СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени академика М. Ф. Решетнева

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Материалы V Международной электронной научно-практической конференции (22–23 мая 2015 г., Красноярск)

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Материалы V Международной электронной научно-практической конференции (22–23 мая 2015 г., Красноярск)

Электронное издание

Красноярск 2015

© Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2015

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
Ф50

Редколлегия:

Т. Г. Арутюнян, И. А. Толстопятов, Д. Г. Миндиашвили, О. Н. Московченко, К. К. Марков, Л. К. Сидоров, А. И. Завьялов, М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, К. С. Лавриченко, А. Р. Шакиров, В. В. Денискин, А. Ю. Осипов, Е. Д. Чупрова, Л. А. Беседина, Т. В. Лепилина, Е. Н. Морозова

Ф50 **Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития** [Электронный ресурс] : материалы V Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (22–23 мая 2015 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2015. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 5,4 МБ) – Систем. требования : Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/nauchnye-meropriyatiya/materialy-nauchnykh-meropriyatij. – Загл. с экрана.

Представлены материалы IV Международной электронной научно-практической конференции, проведенной при поддержке факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева.

Сборник содержит статьи российских и зарубежных ученых и практиков по проблемам развития физического воспитания в высших учебных заведениях.

Предназначен для студентов, аспирантов всех специальностей, а также преподавателей и людей, интересующихся данной проблематикой.

В статьях сохранен авторский стиль. Мнение редколлегии не всегда совпадает с мнением авторов.

Информация для пользователя: в программе просмотра навигация осуществляется с помощью панели закладок слева; содержание в файле активное.

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91

Подписано к использованию: 30.05.2015. Объем 5,4 МБ. С 129/15.

Макет и компьютерная верстка *И. Д. Бочаровой*

Редакционно-издательский отдел Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.
660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.
E-mail: rio@sibsau.ru. Тел. (391) 201-50-99.

УДК 796.011.2

ПОПУЛЯРНОСТЬ ИЗВЕСТНЫХ ВИДОВ ЙОГИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СТРАН МИРА

А. В. Толчева

Харьковская государственная академия физической культуры
Украина, г. Харьков, ул. Клочковская, 99
E-mail: asergeeva29@gmail.com

Проведен теоретический анализ известных видов йоги, описана суть и основатели каждого вида, а также указаны страны мира, в которых население активно их практикует.

Ключевые слова: йога виды, суть, основатель, страны, население, популярность.

POPULARLY KNOWN TYPES OF YOGA AMONG PEOPLE OF DIFFERENT COUNTRIES

A. V. Tolchieva
Kharkiv State Academy of Physical Culture
99, Klochkivskaya str., Kharkov, 61058, Ukraine
E-mail: asergeeva29@gmail.com

A theoretical analysis of the known types of yoga, describes the content and the founders of each species, as well as shows the countries of the world where people are actively practicing them.

Keywords: yoga, types, content, founder, country, the population, the popularity.

Популярным средством физического воспитания, применяемым людьми в различных странах мира уже много лет является йога. Специалистами разработаны методики и специальные тренировочные программы для занимающихся различных возрастов, уровня подготовленности и профессий. Многовековая практика йоги способствовала формированию различных ее видов, которые имеют между собой систематическое отличие. Однако, применение того или иного вида йоги требует знания его сути и направленности воздействия на организм человека. Изучение развития видов йоги в различных странах предоставит более полное представление о востребованности среди населения каждого из них.

Широко известен ряд публикаций, освещающих применение различных видов йоги в оздоровительных целях [1–8]. Нами также проведено обоснование позитивного влияния одного из видов йоги – хатха-йоги на организм занимающихся студенческого возраста [9; 10]. Однако в научной литературе не выявляется исследований, содержащих анализ известных видов йоги, а также установления их популярности в различных странах. В связи с этим, ставится следующая цель.

Цель исследования – выявление популярности известных видов йоги среди населения различных стран мира.

