

УДК 796.03

ЙОГА КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Д.В. Логинов, А.С. Горбачев, А. А. Резниченко

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: Nastyarez15@gmail.com

В статье излагается значимость йоги для физического и психического здоровья человека. Показаны правила, которые необходимо знать для внедрения йоги в занятия физической культурой у учащихся.

Ключевые слова: йога, самочувствие, система, физическая культура.

YOGA AS A METHOD OF HEALING

D. V. Loginov, A.S. Gorbachev, A.A Reznichenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: Nastyarez15@gmail.com

This article outlines the importance of yoga for the physical and mental health of a person. The rules that you need to know to introduce yoga into physical education classes among students are shown.

Keywords: yoga, well-being, system, physical culture.

За последнее десятилетие популярность йоги возросла до огромных масштабов. На данный момент не существует ни одного человека, который бы о ней не слышал, а по статистике каждый пятый россиянин её практикует. В ходе последних исследований доказано, что она снижает возбудимость и напряженность процессов нервной системы, а также улучшает самочувствие и настроение при одновременной релаксации.

В условиях быстро меняющихся реалий современной жизни, постоянного стресса из-за учебного или рабочего процесса, неправильного питания и многих других факторов как никогда становится актуальной проблема сохранения здоровья не только физического, но и психического. Именно поэтому сейчас стремительно развивается йога как путь достижения внутреннего спокойствия и поддержки своей физической формы. Она несложна для применения в течение дня (многие практики можно выполнять, сидя за столом) и не требует огромного опыта на начальном этапе.

Существуют исследования, которые показывают, что даже однократное занятие даёт ощутимый прилив сил и значительное улучшение настроения, а те, кто занимаются ей регулярно и на протяжении долго времени, имеют стабильно высокий уровень активности, настроения и общего самочувствия вне спортивного зала[1].

Место рождения йоги – Восток. В долине реки Инд найдено несколько печатей, которые относятся к периоду Индской цивилизации (примерно 3300-1700 года до н. э.) и изображают людей, сидящих в йогических позах. На основании этих находок можно с уверенностью сказать, что это учение существовало тысячелетие, накапливало опыт поколений,

развивалось и, конечно, расслаивалась. По этой же причине было создано множество различных видов, которые сейчас служат, как возможностью найти что-то специально для себя, так и трудностью в изучении этой темы. На данный момент существует несколько наиболее популярных видов йоги:

Аштанга-йога. Проще говоря, йога для похудения. Тренировка состоит из разминки, основной части (асана стоя, сидя) и заключительной части. Аштанга подразумевает под собой усиление кровообращения в процессе занятия, что может привести к ухудшению самочувствия, поэтому важно следить за количеством нагрузок и своими ощущениями. Это тот вид йоги, который требует физической подготовки, и новичкам к нему прибегать не стоит, особенно в домашних условиях и на нерегулярной основе[5].

Хатха-йога. Часто служит как разминка перед другой тренировкой, так как повышает двигательную способность и уменьшает вероятность получения травм, и как альтернативные занятия спортом для людей с ограниченными возможностями. Кроме того, данная практика укрепляет пищеварительную систему, а также опорно-двигательный аппарат. Она лучше всего подходит для новичков или тех, кто предпочитает заниматься в домашних условиях.

Айенгара-йога. Данный вид йоги укрепляет «мышечный корсет» и позволяет телу стать более гибким. Упражнения требуют разграничения на три этапа: адаптационный (знакомство с асанами, воздействие на слабые участки опорно-двигательного аппарата, снятие напряжения позвоночника, растяжка), коррекционноразвивающий (углублённое изучение асан, обучение выстраивать их, укрепление «мышечного корсета»), поддерживающий (закрепление правильной осанки, упражнения выполняются быстрее).

Кундалини-йога. Данный вид выступает наиболее эффективным способом повышения работоспособности и улучшения деятельности сердечнососудистой системы. В кундалини-йоге главенствующую роль занимают дыхательные практики и медитации[2].

