

7.стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Присесть на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний;

8.стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой, левой и двух сразу ногах. Дыхание произвольное. Темп средний;

9.упражнение на дыхание. Вдох. Руки поднять вверх, стать на носки, потянуться. Выдох.

10.Опуститься на всю ступню, немного наклониться вперед, опустить и расслабить руки; ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд [2].

Литература.

1.Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 682с.

2.Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.

3.Микулич, П. В. Гимнастика/ П.В. Микулич, Л.П. Орлов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 375с.

УДК 615.825.4

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Лабановская Д.С., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

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 для достижения возвышенного духовного и психического состояния. Позы йоги характеризуются небольшой нагрузкой на мышцы и суставы, что позволяет применять их в терапевтических целях. Они очень просты, и освоить их сможет даже новичок. В целях поддержания и развития мышц спины асаны могут использоваться, как альтернатива силовым нагрузкам и кардиоупражнениям.

Благодаря асанам можно увеличить амплитуду движений. И поэтому искусство йоги уникально по своей природе, так как дает каждому то, в чем он нуждается. Занятия йогой полезны людям с нарушением зрения. В этом случае нет никаких противопоказаний, наоборот, йога, благодаря своим статичным движениям, способствует тренировке мышц глаз. Йога для позвоночника и спин позволяет добиться отличных результатов в области растяжки икрепления мышц, подтянуть мышечный каркас, восстановить двигательную активность, нарушенную заболеваниями. Позы йоги эффективны при лечении артрита, сколиоза, лордоза и других заболеваний спины. Выполнять данные упражнения можно при грыже, остеохондрозе, протрузиях. Йога способствует лечению и других заболеваний, не связанных с позвоночником. Это, например, гинекологические заболевания, различные патологии эндокринной системы, болезни нервной системы [1].

Многие авторы о йоге констатируют, что, растягивая тело в йоговских упражнениях можно снимать мышечное напряжение, одновременно с этим улучшается кровообращение и исправляются дефекты позвоночника. Автор и йог Свами Вишнудевананда говорил, что из древнеиндийских рукописей известно, что уже 5000 лет назад были популярны лечебные приемы растягивания мышц и суставов. Нередко авторы рекомендуют упражнения-асаны для коррекции тугоподвижности суставов и устранения болевых ощущений. Сафронов А.Г. в своих исследованиях установил, что асаны выполняются на психофизиологическом уровне, в то время как физические упражнения имеют чисто внешний характер. Несмотря на то, что асаны развивают соматическое сознание, они также стимулируют генерацию внутреннего

сознания и уравнивают психику [2].

При правильном выполнении упражнений на позвоночник никакого вреда организму йогойская гимнастика нанести не может. Основная задача йоги схожа с главной целью других способов лечения — достижение устойчивой ремиссии, во время которой не возникают выраженные симптомы, останавливается распространение патологии на здоровые позвонки и межпозвоночные диски.

На фоне улучшения физического состояния корректируется и психоэмоциональное состояние. Хорошая осанка способствует насыщению всех тканей организма кислородом, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой. Недаром люди, в течение длительного времени практикующие йогу, не страдают депрессиями, не реагируют чрезмерно эмоционально на стрессовые ситуации [3].

Ряд проблем связанных с реабилитацией больных имеющие нарушения подвижности суставов и потери гибкости мышц недостаточно изученных. До настоящего времени оптимальный срок физической реабилитации не определен, поэтому данное направление физической реабилитации актуально. Упражнения-асаны имеют глубоко растягивающий эффект в мышцах и суставах. Увеличение гибкости сопровождается укреплением мышц и в следствии лучше функционируют суставы, снижается болевая чувствительность и мышечные контрактуры, в связи с чем, эффективность миокоррекции возрастает.

Применяя упражнения-асаны самостоятельно, можно не только повысить эффективность от основных занятий, но и выйти на более высокий уровень занятия йогой уже в качестве профилактики суставно-мышечного аппарата в целом. И что очень важно, асаны, укрепляющие и растягивающие мышечный и суставный аппарат менее утомительны, поэтому более эффективны, так как не только растягивают, но и одновременно укрепляют мышцы, что совершенно необходимо для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата. Систему йоги можно и нужно использовать для коррекции и профилактики подвижности суставов и гибкости мышц, причем обязательно использовать в асанах пассивное растяжение, именно оно дает больший эффект в гибкости [4].

Таким образом, йога является отличным сочетанием работы над душой и телом. Она позволяет улучшить самочувствие, развить гибкость и избежать получения травм. В результате занятий восстанавливается подвижность суставов, приходит в норму эластичность и сократимость мышц, улучшается осанка, ускоряется обмен веществ, повышается работа сердечно-сосудистой системы, уходит нервное напряжение.

Литература.

1. Пахомов, А.И. *Хатха Йога. Корректный подход к позвоночнику / А.И. Пахомов. – К.: «Велес», 2007. – 124 с.*
2. Сафронов, А.Г. *Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика: монография / А.Г. Сафронов. – М.: Восток, 2005. – 250 с.*
3. Свами Вишнудевананда. *Полный курс йоги. Практические рекомендации / Свами Вишнудевананда. – М.: Диана, 2008. – 562 с.*
4. Ханевская, Г.В. *Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов/Г.В. Ханевская, О. М. Пермяков // Современное состояние и перспективы развития научной мысли, 2016. – С. 191-195.*