

8. Aravitska M, Lazareva O. Efficiency of correcting lipid and metabolic imbalance in patients with morbid obesity by physiotherapy methods. Theory and Methods of Physical education and sports. 2019; 2: 31-36. DOI:10.32652/tmfvs.2019.2.31-36.
9. Furman Y.M., Brezdenyuk O.Y. Influence of cyclic moderate intensity work on functional fitness of 17–21 years old students with «high» content of fat component. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;11: 55–60. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1108>
10. World Health Organization <https://www.who.int/>

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЙОГИ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Забутна Марія, Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті окреслені функції сучасних східних оздоровчих систем. Охарактеризовано йогу, як спосіб життя, що веде до фізичного здоров'я та психічної врівноваженості. Перераховані найпоширеніші види сучасної йоги.

Summary. The article outlines the functions of modern oriental health systems. Yoga is described as a way of life that leads to physical health and mental balance. The most common types of modern yoga are listed.

Актуальність проблеми. Багато фахівців у галузі фізичної культури та спорту зазначають, що у сучасних умовах необхідна радикальна модернізація самого процесу фізичного виховання [5]. Використання для оздоровлення та підвищення рухової активності лише загальновідомих, традиційних засобів значно знижує потужний різноплановий потенціал фізичної культури та спорту. Людство накопичило величезний досвід не тільки у профілактиці та лікуванні більшості захворювань, а й гармонійному вдосконаленні особистості, використовуючи фізичні і дихальні вправи, психотренінг, натуральне харчування, оздоровчі чинники природи. Найбільш послідовними, наразі, є східні оздоровчі системи - йога, цигун, ушу та інші.

Мета. Охарактеризувати йогу як один із сучасних напрямків, що застосовуються у практиці фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Східні оздоровчі системи є цілісними комплексними напрямками соціокультури Сходу, що поєднують функції оздоровлення, лікування, освіти та тренування, та впливають не тільки на окремі органи та системи, але й на весь організм людини в цілому, на її духовне, моральне та фізичне здоров'я [1].

Вивчаючи специфіку східних оздоровчих програм, що відносяться до сфери фізичної культури, слід відзначити зростання інтересу в західних країнах до йоги. Практичне вивчення йоги, як науки про духовне та фізичне вдосконалення людини, стає популярним серед населення багатьох країн світу, у колі вчених та політиків, представників світу мистецтва та ділових людей [5].

У ХХІ столітті вчені та фахівці роблять спробу розібратися та зрозуміти, що таке "йога". У цьому виникають певні труднощі, оскільки сучасна наукова методологія неспроможна адекватно оцінити теоретичні основи йоги та її практичні результати [1].

Йога є вченням, що дійшло до нас з далекого минулого і згадане у найдавніших джерелах, яке можна зустріти практично у всіх релігіях, ритуальних практиках та езотеричних школах.

Основоположником вчення йогів вважають давньоіндійського мудреця Патанджалі, який жив у II-I ст. до нашої ери. Він виділив йогу в самостійну систему, на основі вже існуючого досвіду занять окремих мудреців, і виклав її філософію та практику у своїх 196 афоризмах, названих "Йогасутра". Ці афоризми ставляться всім аспектам життя, починаючи з правил поведінки і закінчуючи тим, як людина бачить своє справжнє «я» [3].

Р. Рамачарака [2] у своїх працях показує, як за допомогою йоги людина може змінити себе, отримати контроль над розумом та емоціями. Автор не дає особистої філософської системи, а лише збирає усні дані, що дійшли до нього з глибини століть, і коментує їх у дусі своєї єдиної філософії. Стародавні мудреці, що володіли практичними вправами системи йоги, уникали її популяризації, і це призвело до містифікації цього стародавнього вчення.

В даний час необхідність вивчення системи йогів є очевидною, що потребує паралельного наукового дослідження.

Слово "йога" у перекладі з санскриту буквально означає "з'єднання", але в більш широкому тлумаченні - "те, що відповідає", "те, що послідовно і неухильно застосовується". Йога насамперед релігійно-філософська система, і основна увага в ній приділяється тим засобам і технічним прийомам, які сприяють досягненню кінцевої мети вчення [2].

Суть світогляду йогів полягає у поєднанні індивідуальної душі людини зі світовим духом, з абсолютною душею чи богом. На думку йогів, у цьому мета життя. "Очищення" та "вдосконалення" - ці два поняття лежать в основі вчення йогів, що передбачає виконання комплексу фізичних вправ, контроль дихання, дотримання гігієни харчування, а також відповідних норм етики. Йога, вважає Г.В. Толчева [3] - це спосіб життя, що веде до фізичного здоров'я, психічної рівноваженості, спокійного та доброго погляду на навколишній світ

Йога - не застигле вчення, вона динамічна і в даний час все більше відходить від релігійно-містичних тлумачень і наближається до суто практичних цілей. Вона не призначена для якогось вузького кола осіб, нею може займатися будь-яка людина, яка живе нормальним життям. Для занять йогою немає значення соціальний статус.

