

ЙОГА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Чжан Цинюнь

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

e-mail: zqingyun28@gmail.com

Аннотация. В настоящее время йога является одним из самых популярных видов спорта в мире. Из исследований многих ученых мы знаем, что йога является эффективным средством совершенствования тела. Это массовый вид спорта, целью которого является улучшение здоровья людей и достижение здорового физического и психического развития. Она снижает частоту дыхания и сердцебиения, уменьшает кровяное давление, снижает уровень кортизола и увеличивает приток крови к кишечнику и жизненно важным органам. Йога может улучшить работу сердца и легких, укрепить дыхательную систему и снизить частоту сердечных сокращений, тем самым развивая способность контролировать сердечный ритм. Доказана польза йоги как альтернативной методики медикаментозной терапии при лечении стресса, беспокойства, депрессии и других расстройств, так как она создает чувство благополучия, увеличивает расслабленность, улучшает самочувствие, повышает внимательность, снижает раздражительность.

Ключевые слова. Здоровье, улучшение дыхания, снижение стресса, вспомогательные медицинские средства.

YOGA AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING HUMAN PHYSICAL CONDITION

Zhang Qingyun

Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus

Abstract. Currently, yoga is one of the most popular sports in the world. From the research of many scientists, we know that yoga is an effective means of improving the body. This is a mass sport whose goal is to improve people's health and achieve healthy physical and mental development. It lowers your breathing and heart rate, lowers your blood pressure, lowers cortisol levels, and increases blood flow to your intestines and vital organs. Yoga can improve heart and lung function, strengthen the respiratory system and lower heart rate, thereby developing the ability to control heart rate. Yoga has been proven to be beneficial as an alternative method of drug therapy in the treatment of stress, anxiety, depression and other disorders, as it creates a sense of well-being, increases relaxation, improves well-being, increases alertness, and reduces irritability.

Keywords. Health, improved breathing, stress reduction, medical aids.

Из-за обширного внешнего давления, такого как академическое, эмоциональное, жизненное и трудовое, некоторые студенты колледжей в моей стране находятся в длительном психологическом и физиологическом состоянии, которое тесно связано с дисбалансом вегетативной нервной системы. функции, вызванные психологическим стрессом. Йога – это простое и легкое в освоении упражнение для самосовершенствования. Это метод упражнений, которым можно практиковать всю жизнь. В этой статье мы подробно объясняем, что такое йога, почему йога может оказывать эффективное воздействие на наше тело, а также узнаем о применении йоги в различных областях: в основном используется на физическом уровне, уровне дыхания, уровне медитации, снижении стресса и медицинская реабилитация.

Цель исследования – Исследование положительного влияния практики йоги на организм.

Материал и методы. В этой статье используется метод обзора литературы для изучения вопросов, подлежащих изучению, а также качественный анализ для анализа темы исследования.

Результаты и их обсуждение. Ч. Айенгар [1], в своей работе пишет, что йога решает практически все проблемы со здоровьем. Ч. Айенгар пишет в своей книге «Йога – путь к здоровью»: «здоровье подразумевает совершенный баланс и гармонию между суставами, тканями, мышцами, клетками, нервами, железами и всеми системами организма», что и предоставляет йога. В настоящее время почти в каждом тренажерном зале есть занятия йогой, а всемирно известные компании регулярно приглашают штатных инструкторов йоги для проведения занятий йогой для сотрудников, чтобы помочь сотрудникам тренировать свое тело и снять напряжение, тем самым повышая эффективность работы.

Йога зародилась в древней Индии и имеет историю более 5000 лет и является одной из древнейших техник физического укрепления на Востоке. Это кристаллизация человеческой мудрости. В Индии трудно отличить йогу от индуизма. Древняя индийская брахманическая система имеет с ней тесную связь. Люди верят, что с помощью йоги можно избавиться от боли перевоплощения, и ваше внутреннее Я станет единым с вселенной. У каждой секты, секты, средства передвижения и части йоги разные требования и формы, поэтому существует много названий йоги и много разных классификаций техник йоги и фитнеса. С точки зрения методов совершенствования и практики ее можно разделить на шесть категорий: йога мудрости, йога кармы, йога веры, хатха-йога, королевская йога и кундалини-йога. Среди них наиболее популярной в наше время является хатха-йога. Хатха-йога, также известная как «йога-позы», «асаны», физические тренировки и контроль дыхания. На санскрите «ха» означает солнце или мужскую силу, а «хе» означает луну или женскую силу, означая движения йоги солнца и луны. Многие позы имитируют животных и растения и выполняются путем их изучения. Некоторые действия, которые люди редко выполняют вовлекаются в повседневную жизнь, используют свое выгодное отношение к жизни, чтобы восполнить постепенно ослабевающие функции человека.

