Содержание

ВВЕДЕНИЕ

. Общее представление о валеологии

.1 Определение и основные сведения валеологии

.2 Структура, классификация и теоретические основы валеологии

. Анимация как метод и форма физического воспитания человека

.1 Основные понятия анимации и рекреации

.2 Современные подходы к пониманию здоровья

.3 Спортивная анимация и её теоретическая основа

. Система оздоровления духа и тела

.1 Основные понятия йоги

.2 Примерный комплекс асан для укрепления здоровья

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Введение

Сектор развлечений, досуга и спорта играет важную роль в развитии культуры людей (воспитание, формирование оптимистического настроения, образование, отдых). Физическое воспитание человека направлено на укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни. Заполняя развлечениями и спортом свой досуг, человек отдыхает и восстанавливает силы.

Анимация - сравнительно новое направление в секторе развлечений, предполагающее личное участие в игровых и театрализованных шоу-программах, спортивных и культурно-развлекательных мероприятиях. Спортивная анимация - один из видов анимационной деятельности, имеющий широчайший выбор спортивно-оздоровительных программ, участниками которых могут быть все желающие вне зависимости от возраста и физической подготовки.

Спортивная анимация требует соответствующей материально-технической базы и подготовленных инструкторов. Для этого в сфере организации досуга необходимы специалисты с правильным воспитанием и профессиональной подготовкой. Одной из методических основ образовательного процесса профессиональной подготовки тураниматоров является валеология.

Валеология - «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека. Объектом изучения валеологии выступают здоровый человек и человек, находящийся в так называемом состоянии предболезни. Предмет изучения валеологии - это сфера здравствования человека.

Основными проблемами валеологии являются: здоровье как биосоциальная категория; механизмы формирования здоровья; методы определения особенностей индивида; методы оценки индивидуального здоровья и особенностей образа жизни индивида; практические способы сохранения и укрепления здоровья; теория и методика валеологического образования.

Таким образом, исходя из вышеперечисленных проблем, которые решаются в рамках валеологии, эта наука тесно связана с физическим воспитанием человека.

Объектом нашей работы является физическое воспитание человека посредством анимационной деятельности.

Предмет работы - валеологические знания и их практическое применение в спортивной анимации.

В данной работе ставится задача определить место валеологии в физическом развитии человека посредством спортивной анимации.

Для достижении данной цели необходимо решить следующие задачи:

. Изучить предмет валеологии как науку, её теоретические основы и классификацию;

. Определить место валеологии в физическом воспитании человека;

. Сформулировать представление о применении теоретических знаний валеологии в иных сферах деятельности, таких как досуг и анимация;

. Разработать примерный комплекс асан для укрепления здоровья.

Актуальность темы курсовой работы обусловлена тем, что валеология является относительно новой научной и учебной дисциплиной, не имеющей пока четко сложившейся структуры и методики преподавания.

1 Общие представления о валеологии

.1 Определеление и основные сведения валеологии

С самого момента своего появления на Земле человек проявляет особое внимание к познанию самого себя. Однако, до сих пор нельзя дать окончательные ответы на многие стороны своей сущности и бытия. Пожалуй, в первую очередь это относится к одной из основополагающих сторон его жизни и жизнедеятельности - здоровью.

Человеческая жизнь является высшей ценностью общества. Стремительное изменение социальных, экономических, технологических, экологических и климатических факторов в мире приводит к формированию новых проблем, угрожающих здоровью человека. Появление новых инфекций и вирусов способствует развитию новых болезней или мутации старых.

Как это ни парадоксально, но до относительно недавнего времени вообще не существовало науки о здоровье. Лишь в конце XX столетия российский ученый И.И. Брехман одним из первых заострил проблему необходимости разработки основ новой науки и в 1980 г. ввел в обиход термин «валеология» (от лат. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA> valeo - «быть здоровым», logos - «учение») - «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека [1].

Валеология - межнаучное направление, в основе которого лежит представление о генетических и функциональных резервах систем организма, обеспечивающих устойчивость психофизиологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды. Как учебная дисциплина представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека [2].

Исторически сложилось так, что медицина объектом изучения всегда делала уже больного человека. Здоровый человек не попадал в поле зрения врачей, что привело к процессу снижения уровня здоровья, так как формирование предболезни и начальных форм заболевания проходили без контроля врача, а главное - без активных мероприятий, способных предотвратить развитие вирусов. Именно поэтому главным объектом изучения валеологии является здоровый человек, а так же человек, находящийся в состоянии предболезни, во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов сущности.

Предметом валеологии является индивидуальное здоровье человека, а также здоровый образ жизни. Валеология обучает качествам, необходимым для здоровой и успешной повседневной жизни, а также знакомит с психологическими ловушками личностного роста. В ней содержатся практические знания, необходимые на каждый день: управление временем, выработка необходимых для достижения успеха черт характера, обучение восприятию и пониманию партнёра, а также основные навыки психологии счастья и здоровья. В валеологии кратко излагаются практические советы и знания на каждый день, собранные из множества источников и систематизированные. Валеология включает упражнения и методики оздоровления организма [3].

Центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

Задачами валеологии являются:

. Изучение закономерностей формирования здоровья человека

. Исследование и оценка состояния здоровья человека

. Формирование установки на здоровый образ жизни

. Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни [4].

Валеология взаимосвязана с другими науками. Вобрав в себя достижения многих наук (биологии, генетики, физиологии, психологии) и взяв за основу достижения наук о человеке и многих других сторон его жизнедеятельности, валеология создает интегральное знание по прогнозу, диагностике и управлению здоровьем человека.

