

**Прохорова Ольга Владимировна**

преподаватель

**Цивикова Анастасия Денисовна**

студентка

**Пирожков Виктор Сергеевич**

студент

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический  
университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-97179

## **ВЛИЯНИЕ ЙОГА-ТЕРАПИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация: в статье рассматривается влияние йога-терапии на физическое и общепсихологическое состояние как взрослых, так и детей. Изучается история появления йога-терапии, а также её развитие в школьных секциях, в высших учебных заведениях, и при подготовке профессиональных педагогов, готовых обеспечить все необходимые условия для проведения занятий в России. Предлагается занятие для проведения йога-терапии в высших учебных заведениях.*

*Ключевые слова:* йога, студенты, дыхание, здоровье, упражнения, физическая культура.

История йоги велика и многогранна. Как система, она возникла в глубокой древности, в Индии, о чем свидетельствуют археологические находки и древнейшие письменные тексты индийской культуры – Веды.

Йога сочетает в себе большое количество различных сфер. Именно поэтому дать ее краткое определение очень сложно. Также невозможно подобрать единственное понятие, которое будет являться точным эквивалентом.

Согласно основной версии, следует рассматривать не перевод отдельных слов, а начертание. «Йо» записывается знаком, применяемым для обозначения

сердечной чакры. В этом случае, если по-прежнему считать «га» указанием на движение, получится, что термин следует понимать как:

- путь к сердцу;
- движение к равновесию;
- стремление к центру [1].

Но в данной статье мы хотим рассмотреть узкую направленность йоги – йога-терапию.

В настоящее время йога-терапия все больше и больше набирает популярность среди людей. Каждый год открывается множество спортивных центров, где преподавание йоги является обязательным аспектом. Для того, чтобы разобраться какую же пользу приносит йога-терапия людям, нужно определить её понятие. Йога-терапия – это вид альтернативной медицины, в котором подбирается персональный комплекс упражнений для лечения разного рода заболеваний с помощью практики йоги. В отличие от простых физкультурных упражнений каждая практика сочетает физическую активность, технику дыхания, концентрацию внимания и осознание происходящего. То есть представляет собой много-плановую деятельность. Йога-терапия включает в себя обширный спектр оздоровительных практик. Они могут сильно отличаться по технике, активности и интенсивности, но все они по силам каждому, и, чтобы начать заниматься, не требуется никакой специальной подготовки – ни физической, ни теоретической.

В своей статье А.В. Орлов отмечает, что главной особенностью системы йоги является возможность достижения специфических стимуляционных влияний, обеспечивающих выраженное избирательное воздействие на отдельные функции организма. Эта особенность связана как с эмоциональным влиянием, так и с преобладающим использованием важного компонента влияния мышечной деятельности – рефлекторных влияний связок, сухожилий и мышц. Эти влияния, обеспечивают ряд эффектов, стимулирующих функцию центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов [2].

Влияние йога-терапии на взрослого человека отражает улучшения в стимуляции организма, успокоении, развивается мышечная выносливость, улучшается

---

подвижность, которая так нужна для полного функционирования опорно-мышечного аппарата. Статическая нагрузка и улучшение подвижности благоприятно сказываются на мышцах спины. Отметим, что проблемы с осанкой каждого человека индивидуальны, и хотя опытный преподаватель многое может заметить в процессе группового занятия, некоторые параметры нужно анализировать индивидуально.

Дыхательные упражнения в йоге наилучшим образом развиваются аппарат дыхания – объем легких, силу дыхательной мускулатуры, а также обучают правильному дыханию. И безусловно, вера человека в то, чем он занимается, благоприятна для его ментального здоровья. Лучше, чтобы преподаватель старался принести занимающимся максимальную объективную пользу, а не только повышение их настроения. В классическом труде Патанджали «Йога-сутрах» сказано, что практика йоги должна быть длительной, непрерывной и внимательной. Несмотря на то, что йога – сильное лекарство, действует оно достаточно медленно. Поэтому, ждать быстрых результатов бесполезно. При этом положительные результаты от таких занятий будут намного интенсивнее.

