

УДК 796.4

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Агапова Е. К.

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им.

К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В данной статье представлен обзор исследований о влиянии занятий йогой на организм человека. Авторы характеризуют её влияние на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также систему органов пищеварения. Авторы делают вывод, что йога является многогранной системой и при правильном применении оказывает благотворное влияние на все системы организма

Ключевые слова: йога, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, пищеварительная система, стресс.

THE EFFECTS OF YOGA CLASSES ON THE HUMAN BODY

Agarova E. K.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

This article provides an overview of studies about the yoga effects on the human body. The authors characterize its effect on the musculoskeletal system, cardiovascular and respiratory systems, as well as the digestive system. The authors conclude that yoga is a multifaceted system and if it's used correctly, it has a beneficial effect on all body systems.

Key words: yoga, musculoskeletal system, cardiovascular system, respiratory system, digestive system, stress.

Актуальность.

Ритм современной жизни приводит к тому, что значительная часть людей испытывает недостаток двигательной активности и находятся в постоянном стрессе, что отражается на состоянии внутренних органов и систем организма. Текущая ситуация требует поиска путей преодоления негативных влияний окружающей обстановки и йога является одним из способов, позволяющих улучшить как функциональное состояние, так и физическое здоровье [1].

Цель исследования: рассмотреть влияние занятий йогой на основные системы организма.

Методология исследования. Йога является древней индийской системой физических, психических и духовных практик, целью которой является достижение гармонии между телом, разумом и душой.

Точное происхождение йоги неизвестно, однако её корни уходят в глубокую древность. Считается, что первые упоминания о йоге встречаются в Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Ведах – древних священных текстах Индии, которые датируются III тысячелетием до нашей эры. В Ведах йога описывалась как путь к самопознанию и освобождению от страданий.

Ключевые элементы йоги:

1. Асаны (позы) представляют собой физические упражнения, которые помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость и подвижность в суставах и связках.

2. Пранаяма – это дыхательные упражнения, которые оказывают мощное психорегулирующее действие, помогают успокоить ум и улучшить концентрацию внимания.

3. Дхьяна (медитация) представляет собой состояние глубокого сосредоточения, отрешённости от внешнего мира. Благодаря медитации практикующий развивает осознанность и присутствие в текущем моменте [8].

4. Яма и нияма – эти моральные принципы, правила поведения, которые позволяют достичь внутренней гармонии.

Йога была очень распространена в Индии в течение многих тысячелетий и разделилась на множество школ и направлений, которые затем пришли на европейскую и американскую почву, адаптировались и преобразовались в соответствии с запросами общества. В XX веке йога стала достаточно популярна на западе как система оздоровления.

Важно отметить, что в настоящее время йога не рассматривается религия. Она может практиковаться людьми любых вероисповеданий и взглядов. Йога является системой саморазвития, которая помогает достичь гармонии с собой и окружающим миром.

Физическое воздействие йоги заключается в следующем:

1. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Йога играет ключевую роль в укреплении и поддержании здоровья опорно-двигательного аппарата. Регулярная практика способствует значительному улучшению состояния мышц, суставов, костей и связок [4]. Статические асаны, такие как

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

планка, воин I и II, требуют значительных мышечных усилий, способствуя укреплению и повышению выносливости основных мышечных групп. При этом важным аспектом в йоге является правильная техника выполнения упражнений: каждое положение необходимо «отстраивать», контролируя всё тело, что минимизирует риск травм и способствует развитию мышечного корсета, обеспечивающего поддержку позвоночника и суставов.

Различные варианты асан позволяют воздействовать как на крупные, так и на специфические мышечные группы, что позволяет добиться гармоничного развития всего тела. Например, практика асан, направленных на укрепление мышц кора (пресса, спины, ягодиц), способствуют улучшению осанки и снижению болевых ощущений в пояснице [6].