Особенно тесные взаимоотношения складываются у валеологии с медициной или гигиеной. Но валеология, как уже отмечалось, имеет свои собственные характеристики как самостоятельная наука (проблему, предмет, объект, метод), поэтому между этими науками существуют и принципиальные различия .

Следует отметить, что между валеологией и медицинскими науками в отдельных аспектах трудно провести четкую грань, так как интересы валеологии порой довольно тесно взаимосвязаны с интересами, например, гигиены, санологии и патологии [5].

Таким образом, анализ основных исходных признаков валеологии показывает ее принципиальную специфику и определяет ее место, как в проблеме здоровья человека, так и в системе наук о человеке.

.2 Структура, классификация и теоретические основы валеологии

Валеология - наука, в основе которой лежит представление о резервах систем организма, обеспечивающих устойчивость физиологического, психологического, социокультурного развития и сохранение здоровья при меняющихся воздействиях внешней и внутренней среды [5].

Отметим, медицина не может дать ответ на вопрос о сущности здоровья, так как она решает проблемы болезней, а не здоровья. Рассмотрение здоровья не только как медико-биологической категории, но и с позиций культуры - необходимо и правомерно. Валеологию нужно рассматривать как научно-педагогическую дисциплину о формировании резервов биологической и социальной адаптации человека, о потенциях физических и духовных (душевных) сил человека, как научную основу здорового образа жизни [6].

Валеология включает в себя две составные части:

. теоретическую валеологию;

. практическую валеологию.

В рамках практической валеологии следует выделять два относительно самостоятельных раздела: 1) диагностическая валеология (валеометрия - измерение здоровья) и 2) собственно практическая валеология (оздоровление организма) [7].

Валеология использует и методы эмпирического познания, и общелогические методы, и методы теоретического познания, которые, в свою очередь, можно подразделить на общие и специфические.

К общим методам валеологии относятся:

. Теоретический анализ и обобщение литературных источников: анализ и интерпритация учебных, научно-методических или научных публикаций о здоровье человека на основе выделения и сопоставления независимых положений с последующим их обобщением и соединением в системы той или иной степени целостности, что позволяет определить научную разработанность проблемы и современные взгляды на нее;

. Наблюдение: целенаправленное восприятие (непосредственное); аппаратурное наблюдение (фото-, кино-, видео- и др. аппаратура); обследование-измерение (в том числе с помощью специальных тестов);

. Эксперимент: воспроизведение явлений или активное воздействие на них в познавательных целях;

. Системный подход: изучение здоровья в многоаспектности и целостности, предполагает применение системного подхода, его предметного (структурно-компонентного), функционального (внешнего и внутреннего), исторического (генезис и прогноз) аспектов. Системный подход является также обобщающей основой результатов исследования;

. Научная рефлексия: направление мышления на предметное рассмотрение самого знания о здоровье, анализ содержания этого знания, поиск неявных предпосылок научного познания и развитие исходной концептуальной базы валеологии;

. Моделирование: изучение объекта (оригинала) путем создания и исследования его копии (модели), замещающей оригинал в аспектах, интересующих познание;

. Методы математической статистики (корреляционный анализ и так далее).

Составляющими группы специфических методов валеологии являются: диагностика уровня здоровья (валеометрия), прогнозирование здоровья, управление здоровьем.

Из валеометрических методов можно выделить следующие группы:

1. Методы, диагностирующие состояние авторегуляционных процессов на уровне центральной нервной системы и сердечно-сосудистой системы;

2. Методы акупунктурной диагностики с помощью компьютерных систем «Зодиак», анализ кси-потенциала и методов Накатани;

. Психофизические методы, ориентированные на диагностику толерантности к физической нагрузке (метод Борга) и психической (психоэмоциональная устойчивость) нагрузке;

. Метод, совмещающий парадигмы «адаптационной» и «креативной» валеологии - тест «Wellness» (тест оценивает состояние личностного благополучия по шести базисным измерениям);

. Тесты физического развития (оценка длины и массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких и других показателей, традиционно используемых для характеристики уровня и темпов физического развития, а также его гармоничности);

. Тесты двигательной подготовленности;

. Психофизиологические тесты (компьютерные и анкетные варианты обследования психофизиологических особенностей для характеристики психофизической индивидуальности и выявления психо-эмоциональных факторов риска) [8].

В рамках теоретической валеологии могут быть выделены ее научные аспекты: медицинский, биологический, социальный, психологический, педагогический, экологический, культурологический и так далее.

С учетом направленности охвата валеологических знаний можно выделить общую валеологию и специальную валеологию.

Общая валеология представляет собой основу, методологию валеологии как науки или области знания. Она определяет место валеологии в системе наук о человеке, предмет, методы, цели, задачи, историю ее становления. Сюда же следует отнести и вопросы биосоциальной природы человека и ее роли в обеспечении здоровья.

Специальная валеология исследует особенности влияния опасных и экстримальных факторов для жизни и здоровья человека и критерии безопасности этих факторов, определяет методы и средства сохранения и восстановления здоровья в течение и в результате воздействия таких факторов. К специальной валеологии относятся: возрастная, семейная и профессиональная валеология.

Возрастная валеология изучает особенности возрастного становления здоровья человека, его взаимоотношения с факторами внешней и внутренней среды в различные возрастные периоды и адаптацию к условиям жизнедеятельности.

Семейная валеология изучает роль и место семьи и каждого из ее членов в формировании здоровья, разрабатывает рекомендации путей и средств обеспечения здоровья каждого из поколений и всей семьи в целом.

Профессиональная валеология изучает вопросы, связанные с проблемой обеспечения здоровья через профессиональную ориентацию с помощью методов оценки индивидуальных типологических свойств личности. Она рассматривает особенности влияния профессиональных факторов на здоровье человека, определяет методы и средства профессиональной реабилитации как в процессе трудовой деятельности, так и в течение всей жизнедеятельности [9].

