**Матієнко О.** Види оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України.* Збірник наукових праць ХІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції ЦДПУ ім. В. Винниченка – Харків: ФОП Озеров Г.В., 2021. – С. 93-98.

**Олександр Матієнко,**

**Науковий керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., проф.**

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**ВИДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Постановка проблеми.** Нині фізична культура стала все більше актуальною в житті людей. Вивчення процесів життєдіяльності людини вносить зміни щодометодів оздоровлення організму. Тренування посідають чільне місце серед тих заходів, якими можна зміцнювати і формування здоров’я людини. Адже воно найбільш органічно вписується в життєдіяльність людини, не мають відношення допринципу « не нашкодь», а й прагнуть принести найбільшу користь людині. Напевно, можна помітити, що одним з теоретично найбільш обґрунтованих видів фізичної діяльності зараз є фітнес.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**Йога, яка виникла в давні часи на Сході, поступово стала адаптована і пристосована під стиль життя сучасної людини і з тих пір дуже швидко набула популярності у фітнес-клубах і спортивно-оздоровчих центрах.

Поняття «йога» як санскритське слово, споріднене російському «ярмо»більшість вчених пояснюють якз'єднання. Адже, йога, в першу чергу, релігійно-філософська система, і основну увагу в ній приділяється тим засобам і технічним прийомам, які сприяють досягненню кінцевої мети. Це добровільно міцний зв'язок, погоджуючись на який, людина вступає у відносини з самим собою. Йога – це метод роботи з тілом, диханням і свідомістю, постійне вивчення і зміна себе з благою метою.

**Виклад основного матеріалу.** Спочатку йога вдосконалює тіло, виконуючи йогівські пози (асани), а потім людина отримує фізичне і психічне здоров'я і силу. Людина навчається керувати емоціями, контролювати коливання розуму і досягає стану рівноваги і самовладання. Це допомагає успішно долати труднощі, виховувати в собі задоволеність долею і значно підвищувати якість життя.

Коли людина від контролю розуму переходить до контролю над свідомістю, це дозволяє досягти стану тиші, спокою і виявити в собі щось цільне, незмінне, прекрасне:цілісність і свободу.

Йогою можна займатися в будь-якому віці. Інтелектуальний рівень, професійні успіхи, гнучкість і фізична підготовка не мають ніякого значення для протипоказань в йозі. Щоб заняття йогою пішли на користь, потрібно тренуватися регулярно і розумно, орієнтуючись на свої можливості, стан свого здоров'я, на внутрішні відчуття. Не потрібно ні з ким змагатися. Виконуючи асани, не слід прагнути підкорити тіло, дихання і свідомість. Просто досліджуйте їх з інтересом і сталістю. Не соромтеся радитися з викладачем. Це допоможе зрозуміти, який стан організму і поступово змінювати його на краще. Заняття допоможуть зміцнювати тіло, вирівнювати дихання, прагнути до стійкого, рівному станом розуму. Щоб змінивши себе, залишатися сильними і мудрими, незважаючи ні на що. У будь-яких умовах і за будь-яких обставин.

Йогу нерідко застосовують як метод оздоровлення при артриті. Цикл спеціально підібраних вправ дозволяє підсилити кровообіг в сухожиллях і м'язах, прилеглих до суглобів, постачати тканини киснем і зменшувати больові відчуття.

Йога – шлях до гармонії. Даний комплекс вправ розроблений для стимулювання роботи нервової системи, поліпшення кровообігу, посилення припливу крові до нижньої половини тіла, зняття напруги, загострення чуттєвого сприйняття, і за рахунок всього цього він позитивно впливає на гармонійне життя.

Йога – це рухливість і гнучкість. З цими вправами фігура набуває хорошу і красиву поставу, розвивається гнучкість.

Класична йога (Айенгара) з усіх різновидів йоги є самою спокійною. Заняття за цією системою не мають вікових чи професійних обмежень і прекрасно адаптовані для швидкого освоєння представниками європейських національностей. Цей вид йоги пропонує практичні навички з розслабленню і медитації, а також оволодіння основними позами. Людина також вчиться заряджати свій організм енергією, пізнавши секрети здоров'я і внутрішнього умиротворення [2, с. 23-24].

Будь-яка наука по суті нескінченна, вона має свої ази, засадничі принципи. Це відноситься і до йоги. Бажаючий досягти вершин цього вчення повинен знати про стан свого здоров'я, проконсультуватися у лікарів і навчатися під керівництвом досвідчених вчителів йоги - гуру.