Улучшение гибкости и подвижности. Йога богата упражнениями, направленными на растягивание (наклоны, повороты, скручивания, прогибы), что значительно увеличивает гибкость мышц и подвижность суставов. Высокий уровень гибкости улучшает диапазон движений в суставах, предотвращает скованность и улучшает координацию движений. Регулярные занятия йогой помогают сохранить подвижность суставов даже в пожилом возрасте, снижая риск развития артрита и других дегенеративных заболеваний суставов. Важно отметить, что растягивание в йоге выполняется плавно и контролируемо, при этом исключаются резкие движения, что способствует предотвращению травм.

Исследования М. В. Шубиной и А. В. Макарова подтвердили эффективность средств хатха-йоги в повышении физической подготовленности студентов: увеличивается результативность выполнения подъёма ног на шведской стенке, а также подъёма туловища из положения лёжа, увеличивается длительность удержания планки, а также гибкость позвоночного столба [9].

Профилактика дегенеративных изменений опорно-двигательного аппарата. Асаны, выполняемые в медленном темпе, с правильным дыханием и концентрацией внимания, стимулируют кровоток в суставах и связках, способствуют укреплению костей, улучшая их минерализацию и плотность.

Это особенно важно для профилактики остеопороза, заболевания, характеризующегося снижением плотности костной ткани. Безусловно, только физических упражнений недостаточно для профилактики дегенеративных изменений, необходимо питание, богатое кальцием и витамином D.

Снижение боли в грудном, шейном и поясничном отделах позвоночника. Выполнение упражнений, направленных на растягивание мышц спины (кошка-корова или поза ребенка) способствует снижению общего напряжения. При этом использование специального оборудования, например, в йоге критического выравнивания, позволяет значительно разгрузить позвоночник, что также отражается на его общем состоянии и позволяет снизить болевые и дискомфортные ощущения [6]. Важно помнить, что при сильных болях в спине или шее необходима консультация врача перед началом занятий.

2. Гармонизация состояния сердечно-сосудистой системы. Йога оказывает выраженное благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. Регулярная практика способствует снижению артериального давления благодаря комплексному воздействию. Пранаямы, или дыхательные упражнения, помогают регулировать ритм дыхания и снизить уровень гормонов стресса (кортизола и адреналина), которые являются основными факторами повышения артериального давления. Асаны, улучшая кровообращение и расслабляя мышцы, способствуют нормализации артериального давления.

Благодаря снижению артериального давления, улучшению кровообращения и снижению уровня стресса, регулярные занятия йогой значительно снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда, инсульт и атеросклероз. Йога может быть использована как метод профилактики при сердечно-сосудистых заболеваниях, но всегда необходимо согласование особенностей занятий с лечащим врачом.

Исследования А. А. Дацкого и Т. Ю. Криванчиковой доказали, что применение средств йоги в занятиях со студентами способствовали снижению

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

артериального давления, уменьшению частоты пульса, нормализации сердечного ритма и улучшению самочувствия, что позволяет профилактически воздействовать на организм для минимизации рисков сердечно-сосудистой патологии [2].

3. Расширение функциональных возможностей органов дыхания.

Дыхательные техники (пранаямы) являются неотъемлемой частью йоги. Они способствуют улучшению функции легких и общего состояния дыхательной системы. Пранаямы, такие как капалабхати или уджайи, помогают увеличить легочную ёмкость и улучшить вентиляцию лёгких. Регулярное выполнение этих упражнений способствует более полному использованию легочного объема, улучшая газообмен. Пранаямы, которые практикуются в йоге, позволяют более эффективно насыщать организм кислородом и выводить углекислый газ. Это положительно отражается на работе всех органов и систем. Кроме того, происходит снижение риска заболеваний дыхательных путей. Отдельные пранаямы могут использоваться в лечении заболеваний дыхательной системы, а также в их профилактике.