В валеологии кратко излагаются практические и теоретические знания, собранные из множества наук, в частности: гигиены, экологии и психолгии, вероучений, народных рецептов, Православных учений, учений йогов. Неудивительно, что столь интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека вызывает шквал недовольств со стороны церкви. Так же валеология подвергается критике со стороны академической науки, где научное сообщество называет валеологию «псевдонаукой», претендующей на всеобъемлющий подход к человеку, не имея при этом ни собственного понятийного аппарата, не умея применять теоретические представления, выработанные в гуманитарных науках [10].

Ранее, в конце 90-х годов в России предмет валеологии имел огромную популярность: издавались десятки учебных и методических пособий, проводилсь курсы валеологии в программах высших и средних учебных заведений.

Однако, специалистами по валеологии, в основном, становились педагоги и спортивные специалисты, не обладавшие базовыми знаниями по медицине и психологии. В результате валеология оказалась наполнена, кроме знаний о здоровье, такими понятиями как «медитация», «инь и ян», учениями эзотерики, нетрадиционной медициной и психокультами [11].

Стремление валеологов найти для валеологии область применимости, принципиально отличающуюся от медицины, привело к включению в состав валеологии ненаучных, религиозных и оккультных концепций, а также использование теорий нетрадиционной медицины <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0>.

Попытки в таком виде ввести валеологию в систему российского образования вызвали широкую научную и общественную критику, в результате которой в 2001 году предмет «валеология» был исключен из базисного учебного плана образовательных учреждений, а специальность «педагогическая валеология» исключена из Перечня направлений подготовки и специальностей высшего педагогического образования [12].

На сегодняшний день валеология - относительно новая научная и учебная дисциплина, не имеющая пока четко сложившейся структуры и методики преподавания. Вместе с тем это перспективная отрасль научного знания, которая в будущем сможет занять одно из ведущих мест в системе человекознания в целом. Следует отметить, что в настоящее время валеологическое образование учащейся молодежи в определенной степени дают вузовские кафедры физического воспитания.

2 Анимация как метод и форма физического воспитания человека

.1 Основные понятия анимации и рекреации

От организации досуга населения зависит морально-психологический климат в обществе, его культурный уровень, физическое и нравственное здоровье. Досуг можно определить как средство восстановления сил человека в процессе его деятельности; т.е. досуг является частью отдыха, поскольку не включает в себя время на сон и другие непреложные затраты, которые можно назвать отдыхом.

Анимация является одним из направлений культурно-досуговой деятельности. Под культурно-досуговой деятельностью понимается специфическая активность людей, проявляемая ими во время досуга. Понятие «анимация» латинского происхождения (anima - воздух, ветер, душа; animatus - одушевление) и означает воодушевление, одухотворение, вовлечение в активность [13].

Анимационная (или досуговая) деятельность человека имеет определенную рекреационную (от англ. recreation - восстановление сил). функцию - это повышение удовлетворенности отдыхом, более скорое и полное восстановление моральных и физических сил. В толковом словаре туристских терминов понятие «рекреация» определяется как «расширенное воспроизводство сил человека (физических, интеллектуальных и эмоциональных)».

Анимация рассматривается как деятельность по разработке и представлению специальных программ проведения свободного времени. Анимационные программы включают спортивные игры и состязания, танцевальные вечера, карнавалы, игры, хобби, занятия, входящие в сферу духовных интересов и такое прочее [14].

# Задача аниматора (составителя программ отдыха и организатора их реализации) - сделать досуг интересным и содержательным. Есть множество способов достижения этого. Именно в досуговой деятельности (художественной, гуманитарной, экологической и так далее) становится возможным свободное творчество, благодаря чему оптимально востребуются интеллектуальные и эмоциональные, духовные и физические ресурсы человека, что придает психологическую стабильность его жизни во всем ее многообразии.

Социально-культурная анимация носит многосторонний характер. Назначение социально-культурной анимация состоит в активном приобщении человека к культуре на основе творчества, создания условий для снятия психологического напряжения, раскрытия интеллектуальных возможностей личности, раскрепощения инициативы, включения в реальную жизнь [15].

К анимационному обслуживанию относятся малые и крупные формы представлений, развлекательные мероприятия, конкурсные игровые программы, дегустация спиртных напитков с привлечением элементов театрализации.

Функции анимационной деятельности определяются учеными по-разному. Они трактуются следующим образом:

1. Производство новых знаний, норм, ценностей, ориентаций и значений;

2. Накопление и хранение новых знаний, норм, ценностей, ориентаций и значений;

. Воспроизводство духовного процесса через поддержание его преемственности;

. Коммуникативное обеспечение знакового взаимодействия между субъектами деятельности, их дифференциацию и единство;

. Создание социализированной структуры взаимоотношений, опосредованных культурными компонентами;

. Снятие производственного утомления, восстановление утраченных сил, предоставление психологической разрядки посредством игр и развлечений [16].

Главной идеей анимации является привлечение зрителя к непосредственному участию в мероприятии (спортивные игры, театральные постановки, танцевальные мероприятия, шоу и такое прочее). Следовательно, аниматор - специалист, занимающийся разработкой индивидуальных и коллективных программ проведения досуга, ориентирующий человека в многообразии видов досуга, организующий полноценный досуг.