История йоги начинается с древних времен, о чем свидетельствуют несколько печатей с изображением фигуры людей в медитативных или йогических позах, найденных в долине реки Инд, относятся к периоду Индской цивилизации (3300–1700 гг. до н. э.). Средствами религиозно-философской системы йога, с помощью которых достигается равновесие между духовной, физической и психической сторонами жизнедеятельности человека, являются

физические упражнения, так называемые «асаны», дыхательные упражнения, так называемая «пранаяма», и медитативные упражнения.

Результаты проведенного теоретического анализа известных видов йоги были сформированы в таблицу. Виды йоги в таблице представлены в порядке численной популярности у населения различных стран мира: от максимальной – «Хатха-йога» до минимальной – Yoga flow («Йога в потоке»).

Популярность известных видов йоги среди населения различных стран мира

Вид йоги	Суть вида йоги	Основание вида йоги	Страны развития
Хатха-йога	Древнее учение о физической и духовной гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, физические упражнения), психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения физических упражнений) и дыхательных упражнений (пранаяма)	Систематизировано в XV в. Свами Сватмарамой (Индия) – автором трактата «Хатха-йога Прадипика». Есть данные также о том, что систематизировал труды по йоге известный древнеиндийский мудрец Патанджали	Индия, Европа, Россия, США, Австралия, некоторые страны Африки
Йога Айенгара	Характеризуется более длительным пребыванием в позах, которые в практике выполняются особенно скрупулезно	Основатель – Б. К. С. Айенгар (Индия)	Индия, США, Россия, Европа, Австралия
Аштанга-виньяса-йога	Динамичная и энергичная форма йоги, развивает силу и гибкость, придает ясность ума и добавляет энергии	Основатель вида – Д. Паттабхи, возглавлявший институт этого вида йоги в Майсуре (Индия)	Индия, США, Россия, Европа, Австралия
Дживамукти йога	Основу составляет практика виньяс, изучение священных текстов, нада-йога (йога звука), бхакти-йога (преданность Богу), пение мантр и медитация	Основатели вида – Д. Лайф и Ш. Гэннон (Америка)	США, Европа, Россия
Бикрам-йога	Классическое занятие состоит из 26 асан, выполняемых в быстром темпе в течение полутора часов при температуре воздуха в помещении 37–40 °С. Два дыхательных упражнения завершают занятие	Основатель вида – Б. Чоудхури (Индия)	Индия, США, часть Европы и России
Кундалини-йога	Одно из направлений современной йоги, система упражнений, направленная на получение энергии кундалини из основания позвоночника с помощью регулярной практики медитации, пранаяма, комплексов асан и пения мантр	Для Западного мира этот вид йоги открыл Йоги Бхаджан, в 1969 г. основавший в США благотворительный фонд «Здоровые, Счастливые, Благословенные» – организацию, обучающую йоге	Индия, США, Россия, некоторые страны Европы
Сахаджа-йога	Практика направлена на развитие личности людей и избавление от вредных привычек, болезней, страхов, проблем и прочего	Основан в 1970 г. Н. Шриваставой (Индия), более известной как Шри Матаджи Нирмала Деви	Индия, Россия, США, некоторые страны Европы
Янтра-йога	Древняя тибетская практика, состоит из 108 упражнений, направленных на гармонизацию всех систем организма	Практикуется со времен возникновения буддизма.	Тибет, Индия, Европа, США, Россия

