

ПОЛОЖЕНИЕ

О секции оздоровительной йоги
Студенческого городка БГУ

1. Общие положения

1.1. Секция оздоровительной йоги Студенческого городка Белорусского государственного университета (далее - секция) создана с целью формирования ценностного взгляда на мир, бережного и уважительного отношения к своему телу, возможностей профилактики различных заболеваний и пропаганды этих взглядов среди обучающихся.

1.2. Йога - это комплекс оздоровительных систем, объединенных на основе общих философских, психологических и этических принципов

1.3. Секция осуществляет занятия на основании синтеза методик различных школ йоги: айенгара, классическая йога патанджали и ряда современных направлений йоги.

1.4. Секция действует в Студенческом городке БГУ.

2. Основные задачи и методы работы

2.1. В своей деятельности секция решает следующие задачи:

2.1.1. формирование у обучающихся гармонии между психическим (душевым) миром и своим физическим телом;

2.1.2. укрепление общего физического здоровья обучающихся;

2.1.3. формирование навыков хорошего владения собой (растяжки, увеличение гибкости тела, баланс и т.д.), включающее в себя физические и (в легкой форме) дыхательные упражнения;

2.1.4. приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, пропаганда отказа от любых форм искусственного возбуждения: наркотики, алкоголь, курение, компьютерные игры и т.д.;

2.1.5. выработка уважительного отношения как к своему телу;

2.1.6. индивидуализация работы с обучающимися, подбор оптимальных тренировочных нагрузок в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья и интересов обучающихся;

2.1.7. изучение традиций восточной йоги и сопоставление ее с современными оздоровительными методиками (фитнес, пилатес и т.д.);

2.1.8. знакомство с философией йоги;

2.2. Для достижения поставленных целей и задач секция используем следующие методы:

2.2.1. поддержание философских, психологических и оздоровительных принципов и традиций преподавания йоги;

2.2.2. участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, семинарах посвященных йоги;

2.2.3. сотрудничество с другими организациями, в том числе международными, при проведении мероприятий по йоге.

3. Организация работы

3.1. Занятия проводятся в соответствии с графиком и расписанием в форме тренировок. Непосредственное проведение занятий осуществляется инструктором по физической культуре.