Анимация в туризме может быть представлена:

1. Анимационными мероприятиями (праздники, кинофестивали, конкурсные программы, шоу-маскарады, карнавальные шествия);

2. Анимационными театральными действиями (рыцарские турниры, юмористические шоу-клоунады, гладиаторские бои, костюмированные балы, вечера встречи со сказочными героями);

. Анимационными экспозициями (музейное шоу, костюмированные экспозиции);

. Анимацией в тематических парках (аттракционы, встречи с героями мультфильмов, супершоу);

5. Гостиничной анимацией (развлекательные и спортивно-оздоровительные мероприятия, вечера отдыха, работа детских миниклубов, кафе, баров в гостиницах);

6. Спортивной анимацией (коллективные и индивидуальные спортивные игры, соревнования, состязания, аэробика, шейпинг, йога, танцевальные вечера) [17].

Таким образом, из перечисленных выше направлений анимационной деятельности стоит выделить спортивную анимацию, которая выполняет не только рекреационную функцию, но и носит оздоровительно-воспитательный характер.

2.2 Современные подходы к пониманию здоровья

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. В английском соответствует как Healthy lifestyle, так и Health promotion (укрепление здоровья).

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Образ жизни - ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья, рассматривается как вид активной жизнедеятельности человека. В структуру образа жизни с его медико-социальной характеристикой входят:

1. Трудовая деятельность и условия труда;

2. Хозяйственно-бытовая деятельность (вид жилища, жилая площадь, бытовые условия, затраты времени на бытовую деятельность и другое);

. Рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой;

. Социолизаторская деятельность в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками);

. Планирование семьи и взаимоотношения членов семьи;

. Формирование поведенческих характеристик и социально-психологического статуса;

. Медико-социальная активность (отношение к здоровью, медицине, установка на здоровый образ жизни) [18].

Структура здорового образа жизни - целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Здоровый образ жизни - совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Физические нагрузки и занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни. К ним могут относиться не только постоянные силовые нагрузки (регулярные тренировки в спортзале, занятия фитнесом, альпинизмом или плаванием), но и увлечения с наименьшим применением физической силы. Примерами подобного рода занятий могут быть спортивные игры и увлечения (бадминтон, настольный теннис, игры с мячом, эстафеты, спортивное ориентирование, утренние пробежки или езда на велосипеде, бальные танцы и т.п.).

На сегодняшний день пропаганда здорового образа жизни и формирование физического воспитания человека - главная задача общества. Для этого, несомненно, существуют все необходимые условия: открытие спортивных кружков и секции для взрослых и детей, проведение лекций и семинаров, прокат и продажа спортивного инвентаря и оборудования (прокат роликов, прокат сноубордов, коньков, велопрокат, и так далее), обучение специалистов в области физического воспитания и культуры человека, систематически проводятся мероприятия спортивной анимации.

2.3 Спортивная анимация и её теоретическая основа

В основе спортивной анимации лежит здоровый образ жизни. Основными функциями спортивной анимации являются сохранение и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком общественных, профессиональных и бытовых функций [18].

# Спортивная анимация предоставляет широчайший выбор программ, участие в которых могут принять участие не только систематически занимающиеся спортом люди, но и все остальные участники, вне зависимости от пола и возраста, желающие попробовать свои силы в том или ином спортивном развлечении. Целями физического воспитания при реализации анимационных программ должны быть:

# 1. Гармоническое физическое и функциональное развитие;

# 2. Совершенствование и углубление основных двигательных умений и навыков;

# . Укрепление и расширение знаний по вопросам физической культуры;

# . Выработка и укрепление положительного отношения к физической культуре через укрепление навыков к регулярной двигательной деятельности, дифференцирование спортивных интересов с тем, чтобы они стали составной частью повседневного образа жизни;

# . Укрепление мировоззренческих взглядов; развитие вкуса к двигательной деятельности, красоте движений; развитие творческих способностей;

# . Закаливание организма, укрепление гигиенических навыков здорового образа жизни; разъяснение о вредности курения, использования наркотиков и употребления спиртных напитков.

Особое значение в комплексе мероприятий, направленных на развлечение целевой аудитории, уделяется всевозможным спортивным занятиям, состязаниям, конкурсам [19].

И здесь может быть использовано все, что наработано и создано человечеством в этой области на данный момент. Это и давно знакомые всем игры с известными условиями и правилами; и совсем новые, разработанные прямо тут, в процессе общения; и предложенные кем-то из отдыхающих, модернизированные, приспособленные к данной ситуации и позаимствованные у коллег из соседнего отеля.

Динамичность, заводной характер состязательности позволяет людям раскрепоститься, проявить какие-то способности, таланты. А, кроме того, командные игры еще и сближают.

Следовательно, создаваемая атмосфера соперничества - с одной стороны и коллективизма, взаимовыручки - с другой способствуют оживлению отдыха, а это и есть основная задача, стоящая перед аниматорами.

Аниматоры создают такую атмосферу увлеченности и азарта, что находящиеся неподалеку туристы переключают свое внимание на игру и мало-помалу сами втягиваются в процесс. В играх аниматоры принимают участие в качестве игроков, ведущих и судей. В их задачу входит подогрев интереса и контроль над ходом игры, улаживание возможных конфликтных ситуаций. Во время игры аниматор четко излагает правила, обеспечивает ее непрерывность, безопасность, организованное начало и окончание с обязательным итогом и объявлением победителей.

Спортивная анимация требует соответствующей материально-технической базы и подготовленных инструкторов. Так они должны владеть псилохого-педагогическими навыками и основами управления определенным контингентом людей, с которым придется работать, быть лидером в разнообразных коллективах, отличающихся по возрасту, составу, образованию, социальному положению или религиозным убеждениям, уметь влиять на мнение окружающих. Для проведения подобного рода программ необходимы инструктора и аниматоры, владеющими теоретическими знаниями не только в области психологии и педагогики, но и медицины, теории и методики спортивной тренировки, физиологии, гигиены, санологии, климатологии, экологии и такое прочее.

