



ВЕСТНИК
СОВРЕМЕННЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ

ISSN 2541-8300

5-5 (43)

ORCACENTER.RU

ОМСК 2021

Электронный научный журнал
Издается с 2016 года
Выходит один раз в месяц

№ 5-5 (43)
Май 2021 г.

ВЕСТНИК СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ISSN 2541-9528

Издание предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, докторантов, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Журнал выпускается по материалам международной научно-практической конференции «Вопросы современных научных исследований».

Информация об опубликованных статьях передается в Научную электронную библиотеку ELIBRARY.RU от 24.04.2019 г. № 180-04/2019.

За содержание и достоверность статей ответственность несут авторы. Точка зрения редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикуемых статей. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых статей.

Веб-сайт: <https://orcacenter.ru>

E-mail: conf@orcacenter.ru

Тел. 8-977-348-8176

Адрес для переписки: 644007, г. Омск, ул. Герцена, 65/1, 26

Омск
2021

Содержание

Божков М.А. Конституционное право человека на самозащиту в условиях развития гражданского общества в России	4
Ворстер К.А. Проектное управление оптимизацией бизнес-процессов предприятия (на примере ОАО «Сыктывкар Тисью Групп»).....	8
Ефимова С.А., Цукер О.А. Влияние йоги на деятельность организма человека.....	18
Ефимова С.А., Цукер О.А. Физическая подготовка хоккеистов	21

УДК 796.03

Влияние йоги на деятельность организма человека

Ефимова С.А.¹, Цукер О.А.¹Сибирский государственный индустриальный университет, Новокузнецк¹

В данной статье затронута тема влияние йоги на организм человека. Рассмотрены полезные свойства йоги и возможные техники упражнений.

Ключевые слова: йога, хатха йога, падмасана, сиддхасана, сукхасана, ваджрасана.

В современном мире в условиях городской суеты, напряженного графика учебного процесса в вузе, в состоянии постоянного стресса одной из наиболее важных проблем студентов является сохранение здоровья, как психического, так и физического. Занятия физической культурой способствуют снижению физического и психического напряжения. Но спорт не стоит на месте, всегда идет поиск новых подходов к организации занятий со студентами, привитию интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и этому способствуют новые направления, например, внедрение в учебный процесс нетрадиционных видов физической культуры. Одним из популярных и востребованных студентами является внедрение элементов йоги в учебный процесс.

Йога является наиболее простым в применении видом физической деятельности, она не имеет ограничений по возрасту или степени физической подготовки. Правильное применение упражнений йоги и техника правильного дыхания способствуют улучшению и стабилизации настроения, восприятию общего благополучия, способности адаптироваться к новым условиям работы, что делает йогу относительным лечением от всех бед. Популярной йога стала благодаря ее легкости в выполнении и разнообразием видов и техник. Так, созданы Международный всемирный союз йоги, штаб-квартира которого находится в Стокгольме, Европейская ассоциация йоги в Будапеште, а в Индии с 1965г. уже действует постановление о введении йоги в физическую программу полиции и учебных заведений. Важно оставаться здоровым всегда. [1]

В своей книге Б.К.С. Айенгар пишет: «Быть здоровым — значит не просто не болеть. Здоровье подразумевает совершенный баланс и гармонию между суставами, тканями, мышцами, клетками, нервами, железами и всеми системами организма. Здоровье — это идеальное равновесие тела и ума, разума и души». [2]

Йога представляет собой систему упражнений, которые направлены на создание гармонии души и тела человека. Выполнение упражнений йоги должны быть плавными, а сами занятия регулярными, не реже 3 раз в неделю. При занятиях йогой нормализуются функции всех внутренних органов и систем организма, в процессе тренировки задействованы все группы мышц, а также происходит восстановление конструкции позвоночника. Во время занятий йогой задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме человека, укреплению кровеносных сосудов, совершенствованию вегетативной системы, тренируется опорно-двигательный аппарат. Это способствует повышению уровня физической подготовленности и ведет к росту интеллектуальных и творческих способностей человека. Йога помогает не только избавиться от ненужных мыслей и плохого настроения, но и откорректировать недостатки фигуры. Она помогает избавиться от лишнего веса и закрепить полученный результат.

Занятия йогой хорошо помогают людям с болезнями сердца и сосудов. Пользы для сердца от ее столько же, как и от активных упражнений вроде бега. Успокаивающее действие дыхательных упражнений может нормализовать ритмы сердца и артериальное давление. Если сочетать гимнастику с диетой, медитацией и правильным дыханием, йога полезна даже при восстановлении после инфарктов и инсультов.

Помимо устранения болевых ощущений, упражнения на растяжку улучшают осанку, развивают гибкость и укрепляют вестибулярный аппарат. Некоторые врачи даже полагают, что правильно выполняемый комплекс упражнений уменьшает воспалительные процессы в организме и устраняют хронические болезни внутренних органов.

