

**Научно-исследовательская работа
Физическая культура**

**ЙОГА: КАК ЗАНЯТИЯ ДУХОВНО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПРАКТИКОЙ СТАЛИ
ТРЕНДОМ СОВРЕМЕННОСТИ**

Выполнила
Ерёменко Анастасия Вадимовна
Учащаяся 10 класса
МАОУ Гимназия №10, Россия, г. Новосибирск

Руководитель:
Тёмная Ирина Николаевна
Учитель физкультуры
МАОУ Гимназия №10, Россия, г. Новосибирск

Введение

Уже более года я периодически посещаю занятий йогой, но замечаю, что большинство элементов практики даются мне не легко: не получается сконцентрироваться, установить ровный цикл дыхания, да и сам процесс выполнения упражнений не приносит мне ни удовольствия, ни заметной пользы. Я задумалась о том, что возможно я неправильно понимаю смысл практики, не знаю ее основ.

Также меня заинтересовал тот факт, что фраза «я занимаюсь йогой» стала подразумевать под собой нечто иное. Часть женщин и некоторых мужчин воспринимают это как досуг или возможность соответствовать обществу.

Я захотела разобраться в истории йоги, ее основах, секретах, которые помогут добиться ответов на поставленные мною вопросы.



Рис.1 «Поза лотоса»

Цели

- 1) Выяснить все о структуре и истории йоги как практики
- 2) Выяснить, как и почему йога стала тенденцией современности

Задачи

- 1) Собрать более обширную информацию о йоге из письменных и интернет-источников
- 2) Провести опрос
- 3) Определить уровень популярности йоги (вывод)



Рис.2

История

Йога - это группа ментальных, физических и духовных практик; одна из шести ортодоксальных философских школ индуизма. В истории йоги основополагающим считалось избавление от колебаний ума, т.е. тотальный ежесекундный самоконтроль. Согласно древним источникам, которые дошли до наших дней, йога берёт своё начало в Индии. Основным доказательством теории происхождения этого течения являются Веды – письменный памятник индийской культуры. И сейчас возникают дискуссии о том, как правильно трактовать термин «ведическая культура» и откуда он пошел? Ведать – т.е. знать. Слово «культура» можно разделить на две составляющие – «культ» и «ра». Термин «культ» олицетворяет в современном русском языке поклонение и почитание. Термин «ра» относят к египетскому Богу Ра, означающему сияние или свет. Если совместить, получается «сияющая мудрость». Поклонение мудрости лежало в основе мировосприятия древних ариев, которые оставили до наших времен упоминания о Ведах.



Рис.3 «Веды»

Каждый выбирает себе путь самосовершенствования и обязуется перед самим собой и перед Богом с него не сворачивать.

В истории йоги как науки гармонии тела и души сыграл решающую роль Шри Тирумалай Кришнамачарья (1888–1989), ставший наставником основных выдающихся учителей последнего столетия: Айенгара, Паттабхи Джойса и Дешикачара. Больше половины современной йоги базируется на их методиках. Кришнамачарья

разработал принцип плавного входа и выхода в позу, который синхронизируется с дыханием и являющимся основой всей практики. За свою жизнь он доказал на многочисленных учениках, что любой может научиться основным практикам йоги и прийти к познанию ее секретов. Прожил он 101 год, до последнего дня сохраняя ясность ума, бодрость духа и хорошую физическую форму.

Основы йоги как практики

Существует 8 ступеней йоги: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, самадхи. Первые две ступени (Яма и Нияма) помогают практикующему новичку проработать в себе морально-волевые качества. Они потребуются для формирования осознанной личности.