Акро-йога (акробатическая йога). В эту практику входят также элементы тайского массажа. Занятия строятся на взаимодействии двух и более человек примерно одной комплекции, у каждого из которых есть своя «роль»: «база» — опора, человек поддерживающий «летчика»; «летчик» — человек, выполняющий асаны; страхующий — контролирующий выполнение асан, следящий за безопасностью «летчика». Подобные занятия помимо пользы для физической составляющей человека, становятся помощниками для психологического аспекта – акро-йога учит доверять. Кроме того, она увеличивает гибкость, координации, чувствительность тканей тела и силу. Она не требует особого уровня подготовки.

Фитнес-йога. Состоит из вводной, основной и заключительной частей. В первой трети занятия осуществляется разминка, подготовка организма к нагрузкам, а также блок несложных йогических асан. Основная часть включает в себя стандартную для фитнес-йоги совокупность асан для укрепления мышц, связок и сухожилий и развития гибкости. В самом конце тренировки приступают к расслабляющим методикам: ароматерапия, самомассаж, дыхательные упражнения, аутогенные тренировки[3].

Влияние занятий йогой на физическое состояние человека во многом зависит от регулярности тренировок, их продолжительности и качества, но также стоит учитывать и индивидуальные факторы каждого организма, однако в данной статье я хочу отметить основные, повсеместно встречающиеся позитивные изменения.

Первостепенной причиной такого сильного влияния йоги на организм человека является активация метаболизма во время адаптации к практике асан. В процессе приспособления происходят изменения во всех системах органов, каким-либо образом причастных к энергообеспечению и управлению задействованных мышц. Наиболее ярко выраженному влиянию подвергаются следующие части организма: опорно-двигательный аппарат; сердце и сосуды; кардиореспираторная система; нервная система; гормональная система.

Так или иначе, йога стимулирует работу каждого из этих отделов и приводит их в тонус, в результате чего уже на начальных стадиях занятий (например, хатаха-йогой), начинается значительное улучшение общего самочувствия, вне зависимости от тревожащего заболевания. Параллельно улучшению состояния здоровья, ещё одним неоспоримым преимуществом йогических практик является решение задач усиления гибкости позвоночника, увеличения эластичности и выносливости мышц, а также их укрепления. Именно это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности, что и создаёт в конечном итоге ощущение здоровья.

Учитывая низкий иммунитет студентов и неспособность их организмов эффективно сопротивляться различным вирусам и инфекциям, в приоритете составителей учебных программ было включить йогу в систему самостоятельной физической подготовки. Это позволит улучшить их физическую подготовленность и психическое состояние.

На данный момент очень редко практикуют йогу как физическую обязательную дисциплину, ведь это является не совсем традиционным методом, требующим определенной квалификации со стороны преподавателей и их повышенного внимания. Поэтому введение этого вида физической деятельности очень проблематично. На начальных этапах работы с учащимися нужно объяснить несложные правила безопасности при выполнении упражнений йоги, если появляются боли – следует прекратить упражнение и сообщить преподавателю[4].

Библиографические ссылки

1. Сухарева И.А., Василенко С.А., Турчина В.В. Занятия йогой — путь к психологическому равновесию // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2015. Т. 5. №3 (19). С. 62–64.
2. Якунина Н.Н., Ильина Н.Л. Влияние занятий кундалини-йогой на психофизиологические показатели женщин среднего возраста // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2015. №14. С. 105–109.
3. Острочуб Э.И. Виды и цели йоги как древнего способа физического и духовного совершенствования // Феномен человека. Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека: сборник трудов Международной научно-практической конференции. — Подольск, 2017. С. 210–213.
4. Аббазова Р.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Занятия йогой на занятиях по физической культуре // Международный студенческий научный вестник, 2015. №5–3. С. 441–442.
5. Садыкова Н.Р., Мицулина М.П. Оценка переносимости нагрузки на занятиях по аштанга-йоге // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Томск, 2017. С. 102–104.

© Логинов Д.В., Горбачев А.С., Резниченко А. А., 2022