Продолжение таблицы

Вид йоги	Суть вида йоги	Основание вида йоги	Страны развития
	Выполнение осуществляется в заданном ритме с четко скоординированными различными типами дыхания и задержками дыхания	Систематизировал знания этого направления открыл в 1992 г. миру учитель Ч. Н. Норбу (Индия)	
Шивананда-йога	Особенности заключаются в пяти основных принципах: правильная тренировка тела (выполнение упражнений); правильное дыхание (пранаяма); правильное расслабление (шавасана); правильное питание (вегетарианство); правильное понимание окружения (изучение священных писаний и медитации)	Основатель вида – знаменитый индийский йога-практик, врач и духовный учитель С. Шивананда (Индия), основывается на хатха-йоге	Индия, США, некоторые страны Европы
Вини-йога	Индивидуальный подход к каждому ученику, в котором учитываются его возможности, а практика асан включает основные и комплектующие позы, которые сочетаются с расслаблением	Основатель – Т. К. В. Дешикачар (Индия)	Индия
Бхакти-йога	Практика этого вида характеризуется средствами восхваления, гимнами и песнями для связи с божественным	Первые упоминания этого вида йоги просматриваются в «Бхагавад-гите» – памятнике древнеиндийской религиозно-философской мысли	Индия
Джапа-йога (Мантра-йога)	Основными средствами джапа-йоги является пение мантр	Упоминания об этом виде йоги встречаются в книгах С. Шивананды (Индия)	Индия
Джнана-йога	Этот вид йоги называют «йогой истинного знания». Для достижения мудрости используются интеллектуальные средства самоизучения, обращение к разуму и к дискуссии, как метода активизации мысли и поиска истины	Один из видов йоги в философии индуизма	Индия
Интегральная йога	Практика асан и пранаям, в которых выдерживается положение рук (санскр. «мудры»), энергетические «замки» (санскр. «бандхи»), мантры, а также концентрация и медитация	Философское учение, созданное в начале XX в. Ш. Ауробиндо (Индия)	Индия, США, Европа
Карма-йога	Философия этого вида, который еще имеет название «йога действия» в том, что люди несут ответственность за любые действия – физические, вербальные или мнимые	Один из основных видов йоги в философии индуизма	Индия, некоторые страны Европы, России, отдельные штаты США
Раджа-йога	В современной литературе, раджа-йога, как вид йоги, известна как «царский» путь. На практике раджа-йога использует силу воли и медитацию для развития сосредоточения мысли, остановки колебаний ума и достижения единства	Одна из шести ортодоксальных школ в философии индуизма, которая базируется на «Йога-сутрах» Патанджали	Индия

Окончание таблицы

Вид йоги	Суть вида йоги	Основание вида йоги	Страны развития
Тантра-йога	Тантрическое учение, основанное на священных текстах, которые названы тантрами и содержащие описания физических и психических техник работы с энергиями	Возникла в начале н. э. в брахманизме и буддизме и распространилась в Тибете	Индия, Непал, Бутан, Россия, отдельные штаты США
Крипалу-йога	Практика трех уровней: силовой уровень – способствует укреплению здоровья; замедление движений и задержки в каждой асане; свободное творчество, воспитание способности чувствовать поток энергии	Основатель вида – А. Десаи (Индия)	Индия, США
Универсальная йога	Совокупность известных школ йоги, как аштанга-виньяса, Айенгар-йога, тибетская гималайская йога, даосские стили, а также ряд авторских методик, которые не встречаются ни в одном другом виде йоги	Основатель вида – А. Лаппа (Украина)	Украина, Россия, некоторые страны бывшего СССР и Европы
Йога 23	Включает 23 комплекса упражнений, отличающихся друг от друга сложностью, в которой насчитывается 5 стадий. Комплексы могут применяться для групповых тренировок, персональных программ, для инструкторов, а специализированные – для подготовки фридайверов, спецназа и даже космонавтов	Основатель вида – А. Сидерский (Украина)	Украина, Россия, некоторые страны бывшего СССР и Европы
Трай-йога	Особенностями является «медитация в движении», которая осуществляется путем волнообразного синхронизированного перехода из одной позы в другую и одновременным выполнением дыхательных упражнений	Основательница вида – К. Рей (США)	США, некоторые страны Европы, Россия
Йога Садхана	Сводится к соблюдению тренировочного алгоритма, который состоит из 4-х уровней: подготовительного, начального, основного и продвинутого	Основатель вида – С. Кулыгин (Россия)	Россия, Украина, некоторые страны бывшего СССР
Ишвара-йога	Воспроизведение ощущения целостности внутреннего пространства при выполнении асан с соблюдением равновесия и симметрии тела	Основатель вида – двукратный чемпион мира по артистик-йоге А. Зенченко (Украина)	Украина, Россия, некоторые страны бывшего СССР
Yoga flow	Составляет базовые последовательные упражнения, которые помогают восстановить жизненный тонус, поднимать энергетический потенциал, укрепить опорно-двигательный аппарат и отличаются выраженным терапевтическим действием	Основатель вида – В. Попов (Россия)	Россия, Украина, некоторые страны бывшего СССР

Проведенное исследование отображает виды йоги, их суть, основателей, популярные среди населения различных стран. Синтезированный материал, дает возможность более широкого применения малоизвестных видов йоги в определенных условиях практики.