Частью йоги также являются асаны, которые учат нас работе с нашим телом: укрепляют, обновляют, благоприятно воздействуют на психо - физическое состояние, эндокринную систему. Пранаямы разработаны для того, чтобы научились работать с нашим дыханием. Это тонкий процесс, который сопровождает нас с первого вдоха при рождении. Правильное дыхание наполняет нас энергией, делает ум более острым и помогает взять под контроль эмоции. Пратьяхара (техника отвлечения чувств от объектов, на которые они обычно направлены), Дхарана (это процесс тренировки ума, процесс дисциплинированности ума, в результате которого достигается сосредоточение в одной точке на 90 %) и Дхьяна (созерцание, «особая сосредоточенность сознания на объекте созерцания») – все эти ступени учат работе с умом. Самадхи – это состояние просветления, при котором исчезает сама идея индивидуального сознания, и человек переходит в чистое состояние бытийности, объединяя наблюдателя и наблюдающего в себе или, иначе, прекращая существование самой концепции разделённости.

Чакры

Есть 7 основных энергетических центров (чакр). Стоит знать основные вещи о чакрах: во-первых, чакра может быть не только «закрыта», заблокирована, но и чрезмерно «открыта», оба эти состояния одинаково разрушительно влияют на тело и сознание. В идеале чакра должна быть подвижной, «дышащей», гибкой, т.е. приоткрываться и закрываться соответственно ситуациям, либо находится в нейтральном положении. Когда чакра постоянно открыта независимо от среды, человек может стать крайне уязвимым и чувствительным к внешним влияниям. Если же чакра хронически закрыта — человек теряет определенные способности и ощущения.

Второе: чакры человека втягивают в себя энергию различной вибрации и диапазона, а также выделяют отработанную ими энергию. В связи с этим следует усвоить следующее: чакра всегда втягивает извне (из торсионных полей) энергию, подобную той, что перед этим выделила.

Третье: каждой чакре соответствует свой уровень Сознания. Когда внимание осознанно или бессознательно концентрируется на потребностях одной из чакр, человек оказывается связан с областями, за которые отвечает данная чакра, что определяет его уровень Сознания и жизни. Уровень Сознания — это своеобразная призма через которую человек смотрит на мир, воспринимает себя и окружающих. Уровень развития чакрового Сознания соответствует уровню развития самой чакры (разбалансированной и неразвитой чакре соответствует такое же неразвитое и «расшатанное» Сознание). Осознанный и гармонично развитый человек может без труда переключиться на более подходящий уровень Сознания, соответствующий текущей ситуации. У большинства нет возможности выбора, у них доминирует то Сознание, которое более развито (проверить как дела обстоят с Сознаниями очень просто: вспомните насколько легко и быстро Вы можете сменить точку зрения на какую -либо ситуацию, насколько вам легко посмотреть на все это с другой стороны, с другого уровня). Чем больше разных точек зрения, с которых вы можете рассмотреть ситуацию, тем больше у вас активных Сознаний, между которыми вы легко можете переключаться.

И последнее, четвертое, у каждой чакры есть свой тип блокировок, который препятствует ее нормальной работе. Все эти блокировки представляют собой крайности (как плюс и минус в системе координат, где ноль — является нейтральным положением). Пример: одна из блокировок первой чакры - отказ от физической силы и ее проявления. Полный отказ от нее и не способность ее проявить — это одна крайность (минус), постоянное проявление своей физической силы по поводу и без — это другая крайность (плюс). Чтобы выйти на нейтраль (ноль) необходимо познать оба эти состояния.

Полезьа физических упражнений

Йога считается одной из самых уникальных и эффективных систем оздоровления организма. Регулярные практики меняют жизнь к лучшему и приводят к поразительным результатам для здоровья. Научные исследования подтверждают терапевтический эффект йоги. Доказано, что систематические занятия нормализуют физиологические процессы в организме и благотворно влияют на все органы и системы:

- 1) Улучшают осанку и состояние позвоночного столба. За счёт устранения деформации позвоночника и защемления нервных окончаний пропадают боли в спине и шее. Исправление осанки способствует увеличению объёма лёгких, улучшению кровообращения внутренних органов.
- 2) Нормализуют гормональный фон. Выполнение асан улучшает функционирование поджелудочной и щитовидной железы.
- 3) Снижают вес, улучшают фигуру. Упражнения укрепляют мышечный корсет всего тела, ускоряют метаболизм, улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Комплексное воздействие асан на организм приводит к похудению.
- 4) Развивают гибкость, пластичность. Повышается эластичность связок и сухожилий, уходит напряжение с мышц.
- 5) Нормализуют работу сердечно-сосудистой системы. Глубокое дыхание обеспечивает дополнительный приток кислорода к внутренним органам, стабилизирует сердцебиение, ускоряет циркуляцию крови.

6) Повышают иммунитет. Сокращение и растяжение мышц стимулирует движение лимфы в организме, что позволяет легче справляться с инфекциями, предотвращает образование раковых клеток.

Полезные свойства йоги для организма этим не ограничиваются. В отличие от тренировок фитнесом, призванных совершенствовать тело и укреплять здоровье, практики помогают обрести душевное равновесие.

Существует множество различных поз и их вариаций (по некоторым источникам 1300). Но совсем не обязательно осваивать все, чтобы ощутить пользу для здоровья. Для начинающих достаточно научиться правильно выполнять около 10-15 базовых асан. Наиболее популярными и полезными считаются:

- Тадасана (поза горы) – улучшает осанку, препятствует возрастной дегенерации позвоночного столба, суставов ног
- Адхо Мукха Шванасана (собака мордой вниз) – улучшает мозговое кровообращение, растягивает позвоночник, мышцы ног, полезна для плечевых суставов
- Бхуджангасана (поза кобры) – помогает улучшить осанку, сохранить молодость, стимулирует пищеварение, способствует налаживанию цикла
- Вирабхадрасана (поза воина II) – укрепляет мышцы спины, ног, живота, способствует похудению в области талии и бёдер
- Шалабхасана (поза кузнечика) – улучшает пищеварение, укрепляет и растягивает позвоночник, стимулирует работу предстательной железы
- Баласана (поза ребёнка) – вытягивает мышцы, расположенные вдоль позвоночного столба, снимает напряжение с межпозвонковых дисков, помогает избавиться от головных болей, усталости

- Триконасана (поза треугольника) – тонизирует нервы спины, стимулирует работу кишечника, печени, селезёнки, нервной системы, укрепляет мышцы боковой поверхности туловища, развивает гибкость
- Марджариасана (поза кошки) – улучшает гибкость позвоночника, усиливает циркуляцию крови, стимулирует работу выделительной системы, восстанавливает репродуктивные функции
- Сарвангасана (поза свечи или берёзки) – оказывает мощное положительное воздействие на все органы и системы организма
- Халасана (поза плуга) – регулирует кровообращение спинного мозга, улучшает пищеварение, тонизирует половые железы, снимает утомление позвоночника
- Шавасана (поза трупа) – снимает напряжение с мышц, избавляет от психических зажимов, стрессов, приносит пользу при заболеваниях сердца.

