

**УДК 615.851.85:159.961**

## **Йога - древнейший способ оздоровления тела и духа.**

Черничкина А. В., Вялкина Т. Г.

*ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет  
Министерства образования и науки России, Волгоград, Россия, (400074, Волгоград,  
ул.Академическая 1), e-vail: info@vgasu.ru*

Ведущую роль в нынешнем мире занимает оздоровление тела и духа. Создаются новые виды спорта. Для их практики возводятся различные сооружения, комплексы и помещения, которые располагаются в доступных местах для широкого круга людей. Теперь каждый человек может заниматься оздоровлением своего тела, выбрав такой вид спорта, который соответствует его пожеланиям и вкусу.

Модификация, которая происходит в обществе, оказывает влияние на создание новых альтернативных способов укрепления здоровья. Предпочтение отдаётся тем способам, которые можно выполнять не только в специализированных залах, но и дома. Одним из самых популярных является йога. Йогу практикуют в различных странах мира, её отголоски можно встретить во многих религиях.

В данной статье рассмотрена йога как способ укрепления здоровья путём слияния души и тела человека.

Ключевые слова: йога, духовная и материальная деятельность, сознание.

## **Yoga - an ancient method of healing body and spirit.**

Chernichkina A. V., T. G. Walkin

*FGBOU VPO Volgograd state University of architecture and construction Ministry of education  
and science of Russia, Volgograd, Russia, (Russia, 400074, Volgograd, 1 Akademicheskaya str.), e-  
vail: info@vgasu.ru*

A leading role in the world today is the recovery of body and spirit. Created new sports. In front of them are erected various buildings, complexes and facilities, which are located in accessible areas for a wide range of people. Now everyone can do the recovery of your body, choosing a sport that suits his needs and taste. The modification that occurs in the society influences the creation of new alternative ways to improve their health. Preference is given to those methods that can be performed not only in specialized halls, but also at home. One of the most popular is yoga. Yoga has been practiced in various countries of the world, its echoes can be found in many religions.

This article discusses yoga as a method of health promotion by merging with the soul and body of man.

Keywords: yoga, spiritual and material activity, consciousness.

Проблемы человеческого существования и его личности имеют огромное количество разнообразных аспектов, главный среди которых — это связь природного, социального, духовного и биологического. Человек фактически является совокупностью его духовной и материальной деятельности. Духовные ценности человека способны материализоваться в идеи, убеждения, идеалы или образ жизни. Они способны определить жизнедеятельность человека, его положение и отношения в обществе. Ценности, которые обеспечивают жизнь человека - духовная и физическая культура.

Физическая культура - это часть культуры, которая включает в себя самый большой потенциал воспроизведения личности как целое телесно-духовное единство. Телесная и культурная деятельности способствуют проявлению полезной общественной значимости, так как ее результирующей является развитие самого человека.

Йога является неотъемлемой частью индийской культуры, развивавшейся на протяжении тысячелетия. Йога – это религиозно-философское учение, отголоски которого встречаются во многих религиях. Это вид спорта, практикующий слияние души и тела человека.

Учение йогов гласит, что тело человека живёт благодаря “положительным” и “отрицательным” токам, когда они уравнивают друг друга - человек обладает хорошим здоровьем.

Создание условий для успешного формирования личности, гармонично сочетающей в себе духовное благополучие, моральное и физическое совершенство, является главной актуальной проблемой в современном обществе.

Цель работы: рассмотреть йогу как современный альтернативный способ укрепления духа и тела.

Цель обусловила постановку следующих задач:

- рассмотреть, что вызывает интерес в занятиях йогой;
- значение прохождения медицинского осмотра перед началом занятий йогой;
- узнать, как йога влияет на функции организма человека;
- рассмотреть какие помещения допустимы для проведения занятий йогой;

На данный момент согласно тематическому планированию по государственному стандарту в программах по физической культуре не планируются занятия по йоге в школах и вузах РФ.

Подрастающее поколение, хочет посещать секционные занятия по йоге, как в учебных учреждениях, так и в физкультурно-оздоровительных комплексах для приобретения

дополнительных навыков и умений.[4] Однако, в РФ йогу не практикуют в школах и в вузах, поэтому молодое поколение при желании посещает дополнительные занятия по йоге.

Йога осуществляет духовное развитие людей через философские учения, которые помогают им обрести душевное равновесие и сбалансировать деятельность своего организма. Также йога способна заинтересовать людей своей мобильностью.

Йога является прекрасной альтернативой традиционным видам спорта. Люди не всегда могут добраться до специализированных мест проведения спортивных тренировок. Занятия йогой не требуют хорошо оборудованных помещений, для их проведения может подойти любое тихое и уединённое место, например – свой дом. Поэтому большинству людей нравится этот способ укрепления физического здоровья и духа.