Библиографические ссылки

1. Гэннон Ш., Лайф Д. Дживамукти-йога. Практика освобождения тела и духа. М. : София, 2003.
2. Кулыгин С. Йога Садхана. М. : Мэйлер, 2012.
3. Пічурін В. В., Лутаєва Н. В., Доценко О. М. Використання сахаджа-йоги в процесі психологічної і психофізичної підготовки студентів на заняттях з фізичного виховання // Наук. часопис Нац. пед. ун-у ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15. Наук.-пед. пробл. фіз. культури. Вип. 5 (30) 13 / НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. С. 577–580.
4. Сатьянанда С. Йога-сутра Патанджали. Комментарии. М. : Ведантамала, 2006.
5. Чапмен Д. Йога Виньяса. М. : Эксмо, 2005.
6. Норбу Ч. Н. Янтра-йога. Тибетская йога движения. СПб. : Шанг Шунг Уддияна, 2011.
7. Шивананда С. Практика карма-йоги. М. : София, 2006.
8. Шифферс М. Е. Айенгар-йога для всех. М. : Эксмо, 2011.
9. Толчева А. В. Влияние оздоровительной практики хатха-йога на организм занимающихся // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / ЧГУ. Череповец, 2013. С. 30–33.
10. Толчєва Г. В. Програма занять з хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовленості : метод. рекомендации для організації самост. позааууд. роботи з фіз. вих. студ. вищ. навч. закл. // Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Т. Шевченка» / ЛНУ ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2011.

References

1. Gjennon Sh., Lajf D. Dzhivamukti-joga. Praktika osvobozhdenija tela i duha. M. : Sofija, 2003.
2. Kulygin S. Joga Sadhana. M. : Mjejler, 2012.
3. Pichurin V. V., Lutaєva N. V., Docenko O. M. Vikoristannja sahadzha-jogi v procesi psihologichnoї i psihofizichnoї pidgotovki studentiv na zanjattjah z fizichnogo vihovannja // Nauk. chasopis Nac. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. Ser. 15. Nauk.-ped. probl. fiz. kul'turi. Vyp. 5 (30) 13 / NPU im. M. P. Dragomanova. Kiev, 2013. S. 577–580.
4. Sat'jananda S. Joga-sutra Patandzhali. Kommentarii. M. : Vedantamala, 2006.
5. Chapmen D. Joga Vin'jasa. M. : Eksmo, 2005.
6. Norbu Ch. N. Jantra-joga. Tibetskaja joga dvizhenija. SPb. : Shang Shung Uddijan, 2011.
7. Shivananda S. Praktika karma-jogi. M. : Sofija, 2006.
8. Shiffers M. E. Ajengar-joga dlja vseh. M. : Eksmo, 2011.
9. Tolcheva A. V. Vlijanie ozdorovitel'noj praktiki hatha-joga na organizm zanimajushhihsja // Aktual'nye problemy jekologii i zdorov'ja cheloveka : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / ChGU. Cherepovec, 2013. S. 30–33.
10. Tolchєva G. V. Programa zanjat' z hatha-jogi dlja studentok pochatkovogo rivnja pidgotovlenosti : metod. rekomendacii dlja organizacії samost. pozaaud. roboti z fiz. vih. stud. vishh. navch. zakl. // Derzh. zakl. "Lugan. nac. un-t im. T. Shevchenka" / LNU im. T. Shevchenka. Lugans'k, 2011.

© Толчева А. В., 2015

Здоровьесберегающие технологии