В совокупности, правильно спланированное спортивное мероприятие будет иметь не только развлекательный характер, но и выполнять функцию физического воспитания человека.

Помимо развлекательных спортивных игр, эстафет, соревнований она может включает в себя и спортивно-оздоровительные программы, например:

1. Фитнес;

2. Посещение тренажерных залов;

. Игры с мячом (футбол/баскетбол/волейбол);

. Езда на велосипеде;

. Теннис, бадминтон, пинг-понг;

. Стрельба из лука;

. Боулинг;

. Водные виды спорта;

. Скалолазание.

# В настоящее время физическая культура стала всё больше входить в жизнь людей. Развитие и укрепление физических ресурсов человека во время досуга является незаменимой составной частью развития личности. Глубокое изучение физиологии человека вносит в занятия спортом теоретические обоснования. Тренировки продумываются таким образом, чтобы они наиболее органично вписывались в общую жизнедеятельность организма человека приносили наибольшую пользу человеку. Одним из теоретически наиболее обоснованных видов физической деятельности сейчас становится фитнес [19].

# Йога является одним из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое популярно не только в России, но и во всем мире. Йогой может заниматься каждый, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста, так как йога является, наиболее щадящим видом физической деятельности [20].

3 Система оздоровления духа и тела

.1 Основные понятия йоги

Санскритское слово «йога», родственное русскому «иго», означает «соединение». Йога - религиозно-философская система, и основное внимание в ней уделяется тем средствам и техническим приемам, которые способствуют достижению конечной цели [20].

Сначала йога совершенствует тело. Выполняя асаны (так называются позы в йоге), человек обретает физическое и психическое здоровье и силу. Далее он учится управлять эмоциями, контролировать колебания ума и достигает состояния равновесия и самообладания. Когда человек от контроля ума переходит к контролю над сознанием, это позволяет достичь состояния тишины, покоя и обнаружить в себе целостность, полноту жизни и свободу [21].

Йога имеет несколько направлений.

1. Хатха йога. Цель хатха йоги - достичь душевного покоя и баланса между телом, духом и окружающим миром. Включает в себя физические и дыхательные упражнения.

2. Аштанга йога. В основе аштанга йоги - быстрые движения. Практикующие должны переходить из позы в позу в быстром темпе и в определенном дыхательном ритме.

. Силовая йога. Гармоничное сочетание упражнений на развитие гибкости и силы с традиционными движениями йоги - Сурия Намаскар. Силовая йога концентрируется на внешней стороне Силы, раскрывая в полной мере энергию и здоровье человеческого организма. Силовая йога отлично подходит для людей с хорошей физической подготовкой, желающих увеличить гибкость и выровнять мышечный дисбаланс, что часто встречается у спортсменов.

. Сахаджа йога. Относительно новое направление в йоге, целью которого является достижение духовности, самореализации, саморазвития путем медитации.

Чтобы занятия йогой пошли на пользу, нужно практиковать регулярно и разумно, ориентируясь на свои возможности, состояние своего здоровья, на внутренние ощущения. Выполняя асаны, не стремиться покорить тело, дыхание и сознание, а исследовать их с интересом и постоянством. Занятия помогут укреплять тело, выравнивать дыхание, стремиться к устойчивому, ровному состоянию ума [20].

На базе йоги разработаны многие комплексы физических упражнений.

1. Против артрита. Цикл специально подобранных упражнений йоги позволяет усилить кровообращение в сухожилиях и мышцах, прилегающих к суставам, снабжать ткани кислородом и уменьшать болевые ощущения

2. Йога - путь к интимности. Данный комплекс упражнений разработан для стимулирования работы нервной системы, улучшения кровообращения, усиления притока крови к нижней половине тела, снятия напряжения, обострения чувственного восприятия

. Развитие подвижности и гибкости. С этими упражнениями фигура приобретает хорошую и красивую осанку, развивается гибкость

Из всех разновидностей йоги самой спокойной является классическая йога - айенгара. Занятия по этой системе не имеют возрастных или профессиональных ограничений и прекрасно адаптированы для быстрого освоения представителями европейских национальностей. Этот вид йоги предлагает практические навыки по расслаблению и медитации, а также овладение основными позами. Человек также - учится заряжать свой организм энергией, познав секреты здоровья и внутреннего умиротворения [21].

3.2 Примерный комплекс асан для укрепления здоровья

Для профилактики заболеваний и укрепления своего здоровья рекомендуется выполнять все асаны в том порядке, в каком они даны. Для освоения более сложных асан, а также для углубленного изучения йоги требуется руководство опытного учителя - гуру.

. Сидхасана.

Эта асана является начальной в комплексе занятий и относится к группе медитационных поз.



Исполнение: выполняется сидя по-турецки. Ноги скрещены. Правая ступня лежит на левом бедре (частично). Позвоночник выпрямлен. Руки, опущенные ладонями вниз, на коленях. Глаза закрыты. Важно создать у себя чувство внутреннего покоя и отбросить наплывающие мысли, но не бороться с ними. Продолжительность позы 2-3 мин.

. Йога-мудра



Исполнение: стать на колени и сесть на пятки, которые слегка разведены в стороны. Руки за спиной. Запястье правой руки сжать кистью левой. С выдохом медленно наклониться вперед и коснуться лбом пола перед коленями. В этом положении остаться столько времени, насколько хватит воздуха. Затем медленно с вдохом выпрямиться. Концентрация внимания - между бровями или на солнечном сплетении. Упражнение повторять 5 раз.