Сучасними напрямами йоги є хатха-йога. Майже всі сучасні види йоги є тим або іншим різновидом хатха йоги. Зародився цей вид йоги в VI столітті н.е. і вважається самим новим напрямом серед класичних. Його основними елементами є певні пози (асани), вправи на дихання (пранаяма), розслаблення і медитація.

Мета хатха-йоги – досягти духовного спокою і балансу між тілом, духом і навколишнім світом.

Хатха-йога включає в себе: фізичні вправи, дихальні вправи, очищення внутрішніх органів, вміння розслаблятися, правильне харчування. Вона може бути використана поза рамками індуїзму як система підтримки тіла в оптимальному стані. Вона особливо підходить для людей розумової праці та людей з духовними інтересами. Вона звільняє від хвороб. Заняття асанами зміцнюють тіло і створюють гарне самопочуття. Йога допомагає концентрації уваги[1, с. 43].

Хатха-йога приводить тіло в такий стан, при якому свідомість, дух людини звільняються від тягаря тіла і робиться можливим піднесення до трансцендентного. Тіло в йозі розглядається лише як оболонка душі в її подорожі до досконалості. На практиці ж, як фізична культура сприяє здоров'ю та роботі мозку, так і йога робить тіло сильніше і привабливіше, хоча прямо і не ставить такої мети.

Аштанга-йога є також різновидом йоги. Термін «аштанга» означає «вісім основ» і сходить до восьми основних принципів цього виду йоги. Аштанга практикується переважно як серія переходів з пози в позу, причому пози в Аштанга відрізняються більшою складністю, ніж в інших різновидах йоги. Фокус Аштанга-йоги – сила, що взагалі не типово для практик йоги.Вона, навпаки, приділяє особливу увагу диханню, гнучкості і розслабленню. В цілому аштанга є видом йоги, в основі якої – швидкі рухи. Ті, хто тренується, повинні переходити з пози в позу у швидкому темпі і в певному дихальному ритмі. Фокусами Аштанга-йоги є Віньяза і Трістана[1, с. 87].

Під час виконання вправ необхідно дихати рівномірно, вдихаючи і видихаючи при зміні поз. Це прекрасне поєднання для тих, хто володіє невгамовним розумом і сильним тілом. Тристаном називається поєднання трьох головних аспектів, на які слід звертати увагу під час тренування.

Поєднання трьох компонентів (пози, дихання і точкової концентрації) необхідно для очищення, як духовного, так і фізичного. У той час як асани покращують поставу, правильно організовують вдихи і видихи та сприяють розвитку дихальної системи. Крім цих цілей аштанга включає в себе такі популярні компоненти, як внутрішні блоки банди, затримання погляду дрішті і асани, що прийшли в Аштанга з Хатха-йоги.

Банди – це внутрішні блоки, необхідні для виконання деяких поз. Банда допомагає практикуючим йогу підготовлятися, вивчати і виконувати асани. Іншими словами, банда являє собою скорочення різних м'язових груп

Аштанга-йога показана для тих, хто хоче розвинути фізичну силу, витривалість і гнучкість. Цей різновид йоги особливо популярна серед атлетів. Складена з безперервного циклу поз, аштанга вимагає високого рівня фізичної підготовки. Виконувати вправи слід тільки після розминки, що включає в роботу всі необхідні групи м'язів[3, с. 15].

Силова йога (power yoga) – інтенсивний вид йоги. На відміну від Аштанга-йоги, в силовий практиці вправи виконуються не в закріпленій послідовності, але з такою ж інтенсивністю. Силова йога відмінно підходить для людей з гарною фізичною підготовкою, що бажають збільшити гнучкість і вирівняти м'язовий дисбаланс, що часто зустрічається у спортсменів. Енергійна зміна поз схожа з танцювальним ритмом і вимагає великої концентрації.

Силова йога – це гармонійне поєднання вправ на розвиток гнучкості і сили з традиційними рухами йоги.Силова йога концентрується на зовнішній стороні Сили, розкриваючи повною мірою енергію і здоров'я людського організму. Фізична сила розвивається через витривалість і посилену роботу зовнішньої оболонки людини. При цьому ви рятуєтеся від психологічних блоків і нервового напруження. Виходячи за межі фізичного, йога готує практикуючим випробування і складними позами, і необхідністю затримуватися в них на досить значні періоди часу. Сила розуму, також виховується силовий йогою, вчить віддалятися від важких, непотрібних думок, зберігаючи при цьому концентрацію уваги.Крім фізичної і моральної сили силова йога націлена і на пошук сили духовної. Знайшовши її, практикуючий стає вище тіла і розуму і знаходить гармонію[2, с. 23].

