

Сушко Юлия Владимировна

студентка

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ЗНАЧЕНИЕ ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация: статья посвящена йоге, ее влиянию на организм. В современное время йога является одним из популярных занятий среди студенческой молодежи, она не только способствует духовному, но и физическому развитию.

Ключевые слова: йога, спорт, физическая культура, студенческая молодежь, здоровье, физкультурные занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. При выборе вида спорта люди всегда учитывают свои потребности и интересы. Среди студенческой молодежи есть две категории:

– те, кто хочет заниматься силовыми тренировками, чтобы укрепить и нарастить мышцы для приятного телосложения;

– и те, кто стремится развить выносливость, гибкость и силу воли с помощью спорта [1–3].

Однако есть исключение, когда некоторые студенты выбирают йогу в качестве предпочтительного вида.

Йога – это древняя духовная практика, происходящая из Индии, включающая асаны (физические позы), дыхательные техники и медитацию. Со временем были развенчаны несколько заблуждений о йоге [4–6].

Во-первых, мнение, что гибкость является обязательным условием для занятий йогой, неверно. Есть множество простых асан, подходящих для новичков в этой дисциплине.

Во-вторых, йога часто воспринимается как исключительно женская, но в индийской истории йогой были преимущественно мужчины, развеивая этот миф.

В-третьих, ошибочно мнение, что йога сосредоточена исключительно на растяжке. Как упоминалось ранее, йога – это в первую очередь духовная практика. Кроме того, не все виды йоги одинаковы. Индийская история раскрывает различные типы с различными характеристиками, от физически требовательных и напряженных до спокойных и духовных.

Пятый миф предполагает, что йога совершенно безопасна, что неверно. Как и в любом другом виде спорта, при выполнении определенных упражнений необходимо соблюдать осторожность, чтобы избежать травм. Соблюдая правильные методы, йога может быть безопасным занятием.

Наконец, шестой миф утверждает, что прогресс в йоге достигается только путем выполнения сложных асан. Напротив, прогресс в йоге определяется не только освоением сложных поз. Даже выполнение простых асан с упором на правильное дыхание и расслабление тела может привести к прогрессу.

Хотя вокруг йоги может быть больше мифов, вышеупомянутые являются одними из самых популярных. Теперь необходимо углубиться в истинную сущность йоги и ее истоки. Ввиду включения не только физических упражнений, но и философского аспекта, йогу нельзя отнести к классическому виду спорта.

С одной стороны, йогу можно рассматривать как вид спорта, поскольку она включает в себя упражнения на растяжку и укрепление мышц, характерные для многих других видов спорта. Кроме того, йога служит неотъемлемой частью спорта, восполняя энергию, затрачиваемую во время интенсивных тренировок [7].

Асаны йоги предлагают различные преимущества, в том числе:

- восстановление нормального веса;
- укрепление и тонус мышц;
- улучшение функционирования органов и систем организма.

Важным аспектом йоги является ее влияние на «тренировку мозга», улучшение координации движений. Хотя йога выходит за рамки простого спорта, ее основной целью является содействие духовному развитию человека [8].

Регулярная практика асан в йоге способствует:

- развитию мышления;

- способствует успокоению ума;
- снимает тревогу.

Эти факторы позволяют людям подходить к сложным жизненным задачам с большей самообладанием, интеллектом и самоконтролем в стрессовых ситуациях.

Еще одно различие между йогой и традиционными видами спорта заключается в том, что у спортсменов есть определенные критерии для достижения желаемых целей, часто связанные с победой в соревнованиях. Напротив, йога отвергает такие стандарты и фокусируется на комфорте и личном опыте, подчеркивая внутреннюю гармонию и самосознание. Йога подразумевает внутренний рост, управление уровнями стресса, темп тренировок и сложность асан [9].

Исследования показывают, что для спортсменов, занимающихся такими видами деятельности, как езда на велосипеде, бег или плавание на различные дистанции, полезно совмещать йогу со спортом. Йога помогает развить мышечную эластичность, силу, выносливость и общую гармонию [10].

Заключение. Сочетание йоги и спорта рекомендуется для людей, занимающихся ездой на велосипеде, бегом или плаванием. Йога не только помогает предотвратить проблемы со здоровьем, но и способствует «внутреннему восстановлению».

В этих видах спорта для спортсменов крайне важно развивать равновесие, гибкость и правильное дыхание. Асаны, или позы йоги, помогают спортсменам оттачивать контроль над дыханием, зная, когда его следует замедлить или ускорить во время своих действий.

Кроме того, они учатся управлять своими движениями, сохранять равновесие и сохранять позы в течение длительного времени. Кроме того, занятия йогой позволяют спортсменам добиться полного расслабления мышц, способствуя повышению гибкости и сводя к минимуму риск серьезных травм и неблагоприятных исходов.

Список литературы

1. Александров С.Г. Нормализация нервно-психических состояний студентов с использованием потенциала физической культуры и спорта / С.Г. Алек-

сандров, Е.С. Гусева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №58. – С. 14–22.

2. Александров С.Г. Физкультура и спорт как средства предотвращения «эмоциональных перегрузок» у студентов / С.Г. Александров, С.А. Книжникова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 4–13.

3. Бондарь А.И., Александров С.Г. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов / А.И. Бондарь, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник научных статей II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 48–53.

4. Величко Я.В. О современных оздоровительных системах упражнений в физическом воспитании студентов вузов / Я.В. Величко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 224–226.

5. Григорян М.Г. Влияние занятий физическими упражнениями на психологическое состояние студента: к постановке проблемы / М.Г. Григорян, В.Д. Мазнева // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 505–508.

6. Данилова Н.В. Применение фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в вузе / Н.В. Данилова, Э.Э. Копунова // Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации: сборник статей V Международной научно-практической конференции. – М.: ФиС, 2019. – С. 134–136.

7. Жолобкова Д.А. Физкультурно-оздоровительный потенциал йоги в физическом воспитании студентов вузов / Д.А. Жолобкова // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 236–237.

8. Кузнецова Е.Н. Применение йоги как средства сохранения психического здоровья студентов педагогического вуза / Е.Н. Кузнецова, О.В. Хилько // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №4 (71). – С. 338–339.

9. Меркотан Д.Д. Роль занятий йогой в практике физического воспитания студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова / Д.Д. Меркотан, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 537–540.

10. Поздеева Е.А. Методика применения здоровьесберегающих технологий фитнес-йоги / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева // Глобальный научный потенциал. – 2017. – №5 (74). – С. 8–10.