

**Летунова Татьяна Алексеевна**

студентка

**Александрова Вероника Анатольевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Финансовый университет  
при Правительстве Российской Федерации»

г. Москва

## **ДОСТОИНСТВА ФИТНЕСА ЙОГОВОЙ АЭРОБИКИ КАК ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

***Аннотация:** в статье анализируется влияние занятий йогой на здоровье человека. Разобраны наиболее простые и базовые асаны йоги. Отмечается её значение для лечения заболеваний человека.*

***Ключевые слова:** йога, асаны, базовая поза, польза йоги.*

В настоящее время, когда ритм жизни становится всё более и более насыщенным и ухудшается экологическая обстановка в городах и пригородных территориях, особенно остро стоит проблема необходимости улучшения как физического, так и духовного здоровья населения. Поскольку в крупных городах и мегаполисах люди ведут, в основном, сидячий образ жизни, это может привести к различным заболеваниям, вызванных гиподинамией. В связи с этим физическая культура становится всё популярнее с каждым годом среди населения. Из множества видов физической активности наиболее приспособленным к ритму жизни современного общества является именно йога, позволяющая привести в гармоничное состояние и тело, и душу.

Йога – это понятие в индийской культуре, которое означает совокупность духовных, физических и психических практик, которые нацелены на достижение гармонии духовного и психического состояния. Термин «йога» означал «соединение», «участие», «порядок», «созерцание». Главной особенностью йоги была разработка системы специальных приемов для обретения того духовного состояния, в котором достигается освобождение. Поэтому йога являлась не

философским учением, а именно комплексом приемов для достижения духовного состояния.

На сегодняшний день существует множество видов йоги: от классических до современных – поэтому каждый сможет выбрать себе именно то, что подходит ему с учётом его физической подготовки и возрастных особенностей. Такими являются: хахта йога, аштанга-виньяса йога, пауэр йога, йога айенгара, винийога, кундалини йога, йогалатес, йогабит.

Говоря о достоинствах йоги, следует, прежде всего, отметить положительное комплексное воздействие на весь организм человека при регулярных занятиях данной физической деятельностью.

В Таблице 1 представлены изменения, которые происходят в человеческом теле при регулярных занятиях йогой.

Таблица 1

Польза йоги

Польза	Описание
Укрепление иммунной системы	поскольку аэробное дыхание способно оздоровить сердечно-сосудистую систему, а также повысить сопротивляемость вирусам и инфекциям
Тренировка сердечных мышц	благодаря разумной кардионагрузке тренируются сердечные мышцы, что является крайне актуальным для тех, у кого есть проблемы с давлением и сосудами, поскольку сердце является крайне важным органом в человеческом организме
Нормализация сна	хроническое недосыпание портит нервную систему и может привести к преждевременному старению и развитию множества заболеваний. В большинстве случаев бессонница возникает по причине повышенной тревожности, практика йогой позволяет с ней работать. К тому же, учёные из Гарвардского университета выяснили, что 8 недель ежедневных занятий йогой значительно повышают качество и продолжительность ночного отдыха
Избавление от вредных привычек	возникает шанс навсегда расстаться с такими нежелательными спутниками как

	сигареты, спиртное, большое количество сладостей, вредная и жирная пища
Возможность излечения от мигрени	глубокая проработка мышц спины и шеи позволяет наладить кровообращение в мозг, что позволяет облегчить или навсегда избавиться от мигренозных головных болей
Поддержание правильной осанки	во время занятий укрепляются даже самые глубокие мышцы, что невозможно сделать, занимаясь аэробикой или шейпингом

Упражнения для лечения сколиоза должны быть подобраны с такой целью, чтобы способствовать укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник, таких как выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратных мышц поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Использование элементов йоги не только укрепляет мышечный корсет, но и повышает физическое и функциональное состояние организма.

Особое место уделяется в системах йоги, какими бы они ни были, *асанам*. Эти с древности известные положения тел (в переводе с санскрита слово означает «поза») были связаны с практикой отрешенности, очищения и постижения гармонии. Нацелены они были на обретение «безмятежности», чтобы сознание не отягощалось телесными проблемами, а могло от них отвлекаться.

В таблице 2 представлены наиболее простые и базовые асаны йоги.