Хатха-йога фокусируется не только на улучшении физического здоровья, но и на коррективке конституции изнутри. Что еще более важно, хатха-йога развивает как внутренние, так и внешние аспекты, то есть очищение и возрождение души и души. Хатха-йога – это сочетание тела, разума и духа. Это метод упражнений с успокаивающими движениями и четкими шагами. Она обеспечивает эффективное средство изменения современного образа жизни людей. Хатха-йога помогает людям снизить стресс и физическую усталость. Исследования доказали, что длительная практика хатха-йоги может эффективно улучшить баланс и гибкость. Позы хатха-йоги могут улучшить мышечную силу, баланс и другие физические качества. Во время практики постоянно стимулируются соответствующие мышцы. Для достижения эффекта от упражнений Этот процесс требует скручивания, бокового наклона, сгибания вперед и разгибания назад различных частей тела. Центр тяжести тела смещается вверх и вниз, влево и вправо при движении, а голова, шея, плечи, позвоночник и конечности должны все двигаться соответственно. Благодаря контролю центра тяжести тела и регулированию мышц тела можно достичь эффекта тренировки способности к равновесию. Балансовые позы более полно интегрируют тело и разум под разными углами. Практика балансовых поз не только позволяет людям найти стабильный баланс в мышцах и теле. Это может успокоить людей и найти более глубокий баланс в мыслях, сознании и эмоциях людей. Практикующие сосредотачиваются на позах йоги и чувствуют медленные изменения в теле, так что тело постепенно становится более гибким. Во время практики поз хатха-йоги медленные движения и растяжки могут полностью растянуть мышцы тела. Пока тело расслабляется, оно также способствует кровообращению. Гибкость полностью отражается во многих позах. При выполнении поз этот процесс мо-

жет увеличить растяжение суставов во всем теле, активируют эластичность глубоких мышц по всему телу, улучшают взаимодействие тела, улучшают и исправляют плохие позы тела, а также повышают гибкость и гибкость тела. Как самое безопасное и эффективное фитнес-упражнение, хатха-йога подходит для всех возрастов и всех слоев общества, как мужчинам, так и женщинам. При занятиях хатха-йогой не нужно выполнять слишком напряженные упражнения или слишком сильно тянуть связки. При плавных изменениях позы даже новичок может почувствовать хатху при первом входе в практику хатха-йоги. Происходят улучшения в организме. по йоге. А. О. Бейдик [2], предлагают свое видение того, что йога – это вид «умного» фитнеса, направленного на развитие тела, в частности, мышечной активности, осознание человеком самого себя, на стабилизацию дыхания и развитие бережного отношения к себе. В основе учения и практики йоги как системы лечения лежат четыре основных принципа. Первый заключается в том, что тело человека рассматривается как целостная система, состоящая из различных взаимосвязанных и неотделимых друг от друга частей (органов), – иными словами, заболевание одного органа влияет на все остальное тело. Второй принцип базируется на уникальности каждого человека и его потребностей, что влечет за собой адаптацию йоги под определенного индивида соответствующим образом. Третий принцип заключается в одной из характеристик йоги-самопомощи, когда ученик способен исцелить самого себя. Йога вовлекает ученика в этот процесс, играя активную роль в его движении к здоровью. Подразумевается, что исцеление приходит изнутри, а не по средствам внешних факторов, и дает человеку чувство автономии. Четвертый принцип повествует о том, что психологическое состояние человека имеет решающее значение для исцеления. Когда человек позитивно настроен, выздоровление происходит значительно быстрее, чем когда преобладают негативные мысли.

Внутренний уровень йоги делит человеческое тело на семь чакр от макушки до низа позвоночника. Каждая чакра связана с эндокринной системой и органами тела, такими как коронная чакра, бровная чакра, горловая чакра, сердечная чакра, пупочная чакра и репродуктивная чакра. Колесо Муладхара. К соответствующим внутренним органам относятся сердце, легкие, печень, селезенка, почки. К эндокринным железам относятся шишковидная железа, гипофиз, щитовидная железа, паращитовидные железы, миндалины, слюнные железы, тимус, поджелудочная железа, надпочечники, половые железы и др. Теория йоги считает, что баланс этих семи чакр и желез внутренней секреции напрямую влияет на физическое и психическое здоровье человека, а эндокринная система также контролируется этими семью чакрами. Цель поз йоги - укрепить каждую чакру посредством сокращения и растяжения. При концентрации дыхание и сознание при статических движениях тела, большой стиль отдыха используется для расслабления мышц на самом глубоком уровне. Динамические движения йоги подобны медленным упражнениям на растяжку, которые увеличивают двигательную систему костей, суставов, мышц, связок, и т. д. Занятие снижает нагрузку на позвоночник, координирует баланс тела, улучшает кровообращение, снижает сердечное давление, питает мозг, значительно снижает частоту заболеваний сердца и мозга, улучшает здоровье и продлевает продолжительность жизни.