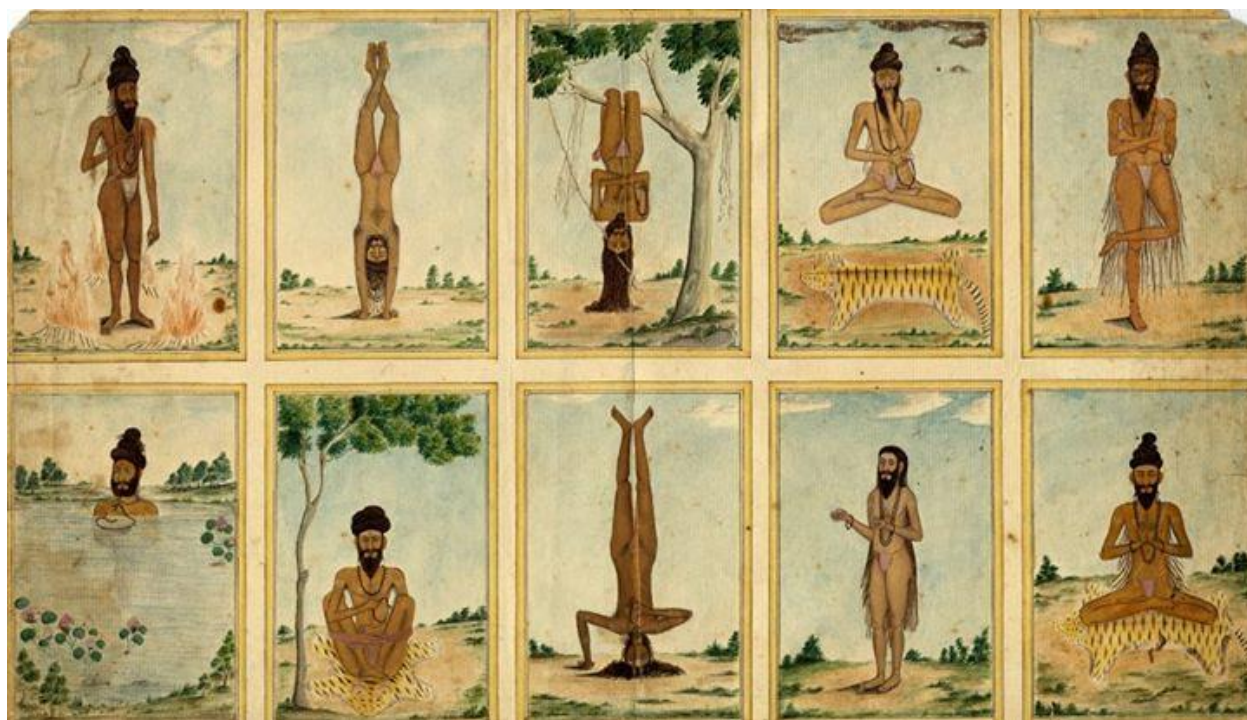


Рис.4

Человек создан таким образом, что ему необходима гармония с внешним миром, соответствие ему. Если этого нет, наступает душевный дискомфорт, начинаются недомогания, развивается депрессия. Асаны способствуют восстановлению соответствия, поэтому большое значение имеет то, как они выполняются. Важно добиваться точного положения тела, красоты движений, поэтому начинающим лучше всего заниматься под руководством опытного мастера и перед зеркалом. К занятиям йогой нельзя относиться как к тренировкам фитнесом – необходимо учитывать несколько особенностей:

- 1) Во время практики важно постоянно контролировать дыхание: дышать через нос, глубоко и размеренно, вдох и выдох по времени должны быть равными. Суть йоги заключается в осознании и управлении дыханием.
- 2) Отключиться от посторонних мыслей, сосредоточить внимание на внутренних ощущениях. При неудобствах, болях в суставах или спине необходимо выйти из позы.
- 3) Не перенапрягаться. Мышцы в асане должны быть напряжены настолько, насколько этого требует удержание тела в равновесии.
- 4) Тренироваться нужно на голодный желудок. Поесть можно спустя 20-30 минут.
- 5) Оптимальное время занятия для начинающих – 20 минут. Постепенно следует увеличивать его длительность до 60 минут. Время имеет второстепенное значение, важно выполнять упражнения качественно и правильно дышать.
- 6) Тренироваться можно каждый день или через день – насколько позволяет время и желание.
- 7) Лучшее время для занятий – утро.

Опытные мастера практикуют йогу по утрам за два часа до восхода солнца, но время занятий – не важнее их регулярности.

