

1. *Каргаполов, В. П* Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза/ В.П. Каргаполов, А.В. Хотимченко. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2019. 184 с. Текст: непосредственный.

2. *Ляховская, Ю. М.* Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий спортом/ Ю.М. Ляховская. Текст: непосредственный // Вопросы студенческой науки/ под ред. О.В. Савельева. Самара: Изд-во Самарский экономический ин-та, 2020. В 5.С. 301-307.

Могутова М.С., Мягкоступова Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье рассматривается и описывается история появления йоги, современное состояние йоги в жизни занимающихся, влияние занятий йогой на здоровье и повышение стрессоустойчивости занимающихся, основные противопоказания к занятиям йогой.

Ключевые слова: йога, здоровье, коронавирусная инфекция, эмоциональное состояние.

Современный мир непостоянен и динамичен. Каждый день в нашей жизни происходят определенные ситуации, оказывающие значительное влияние на здоровье и эмоциональное состояние человека.

Актуальность данной темы обуславливается воздействием на человека негативных факторов внешней среды, социума, биологических и техногенных составляющих, влияние которых усиливается на сегодняшнее время возникшей во всем мире неблагоприятной

эпидемиологической ситуации, а именно появлением нового опасного вируса – Covid-19.

Коронавирусная инфекция представляет собой особый вирус, передающийся преимущественно воздушно-капельным путем, поражающий в первую очередь всю дыхательную систему человека, вызывая серьезные осложнения в виде развития пневмонии [3].

Главной опасностью данного вируса является осложнение протекания уже имеющихся хронических заболеваний. Данный факт доказан многими учеными, а терапевт Европейского Медицинского Центра - Екатерина Усикова в своей статье «Коронавирус при хронических заболеваниях» описала список наиболее опасных хронических болезней при коронавирусе.

К таким хроническим болезням относятся:

- Астма и хронические болезни легких;
- Сахарный диабет;
- Болезни сердца и сосудов;
- Онкологические заболевания;
- Аутоиммунные патологии и т.д.

Люди, переболевшие коронавирусом отмечают у себя снижение функций памяти, сонливость, быструю утомляемость, снижение общей работоспособности организма, эмоциональную нестабильность в виде перепадов настроения.

Воздействие данных факторов на организм человека значительно снижает качество жизни современного человека, его здоровья и защитных способностей организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

С целью решения всех вышеперечисленных проблем, а именно повышения уровня здоровья и стрессоустойчивости занимающихся, мы можем использовать средства оздоровительной йоги.

Йога представляет собою древнюю практику, освоение которой подразумевает выполнение специальных упражнений – асан.

Родиной йоги является древняя Индия. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно — веды. В одной из четырех вед упоминается и о йоге как об определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни общества.

На сегодняшнее время система йоги распространена по всему миру и практикуется в современных оздоровительных и реабилитационных центрах, в том числе в фитнес-клубах.

Целесообразность применения йоги в решении данных проблем обуславливается ее исключительной эффективностью и положительным воздействием на разные аспекты здоровья человека.

Во-первых, йога благоприятно воздействует на весь опорно-двигательный аппарат занимающихся за счет выполнения асан в различных положениях тела. Данный эффект достигается благодаря тому, что большинство поз йоги предполагают их выполнение с прямой спиной, расправленной грудной клеткой, за счет чего формируется правильная осанка человека или происходит ее коррекция, улучшается подвижность связок и суставов, происходит проработка мышц всего тела, в том числе позвоночного столба.

Во-вторых, занятия йогой помогают при нарушениях гормонального фона как мужчин, так и женщин, благоприятно воздействуя на органы малого таза, а правильное дыхание во время выполнения асан - справиться с накопившимся стрессом, избавиться от негативных мыслей, повысить настроение и улучшить эмоциональное самочувствие занимающихся.

Особо полезны занятия йогой для женщин в период критических дней, так как эффективно снимают менструальную боль, спазмы мышц,

тем самым нормализуют работу органов малого таза, повышают настрой, положительно влияют на эмоциональную сферу занимающихся облегчая предменструальный синдром [2].

