**ЙОГА – ФОРМА СОВРЕМЕННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ**

**Соавторы:** Чернова Ангелина Евгеньевна, руководитель Литвиченко Владимир Евгеньевич;

**Ключевые слова:** Йога; физическая культура; фитнес; активность; асаны.

**Keywords:** Yoga; physical culture; fitness; activity; asanas.

**Аннотация:** Данная статья раскрывает тему современного фитнеса в одном из самых актуальных на данный момент направлений – Йога. Также описывается влияние такого вида физической активности на деятельность организма человека, на его психическое здоровье. Приводятся разные виды Йоги и раскрывается их содержание. Целью данной статьи является привлечение внимания людей к такому направлению фитнеса.

**Abstract:** This article reveals the topic of modern fitness in one of the most relevant areas at the moment – Yoga. It also describes the effect of this type of physical activity on the activity of the human body, on his mental health. Different types of Yoga are given and their content is revealed. The purpose of this article is to attract people's attention to this area of fitness.

**ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура является средством достижения не только отличной физической формы, но и влияют на развитие мировоззрения, а также оказывает положительное воздействие на психологическое состояние человека. В настоящее время четко прослеживается слияние достижений физической культуры и новых методик оздоровления. Это обусловлено неудовлетворенностью традиционными, изжившими себя видами физической активности [8].

Современные направления физической культуры показывают, что при занятии спортом люди стремятся не только улучшить свою физическую форму, но и приобрести эмоциональное умиротворения. В связи с этим йога - одно из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое на данный момент, популярно практически во всем мире.

Данный вид фитнеса предназначен для людей любого возраста. Данный факт обуславливает популярность такого фитнеса, которым заниматься можно независимо от степени физической подготовленности и возраста [3].

1. **Йога – понятие и история развития.**

Йога – это понятие в индийской культуре, которое в широком смысле означает сочетание различных физических, психических и духовных практик, которые в свою очередь нацелены на управление физиологическими и психическими функциями организма человека с целью достижения человеком возвышенного духовного состояния.

Слово йога символизирует «союз». На санскрите йога означает «присоединиться». Истинный смысл йоги заключается именно в соединении души с действиями, а не просто в занятии физической деятельностью. Занимаясь йогой можно обрести духовную силу человека [4].

История йоги, в соответствии с археологическими находками, рисунками на печатях, берет свое начало примерно в 3300-1700 годах до н.э на Востоке. Популярной йога стала благодаря ее разнообразию видов и техник. Так, созданы Международный всемирный союз йоги в Стокгольме и Европейская ассоциация йоги в Будапеште[6].

Йога предусматривает соблюдение определенных правил, так как их выполнение гарантирует положительный эффект от занятий йогой:

1. Одним из важных аспектов успешного занятия йогой является правильное дыхание, которое заключается в глубоком дыхании через нос.
2. Следующим правилом является выполнение упражнения с ровной спиной, а также необходимость следить за осанкой осанкой;
3. Также не маловажно равномерно распределять вес, для балансирования; [6].

Именно исполнение данных правил в совокупность поможет достичь баланс между нормальным физическим состоянием тела и умиротворением, и спокойствием души.

1. **Воздействие занятий йогой на организм человека.**

Асаны – позы йоги, которые оказывают воздействие на различные системы организма, делая гибкими позвоночник и суставы и тонизируя мышцы и внутренние органы, что позволяет осуществить развитие концентрации и внимания.

Главное отличие асан йоги от привычных для нас силовых физических упражнений – это отказ от резких движений, которые при многократном повторении неизбежно приводят к появлению усталости[8].

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.

Особое место в занятиях йогой отводится дыханию: при правильном дыхании стимулируется работа сердца, все органы нашего тела в необходимом количестве снабжаются кислородом, в то время как из них выводятся двуокись углерода и другие метаболиты[8].

Влияние йоги на психологическое состояние человека. В настоящее время выявлено несколько заболеваний, от которых можно избавиться благодаря практике йоги, а именно:

1. состояния тревоги (фактически, одно исследование показало, что сеанс йоги увеличил уровень γ-аминомасляной кислоты (ГАМК) мозга на 27 процентов у практикующих йогу; тревога и депрессия традиционно связаны с низким уровнем ГАМК);
2. депрессии - из 17 испытуемых, которые завершили исследование, все испытывали значительное снижение гнева, депрессии, невротических симптомов и низкой частоты вариабельности сердечного ритма. 11 из 17 испытуемых достигли уровня ремиссии после вмешательства;
3. посттравматического стрессового расстройства;
4. отказ от курения[1].

Психическое равновесие, которое дает йога, способность к устойчивой психической концентрации и достижению душевной гармонии является мощным инструментом для защиты от чрезвычайных напряжений и может быть рекомендовано для профилактики стрессов и неврозоподобных состояний [6].

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом йога является одним из эффективных направлений современного фитнеса, доступный человеку любого возраста и уровня физического развития. Такой вид спорта помогает достичь баланса между физическим состоянием тела и душевным умиротворением. Йога имеет много разновидностей, которые универсальны и каждый сможет найти свое направление.

**Список литературы**

1. Наумочкина Д.А. Роль йоги в здоровье людей [Электронный ресурс] / Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2019. – В.2. – С. 176-180. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37189419&pf=1, доступ из ЭБС «Elibrary». – Загл. с экрана.
2. Иванов В.Д., Волосникова Е.С. Йога как нетрадиционная система оздоровления [Электронный ресурс] / Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т.3, №3. – С. 87-92. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-netraditsionnaya-sistema-ozdorovleniya, свободный. – Загл. с экрана.
3. Сорокина К.С., Копылова Ю.Ю., Коробейникова Е.И. Йога как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий [Электронный ресурс] / Наука-2020. – 2019. – №1(26). – С. 21-27. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy, свободный. – Загл. с экрана.
4. Кирдяшкина А.И., Нифарошкина Е.А. Социальное здоровье и фитнес: йога [Электронный ресурс] / Управление социально-экономическим развитием регионов: проблемы и пути их решения. – 2019. – Т.1. – С. 288-290. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38550033, доступ из ЭБС «Elibrary». – Загл. с экрана.
5. Сухарева И.А., Василенко С.А., Турчина В.В. Занятия йогой – путь к психологическому равновесию [Электронный ресурс] / Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. – 2015. – Т.5, №3(19). – С. 62-64. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-put-k-psihologicheskomu-ravnovesiyu, свободный. – Загл. с экрана.
6. Иванов В.Д., Ярушин С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека [Электронный ресурс] / Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4(15). – С. 427-433. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka, свободный. – Загл. с экрана.
7. Сорокина Кристина Сергеевна, Копылова Юлия Юрьевна, Коробейникова Елена Ивановна Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий // Наука-2020. 2019. №1 (26). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy.
8. Мягкоступова Т.В. Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 106 с.
9. Виды йоги. Основные разновидности йоги/ [Электронный ресурс] https://www.oum.ru/yoga/osnovy-yogi/yoga-styles/
10. Долженкова, И. В. Йога: история, развитие / И. В. Долженкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 24 (314). — С. 445-447. — URL: https://moluch.ru/archive/314/71679/ (дата обращения: 10.05.2023).