Если говорить о благоприятном влиянии йога-терапии на здоровье детей, то основной плюс данной терапии является развитие подвижности суставов. Упражнения положительно действуют на работу внутренних органов, а также на опорно-двигательный аппарат. Занятия йогой очень полезны детям с проблемным дыханием, даже ребенку с астмой не будет составлять трудности выполнять упражнения. Йога-терапия показана детям при неврологических заболеваниях, например, при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью. Детский преподаватель йоги В.В. Занкина говорит: «Занятия йогой отличаются от многих других тем, что в них нет сравнения себя с другими – соревновательного момента. Поэтому отсутствуют травмы и стресс, несмотря на серьезную физическую нагрузку. Здоровая спина, спокойный ум, внимательность – все это «заслуги» йоги» [3]. Также многие психологи отмечают пользу йога-терапии для общего психологического состояния детей.

Благодаря подобному роду позитивных результатов, йога приобрела столь широкую популярность среди секций школ. На занятиях присутствуют игры, истории, изобразительное искусство и музыка – именно это делает уроки йоги занимательными и интерактивными. Данные игры проводятся без соперничества, они увлекательны и учат детей сотрудничеству и взаимопомощи. Они дают детям возможность успокоиться и подготовиться к уроку йоги. Урок йоги представляет собой чередование подвижных и спокойных моментов.

Более того, за последние несколько лет были открыты школы йоги России, в которых не только учат детей, но и готовят профессиональных преподавателей.

Говоря об высших образовательных учреждениях, мы можем отметить, что занятия йогой на данный момент только набирают темп развития, далеко не все университеты ввели в перечень дополнительных занятий такую секцию, как йога. Возможно, причиной этого являются трудности в поиске преподавателя, так как занятия со студентами определенно носят более сложный характер и требуют профессиональных навыков от преподавателя.

Мы хотим представить план занятия по проведению йоги в университетах:

1 блок – упражнения на дыхание (вид – Пранаяма): – при прохождении занятий легкой атлетики – равномерное дыхание, способствующее лучшему самочувствию и увеличению резервных возможностей организма; занятия силового шейпинга – равномерное и поочередное дыхание – для восстановления дыхания при повышенных нагрузках и снятие напряжения
2 блок – статические позы – асаны (вид – Хатха йога): – во время занятий силового шейпинга – развивает гибкость, подвижность суставов, чувство равновесия; – занятия легкой атлетикой – направлены на развитие гибкости, подвижности суставов, снятия напряжения мышц
3 блок – динамическая медитация (вид – Крия йога – йога в движении): занятия силового шейпинга – в начале занятия с целью повышения тонуса организма и подготовки к последующему выполнению упражнений – разминка – занятия легкой атлетикой – в начале занятия с целью повышения иммунитета организма и подготовки к дальнейшему выполнению упражнений – разминка, увеличение резервных возможностей органов дыхания
4 блок – медитация: – в начале или конце занятия силового шейпинга – для концентрации или снятия напряжения и стресса
5 блок – релаксация – шавасана (вид йоги – асана из Хатха йоги): – в конце занятия – всех специализаций – с целью снятия напряжения, стресса, утомления [4]

Вывод: проанализировав литературу, мы обнаружили, что на тему «Йогатерапия» было проведено небольшое количество исследований, данный вид занятий пока не получил признания и широкого распространения в нашей стране. Нами был разработан план занятия по йоге, темы которого могут быть включены в программу по физической культуре высших учебных заведений.

### ***Список литературы***

1. Красильникова Ю.С. Формирование здорового образа жизни старшеклассников на занятиях по физической культуре / Ю.С. Красильникова, Д.С. Кулиш, Е.А.Брусланова // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. сборник статей по материалам / Мининский университет. – 2020. – С. 312–316.
2. Лахманчен Г.Е. Эта замечательная йога / Г.Е. Лахманчен. – М., 1992. – 174 с.
3. Орлов А.В. Йога – лестница к здоровью / А.В. Орлов. – М., 2000.
4. Занкина В.В. Детская практика. – Альпина нон-фикшн, 2012.
5. Амплеева В.В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза / В. В. Амплеева // Молодой ученый. – 2016. – №18 (122). – С. 198–200.