Терапевтическое действие: происходит массаж органов брюшной полости и как следствие улучшение их работы, улучшается питание клеток головного мозга, нормализуется артериальное давление, происходит стимуляция всех жизненных сил организма за счет улучшения работы гипофиза и коры надпочечников.

Противопоказания: гипертоническая болезнь 2А и 2Б степени.

. Випарата карани-мудра. Относится к группе омолаживающих, перевернутых поз, при которых голова расположена ниже туловища.



Исполнение: лечь на спину. Медленно поднять выпрямленные ноги, завести их за голову. Рывком оторвать таз от пола и положить его на согнутые под прямым углом (в локтях) руки. Вдох носом, выдох ртом. В таком положении следует находиться вначале 15 секунд (еженедельно прибавлять по 5 секунд и общее время довести до 2-3 минут). Затем медленно опустить ноги.

Терапевтическое действие: усиливает функцию щитовидной железы и гипофиза. Способствует разглаживанию морщин на лице. Полезна при запорах, хроническом гастрите, заболеваниях печени и поджелудочной железы. Полезна при бессоннице, улучшает память, концентрирует внимание.

. Халасана. Данная асана также относится к серии перевернутых поз.

Исполнение: начало выполнения такое же, как и Випарата карани, однако ноги при занесении их за голову продолжают продвигаться дальше, пока их пальцы не коснутся пола. Руки при этом вытянуты, ладони упираются в пол. Когда пальцы ног коснутся пола, руки можно завести за голову. Дыхание - вдох носом, выдох ртом. Концентрация внимания - на щитовидной железе и солнечном сплетении. Время выполнения 10 секунд. Затем еженедельно добавлять по 1секунде и общее время довести до 2-3 минут.



Терапевтическое действие: благодаря растяжению задней части позвоночника и сжатию внутренней улучшается его кровоснабжение, что способствует ликвидации солевых отложений. Благотворно действует при диабете, уменьшает жировые отложения на животе. Помогает при головных болях, при нарушениях мозгового кровообращения.

Не рекомендуется людям с гиперфункцией щитовидной железы и обострением хронического радикулита.

. Супта-ваджрасана.

Исполнение: стать на колени, при том они должны быть сомкнуты. Пятки разведены так, чтобы между стопами можно было сесть на пол. Затем медленно, помогая себе руками, откинуться назад, выгнуть дугой вперед грудь и макушкой головы коснуться пола. Локтями рук упереться в пол. Дыхание - полное глубокое ритмичное дыхание йогов. Концентрация внимания - в области шеи и поясницы. Время выполнения - то же, что и для Халасаны.



Терапевтическое действие: поза полезна при шейном остеохондрозе, грудном радикулите и хроническом тонзиллите. Благодаря растяжению в коленных суставах и позвоночнике увеличивается их гибкость и подвижность.

6. Пашиматасана.

Исполнение: сесть на пол с вытянутыми вперед ногами. Согнуться в тазобедренных суставах за счет растяжения ягодичной группы мышц и опустить туловище вниз, помогая себе руками, кисти которых обхватывают щиколотки. Спина прямая. Прижать лицо к коленям. Локти прижаты к полу по обеим сторонам голеней. Колени прямые, ноги в коленных суставах не сгибать. Дыхание обычное. Концентрация внимания - на пояснице и почках.

Начинать выполнение упражнения необходимо с 5 секунд и прибавлять по 1 секунде в неделю и общее время довести до 1-2 минут. Упражнение повторять 2-5 раз.

Терапевтическое действие: поза полезна при запорах, геморрое и особенно при заболеваниях предстательной железы у мужчин, радикулитах пояснично-крестцовой области.



7. Бхуджангасана или поза «кобра», при которой позвоночник растягивается в передних отделах и сжимается в задних. Необходимо включать в комплекс позы Халасана или Пашиматасана.



Исполнение: лечь на живот. Ноги вытянуты, пальцы ног упираются в пол. Ладони рук - на полу на уровне плеч. Медленно вдыхая, поднимают голову как можно выше. Затем, напрягая мышцы спины, медленно поднимают плечи и грудь кверху и отводят их назад без помощи рук (руки слегка помогают поддерживать туловище). Пупок отрывать от пола не следует. В состоянии максимального напряжения следует замереть на 5-15 секунд и задержать дыхание. Затем, медленно выдыхая, следует возвратиться в исходное положение. Концентрация внимания - вначале на щитовидной железе, потом, по мере перенесения напряжения, на позвоночнике и почках. Упражнение повторить 3-5 раз.

Терапевтическое действие: в результате мощного напряжения мышц спины и поясницы происходит особенно сильный прилив крови и усиление восстановительных процессов в них. Йоги утверждают, что в позе “кобра” происходит сжатие обеих почек, а после расслабления усиливается приток крови к ним. Это приводит к “промыванию” почек и полезно при почечно-каменной болезни.

. Вакрасана.

Исполнение: сесть, ноги вытянуть вперед. Правую ногу согнуть в колене и ее ступню поставить с наружной стороны левого коленного сустава. Правое плечо отвести как можно дальше назад. Кисть правой руки опирается в пол, левой обхватывают левый коленный сустав, а плечевая наружная часть руки упирается в правое бедро и отводит его влево. Голова повернута максимально влево. Дыхание обычное. Концентрация внимания - на позвоночнике. Время выполнения - 30 секунд. Затем положение рук, ног и головы меняется на противоположное. Упражнение повторить 2-3 раза.



Терапевтическое действие: поза укрепляет позвоночник и придает гибкость. Улучшает работу почек, печени, селезенки, кишечника. Является действенным средством при почечно-каменной болезни.

