

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ЙОГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ МОЛОДЕЖИ

**Юраго О.Л., Сак Ю.В.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Здоровье молодежи – это наше будущее. Но многие забывают, что здоровье очень хрупкая вещь, о которой задумываются только тогда, когда начинаются проблемы. При нынешней экологии, продуктах питания и образе жизни, молодые люди все чаще страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, проблемами нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Чтобы предотвратить подобные заболевания, повысить интерес и мотивацию к двигательной активности для повышения физической подготовленности, нормализовать психоэмоциональное состояние, а также сохранение здоровья можно использовать комплекс упражнений системы йога для работы на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы по данной теме, выявить актуальность данной системы упражнений и является ли йога частью здорового образа жизни. В этой статье мы рассмотрим вред и пользу этой системы и выясним стоит ли реализовывать себя в этом направлении.

Йога – практика, направленная на познание своего тела и разума – пришла к нам из Индии. Дословно «йога» переводится как «соединение», «союз», «связывать» другими словами это совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма. Это не просто комплекс упражнений, эта система упражнений является глубокой философией, включающей в себя технику релаксации и перестройку сознания.

По сравнению с другими физическими нагрузками, в йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Выполнение упражнений системы йога требует плавных и обдуманных движений, спокойного ритма, что оказывает на организм умеренную нагрузку. Одно из преимуществ йоги – выполнение этих физических упражнений не требует никакого снаряжения и специальных навыков.

Йога требует, как психологического, так и духовного настроя, она должна стать образом жизни. В противном случае, занятия будут выполнять функцию обычных гимнастических упражнений, в виде очередной фитнес-программы. Человек должен обладать сосредоточенностью, в противном случае, занятия могут привести к травмам. Можно получить вывих, растяжение или ушиб и в этом заключается главный вред йоги. Но этого можно избежать, соблюдая осторожность и слушая указания преподавателя.

Анализ литературных источников о совершенствовании организации и содержания учебного процесса по физической культуре со студентами показал, что упражнения нетрадиционных видов гимнастики эффективно и благоприятно воздействуют на все системы организма, что позволяет укрепить иммунитет и избавиться от ряда заболеваний – от артрита, бесплодия, головных болей, болезней легких, диабета и ожирения. Улучшается кровообращение. В ткани поступает больше кислорода, увеличивается уровень гемоглобина и число эритроцитов в крови, а также снижается ее вязкость. Это ведет к укреплению и увеличению эластичности стенок сосудов и нормализуется кровяное давление [2].

Для фигуры, комплекс упражнений системы йога, в первую очередь полезен тем, что при его выполнении наблюдается снижение веса, укрепляются те мышцы, которые при обычных тренировках пребывают в покое, тем самым тело приобретает гибкость и идеальные пропорции. При занятиях йогой происходит стабильное, а главное здоровое, снижение веса, устраняются застойные элементы, в том числе и целлюлит.

Для максимально слаженного функционирования и гармонии тела и духа позволяет достичь медитация. Они помогают познать внутренний мир и достичь душевного равновесия. При занятиях йогой проясняется мышление, развивается целеустремленность и сила воли, что способствует поднятию уровня жизненной энергии и концентрации.

Существует множество различных видов йоги. Наиболее популярные виды:

**Хатха-йога:** прародитель известных нам направлений йоги. Сочетает в себе статические асаны со специальными дыхательными упражнениями. Направлена на расслабление тела и разума посредством медитации.

**Асана** – это положение тела, которое удобно и устойчиво.

**Кундалини:** это символ физической энергии человека, то есть это название энергии, сосредоточенной в основании позвоночника человека. Существуют различные методы и практики «пробуждения» Кундалини.

**Силовая йога:** наиболее интенсивная и физически затратная разновидность. Этот вид йоги больше подходит для подготовленных людей и может помочь им выровнять дисбаланс мышц. Следует учитывать, что процесс занятия силовой йогой проходит в быстром темпе.

**Аштанга-йога:** наиболее подойдет людям с хорошей физической подготовкой. Представлена девятью асанами, чередующимися между собой; все движения выполняются активно и динамично.

**Йога в гамаках или Flyyoga:** гибридный вид йоги, сочетающий традиционные позы йоги, пилатес и танцы с использованием гамака. Большой упор делается на и вытяжение (тракции) позвоночника. Дополнительное оборудование помогает более интенсивному вытяжению и прогибам. Этот вид йоги довольно современный и имеет мало общего с классической йогой.

**Айенгара:** разновидность Хатха-йоги. Для гармонично развитого и анатомически безупречного тела основное внимание уделяется правильному положению тела, Основная черта метода – статичное выполнение асан с необходимыми опорами. Прекрасно подойдет для тех, кто не готов к динамичным упражнениям.

**Йогапилатес:** медитация и гибкость йоги, сила и упражнения на растяжку пилатеса, идеальное соединение двух направлений. Здесь не требуется особая подготовка, поэтому подходит практически каждому.

**Виний-йога:** Вини-Йога является динамичной и мягкой практикой йоги, делающей упор на индивидуальном подходе к практикующему. Подходит для реабилитации и восстановления после травмы [1].

Следовательно, йога положительно влияет как на физическое, психическое, так и на духовное состояние человека, также является мощным антидепрессантом, который стимулирует рост интеллектуальной и творческой активности. Соблюдение здорового образа жизни очень важно, поэтому необходимо формировать у молодого поколения ценностное отношение к здоровому образу жизни и создавать все условия для его поддержания.

Таким образом грамотный и разумный подход к занятиям йогой молодежи принесет только положительный результат. Но при этом следует придерживаться следующих рекомендаций:

- ✓ заниматься йогой необходимо босиком, в удобной одежде и на голодный желудок;
- ✓ для выполнения многих упражнений обязательны коврик;
- ✓ дыхание должно быть равномерным и спокойным;
- ✓ упражнения выполнять в удобном для вас темпе;
- ✓ обязательно использовать заминку после окончания каждого занятия.

### ***Литература.***

1. *Йога как форма проведения занятий по физической культуре для студентов // Образовательный портал. 2023. [Электронный ресурс]: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/526283-joga-kak-forma-provedeniya-zanjatij-po-fizich> – Дата доступа: 12.03.2024.*

2. *Польза йоги для здоровья человека // Моя библиотека. 2015. [Электронный ресурс]: <https://mybiblioteka.su/3-3252.html> – Дата доступа: 12.03.2024.*