

Пархоменко Анастасия Олеговна

студентка

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ У МОЛОДЕЖИ И ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация: в статье освещена тема роли и значения занятий йогой молодежи и людей старшего поколения. По результатам исследования можно сделать вывод, что йога полезна для людей разных возрастных групп и физической подготовки.

Ключевые слова: йога, здоровье, физическая активность, спорт, состояние.

Физическая активность имеет важное значение в жизни каждого человека. В формировании здорового организма она играет важную роль. Наш организм каждый день переживает огромное количество умственных, эмоциональных и физических нагрузок. Для организма человека в наше время физическая нагрузка приобретает всё большее значение.

Немаловажную роль, имеет занятие йогой, с целью укрепить иммунитет. Хатха-йога – это комплекс разных духовных, психологических и физиологических практик. В йоге используются чадящие техники, которые подходят для людей разных возрастных групп и с разным уровнем физической подготовки.

Здоровый организм – это то, зачем люди разных возрастов начинают заниматься йогой. Будь то физическое здоровье, эмоциональное, здоровье ума или души.

Как говорил основатель йоги, «йога – это духовная практика, которой могут заниматься люди всех возрастов и уровней физической подготовки. Это

подход к благополучию, основанный на разуме, теле и духе, который может помочь улучшить общее состояние здоровья и чувство благополучия».

Здоровье – это безупречный баланс туловища, а также разума. Хатха-йога – это древнейшая наука и практика, которая дает человеку возможность объединить туловище, разум и дух. В наши дни йога стала неотъемлемой частью жизни современного человека. Она помогает расслабить мышцы и снять ежедневный стресс, поддерживая гармонию тела и душевного равновесия.

Регулярные занятия йогой у людей старшего поколения улучшают здоровье суставов. Научные исследования людей с разными типами артрита показывают, что регулярная практика йоги может помочь:

- уменьшить боль в суставах;
- снизить стресс и напряжение;
- улучшить сон.

Для взрослых групп существует йога терапия. Данная техника разработана для спокойного и планомерного развития и проработки тела, улучшая его во всех аспектах, как в физическом, так и в ментальном.

Взрослые люди часто страдают от бессонницы, просыпаются посреди ночи и бодрствуют. Доказано, что йога улучшает качество сна и помогает при бессоннице. Расслабление, возникающее вследствие чередующихся, медленных вдохов и выдохов. Как только люди осознанно начинают регулировать глубину и частоту дыхания, происходит глубокая релаксация и организм настраивается на сон.

По статистике, проведенной в фитнес клубе «Formula» у людей старшего поколения данные разделились поровну. По ходу опроса было выявлено, что у людей, пришедших с определённой проблемой, улучшилось качество жизни и в других аспектах. По окончании опросы мы выяснили, что при занятии йогой у возрастных групп улучшается качества сна и артериальное давление, помимо этого проходит боль в суставах и снижается уровень ежедневного стресса.



Рис. 1

Для молодежи занятия йогой в первую очередь полезны снижением уровня стресса. Из-за постоянных экзаменов и трудных рабочих дней это отличный способ разгрузить разум и сознание. Концентрация помогает зацепиться за хорошие моменты и мыслить в позитивном настрое. Гормоны стресса понижают иммунитет, но поскольку хатха-йога имеет разрушительный эффект на них, то иммунитет остаётся более здоровым.

Во-вторых, немало важно – это увеличение и улучшение энергии. Благодаря разгрузке разума и ежедневным силовым нагрузкам, молодёжь ощущает лёгкость. Эта лёгкость придаёт сил для покорения новых вершин, после чего ежедневная рутина, такая как работа и учёба, даётся гораздо легче. Хатха-йога – это чадающий вид спорта, она помогает крови циркулировать быстрее, высвобождая эндорфины, что и приводит к улучшению работоспособности.

Помимо этого йога направлена на наращивание силы мышц и хорошую растяжку. Благодаря упражнением с поднятием веса своего тела и различных поз для баланса укрепляются мышцы, улучшается тонус, растягиваются мышцы всего тела и туловище придаётся сжиганию жировых отложений.

По статистике, проведенной также в фитнес клубе «Formula» у 70% молодежи, улучшилось общее состояние, как и внутреннее, так и физическое. У большинства людей мнения разделились, но разделились поровну. Те ребята, которые ходят на не сильно интенсивные занятия заметили за собой снижение уровня стресса. Остальная часть занимающаяся ежедневно и усиленно запечатлели улучшение работоспособности и наращивание силы мышц, а также улучшение растяжки.



Рис. 2

По результатам исследования можно сделать вывод, что йога полезна для людей разных возрастных групп и физической подготовки. Данный вид активности – это не просто спорт, но и путь к улучшению своей жизни в разных её аспектах. Самоощущение как физическое, так и моральное после каждой тренировки лёгкое и заряженное на покорение новых вершин. Факт того, сколько проблем со здоровьем можно решить благодаря йоге, не оспорим.

Список литературы

1. Рейнхарда Гамментхаллера Кундалини-йога-парампара / Рейнхарда Гамментхаллера. – 2019
2. Б.К.С. Айенгар Йога путь к здоровью / Б.К.С. Айенгар. – 2018.
3. Лаура Стейтон Йога-терапия. Руководство по укреплению мышц, борьбе с болью и последствиями травм / Л. Стейтон. – 2021.