

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА **The effect of yoga on the human body**

Е. Н. Максюта, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

У многих людей есть проблемы со здоровьем, которые можно исправить, если регулярно заниматься спортом. Но, к сожалению, обычные занятия спортом в фитнес-зале подходят не всем, так как у многих упражнений есть большое количество противопоказаний. В данной статье рассказывается о йоге, виде спорта, который подходит большинству людей. Выполняя все рекомендации тренера, люди могут укрепить здоровье и улучшить качество жизни.

Ключевые слова: Йога, дыхание, здоровье, нагрузки.

Summary

Many people have health problems that can be fixed if they exercise regularly. But, unfortunately, the usual exercise in the fitness room is not suitable for everyone, since many exercises have a large number of contraindications. This article talks about yoga, a sport that suits most people. By following all the recommendations of the trainer, people can strengthen their health and improve their quality of life.

Keywords: Yoga, breathing, health, exercise.

В современном мире, где все быстро происходит, важно помнить о своем эмоциональном и физическом состоянии. Ежедневно наш организм переживает огромное количество различных нагрузок: умственных, физических и эмоциональных. Многие считают, что все это не скажется на их здоровье, пока они не сталкиваются с ослаблением иммунитета, снижением работоспособности, недосыпанием, перееданием. Поэтому очень важно найти для себя такое занятие, которое поможет справиться и с физической, и с эмоциональной усталостью.

Все большую популярность приобретает йога. «Йога – это совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма, и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма» [1]. Данная практика становится популярной, так как человек любого возраста и пола может этим заниматься. Если людям не хочется ехать куда-то после трудового дня, он всегда может заняться йогой дома, потому что практика не требует специального инвентаря, можно использовать то, что есть у каждого в доме. Также очень важно то, что йога подходит для людей, у которых есть проблемы со здоровьем. Часто врачи не рекомендуют заниматься силовыми нагрузками, так как это может только навредить, но йога подходит почти всем. Главное — это знать о своих проблемах и менять упражнения под себя, в этом может помочь тренер.

Отличие йоги от обычных силовых тренировок заключается в том, что на занятиях йогой нет резких движений, которые приводят к появлению усталости. «При тяжелых физических тренировках организм человека в больших количествах теряет минеральные вещества, им-

мунная система ослабевает» [2]. В йоге присутствует только мягкая растяжка и тонизирование всего тела.

Исследованиями доказано, что йога оказывает огромное влияние на организм. При правильном дыхании уровень кортизола в крови уменьшается, что и приводит к снижению стресса. «Концентрация кортизола повышается в утренние часы, максимальные показатели регистрируются в промежутки времени 6:00-8:00. Спад происходит в вечернее время, за несколько часов до сна, приблизительно в период 20:00-21:00» [3]. Поэтому необходимо заниматься йогой в утренние часы, так человек получит больше пользы, и в течение дня он будет чувствовать себя лучше.

«Физические нагрузки являются хорошей вспомогательной терапией при психических заболеваниях. Используя ее в комплексе с фармакологическим лечением и психотерапией возможно добиться стойкой ремиссии у больного. Важно, чтобы занятия спортом приносили удовольствие и не были слишком тяжелыми» [4].

Помимо того, что занятие йогой снижает уровень кортизола, она также оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. При выполнении упражнений снижается кровяное давление и замедляется сердечный ритм, увеличивается эластичность стенок сосудов. Во время занятий улучшается ток крови, кровь насыщается кислородом.

Также полезно заниматься йогой людям с лишним весом. Так как большинство упражнений являются статическими, они предполагают напряжение всех групп мышц во время занятия. «При избыточном весе полезно выполнять скручивания, наклоны, вытяжения, прогибы, перевёрнутые позы. Такие асаны укрепляют мышцы пресса и спины, активно сжигают жировые отложения» [5].

В большинстве центрах для йоги существует такие виды классов, как:

1. Общий класс.
2. Йога для беременных.
3. Йога для детей.