В-третьих, средства оздоровительной йоги способствуют снижению избыточной массы тела, за счет проработки мышц всего тела и удержания асан в статике. А это требует значительных мышечных усилий, затрат энергии, благодаря чему происходит сжигание жировой массы, повышается тонус и эластичность кожи и мышц, происходит формирование красивой фигуры.

Выполнение различных асан йоги так же улучшает метаболизм, работу желудочно-кишечного тракта занимающихся, за счет стимулирования мышц живота и пресса.

Выполнение всех поз в йоге требует от занимающегося развитых навыков гибкости, пластичности. Если данные навыки развиты плохо, в выполнении отдельных поз можно использовать вспомогательные элементы: ленты, ремни, скакалки и даже гимнастические скамьи.

Йога оказывает благоприятное воздействие на работу центральной нервной системы, благодаря сознательному переносу внимания и дыхания занимающегося на его внутреннее состояние, что способствует снижению уровня кортизола, укрепляет иммунитет, способствует психологическому благополучию.

Положительный тренировочный эффект для организма от выполнения поз достигается при систематических занятиях, что способствует улучшению свойств памяти, укреплению нейронных связей за счет повторяющихся движений [1].

Занятия йогой повышают защитные функции организма, иммунитет. Данный эффект от занятий достигается за счет сокращения и растяжения мышц, что стимулирует движение лимфы в организме, что

позволяет легче справляться с инфекциями, предотвращает образование раковых клеток.

Дыхание занимает особое место в практике йоги и носит сознательный характер, т.е. занимающийся должен следить не только за правильным выполнением техники асаны, но и дышать осознанно, правильно.

Медленное и глубокое дыхание во время выполнения асан стимулирует ингибирующие сигналы, вызванные растяжением, и увеличивает поляризацию клеток, что приводит к синхронизации нейронных элементов в сердце, лёгких, лимбической системе и коре головного мозга.

Замедленное дыхание так же способствует повышению стрессоустойчивости, уменьшает психофизиологическое напряжение, понижает симпатическую активность, реакцию на стресс, за счет понижения кортизола и повышает уровень мелатонина, скорее всего, путём влияния на гипоталамическую нейроэндокринную регуляцию.

Асаны в йоге имеют свои противопоказания к выполнению. Их соблюдение поможет избежать получения травм, поэтому каждый, кто решил практиковать, должен учитывать свой возраст, состояние здоровья, особенности строения тела и возможные ограничения.

Общими такими противопоказаниями к занятиям йогой являются:

1. Заболевания крови;
2. Тяжелые черепно-мозговые травмы;
3. Межпозвоночные грыжи;
4. Наличие психологический отклонений (шизофрения);
5. Тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы;
6. Недавнее хирургическое вмешательство, переломы костей;
7. Онкологические заболевания и т.д.

Женщинам в период менструаций нельзя выполнять все перевернутые позы, и позы, которые способствуют сокращению и напряжению мышц пресса, поскольку это может стимулировать работу органов малого таза усилив мышечные спазмы, болевые проявления.

Для повышения уровня стрессоустойчивости в практике йоги можно использовать музыкальное сопровождение. Учеными всего мира доказано, что музыка разного стиля, мотива оказывает значительное влияние на организм человека. Поэтому же принципу работает и аппарат МРТ, воздействуя звуками разной тональности на определенные отделы головного мозга.

Для занятий йогой лучше выбирать спокойную и расслабляющую музыку без слов, так как удачно подобранная музыка действительно способствует внутреннему релаксу, повышению настроения, освобождению от посторонних мыслей.

Таким образом, мы определили, что занятия йогой способствуют повышению уровня здоровья и стрессоустойчивости занимающихся.

Библиографический список:

1. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин. Текст: электронный // Наука и образование: Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2019. С. 427. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka>.

2. Каменек, Д. В. Влияние занятий йогой на уровень здоровья женщин / Д. В. Каменек, Е. С. Каменек, М. В. Яценко. Текст: электронный // Наука и образование: Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2020. С. 192. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-yogoy-na-uroven-zdorovya-zhenschin>.

3. Романов, Б. К. Коронавирусная инфекция covid-2019 / Б. К. Романов. Текст: электронный // Клиническая медицина: Безопасность и риск фармакотерапии, 2020. С. 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koronavirusnaya-infektsiya-covid-2019>.