В Індії оздоровча система йогів зведена в ранг державної політики: включена як обов'язковий предмет до програми вищих навчальних закладів, а з 1971-1972 навчального року використовується у всіх школах поряд із звичайною гімнастикою.

У Європі та Америці виникли та функціонують різні науково-дослідні центри та лікувальні заклади, що вивчають методи діагностики, профілактики захворювань, лікування хвороб та тренування організму за системою йогів. З 1953 року за рішенням ЮНЕСКО розпочато систематичне вивчення та наукове дослідження системи йогів у різних країнах світу [4].

Як зазначають Ю.Ю. Мосейчук та О.О. Мороз [1], значний інтерес до йоги виявився й в Україні. Йога привертає увагу лікарів, філософів, спортсменів, психологів. Йога стала предметом вивчення багатьох фахівців, які дійшли висновку, що йогічні техніки мають ті ж позитивні ефекти, що й добре продумана програма вправ, збільшуючи загальний рівень здоров'я, витривалості і знижуючи шкоду, що приносить людині повсякденний спосіб життя.

В даний час йога розглядається як мистецтво та наука встановлення рівноваги у житті. Причиною більшості хвороб сучасного суспільства є відсутність у житті рівноваги та поміркованості [3]. Безсумнівно, у майбутньому йога займе важливе та значне місце в оздоровчих практиках, бо зможе задовольнити потреби людей у самодисципліні та самоконтролі.

Більшість авторів [1,3,4] відзначають, що східні оздоровчі системи є процесом використання фізичних вправ і природних сил природи з метою усунення психологічного, інтелектуального втоми, отримання задоволення, збереження здоров'я, а також підтримання оптимального функціонального стану здоров'я.

В даний час, крім класичних видів йоги з тисячолітніми традиціями, існують десятки сучасних різновидів, у яких є схожі елементи, але ставляться різні акценти. До найпоширеніших видів сучасної йоги належать: хатха-йога, аштанга-йога, айенгар-йога, бікрам-йога, пауер-йога, вініййога, кундаліні-йога, йогалатес, йогабіт, йога, фітнес-йога [4].

На сучасному розвитку суспільства різні види йоги входять до найпопулярніших програм оздоровчих центрів. Сучасна йога є засобом фізичного та духовного вдосконалення людини і не має нічого спільного з містикою. Кожен оздоровчий засіб йоги характеризується певним впливом на різні органи та системи людини. Глибокий вплив здійснюється за рахунок застосування фізичних вправ - асан, дихальної гімнастики та вправ, що тренують психіку.

Внаслідок застосування йогічних вправ, дихальної гімнастики та вправ на розслаблення розвиваються м'язи та підвищується рухливість суглобів, стимулюється робота внутрішніх органів, усувається фізична напруга та розумові стреси.

Висновок. Таким чином, йога - це одна із сучасних оздоровчих методик, займаючись якою людина отримує комплексний та ефективний вплив на весь організм.

Список використаних джерел:

1. Мосейчук, Ю.Ю., Мороз, О.О. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. *«Молодий вчений»*. № 3.1 (43.1). 2017. С. 218-221
2. Рамачарака Р. Хатха-йога, или йогическая философия физического благополучия. Твое здоровье. К. : Здоров'я, 1991. 158 с
3. Толчева, Г.В. Йога як оздоровчий вид рухової активності та її вплив на організм людини. *Здоров'я та його сучасні детермінанти: культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт*: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. Ч. 2. С. 174-179
4. Цимбалюк, С. Характеристика та класифікація засобів йоги. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. № 3 (35), 2016. С. 40-46
5. Griban G., Kobernyk O., Petrachkov O., Khurtenko O., Dmytrenko S., Kostiuk Yu., Nazarenko L., Kostenko M., Khotentseva O., Korol S., Shpychka T., Stepaniuk V., Savchenko L. & Bloshchynskyi I. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, (2020). 9(9), 162-171.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ЗА ПРОГРАМАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ З ЧОЛОВІКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Кириченко Вікторія, Садовський Олексій, Даруга Аліна

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Резюме. В статті розглядаються питання організації занять руховою активністю силової спрямованості з чоловіками першого періоду зрілого віку. Автори актуалізують необхідність використання силових тренувань для вдосконалення показників фізичної підготовленості. Результати дослідження підтверджують ефективність використання запропонованої програми тренувань.

Summary. The article considers the organization of physical activity classes with men of the first period of adulthood. The authors emphasize the need to use strength training to improve physical fitness. The results of the study confirm the effectiveness of the proposed training program.

Актуальність проблеми. В Україні склалась критична ситуація із станом здоров'я населення. Близько 70% дорослого населення мають низький та нижче