Йога бывает разной. Классы для беременных отличаются тем, что упражнения сопровождаются меньшей физической нагрузкой. В основном, занятия будут направлены на укрепление позвоночника и суставов, так как на них оказывается сильная нагрузка в данный период. Есть некоторые виды упражнений, который запрещены:

- 1) скрутки;
- 2) наклоны вперед;
- 3) позы с положением лежа на животе;
- 4) упражнения для пресса;
- 5) прогибы назад из положения лежа;
- 6) прыжки, резкие движения.

Существует мнение, что йога подходит только женщинам. Но это не так. Изначально йога – это именно мужская практика, на протяжении всего времени ей занимались в основном только мужчины. Сейчас же у многих мужчин складывается неверное представление о йоге, им кажется, что это только сидение в позе лотоса и медитации. На самом деле йога – это полноценная тренировка на все тело, она поможет мужчинам стать более выносливыми как морально, так и физически.

Также существуют классы для занятий с детьми. В большинстве своем в данном направлении лежат те же принципы и правила, что и в классическом варианте, но с учетом детской психики и физиологии. Упражнения будут выполняться в игровой форме, чтобы детям было интересно.

Занятия йогой можно начинать с 5 лет и старше. Для каждого возраста есть свои преимущества занятия йогой, но вот основные:

- 1) способствует гибкости и пластичности;
- 2) улучшает координацию движений, укрепляет вестибулярный аппарат;
- 3) приводит эмоциональное состояние в баланс, учит устойчивости и терпению;
- 4) наполняет ребёнка энергией и вдохновением к творческим свершениям;
- 5) учит вести здоровый образ жизни без насилия к себе;
- 6) укрепляет иммунитет и позволяет организму эффективнее и быстрее справляться с различными заболеваниями;
- 7) дарит чувство безопасности окружающего мира, умение понимать себя.

Занимаясь таким видом деятельности, дети приучатся к занятию спортом. Это поможет им в дальнейшем чувствовать себя лучше физически и улучшит их качество жизни.

Йога также подойдет для гиперактивных детей. Занятия помогут не только улучшить физическое состояние, но также она способна корректировать поведенческие особенности у детей. Она положительно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка, со временем он станет более сконцентрированным.

У большинства людей сидячий образ жизни, поэтому боль в спине — одна из наиболее актуальных проблем. В течение жизни она возникает у 70–90% людей. Те, кто страдает болями в спине, врачи часто рекомендуют занятия йогой в качестве средства для восстановления и профилактики спинальных заболеваний. Занятия йогой позволяют бороться со следующими патологиями:

- 1) остеопороз;
- 2) позвоночные инфекции;
- 3) деформация диска;
- 4) конский хвост;
- 5) артрит;
- 6) сколиоз и др.;

В бешеном темпе города люди совсем забывают о том, насколько важно правильно дышать. Правильное дыхание важно для физического и ментального здоровья. Помимо того что дыхание насыщает кровь кислородом, оно также выполняет и другие важные функции для организма:

1. Снимает напряжение нервной системы.
2. Тренирует дыхательные мышцы.
3. Осуществляет массаж внутренних органов.
4. Ускоряет обменные процессы.

Поэтому очень важно осознанно подходить к дыханию. Есть несколько правил, которые облегчат вам занятие йогой и помогут быстрее добиться видимых результатов:

1. Дыхание должно быть непрерывным.
2. Дыхание должно быть через нос.
3. Прогибы делаются на вдохе, наклоны — на выдохе.
4. Дыхание должно быть медленным и глубоким.

Нужно помнить о том, что правильно дышать необходимо не только занимаясь йогой, но также и в повседневной жизни.