Новички в йоге не должны стремиться с первых занятий выполнить сложные асаны (вроде стойки на голове). Важно освоить правильную технику выполнения базовых упражнений, научиться управлять своим телом и мыслями, внимательно прислушиваясь к своим ощущениям.

Йога – это не соревнования – здесь нужно двигаться своим темпом. Стремление произвести впечатление на окружающих непременно собьёт с нужных мыслей, нарушит дыхание. Необходимо помнить, что практика нужна, прежде всего, чтобы стать здоровым и счастливым.

Йога как тренд

В наши дни практически в каждом фитнес-центре есть специальные групповые занятия йогой, на которые без проблем сможет записаться любой желающий. Если же вам больше по душе заниматься этим в одиночку, на помощь придет Интернет, наполненный огромным количеством видеоматериалов на эту тему. Следует заметить, что йогой в основном увлекаются женщины. У них более развита гибкость от природы, им легче повторять многие приемы. Для многих девушек йога стала просто средством вырваться из рабочей рутины, завести новые знакомства или найти выход из стресса. Мужчины в этом плане немного отстают от них или же просто не видят в этом занятии особой пользы для их организма, считают это женским делом.

Иногда люди, приступив к занятиям йогой, не совсем понимают, каких именно эффектов им удастся достичь при помощи нее. Большинство женщин и девушек начинают увлекаться йогой с целью избавиться от лишних килограммов, что очень даже верно, ведь этот метод весьма действенен. Занятия йогой помогут вам привести себя в форму, обрести тонкую талию и стройное тело. Но помимо похудения вы получите еще массу дополнительных положительных результатов, о которых возможно даже и не догадывались.

Множество людей воспринимает эту восточную гимнастику как гипноз. Во время занятия йогой тоже сидишь в определенной позе, выполняешь дыхательные упражнения, и как будто бы уходишь сознанием из этого мира. Большинство людей признавались, что после увлечения йогой стали более спокойными, переставали обращать внимание на какие-то мелочи жизни, которые раньше могли вывести их из себя.

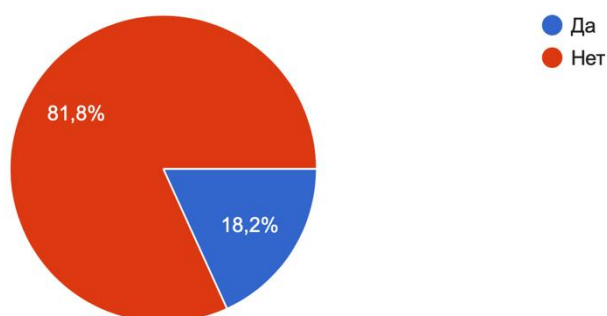
Исследование

Мне стало интересно как современные подростки относятся к йоге, понимают ли они ее и проявляют ли интерес к занятиям? Каковы же перспективы йоги среди девочек старшей школы?

В качестве метода исследования был выбран онлайн-опрос, составленный на сайте «Google. Forms». Я предложила девочкам, учащимся 9-11 классов, ответить на несколько вопросов. Опрос был анонимным.

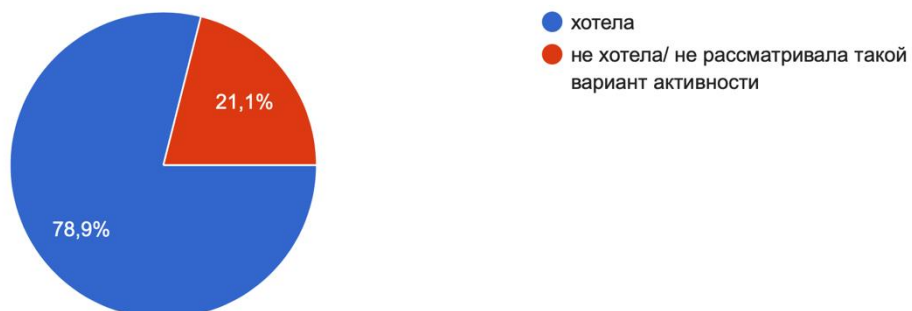
Занимаетесь ли Вы йогой? (если ответ "нет" - ответьте только на 1,2 и 6 вопросы)