. Салабхасана и Ардха-Салабхасана - «поза саранчи» и «половинная поза саранчи». В этой позе, в отличие от позы «кобра», напряжению подвергается нижняя часть позвоночника. Максимальное напряжение достигается в области поясницы, крестца, промежности.

Исполнение: лечь на живот лицом вниз. Лоб и нос касаются пола, руки вдоль туловища, кисти рук сжаты в кулаки. Сделать вдох и, упираясь в пол запястьями рук и кулаками, поднять ноги как можно выше, не сгибая их в коленях. В этом положении задержаться от нескольких секунд до минуты. Концентрация внимания - на области поясницы, крестца, промежности.



Вернуться в исходное положение, расслабиться, сделать несколько обычных дыханий и повторить упражнение. Упражнение повторить 3-5 раз.

Начинать освоение лучше с варианта Ардха-Салабхасана. Отличие данного варианта в том, что поднимать надо не обе ноги сразу а поочередно.

Терапевтическое действие: воздействует на органы брюшной полости, устраняет запоры, улучшает работу кишечника, печени, почек, селезенки, помогает при пояснично-крестцовом радикулите.

. Триконасана (поза «треугольник»).



Исполнение: стоя, ноги на ширине плеч. Вдыхая, поднять руки до уровня плеч, ладонями вперед, выдыхая, медленно наклониться в правую сторону. Правой рукой коснуться пальцев правой ноги. Левая рука при этом не меняет своего положения относительно туловища. Голова повернута в сторону левой руки (вверх). В этом положении задержаться 5-10 секунд. Медленно, с вдохом, выпрямится и принять исходное положение. Выдыхая, наклониться влево. Наклоны повторить 3-5 раз в каждую сторону.

Терапевтическое действие: укрепляет мышцы спины и косые мышцы живота, улучшает подвижность в тазобедренных суставах, работу кишечника, печени и желчного пузыря.

. Симхасана (поза льва).

Исполнение: стоя или в позе Сидхасана. Открыть рот. Кончик языка максимально отогнуть назад, прижимая к небу. Голову наклонить вперед, подбородок прижать к шее. Сильно напрячь мышцы шеи. В таком положении остаться на 30-40 секунд. Затем широко открыть рот и высунуть язык как можно дальше сильным напряжением мышц языка и шеи. В таком положении остаться на 30-40 секунд. Упражнение повторить 2-3 раза. Дыхание обычное. Концентрация внимания - на миндалинах.



Терапевтическое действие: упражнение является прекрасным средством профилактики ангин и борьбы с хроническим тонзиллитом.

12. Гомукхасана.



Исполнение: стоя или в позе Сидхасана. Правую руку завести за спину снизу, левую сверху, за плечи. На спине сцепить руки в «замок». Грудь развернута, плечи отведены назад. Дыхание свободное. Концентрация внимания - на сведенных сзади лопатках и грудном отделе позвоночника. Находиться в таком положении 1 минуту, затем руки поменять местами. Движения выполняются 2-4 раза.

Терапевтическое действие: как и поза “кобра”, улучшает осанку, оказывает действенную профилактику межреберных невралгий и грудного радикулита, особенно полезна для ликвидации сутулости.

. Сиршасана (стойка на голове).

Исполнение: выполняется поэтапно. Первый этап: стать на колени и сесть на пятки, пальцы рук сплести в «замок». Согнув поясницу, предплечья положить перед собой под углом 90о друг к другу. Второй этап: опустить голову на пол теменем, затылок вплотную придвинуть к ладоням рук. Ноги выпрямить и поднять таз. Третий этап: переступая ногами, постепенно придать туловищу вертикальное положение. Четвертый этап: оторвать ноги от пола (напрягая мышцы спины), и медленно поднять их вверх. Пятый этап: ноги выпрямить вертикально. Шестой этап: после фиксации позы очень медленно опустить ноги. Вернуться в исходную позу. На пол перед собой положить одну руку, сжатую в кулак, а на нее - другую. Упереться лбом в верхний кулак и пробыть в этом положении столько времени, сколько вы находились в вертикальном положении. Затем принять позу Шавасана.



Концентрация внимания - на щитовидной железе и между бровями. Время выполнения стойки вначале 5 секунд, в последующем прибавлять по 5 секунд каждую неделю и общее время довести до 2-5 минут.

Терапевтическое действие: улучшает все функции организма. Улучшается память, настроение, исчезает депрессия и неуверенность в себе, появляется чувство душевного комфорта.

Противопоказано людям с гипертонической болезнью 2А и 2Б степени, выраженным склерозом сосудов мозга, отслоением сетчатки, гипертиреозом.

. Шавасана (поза трупа). Этой позой рекомендуется заканчивать занятия любым комплексом асан.

Исполнение: лечь на спину, закрыть глаза, руки вдоль тела, дышать как обычно, через нос и по возможности спокойнее и медленнее. Постепенно расслабить все мышцы тела, начиная с мышц ног. Внимание концентрируется на тех мышцах и группах мышц, которые в данный момент расслабляются. После полного расслабления внимание концентрировать на сердце. При этом следует отвлечься от посторонних мыслей. Время выполнения 1-5 минут.



Терапевтическое действие: быстрый физический и психический отдых.

В целом комплекс упражнений обладает широким спектром терапевтического воздействия, являясь в то же время доступным для выполнения.

Заключение

Здоровье каждого нового поколения по всем параметрам должно быть лучше, чем предшествующего. Это непреложная истина. Вместе с тем на новые поколения людей, их здоровье и работоспособность действуют такие факторы, о существовании которых несколько десятилетий назад и не подозревали. При этом не вызывает сомнения тот факт, что в разных возрастных группах факторы, влияющие на уровень здоровья, оказывают различное воздействие.