Хотя занятия йогой и приносит пользу организму, есть некоторые болезни, при которых она может только навредить. Очень важно перед началом занятий убедиться в том, что у вас нет противопоказаний, иначе выполнение некоторых упражнений может только усугубить

болезнь. Занятия йогой нужно исключить, если у человека есть один из следующих диагнозов:

1. Гипертоническая болезнь 2 стадии и выше.
2. Повышенное внутричерепное давление.
3. Инфекции головного или спинного мозга.
4. Онкологические заболевания.
5. Тяжёлые поражения сердца и сосудов.
6. Заболевания крови.
7. Инфекционные заболевания суставов.
8. Обострение хронических заболеваний пищеварительной системы (холецистита, панкреатита и т.д.).
9. Тяжёлые черепно-мозговые травмы.
10. Обострения межпозвонковых грыж.
11. Шизофрения.

«Нельзя практиковать ранее, чем через полгода после хирургического вмешательства, переломов костей, инсульта, инфаркта миокарда» [6].

В случае, если у человека есть какой-либо диагноз из вышеперечисленных, необходимо проконсультироваться с врачом и тренером. Многие из данных заболеваний не запрещают полностью занятия йогой, возможно, придется исключить лишь несколько определенных упражнений.

Для того, чтобы йога приносила больше удовольствия, необходимо выполнить несколько рекомендаций, которые помогут в процессе не отвлекаться на посторонние факторы:

1. Необходимо тренироваться на голодный желудок. Желательно не есть за 3 часа до начала занятия. Поесть можно через 20 минут после окончания.
2. Нельзя перенапрягаться и заниматься через боль. Если вам становится больно при выполнении упражнений, необходимо упростить позу или же пропустить данное упражнение.
3. Оптимальное время занятия для начинающих – 20 минут.
4. Тренироваться можно каждый день, но для новичков достаточно будет 3 раза в неделю.

Несмотря на то, что йога — это уникальная оздоровительная система и ни один вид спорта не сможет оказывать такое же влияние на организм. Если же нет возможности заниматься именно йогой, то можно присмотреться к таким видам спорта, как: пилатес и калланетика.

В последние годы интерес к спорту значительно увеличился. Молодые люди хотят сделать свою жизнь лучше и интереснее. Рассматривая различные направления, многие интересуются именно йогой, так как существует множество различных вариантов йоги, такие как:

- 1) Атха-йога;
- 2) Виньяса-флоу йога;
- 3) Аштанга-виньяса йога;
- 4) Йогатерапия;
- 5) Инь-йога;
- 6) Бикрам-йога.

Поэтому каждый сможет найти что-то для себя. Также людей интересует не только улучшение физической формы, им также необходимо найти внутренний покой и разгрузиться после тяжелых рабочих будней.

Занятия йогой доступны для всех желающих, независимо от возраста и уровня подготовки. При этом заниматься можно в зале с тренером или дома. Но начинать занятия следовало бы под руководством опытного тренера, который объяснит значение всех упражнений, по-

может выполнять их правильно, чтобы они приносили только пользу, а не навредили организму. Попробовав занятия йогой, мало кто останется равнодушным.

Библиографический список

1. *Михеева Е. С., Сапегина Т. А.* Влияние йоги на оздоровление организма. Екатеринбург, 2019. С. 130-133.
2. *Джолиев И. М. О., Евлентьева А. А.* Спортивная медицина // Молодежь и наука. 2022. № 10.
3. Кортизол: норма, анализ крови на гормон, повышенный уровень // 103.BY [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mag.103.by/zdorovje/106343-kortizol-norma-analiz-krovi-na-gormon-povyshennyj-uroveny/> (дата обращения: 22.03.2023).
4. *Джолиев И. М. О., Вилисова Е. Д.* Влияние физических нагрузок на депрессию // Молодежь и наука. 2022. № 4.
5. Польза от занятий йогой для организма // Мастер Джим [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://olympic.mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/polza-jogi> (дата обращения: 22.03.2023).
6. Польза от занятий йогой для организма // Мастер Джим [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://olympic.mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/polza-jogi> (дата обращения: 22.03.2023).