На занятиях в спортивных центрах, на уроках в учебных заведениях часто занимаются только одной частью этой системы — хатха-йогой. Хатха Йога - это работа с телом, энергией и сознанием. Все это делает ее важнейшим элементом духовного пути. Тело человека это продолжение сознания. Даже современная психология и медицина подтверждают то, что сознание и тело взаимосвязаны. Способ вашего мышления формирует ваше здоровье, а также обстоятельства жизни и судьбу. [3]

Главными в йоге являются три позы: падмасана, сиддхасана и сукхасана. Время нахождения в этих позах — произвольное. Они достаточно сложны для выполнения, человеку, который не занимался гибкостью своего тела. Поэтому начинать надо с малого, поначалу 1-2 минуты будет достаточно. Постепенно время выполнения этих асан можно продлить до 30 минут.

Падмасана — поза лотоса. Она является одной из главных йогических асан. Используется с древних времен, когда было создано это учение. По мнению учителей, она является наиболее подходящей позой для медитации.

Способ выполнения: сядьте на пол/коврик,

- сложите ноги крест-накрест, чтобы стопы легли на противоположные бедра,
- колени должны касаться пола,
- руки надо положить на колени (или можно положить ладони одна на другую внизу живота),
- прикройте глаза,
- позвоночник должен быть выпрямленным,
- тело должно быть полностью расслабленным, ненапряженным.

Выполняя это упражнение, надо добиваться полного равновесия и расслабления. Какое-либо напряжение недопустимо. Эта поза приводит в гармонию все функции организма, расслабляет мышцы, развивает чувство равновесия и устойчивости, благотворно влияет на деятельность мозга, стабилизирует умственные процессы, успокаивает нервную систему, вызывает чувство глубокой релаксации, во время ее выполнения дыхание замедляется, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, понижает кровяное давление до нормального уровня, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Сиддхасана (полулотос) является более простым вариантом позы лотоса. Разница в том, что здесь на бедра кладут не обе ступни, а только одну.

Способ выполнения:

- сядьте с прямой спиной,
- ноги согните в коленях,
- одну ступню поместите на пол, прижав к промежности,
- вторую ступню поместите на икру противоположной ноги, стараясь пальцами достать до бедра,
- ладони положите на колени, сомкните в круг большой и указательный пальцы,
- голову склоните к груди, чтобы шея была расслабленной,

- прикройте глаза.

Эта поза позволяет укрепить мышцы спины и позвоночника, а также улучшает подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Сукхасана ее еще называют «удобной» или «турецкой» позой. Она проще двух предыдущих, поэтому начинать освоение поз целесообразнее всего с нее.

Способ выполнения:

- опуститесь на коврик,
- согните в колене левую ногу и прижмите стопу к бедру, как можно ближе к паху,
- правую ногу тоже согните и поместите на пол (коврик) параллельно левой.
- раздвиньте колени пошире.

Она оказывает те же влияния на организм, что позы падмасана и сиддхасана. Но для этой позы есть и ограничения по здоровью такие как радикулит, болезни тазобедренных и коленных суставов, травмы коленей и суставов

Ваджрасана - эта поза представляет собой сидение на коленях и пятках. Она позволяет укрепляет позвоночник, улучшает работу внутренних органов, особенно, желудочно-кишечного тракта, укрепляет мышцы ног, улучшает гибкость коленных и голеностопных суставов.

Техника выполнения:

- встаньте на колени, затем опустите таз на пятки,
- положите правую ладонь на правое колено, а левую, соответственно, на левое,
- держите позвоночник, шею и голову вертикально, на прямой линии,
- расслабьтесь, мышцы не должны испытывать напряжение,
- прикройте глаза,
- успокойте и замедлите дыхание.

Противопоказания для позы людям, у которых варикозная болезнь, тромбоз вен ног, травмы коленных и голеностопных суставов. [4]

Таким образом, на основе изложенного материала, можно сделать вывод о том, что занятия йогой полезны не только для физического состояния здоровья, но и для внутреннего.

Также следует помнить, что начать заниматься йогой может каждый человек, который найдет время на посещение курса, занятия в учебных заведениях и дома. Главное, чтоб было желание и время для этого занятия.

Список литературы

1. Сухарева И.А., Василенко С.А., Турчина В.В. Занятия йогой — путь к психологическому равновесию // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2015. Т. 5, № 3 (19). С. 62-64.
2. Айенгар, Б.К.С. Йога. Путь к абсолютному здоровью / Б.К.С. Айенгар; [пер. с англ. А.А. Рудницкой]. — Москва: Издательство «Э», 2018. — 432 с.
3. Бернгард Т. Хатха-йога / Т. Бернгард М.: Проспект, 2005.
4. Medaboutme [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/glavnye_asany_yogi_rasslablyayushchie_uprazhneniya/. — Дата доступа: 10.05.2021.