22 ответа



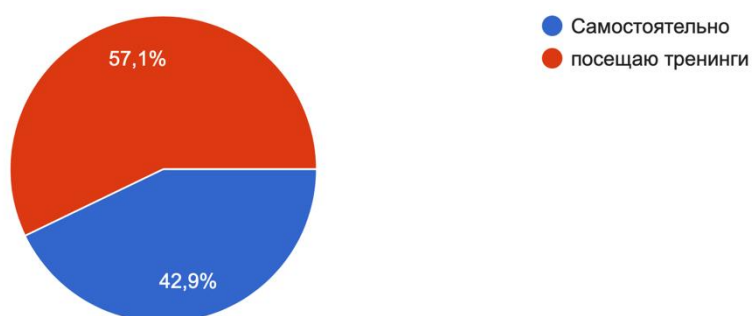
Если не занимаетесь, не возникало ли желание начать?

19 ответов



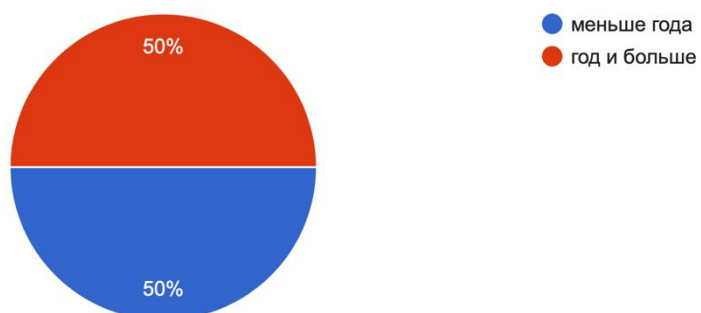
Если да, то самостоятельно или посещаете организованные профессионалом тренинги?

7 ответов



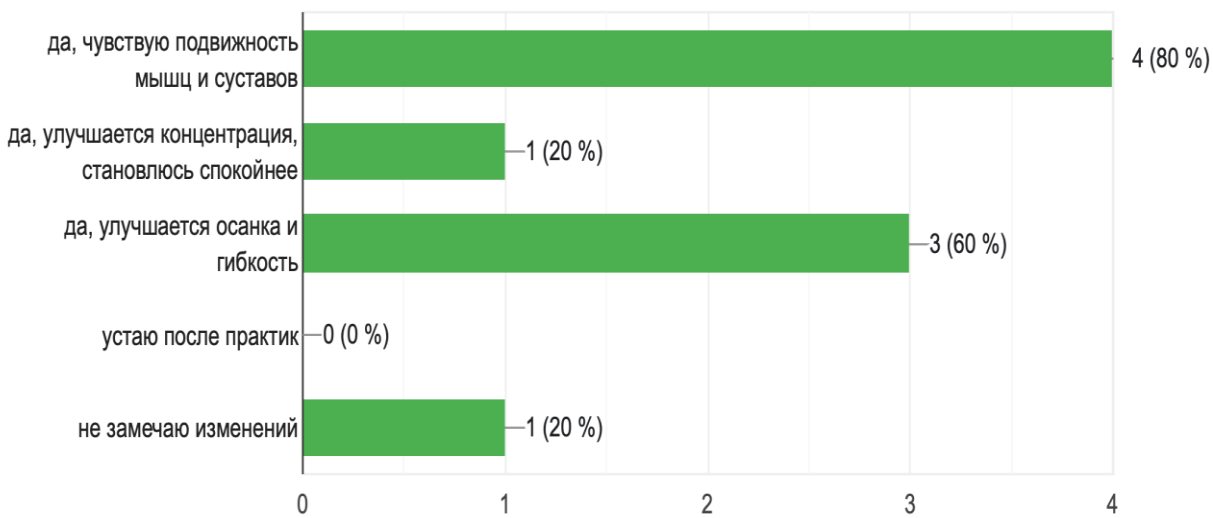
Как долго практикуете занятия йогой?