Здоровье каждого отдельного человека как категория качества его жизни является предметом валеологии. Данная работа, посвященная валеологии, ставит своей целью призвать каждого человека простейшим гигиеническим правилам восстановления, укрепления и совершенствования здоровья с одновременным привитием ему таких полезных навыков, как активный труд, правильный отдых, закаливание, регулярное занятие физкультурой. Валеология обучает людей всем тем качествам, которые просто необходимы каждому для успешной повседневной жизни, полной здоровья, счастья и радости.

Несмотря на скандалы и резкую критику, сопровождающие внедрение валеологии в учебный процесс, данная наука продолжает развиваться. Труды по исследуемой теме оформляются в методические пособия, учебники и энциклопедии для обучения школьников и студентов. Валеология находит свое место в досуговой анимации, как теоретическая основа спортивной анимации.

# Анимация - вид деятельности по разработке и представлению специальных программ проведения свободного времени. Анимационные программы включают спортивные игры и состязания, танцевальные вечера, карнавалы, танцевальные и костюмированные шоу, игры, хобби, занятия, входящие в сферу духовных интересов.

# Анимация как фактор социальной активности человека выступает в качестве формы и метода изучения сложившейся практики, требующей профессионально подготовленных специалистов данного направления общественной деятельности. В связи с этим необходимы квалифицированные специалисты, обладающие знаниями в области психологии, педагогики, валеологии, для разработки интересных программ досуга и общения.

Спортивная анимация - один из видов анимационной деятельности, имеющий широчайший выбор спортивно-оздоровительных программ, пропагандирующая здоровый образ жизни и формирующая культурное и физическое воспитание человека.

# В заключении с уверенностью можно сказать, что нынешнее состояние профилактики и пропаганды здорового образа жизни улучшились. Новый информационный базис и программы, созданные в этом направлении позволяют прогнозировать дальнейший успех развития этих направлении.

# Несомненно, пропаганда и мода на здоровье нам необходимы, как и само здоровье. Деятельность государства, социума и каждого индивида должно быть направленно на поддержку и развитие этих направлении в современном обществе, так как здоровый образ жизни - важный и неотъемлемый атрибут жизни современного человека.

# валеология здоровье асана йога

# Список использованной литературы

1. [Электронный ресурс]: <http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00245901\_1.html> / Валеология как наука (дата обращения 20.12.2013г.).

. [Электронный ресурс]: <http://www.grandars.ru/college/medicina/valeologiya.html> /Интерактивный каталог о здоровье. Валеология как наука о здоровом образе жизни (дата обращения 20.12.2013г.).

. [Электронный ресурс]: <http://valeologija.ru/> Информационная статься о понятии валеология (20.12. 2013г.).

. [Электронный ресурс]: <http://medicedu.ru/valeology/50-valeology1.html?showall=1> /Медицинский портал (дата обращения 20.12.2013г.)

. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания. [Текст] / В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М., 2004. - 126 с.

. Методика комплексной оценки и организации системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Методические рекомендации./ [Текст] /Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. - М. : Новый учебник, 2003. - 201 с.

. Колесникова, М.Г. Практикум по валеологии [Текст] / М.Г. Колесникова : учебно-методическое пособие - СПб.: СПбГУПМ, 2000. - 87 с.

. Дыхан, Л. Б., Педагогическая валеология [Текст] Л.Б.Дыхан, Н. Н. Мохнач, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин : учебное пособие. - М.: 2005. - 527 с.

. Дорошкевич, М. П., Основы валеологии и школьной гигиены [Текст]: Учебное пособие для вузов М. П. Дорошкевич, М. А. Нашкевич, Д. М. Муравьева. - М.: 2003. - 238 с.

10. Головин, О. В. Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода [Текст] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал. - М. - 2005.- № 6. 10-15 с.

11. Ананьев, В.А., Общая валеология: конспект лекций [Текст] / В.А.Ананьев, Д.Н.Давиденко, В.П. Петленко - СПб.: БПА, 2000. - 163 с.

12. Ананьев, В.А., Этюды валеологии [Текст]/ В.А.Ананьев, Д.Н.Давиденко, В.П. Петленко / под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. - СПб.: БПА, 2001. - 211 с.

. Гаранин, Н.И., Менеджмент туристской и гостиничной анимации [Текст]. Н.И.Гаранин, И.И. Булыгина / учебное пособие. - М., Советский спорт, 2003.

14. Жарков, А.Д., Культурно-досуговая деятельность [Текст] А.Д.Жарков, В.М.Чижиков. - М., 2008. - 69-71 с.

. Приезжева, Е.М., Социально-культурная анимация в туризме [Текст] Е.М.Приезжева/ УМП М., РМАТ, 2003. - 20-24 с.

16. Манхейм, К. Избранное: Социология культуры [Текст] / К. Манхейм - М.; СПб.: Университетская книга, 2000. - 505 с.

. Хоруженко, К.М., Энциклопедический словарь [Текст]. / К.М. Хоруженко - Ростов-на-Дону, 1997. - 648 с.

. Здравомыслов, А.Т., Потребности. Интересы. Ценности [Текст]. / учебное пособие А.Т. Здравомыслов - М.: 2005 - 78 с.

19. Ковриго, Н.Е. Эмоции и здоровье [Текст]. Н.Е. Ковриго // Физкультура и спорт. - №4. - 2009. - 65-68 с.

. Кент, Г.Р. Йога день за днем [Текст] / Г.Р. Кент. - Л.: ЛФ ВНИИТЭ, 2001. - 104с.

. Крапивина, Е.А., Физические упражнения йогов [Текст] / Е.А. Крапивина. -М.: Знание, 2007. - 134 с.