Исследования В. Ю. Старцевой доказали, что применение асан йоги среди студентов университета способствовало увеличению жизненной ёмкости лёгких, а также проб Штанге и Генчи. Опрос показал, что среди студентов уменьшилась утомляемость и сонливость, нормализовалось настроение [7]. Кроме того, А. Г. Наседкина и М. В. Орлова отмечают, что пранаяма может быть использована также и для профилактики заболеваний дыхательных путей [5].

4. Улучшение пищеварения и метаболизма. Йога благоприятно влияет на работу пищеварительной системы. Так, некоторые асаны (например: поза лодки, поза собаки, поза верблюда, разнообразные скручивания), стимулируют работу органов пищеварения, улучшая перистальтику кишечника. Кроме того, пранаямы способствуют улучшению кровообращения в органах пищеварения.

Благодаря разнонаправленному действию на организм, йога способствует

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

улучшению метаболизма, что помогает контролировать вес и предотвращать накопление жира. Регулярные занятия йогой могут быть эффективны в борьбе с избыточным весом и ожирением, однако, для достижения целей данная практика должна сочетаться со здоровым питанием и активным образом жизни. Данное предположение подтверждают исследования В. М. Захаровой и Л. В. Кобликова: регулярные занятия йоготерапией с женщинами молодого возраста, страдающим избыточным весом, в сочетании с диетическими ограничениями способствовали снижению количества холестерина в крови, а потеря лишнего веса после 6 месяцев занятий составила от 2 до 4 килограмм [3].

Стресс является одним из основных факторов, отрицательно влияющих на пищеварение. Медитативные практики йоги, благодаря воздействию на психоэмоциональное состояние [1], способствует снижению уровня стресса, что положительно сказывается на работе пищеварительной системы.

Выводы. Йога является многогранной практикой, которая при грамотном использовании благотворно влияет на все системы организма. Регулярные занятия йогой способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, гармонизации сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, нормализации метаболизма. Кроме того, йога помогает снизить уровень стресса и тревожности, улучшить настроение и концентрацию, а также развивает самосознание, самодисциплину и духовные качества.

Библиографический список

1. Алешко, А. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека / А. Алешко, Е. Широкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2022. – № S1 (32). – С. 71–75.
2. Датцкий, А. А. Дыхательные упражнения и йога в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний / А. А. Датцкий, Т. Ю. Кривенкова //

Физическая культура. Рекреация. Спорт : материалы VII Международной научно-практической конференции. – Севастополь, 2023. – С. 442–448.

3. Захарова, В. М. Применение йога-терапии для снижения веса у женщин с ожирением / В. М. Захарова, Л. В. Кобликова // Актуальные вопросы в науке и практике: материалы VI международной научно-практической конференции. – Самара, 2018. – С. 138–143.

4. Колодезникова, С. И. Укрепление коленных суставов по методике йоги айенгара в республике Саха (Якутия) / С. И. Колодезникова, И. С. Семенова, П. Д. Гуляев // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21. – № 2. – С. 128–136.

5. Наседкина, А. Г. Рекомендации к применению пранаямы в оздоровительной физической культуре / А. Г. Наседкина, М. В. Орлова // Физическая культура и здоровье молодёжи: XX Всероссийская научно-практическая конференция. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 102-104.

6. Петрова, Л. Ю. Влияние занятий йогой на качество жизни занимающихся // Л. Ю. Петрова, Е. Ю. Внукова, С. П. Шепелева, С. Б. Маврина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – №11. – С. 26–33.

7. Старцева, В. Ю. Хатха-йога как элемент коррекции внешнего дыхания / В. Ю. Старцева // Материалы XII Всероссийской Бурденковской студенческой научной конференции. – 2016. – Том 5, №1. – С. 616–618.

8. Широкова, Е. А. О роли медитации в процессе двигательной активности / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т.6, №1. – С. 70–75.

9. Шубина, М. В. Гимнастика хатха-йога как средство оздоровления и повышения физической подготовленности студентов / М. В. Шубина, А. В. Макаров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 2 (29). – С. 118–121.

Оригинальность 82%