

ИСТОРИЧЕСКИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЙОГИ КАК СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Толчева А. В.

Аннотация. В статье рассматриваются основные условия гармонично развитой личности в современных условиях с помощью оздоровительной системы – йоги.

Анотація. В статті розглядаються основні умови гармонійно розвиненої особистості в сучасних умовах за допомогою оздоровчої системи – йоги.

Ключевые слова: йога, методика, здоровье, практика, пранаяма, асаны, студент, подготовка, работоспособность.

Актуальность проблемы. Состояние окружающей среды, стрессы, возникающие в связи с перегруженностью информацией – все это является признаками того критического состояния, с которым молодое поколение сталкивается в последнее время в жизни. Чем раньше удастся понять, что именно нужно для того, чтобы улучшить или изменить свое отношение к ситуации, тем продуктивнее и свободнее будет чувствовать себя человек. Сегодня существует острая необходимость в использовании определенных методик и средств для организации правильного и гармоничного образа жизни молодого поколения. Одной из таких методик является йога, которая представляет собой систему оздоровления физического, эмоционального, духовного и ментального аспектов существования человека.

Анализ последних исследований и публикаций. Увеличивающееся количество исследований в области здоровья и гармоничного развития личности, указывает на то, что занятия йогой способствуют снижению стресса, дыхательные упражнения имеют огромное значение и наряду с этим практические результаты. Эти и другие проблемы освещаются в трудах, в основном, зарубежных авторов, таких как: Д. Чапмен [6], Л. Спэрроу и П. Уолден [5], К. Браун [2], Т. Фразер [7], Б.К.С. Айенгар [1] и другие.

Цель статьи. Раскрыть основные аспекты йоги, а также сущность необходимости занятий йогой молодого поколения в современных условиях существования.

Организация исследования. Йога относится к тем редким практикам, которые сохранились с глубокой древности до наших дней, не утратив с течением времени своего значения. В любой период истории йога могла дать ответ на многие вопросы. Можно с уверенностью сказать, что жизнь человека двадцать столетий назад была, не менее насыщена событиями, чем жизнь современного человека. Поэтому, если те знания, которые были получены и применялись многие столетия назад, приносят пользу и в наши дни, значит, они верны и не будут потеряны, подобно многим другим знаниям, ушедшим в небытие и ставшим лишь достоянием истории, древности.

Поскольку философия йоги и подробности, касающиеся практических занятий йогой, были написаны на санскрите (древний индийский язык), они в течении длительного периода времени были недоступны для простых людей, которые не могли прочесть манускрипты. Но по мере того, как люди все больше интересовались йогой и посвящали жизнь ее изучению, знания о ней стали распространяться, и тогда вместе с ними стали известными и детали философии йоги, которая во многом способствовала лучшему пониманию йогической практики. В переводе с санскрита слово «йога» означает «объединяться», «связывать», «обуздывать»; таким образом, йога стала синонимом единения и целостности [6-7].

Полная система йоги и ее восьми ступеней включает множество таких практик, как асаны (позы), и пранаяму (систему контролируемого дыхания), которые изучаются в специализированных группах по всему миру. Йога учит, как добиться совершенного здоровья и лечить болезни без лекарств; как остановить преждевременное изнашивание организма, как сохранить юность до преклонного возраста и как продолжить жизнь тела на бесконечный период. Позы йоги, или асаны, воздействуют на каждую часть

тела, оказывая влияние не только на внешние части тела, но и на внутренние органы, сохраняя все системы в прекрасном состоянии [3-4]. Устраняя физическое и психическое напряжение, они освобождают огромные запасы энергии. Дыхательная гимнастика йоги (пранаяма) вызывает в организме прилив новых сил и помогает управлять психикой, вселяя в организм ощущение покоя и обновления, а тренировка позитивного мышления и медитация усиливают ясность мысли, психическую энергию и концентрацию внимания. Многие люди сначала обращаются к йоге как к способу сохранить свое тело крепким и здоровым, на которое приятно смотреть и с которым легко жить. Другие ищут в йоге помощи и облегчения. Какова ни была бы причина, йога может быть инструментом, дающим человеку возможность достичь своей цели. Для того чтобы понять, что такое йога, необходимо испытать ее воздействие на себе. На первый взгляд, она кажется не более чем серией странных физических поз, способствующих тому, чтобы тело оставалось стройным и гибким. Однако, со временем, каждый, кто продолжает регулярно заниматься, начинает осознавать, что подспудно происходят изменения в его отношении к жизни, потому что, непрерывно тонизируя и расслабляя тело и успокаивая психику, человек начинает пробуждать в себе состояние внутреннего покоя. Если уметь управлять своей психикой и мыслями, значит, не существует предела тому, что человек может сделать, ибо сдерживают его и мешают полностью проявить себя только его собственные иллюзии и предубеждения [1-3].

