

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

А.В. Наконечная, 3 курс

Научный руководитель – Э.И. Савко, к.п.н., доцент

Белорусский государственный университет

В настоящее время, когда увеличивается в студенческом возрасте отклонение в состоянии здоровья. Как приводит Савко Э.И., с соавторами, научные доказательства, что здоровье человека только на 10-15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20 % – от генетических факторов, на 20-25 % – от состояния окружающей среды и на 50-55 % – от условий и образа жизни [4, с. 65-66]. Продолжительность жизни населения Беларуси уменьшается, люди живут в ритме большого города в постоянном стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья не только физического, но и духовного. Физическая культура стала всё больше входить в жизнь людей.

Тренировки продумываются этим образом, дабы они более органично вписывались в совместную жизнедеятельность организма человека. Занятия стали управляться не только принципом «не навреди», но и устремляться доставить самую большую пользу человеку. Наверное, можно заметить, что одним из теоретически, наиболее, обоснованных видов физической деятельности сейчас становится фитнес и его разновидности [1, с. 18].

Большинство оздоровительных систем направлены на то, чтобы воспитать недостаток двигательной активности. Изучив их, можно правильно распределить нагрузку на все группы мышц [4, с. 92].

Но мы не будем вести речь о фитнесе и его разновидностях. Мы возьмем самую древнюю из методик, которая возникнув в античную эпоху на Востоке (Индии и Китае) – это йога. Она в свое время была приспособлена под манеру жизни человека, и с тех пор очень быстро приобрела популярность в фитнес-клубах, и спортивно-оздоровительных центрах.

Йога считается одним из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое востребовано не только в Беларуси, но и во всем мире. Йогой имеет возможность увлекаться любой, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста, так как йога является, наиболее щадящим видом физической деятельности и заниматься ей могут все независимо от степени физической подготовленности [1].

Йога – санскритское слово, схожее русскому «иго» – практически означает «соединение». Йога в первую очередь – религиозно-философская система, и основное внимание в ней уделяется тем средствам и техническим приемам, которые способствуют достижению конечной цели. Это добровольная прочная связь, соглашаясь на которую, человек вступает в отношения с самим собой.

Способ работы с телом, дыханием и сознанием. Постоянное изучение и изменение себя с благой целью [2, с. 20].

На базе йоги разработаны такие комплексы физических упражнений как:

- йога против артрита. Цикл специально подобранных упражнений позволяет усилить кровообращение в сухожилиях и мышцах, прилегающих к суставам, снабжать ткани кислородом и уменьшать болевые ощущения.

- йога – это подвижность и гибкость. С этими упражнениями фигура приобретает хорошую и красивую осанку, развивается гибкость.

Классическая йога (айенгара) – из всех разновидностей йоги является самой спокойной. 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 [3, с. 14].

Существует множество разновидностей йоги как одного из современных видов фитнеса.

Возьмем одну из ее разновидностей, например, Хатха-йога, которая включает в себя:

- физические упражнения;
- дыхательные упражнения;
- очищение внутренних органов;
- умение расслабляться;
- правильное питание.

Хатха-йога освобождает от бесчисленных болезней, укрепляют тело, создают хорошее самочувствие, помогает концентрации внимания.

Аштанга йога – представляет собой вид йоги, в основе которого быстрые движения. Практикующие должны переходить из позы в позу в быстром темпе и в определенном дыхательном ритме. Такой вид йоги подходит для тех, кто хочет развить физическую силу, выносливость и гибкость. Эта разновидность йоги особенно популярна среди атлетов. Она включает и состоит из непрерывного цикла поз и требует высокого уровня физической подготовки. Выполнять физические упражнения, при занятии данным видом йоги, следует только после разминки и разогрева, включающей в работу все необходимые группы мышц.

Силовая йога концентрируется на внешней стороне силы, раскрывая в полной мере энергию и здоровье человеческого организма. Физическая сила развивается через выносливость и усиленную работу внешней оболочки человека. При этом вы избавляетесь от психологических блоков и нервного напряжения. Выходя за грани физического, йога готовит практикующим испытания и сложными позами, и необходимостью задерживаться в них на довольно значительные периоды времени. Сила ума, также воспитываемая силовой йогой, учит отдаляться от тяжёлых, ненужных мыслей, сохраняя при этом концентрацию внимания.

Силовая йога подходит для любителей интенсивных тренировок, которые уже в форме и не хотят терять её, посвящая большую часть времени медитации и неспешным движениям, которые являются неотъемлемой частью классической йоги.

Уникальные возможности лечения заболеваний методами Сахаджа йоги, особенно тех, которые не лечатся традиционной медициной, пробудили живой интерес ученых всего мира. Занятия Сахаджа йогой значительно повлияют на сон, так по оценке респондентов до начала занятий 44,5% лиц считали, что их сон хороший, а в настоящее время таких лиц уже в два раза больше (90,8%) [2, с. 22].

В целом же в физиологическом аспекте йога дает следующие результаты:

развивает мышцы и повышает подвижность;

концентрирует внимание на отдельных участках тела;

снимает нервно-мышечное напряжение;

восстанавливает равновесие жизненной энергии;

тело человека делается легким, а мышцы эластичными;

массирует внутренние органы, что обеспечивает их хорошую работу;

устраняет физическое напряжение и умственные стрессы, что автоматически приводит к расслаблению мышц и снятию стрессов и таким образом обеспечивает первый шаг к снятию ум-

ственного напряжения, поскольку физического расслабления невозможно достичь, если человек находится в состоянии умственного напряжения [4, с. 93].

Подытожив, йога не только предупреждает различные виды заболеваний, но и лечит. В отличие от других систем йога развивает в организме симметрию, координацию и выносливость. Она стимулирует внутренние органы и обуславливает их гармоничное функционирование.

Список использованных источников

1. Борисова, И. И. Йога для двоих // Физкультура и спорт, № 5, 1999. – 18 с.
2. Гущо, Ю. П. Техника медитации // Физкультура и спорт, № 9, 1999. – С. 20-22.
3. Крапивина Е. А. Физические упражнения йогов. – М.: Знание, 1991 – 14 с.
4. Савко, Э. И., Жук, М. В., Виркевич, А. В. Здоровье студенческой молодежи и его укрепление в специальном учебном отделении / Э. И. Савко, М. В. Жук, А.В. Виркевич // Здоровый образ жизни: Сб. статей Э.И. Савко (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2019. – С. 65–71.
5. Савко, Э. И., Киселева Л. П. Йога – одно из наиболее эффективных средств восточных оздоровительных систем / Савко Э. И., Л. П. Киселева // Здоровый образ жизни: Сб. статей Э.И. Савко (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2019. – С. 91–102.