Таблица 2

### Основные асаны йоги

Асан	Технология выполнения	Описание
Поза «Лотоса»	Нужно сесть на пол. Ноги вытянуты. Туловище держите прямо. Позвоночник – вертикальная ось, от земли к небу. Руки на коленях. Затем согните левую ногу в колене и поверните ее ступню подошвой вверх и положите на бедро правой ноги у паха. Касаться нужно тыльной стороной ступни. Далее согните правую ногу в колене, правой ступней положите ее на бедро левой ноги в	Поза Лотоса в практике йоги – самая важная. То симметричное положение, что принимает человек, позволяет ему правильно распределить прану, соблюсти гармонию начал в себе. Это поза для подлинного созерцания.

	районе паха (тыльной стороной подъема). Оба колена прижаты к полу.	
Поза «Алмаз»	Прежде всего станьте на колени, соединив ноги, ступни параллельны. Затем садитесь на пол, так чтобы пальцы ног оказались за ягодицами. Подошвы обращены вверх, при этом вес тела приходится на пятки, а большие пальцы ног касаются друг друга. Руки выпрямлены, ладони лежат на коленях. При медитации глаза слегка прикрыты.	Положение тела, при котором имитируется кристалл, позволяет занять оптимальное положение в пространстве перед медитацией. В этой позе чаще всего практикуются и дыхательные упражнения.
Поза «Совершенство»	Сядьте на пол, ноги вытяните. Туловище держите прямо. Ладони положите на колени. Затем нужно слегка отвести ноги друг от друга и сгибать левую в коленном суставе. Подведите ее подошвой вверх к внутренней стороне бедра правой ноги, пятка тогда окажется у паха. Колено расположено на полу. После этого также согните правую ногу, подведите ее осторожно пяткой к бедру левой. Пальцы правой ноги должны располагаться в пространстве между бедром и икрой левой ноги. Спину держите прямо. Руки либо лежат на коленях, свободны, пальцы обращены вниз, либо же большой и указательный пальцы рук смыкаются в кольцо	Она помогает настроиться на восприятие мистического, мудрого знания. Само слово сиддха, как называется асана на санскрите, означает «мудрец», «посвященный». Таков человек, который приближается к идеалу и научился властвовать над собой. Обретение высшего духовного начала, постижение совершенного мира немыслимо, если ваше тело будет отвлекать от этого. Поза помогает настроиться на подобное восприятие.

Стоит отметить, что йога приобретает огромную популярность не только в России, но и во всём мире. Это вызвано тем, что человек абсолютно любого возраста, начиная от младенцев и заканчивая пожилыми людьми, может заниматься данным видом физической активности. Более того, йога является достаточно

щающим видом физической деятельности, поэтому заниматься ею могут все желающие независимо от уровня физической подготовки.

Техники йоги, в том числе и очистительные (шаткармы), способствуют обострению зрения, слуха, вкуса, обоняния, а также препятствуют застойным явлениям в желчевыводящих путях и кишечнике. Не зря йогу называют гимнастикой для внутренних органов, ведь во время скручиваний, прогибов, перевернутых асан улучшается обмен и кровообращение во всех без исключения системах организма-дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой.

### ***Список литературы***

1. Конобейская А.В. Фитнес-йога как система физического и психического здоровья человека / А.В. Конобейская, Ю.А. Бобрякова // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее: Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Челябинск, 2015. – С. 98–100.

2. Медведева А.С. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов / А.С. Медведева, Д.А. Кружков // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2017.

3. Рагозин Б.В. Влияние физической нагрузки оздоровительной направленности (йоги патанджали) на функциональное состояние организма (обзор литературы) / Б.В. Рагозин, А.С. Адылбаева // Вестник новых медицинских технологий. – 2016. – №2. Публикация 8–1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2016-2/8-1.pdf> (дата обращения: 01.12.2017). DOI: 10.12737/18756.

4. Зыкун Ж.А. Использование элементов йоги на занятиях в группе ЛФК при заболевании сколиозом / Ж.А. Зыкун, Н.А. Гончар // Молодой учёный. – 2018. – №7. – С. 95–97 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/193/48422/> (дата обращения: 05.03.2018).