Актуальность одной из рассматриваемых проблем связана с тем, что для проведения тренировочных занятий требуется определённый расход сил и времени на дорогу к стадиону, спортивной площадке или бассейну, тогда как для самостоятельных занятий по йоге не требуется ни каких дополнительных затрат времени и сил.

Прежде чем заняться йогой необходимо пройти специальный медицинский осмотр, который определит, можно ли человеку практиковать йогу. Врачи не рекомендуют заниматься йогой тем людям, которые не прошли специальных курсов по ознакомлению с йогой, а так же людям, страдающим артериальным давлением, тяжёлыми болезнями сердца, беременным, перенесшим в недавнем времени операции, при межпозвоноковых грыжах и т.д.

Перед тем, как приступить к самостоятельным занятиям, необходимо посетить дополнительные занятия под руководством наставника.

Различные положения тела человека способствуют внутреннему механическому массажу мышц, после чего возникает местный дренаж. На занятиях йогой всегда должны выполняться пусть и небольшие, но всё же сверхусилия, которые вызывают полезный микростресс тела. Сверхусилие достигается длительным пребыванием в одной позе или при натяжении мышц, что сказывается на системах и органах, а также на мышечном корсете человека. Допущенные до занятий йогой отметили положительное влияние на разнообразные системы и органы, повышение ловкости тела, умственной и физической работоспособности. При постоянных занятиях йогой хорошее самочувствие может сохраняться в течение всей жизни.

Известно, что большинство функций нашего организма реагирует на сознание, то есть человек сам способен оказывать влияние на состояние своего здоровья с помощью мысли.

Йога уделяет больше внимания расслаблению человека, нежели физической нагрузке, так как мышечное развитие не всегда пропорционально хорошему здоровью. Все упражнения выполняются плавно, без резких движений – это стимулирует циркуляцию

крови и прилив кислорода ко всем частям тела человека (в том числе и в головной мозг, который является главным потребителем кислорода, что в итоге отражается на умственной работоспособности и настроении). Самое важное в йоге - дыхание, которое контролируется сознанием. Стеснённые положения тела, так же могут натренировать и укрепить дыхательную систему человека, так как диафрагма смещается на 7- 12см. В целом, йога положительно влияет на здоровье человека, приводя в тонус жизненные силы.

Занятия по йоге рекомендуется проводить в специально оборудованных помещениях.

В основном, расположение и обустройство помещений для проведения занятий йогой не учитывают специфику данного вида спорта.

Помещения, в которых проводятся занятия по йоге, должны располагаться в удобном месте с транспортной развязкой. Это будет способствовать увеличению притока желающих заняться йогой.

Обязательным условием при обустройстве помещения для йоги является тёплые полы, так как большинство упражнений выполняется в лёгкой одежде на полу, человек должен чувствовать себя комфортно и не мёрзнуть. Желательно, чтобы окон было как можно больше в помещении - это придаст студии хорошую и естественную освещаемость.

Если помещение находится в шумном месте, то стены нужно прошить звукоизоляционными материалами, так как тишина - одна из составляющих йоги. Студия должна быть выполнена в светлых тонах - это так же способствует расслаблению.

Рядом со студией для проведения занятий по йоге следует размещать мужские и женские санузлы и раздевалки, а так же буфет с наличием воды и натуральных продуктов.[7]

### **Выводы.**

Прежде чем заняться йогой, нужно проконсультироваться у врачей и сделать необходимые обследования.

Йога должна приносить пользу здоровью и душевному состоянию человека. Поэтому не рекомендуется её практиковать людям с заболеваниями сердца, после тяжёлых операций, при беременности и т.д.

Помещения для занятий йогой должны находиться в тихих местах. Необходимо, чтобы они хорошо отапливались и освещались, тем самым, помогая людям сконцентрироваться и расслабиться.

Желательно, чтобы местная администрация и спортивный комитет уделяли внимание удобству расположения помещений для проведения всесторонних занятий. А также создавались условия для практики этих занятий.

В заключение следует отметить, что правильная социально-экономическая государственная политика способствует формированию здорового, гармоничного образа жизни и возможности оздоровления нации в целом.

### **Список литературы.**

1. Анисимов С.Ф. Духовные ценности: производство и потребление. — М.: Мысль, 1988, с. 212, 218.
2. Борисова И. Йога для двоих, №5, 1999. - с. 18–19.
3. Верхало, Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем: учебное пособие / Ю.Н. Верхало. - М.: Советский спорт, 2004.
4. Вялкина Т.Г. Физическое воспитание студенток ВУЗов на основе применения комплексов современных двигательных и оздоровительных систем: монография – Волгоград, 2013.- 165с.
5. СанПин 1567-76 Правила устройства и содержания мест занятий ФКиС.
6. Ферштейн Георг.Энциклопедия йоги. - М.: ИНСАН, 2005. – 367 с.
7. Черничкина А.В., Вялкина Т.Г. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ БАЗЫ ОТДЫХА ДЛЯ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 6; URL: [www.eduherald.ru/135-14271](http://www.eduherald.ru/135-14271)