Силова йога створена для тих, хто знаходить задоволення в вправах. Вона показана для тих любителів інтенсивних тренувань, які вже у формі і не хочуть втрачати її, присвячуючи більшу частину часу медитації і неспішним рухам, які є невід'ємною частиною класичної йоги. Силова йога буде корисна атлетам, особливо професійно займаються серфінгом, лижами, бігом, бойовими мистецтвами, велосипедом і командними видами спорту. Однак силова йога передбачає не тільки програми для професіоналів, а й заняття для новачків і любителів з різними рівнями підготовленості та природній гнучкості.

Силова йога включає в себе Сурія Намаскар (пози для привітання сонця), що складаються з дванадцяти вправ. Цей комплекс включає в себе тривалі граціозні рухи в поєднанні зі спеціальними дихальними техніками і напругою м'язів грудної клітки, підребер'я і талії. Зміна поз спрямована на розвиток сили, а також допомагає зміцнити хребет і зняти зайві сантиметри з талії. Існує чимало різних варіацій силовий йоги, разом складових динамічну та ефективну тренування.

Вчення Сахаджа йога забезпечує також оздоровлення організму людини. Засновником цього вчення є індійська лікар-філософ Шрі Матаджи Нирмала Деві, що відкрила унікальний метод духовного відродження людини. Позитивні результати, спонтанно відбуваються в людині, що йде по шляху Сахаджа йоги, показують, що ми дійсно володіємо внутрішнім механізмом коригування способу життєдіяльності та захисту від руйнівних тенденцій [2, с. 89].

Завдяки своїй простоті та доступності Сахаджа йога стала швидко розвиватися в усьому світі і в 1989 році прийшла в Росію. Унікальні можливості лікування захворювань методами Сахаджа йоги, особливо тих, які не лікуються традиційною медициною, пробудили жвавий інтерес вчених усього світу.У 1990 році в Москві відбулася Міжнародна медична конференція, де були представлені наукові результати практичного застосування методів Сахаджа -йоги в різних країнах світу при лікуванні багатьох хвороб.

У 1995 році відбулася друга Міжнародна конференція «Мораль, Здоров'я, Світ»в Санкт-Петербурзі з ініціативи Шрі Матаджи, де було показано, що життя на планеті можливе тільки тоді, коли світ в кожному з нас існує як гармонія і доброта. У цій конференції взяли участь представники різних релігій, вчені медики різних країн. У Москві, спільно з НДІ Соціальної гігієни, економіки і управління охороною здоров'я ім. Н.А. Семашко РАМН проведено дослідження на тему «Соціально-гігієнічні особливості осіб, практикуючих заняття Сахаджа йогою» Результати досліджень: 1792 досліджуваних підтвердили значне покращення в здоров’ї, а отже дієвість цього методу[1, с. 32].

Дослідження, проведені нині в Києві, також підтверджують її результативність. Заняття Сахаджа йогою корисно впливають на сон.Так, за оцінкою респондентів до початку занять 44,5 % осіб вважали, що їх сон хороший, а в даний час таких осіб вже в два рази більше ( 90,8 %).

Таким чином, оцінка стану здоров'я тісно пов'язана з ризиком факторів, що формують його – це оцінка сну, наявність тривалої хвороби, передхворобливі стани, що обмежують життєдіяльність, звернення в лікувально-профілактичні установи з приводу хронічної патології, а також наявність чіткої тенденції залежності цього показника з задоволеністю життям.Однак слід відзначити, що практика занять Сахаджа йогою значно поліпшила всі вище перераховані показники.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** При вивченні науково-методичної літератури було виявлено, що при заняттях йогою вдосконалення організму відбувається відразу в декількох напрямках. З одного боку йога надає сприятливу дію на фізичний стан (стимуляція роботи нервової системи, постачання тканин киснем, загострення відчуття сприйняття, придбання гарної постави). З іншого боку людина вчиться керувати емоціями, досягає стану рівноваги, і самовладання, що допомагає успішно долати труднощі, виховувати в собі задоволеність.

В даний час існує велике різноманіття різних видів йоги, найбільш популярні з них це Хатха-йога, Аштанга-йога, Силова йога, Сахаджа йога. Кожна з цих різновидів має не тільки спрямованість на вдосконалення певних якостей особистості, але й несе в собі неповторну філософію.

*Список використаних джерел*

1. Айенгар Б. К. С. Йога Дипика. Прояснение йоги / Б. К. С. Айенгар. – М. : Издательство «Флинта», 2007. – 480 с.

2. Биджа Б. Йога душевного равновесия: избавление от тревоги, страха и беспокойства / Б. Биджа. – М. : РИПОЛ классик, 2005. – 368 с.

3. Зубков А. Н. Хатха-йога для начинающих / А. Н. Зубков, А. П. Очаповский. – М. : Медицина, 1991. – 192 с.