

индивидуально, а организаторы решают все возникающие вопросы. Клиенты приобретают новые знания, отдыхают, знакомятся между собой, тренируются, развиваются и наполняются энергией [3].

Библиографический список

1. Fitness + / Что такое фитнес-тур? Его преимущества. Текст: электронный. URL: <https://fitnessplus.ru/blog/chto-takoe-fitnes-tur-ego-preimushchestva> (дата обращения: 09.11.2021).

2. Лесков, А.С. Перспективы развития туризма в современных условиях / А. С. Лесков. Текст: электронный // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2007. №44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-turizma-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 08.11.2021).

3. PROTRIP / Что такое фитнес-тур? Текст: электронный. URL: <https://protrip.ru/chto-takoe-fitnes-tur/> (дата обращения: 07.11.2021).

4. Позвоночник. Инфо / Зачем ехать в фитнес-тур? Текст: электронный. URL: <https://www.pozvonochnik.info/text/24/content/670/> (дата обращения: 08.11.2021).

5. Казначеева, С.И. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации // С.И. Казначеева, Е.А. Челнокова, Н. Ф. Агаев. Текст: электронный // Вестник евразийской науки. 2016. №1 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-sportivnogo-turizma-v-rossiyskoj-federatsii> (дата обращения: 07.11.2021).

Зудова Е.М., Мягкоступова Т.В.

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

ЙОГА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Аннотация. В статье описывается история появления коронавирусной инфекции, эффективность применения йоги как средства профилактики и восстановления после Covid-19.

Ключевые слова: йога, коронавирусная инфекция, профилактика.

Данная тема особенно актуальна, и обуславливается возникшей на сегодняшнее время эпидемиологической ситуацией в связи с появлением нового опасного вируса – Covid-19, распространившегося по всему миру.

По официальным данным Министерства Здравоохранения Российской Федерации, коронавирусная инфекция представляет собой особый вирус, главным образом передающийся воздушно-капельным путем, поражающий жизненно важные функциональные системы человеческого организма [4].

Данный вирус впервые обнаружили в Китае в городе Ухань на местном рынке морепродуктов. По предположению многих ученых, вирус передался человеку, когда тот съел уже зараженную коронавирусной инфекцией летучую мышь, вследствие чего от одного человека произошло массовое заражение других.

Многие ученые считают, что коронавирусная инфекция появилась задолго до 2019 года и лишь ждала своего часа. На сегодняшнее время коронавирусная инфекция продолжает распространяться по всему миру, заражая все больше людей.

Таким образом, коронавирусная инфекция повлияла на все сферы человеческой жизни, в том числе на физиологическое состояние здоровья человека, значительно понизив его защитные механизмы и восприимчивость к негативным воздействиям внешней среды.

Опасность коронавирусной инфекции заключается в том, что, проникая в организм человека, данный вирус размножается за счет здоровых иммунокомпетентных клеток, которых используют для распространения вируса по всему организму, поражая особо уязвимые места.

Особую опасность Covid- 19 представляет для пожилых людей, имеющих сопутствующие хронические заболевания сердца, органов дыхания, сосудов, ЦНС, так как способствует усложнению протекания уже имеющихся болезней, чем создает значительный риск жизни человека.

Нельзя не отметить, что распространение коронавирусной инфекции отразилось и на психологическом состоянии всех людей. Первое появление коронавирусной инфекции вызвало значительную панику во всем мире, обусловленную новизной и незнанием данного вируса, высоким уровнем распространения, быстротой распространения и уровнем смертности [3].

Так как коронавирус передается преимущественно воздушно-капельным путем, в первую очередь страдают органы дыхания, в следствии чего, вызывая и способствуя развитие пневмонии.

Если человек страдает астмой, то коронавирус может способствовать увеличению приступов кислородного голодания, при патологиях бронхов действие вируса значительно увеличивает уже имеющееся воспаление, что способствует распространению инфекции по всей дыхательной системе.

Также коронавирус попадая в организм человека, способствует снижению иммунитета, а, следовательно, активации бактериальных инфекций, которые в норме, находятся в каждом живом организме, что приводит к развитию различных болезней, бактериальной пневмонии и т.д.

Люди, переболевшие коронавирусной инфекцией, отмечают у себя снижение функций дыхательной системы, проявляющееся в отдышке, быстрой утомляемости, снижении физической активности.