S. Telles [3] в своих исследованиях пришли к выводу, что йога может улучшить работу сердца и легких, укрепить дыхательную систему и снизить частоту сердечных сокращений, тем самым развивая способность контролировать сердечный ритм. Йогиические практики улучшают кардио-респираторные показатели, психологический профиль и уровень мелатонина в плазме крови, а также значительно снижают систолическое артериальное давление, диастолическое артериальное давление, среднее артериальное давление и ортостатическую толерантность. Кроме того, йога помогает улучшить эффективность сердечно-сосудистой системы и гомеостатический контроль организма и приводит к улучшению вегетативного баланса, дыхательной функции и общего самочувствия. Также было показано, что модификации образа жизни, основанные

на йоге, способствуют регрессу коронарных поражений, а также улучшают перфузию миокарда у пациентов с ССЗ. Благодаря практике асан и пранаямы происходит восстановление внутренних органов, очищение эпидермиса, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем от токсинов, уравнивается нервная и эндокринная функции.

Практика поз йоги может вывести большое количество токсинов, накопленных в организме за годы, и предотвратить чрезмерное накопление холестерина и жира в организме. Техники йоги-пранаямы в основном используют брюшное дыхание, которое может обеспечить мозг энергией во время ограниченного времени отдыха. Большое количество кислорода делает психическое состояние спокойным и позитивным. Релаксация йогой может улучшить функции автономной нервной системы и эндокринной системы человеческого тела, помочь снять стресс, устранить напряжение и усталость, способствовать психологическому равновесию и достичь физической и психической гармонии. Различные позы йоги могут массировать внутренние органы тела, улучшать кровообращение, растягивать напряженные мышцы, делать суставы гибкими и сбалансировать секрецию желез тела, чтобы эффективно защитить и улучшить сердечно-легочную функцию. В частности, осознанные дыхательные упражнения йоги могут снизить кровяное давление и замедляет частоту сердечных сокращений, что важно для контроля. Он оказывает хорошее влияние на профилактику и лечение высокого кровяного давления и заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также может играть роль в предотвращении хронических заболеваний. Во время занятий йогой разум входит в спокойствие, а нервная система находится в состоянии внутреннего торможения, что оказывает хорошее защитное воздействие на организм. «Вхождение в спокойствие» позволяет устранить напряжение в коре головного мозга, усилить регуляторную функцию коры головного мозга. и улучшить функциональное состояние органов всего тела. Занятия йогой могут улучшить кровообращение, расширить капилляры и усилить пульс. После практики частота сердечных сокращений соответственно замедляется. При глубоком вдохе увеличивается ударный объем сердца. При глубоком выдохе также увеличивается количество крови, возвращаемой сердцем. Дыхательные упражнения могут снизить нагрузку на сердце, снизить потребление кислорода сердцем и улучшить работу сердца. Поскольку в йоге используется глубокое брюшное дыхание, органы брюшной полости ритмично «массируются» для улучшения функций пищеварения и всасывания. Кроме того, во время упражнений на брюшное дыхание в йоге диапазон активности диафрагмы может быть увеличен вдвое, чем обычно, а частота дыхания и вентиляция в минуту также снижают потребление кислорода организмом, энергетический обмен и энергетический обмен. Это состояние называемое гипометаболическим, помогает снизить потребление энергии организмом и повторно накопить энергию для обретения здоровья. Кора головного мозга при занятиях йогой находится в состоянии внутреннего торможения. Эндокринные железы, управляемые корой головного мозга, тесно связаны друг с другом. Они связаны друг с другом в целостную систему и контролируются нейрогуморальными жидкостями. Поэтому они могут поддерживать эндокринную синергию для адаптации организма. Кроме того, упражнения йоги могут снизить секрецию кортикостероидов и гормона роста, замедлить скорость обмена белка, изменить активность ферментов и укрепить иммунную функцию.

