розтягуючи й тонізуючи м’язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему, асани впливають не тільки на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що дуже важливо для молодого організму студента. Усуваючи фізичну й психічну напругу, вони звільняють значні запаси енергії. На сьогодні хатха-йога – це одна з найпоширеніших і найефективніших оздоровчих систем для людей різного віку та особливо для студентської молоді.

Отже, йога як оздоровча система чинить комплексний вплив на здоров’я студентів, і на фізичний, і на духовний її стан. Засобами йоги є певні вправи, процедури, знання, філософські концепції, що зміцнюють здоров’я, загартовують організм, забезпечують різносторонній гармонійний розвиток людини й формують культуру її здоров’я.

*Література*

1. Вишнудэвананда С. Йога. Полное иллюстрированное руководство / Вишнудэвананда С. – М. : София, 2010. – 352 с

2. Домашенко А. Науково-теоретичні засади організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / А. Домашенко, В. Стефанишин, С. Козіброцький // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7 : у 3-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С. 189–192.

3. Індика С. Я. Обізнаність хворих після інфаркту міокарда про роль фізичної активності у вторинній профілактиці та чинники, що її визначають / С. Я. Індика, А. В. Ягенський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 52–55.

4. Сафронов А. Г. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика : [монография] / Сафронов А. Г. – Харьков : ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с.