С целью решения данных проблем на помощь приходят средства оздоровительной йоги, так как правильно организованные занятия

оказывают профилактическое и восстанавливающее действие после Covid-19.

Профилактическое действие йоги заключается в активации и укреплении всех защитных функций организма, посредством выполнения различных асан в йоге, которые способствуют эффективному развитию основных двигательных качеств, занимающихся и укреплению физиологического и психоэмоционального здоровья.

Реабилитационное действие йоги заключается в восстановлении частично утраченных функций дыхательной системы и развитии мускулатуры для восстановления пониженной физической работоспособности организма.

Так как в первую очередь, при коронавирусе страдает дыхательная система организма, особое значение в практике йоги нужно уделить дыханию и раскрытию грудной клетки.

Дыхание – важное свойство всего живого. Правильное дыхание во время йоги способствует развитию органов дыхания, грудной клетки, увеличению жизненной емкости легких [1].

Выделяют три вида дыхания, но самым эффективным считается полное йоговское. Данный вид дыхательной практики включает в себя диафрагмальное, грудное дыхание и ключичное дыхание.

Задействование данных отделов в дыхании способствует стимулированию их активной работы за счет развития грудной мускулатуры, что способствует восстановлению функций дыхания, ее основательной проработке и тренировке.

Йоговское дыхание способствует:

4. Улучшению обмену веществ, пищеварительной системы;
5. Укреплению иммунитета организма;
6. Снижению уровня стресса;
7. Стабилизации работы ЦНС и т.д.

Выполнение различных асан в йоге для грудного отдела позвоночника также способствует восстановлению дыхательной системы занимающихся, увеличению жизненной емкости легких, а в сочетании с правильным йоговским дыханием является одним из самых эффективных средств восстановления и реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции [2].

Занятия йогой способствуют накоплению энергии организмом, его очищению от накопившей усталости, негатива, токсинов за счет стимуляции во время выполнения различных асан важной составляющей всего живого – лимфы.

С целью восстановления эмоционального равновесия занимающихся после Covid- 19 можно использовать расслабляющие асаны и мантры.

Самой эффективной расслабляющей позой в йоге является – шавасана, поза трупа. Ее выполнение способствует релаксации всего организма, снятию стресса, благодаря осознанному расслаблению тела и ума. Многие ученые считают, что 10 мин пребывания в позе заменяют 2 часа сна.

Мантра представляет собой определенный набор звуков, сигналов, слов на санскрите, практика которых способна оказывать влияние на различные функциональные отделы организма, в том числе и на его эмоциональную составляющую. Сочетание букв в мантрах для расслабления способствует освобождению от эмоций, мешающих человеку быть умиротворенным: злость, страх, ревность, зависть и т.д.

Прослушивание мантр способствует расслаблению организма занимающихся, снятию накопившегося стресса, настраивает их на успешный день, поэтому их практика должна быть регулярной.

Чтобы обеспечить данный положительный эффект от занятий йогой важно учитывать возможные противопоказания:

- Наличие прогрессирующих хронических заболеваний;
- Психологические расстройства личности;
- Заболевания крови;
- Поражения опорно-двигательного аппарата;
- Злокачественные новообразования – онкологии и т.д.

Кроме того, следует учитывать начальный уровень развития физических качеств, физиологические особенности занимающихся, противопоказания.

Средства йоги являются эффективным методом в борьбе с гиподинамией, развитие которой способствовало введению ограничительных мер в связи с распространением коронавирусной инфекции.

Таким образом, можно сделать вывод, что средства оздоровительной йоги являются эффективным способом профилактики и восстановления после Covid-19.

Библиографический список:

1. Айенгар Б.К. Пранаяма. Искусство дыхания / Б.К. Айенгар. Киев: «София», 1995. 352 с. Текст: непосредственный.
2. Айенгар, Б.К. Практика йоги и аюрведа / Б.К. Айенгар. Москва: Флинта, Московский психолого-социальный институт (МПСИ), 2013. 803 с. Текст: непосредственный.
3. 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>.
4. Министерство Здравоохранения Российской Федерации. Официальная информация о коронавирусе. Текст: электронный. URL: <https://стопкоронавирус.рф/>.