Повышение уровня культуры здоровья студентов и становления на ее основе готовности к здоровому образу жизни в образовательном учреждении в первую очередь должно решаться в рамках самого образовательного процесса. К сожалению, нередко приходится сталкиваться с почти устоявшимися представлениями о том, что одной из главных причин снижения уровня здоровья студентов является «перегруженность» учебной программы. И соответственно, «естественным» решением задачи сохранения и укрепления здоровья студентов ВУЗов будет снижение избыточной

учебной нагрузки. Иными словами, здоровье студентов противопоставляется объему и уровню приобретаемых знаний и навыков, что противоречит самой сути образовательного процесса, который в первую очередь должен соответствовать нарастающим объемам научно-технической, экономической, гуманитарной и специальной информации. Снижение учебной нагрузки неминуемо приведет и уже приводит к несоответствию современным требованиям уровня полученных знаний и приобретенных навыков у выпускников ВУЗов, хотя объективных доказательств того, что учебные программы избыточны, и ведут к прямым нарушениям здоровья студентов, на сегодняшний день нет. Наоборот, сейчас все больше времени отводится на самостоятельную работу студентов. Образование – это тяжелый труд, и одна из основных задач ВУЗов обеспечить тот уровень здоровья и работоспособности студентов, который позволит им успешно освоить учебную программу. Неспособность многих студентов освоить учебную программу ВУЗа никак не связана с избыточной учебной нагрузкой, но является следствием низкого уровня культуры здоровья, что следует из элементарной неосведомленности молодежи в вопросах собственного здоровья и собственной работоспособности. К сожалению, существующие методы формирования здорового образа жизни малоэффективны, формальны по виду и неубедительны по существу, носят декларативный характер и своей цели не достигают. Студенты не получают лично-значимой для них информации из того набора сведений, который принято относить к здоровому образу жизни. Приобщение студентов к здоровому образу жизни должно вестись не через формальные лозунги во многом дискредитировавшего себя курса «Физического воспитания», но через введение в учебный процесс новой дисциплины «Йога», удовлетворяющей, прежде всего, известную потребность молодого поколения в самопознании на естественнонаучной базе.

Необходимость изучения в ВУЗе дополнительной дисциплины «Йога» диктуется тем, что современная система образования в настоящее время дает

ограниченный объем знаний по прикладной физиологии человека, ориентированной на оздоровление и владение приемами личной профилактики заболеваний. Вместе с тем потребность в получении такого рода знаний реально существует. В рамках работы с физическим и психологическим аспектом здоровья занятия йогой необходимы для поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности студентов и равным образом преподавателей. Предлагаемый научно-практический курс «Йоги» может быть реализован при организации профильного обучения, как в старших классах общеобразовательной школы, так и как отдельных или дополнительных занятий в ВУЗе.

Выводы. Чем больше развивается человеческое общество и его технологии, тем больше человеческий организм ощущает потребность в покое и духовности, т.к. сегодняшний ритм жизни выдерживают не все. Йога дает ощущение связи – с самим собой, с ритмами своего тела, с дыханием и умом. Молодое поколение, на котором сейчас лежит ответственность перед своей жизнью и жизнью своей будущей семьи очень нуждается в необходимости организации здорового образа жизни. Регулярные занятия йогой могут послужить началом для осуществления планирования организации здорового образа жизни. В свою очередь, продолжительная практика йоги улучшает состояние психофизической сферы, объединяющей физический, психологический и духовный аспекты индивидуума.

Список литературы.

1. Айенгар, Б. К. С. Свет жизни: йога [Текст] / Б. К. С. Айенгар – М.: Фэшн Букс, 2007. – 224 с.
2. Браун, К. Йога. Общее руководство [Текст] / К. Браун – М.: Кладезь-Букс, 2008. – 399 с.
3. Биджа, Б. Йога душевного равновесия: избавление от тревоги, страха и беспокойства [Текст] / Б. Биджа – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 368 с.
4. Дейл, С. Совершенствуем тело с помощью чакр [Текст] / С. Дейл – М.: ООО София, 2007. – 256 с.

5. Спэрроу, Л., Уолден, П. Практическая энциклопедия йоги [Текст] / Л. Спэрроу, П. Уолден – М.: Эксмо, 2006. – 400 с.

6. Чампен, Д. Йога. Целительные асаны [Текст] / Д. Чампен – М.: Эксмо, 2006. – 272 с.

7. Фразер, Т. Йога для вас. Полное руководство для самостоятельных занятий [Текст] / Т. Фразер – М.: ЗАО БММ, 2007. – 144 с.