Л. Ю. Петрова и др [4], изучал влияние занятий йогой на качество жизни студентов и развитие физического качества гибкости. Авторами представлен анализ результатов терапевтических эффектов йоги, их влияние на качество жизни занимающихся. Рассмотрены подходы различных авторов к этой проблеме. Изучены преимущества регулярных занятий йогой как целостной модели психического и физического здоровья. Делайте выводы

1. Йога как дисциплина для объединения ума и тела в единстве и гармонии становится образом жизни: улучшает физическое, умственное, интеллектуальное и духовное здоровье, эффективна при расстройствах, связанных с перепадом настроения.

2. Доказана польза йоги как альтернативной методики медикаментозной терапии при лечении стресса, беспокойства, депрессии и других расстройств, так как она создает чувство благополучия, увеличивает расслабленность, улучшает самочувствие, повышает внимательность, снижает раздражительность.

3. Для специалистов в области физической культуры и спорта и здорового образа жизни, работников здравоохранения необходимы знания о потенциале йоги как важного компонента личного плана оздоровления.

4. Йога – это персонализированная практика, поэтому частота и продолжительность являются личным выбором занимающегося, который основывается на возможностях, предпочтениях и желаниях индивида.

Исследование показало, что у людей, которые регулярно в течение двух месяцев занимались йогой, качество гибкости было достоверно лучше: подвижность в голеностопе увеличилась на 13%, в плечевых суставах на 155%, в позвоночнике на 188%. Таким образом, йога предлагает людям целостную модель психического и физического здоровья.

В жизни современных людей многие студенты имеют плохую осанку из-за плохих жизненных привычек. Различные неправильные позы тела в значительной степени приводят к увеличению напряженной мышечной активности и связанным с ней мышцам, которые входят в состояние ишемии. Кровоток снижается, и способность Переносимый кислород к мышцам снижается, что заставляет эти мышцы подвергаться анаэробному метаболизму и вырабатывать молочную кислоту, из-за чего мышцы, связанные с плохой осанкой тела, чувствуют боль и онемение. Болезненность вызовет рефлекторное сокращение мышц, тем самым усугубляя текущую ситуацию с плохой осанкой и способствуя формированию плохой осанки. Янь Хунгуан [5] исследовал влияние практики йоги до и после на способность к статическому балансу доминирующей и недоминирующей сторон тела студентов университета, на способность к базовым физическим упражнениям, уменьшение болей в пояснице, улучшение гибкости, коррекцию бокового искривления позвоночника, улучшение осанки тела, влияния лечебной йоги на физическое и психическое здоровье студентов физкультурных факультетов колледжей, физическую форму и функциональные движения женщин среднего возраста и студентов, восстановления утомления у баскетболистов после высокоинтенсивных тренировок.

Заключение. Йога может быть безопасной и полезной дополнительной терапией, которая является экономически эффективной и может практиковаться, по крайней мере частично, как терапия самопомощи, обеспечивающая пожизненные поведенческие навыки и повышающая самоэффективность и уверенность в себе для физического и психического здоровья.

Литература

- 1 Айенгар, Ч. Йога (путь к здоровью) / Ч. Айенгар. – М.: Изд-во «Флинта», 2006. – С. 336–338.
- 2 Бейдик, А. О. Йога как процесс личностного роста человека / А. О. Бейдик, Л. Ю. Петрова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: сб. материалов III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – М.: Изд-во РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 1235–1238.
- 3 Telles, S. An Evaluation of the Ability to Voluntarily Reducethe Heart Rate after a Month of Yoga Practice disorders / S. Telles, M. Joshi, M. Dash. // Integrative Physiological and Behavioral Science. – 2004. – № 8 (4). – С. 27–30.
- 4 Петрова, Л. Ю. Влияние занятий йогой на качество жизни занимающихся / Л. Ю. Петрова [и др] // Изв. Тул. гос. ун-та. – № 11. – 2022. – С. 26–33.
- 5闫红光.瑜伽练习前后对女大学生静态平衡能力优势侧与非优势侧的影响研究[C]//中国体育科学学会运动生物力学分会.第二十一届全国运动生物力学学术交流大会论文摘要汇编. 2021:345-346. DOI: 10.26914 / c.cnkihy.2021.015681.= Янь, Хунгуан. Исследование влияния практики йоги до и после на доминантную и недоминантную стороны способности к статическому равновесию студентов колледжа / Хунгуан Янь ; отд-ние спорт. биомеханики Кит. о-ва спорт. науки // Сб. тез. 21 нац. конф. по спорт. биомеханике. – 2021. – С. 345–346.