4 ответа



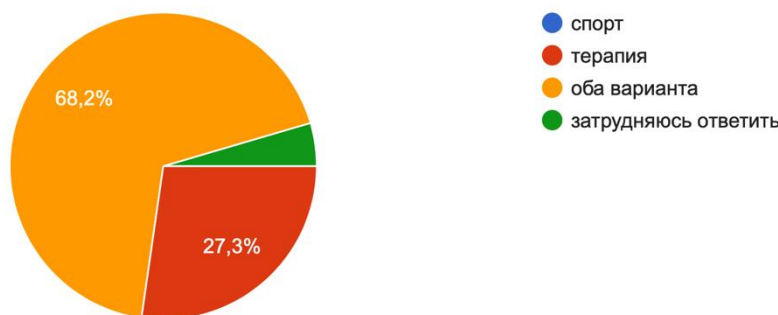
Замечаете ли Вы изменения в теле или сознании после занятий?

5 ответов



Считаете ли Вы йогу спортом или терапией?

22 ответа



По результатам опроса можно сделать следующие выводы:

- Девочек, занимающихся йогой – не так много (всего 18,2% опрошенных), но большинство хотели бы начать практиковать её, что говорит о популярности и интересе к йоге среди девушек.
- Организованные тренинги пользуются большей популярностью, чем занятия самостоятельно

- Большинство опрошенных отметили, что их физическое состояние улучшается после практик йоги (в особенности улучшается подвижность суставов, гибкость и осанка)
- 68,2% процента опрошенных считают, что йога совмещает в себе эффект как терапии, так и спорта.

Также я решила узнать у конкретной девушки, которая занимается йогой, как она решила начать практиковать ее и какие изменения она замечает. Вместе с ней я посещаю тренинги по йоге, организованные в спорт – клубе. Она посещает их дольше и регулярнее меня, что дает мне возможность получить от нее больше отзывов, т.к. у нее больше опыта.

- Расскажите, почему Вы решили начать посещать йога-практики?

- Я рассмотрела в этом возможность открыть для себя новое занятие, которое давало бы мне и физическую нагрузку (я не очень люблю сильную кардио – нагрузку или фитнес) и помогло бы мне найти баланс со своим телом.

- Повлиял на Ваш выбор статус йоги как современного тренда?

- Не могу сказать, что тогда это был какой – то яркий тренд, скорее решила попробовать по собственному желанию. В спорт – центре, который я тогда посещала, мне предложили сходить на пробное занятие и мне понравилось.

- Какие изменения происходят с Вашим телом и сознанием с приходом йоги в Вашу жизнь?

- Стало легче концентрироваться. В йоге очень важно правильно и размеренно дышать, здесь одновременно требуется и расслабление, и фокус. Ну и послушное и гибкое тело, конечно же.

Заключение

С помощью изучения и структурирования обширной информации, а также проведенного опроса можно сделать вывод, что йога не является «пустым трендом» современного мира, а заслуженно является популярным и распространенным вариантом терапии и физической нагрузки. Занятия йогой способны удовлетворить и человеческое тело, сделать его более гибким, пластичным, здоровым, и привести ум и психическое здоровье в состояние спокойствия и уравновешенности. Йога вполне может заменить остальные виды физической нагрузки, разве что не кардио – нагрузку. Это действительно эффективно.

Список литературы:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Йога>

<https://fb.ru/article/446295/istoriya-yogi-razvitie-osnovnyie-etapyi-tendentsii-i-interesnyie-faktyi?ysclid=lcxfcu9i18550171609>

<https://mystroimmir.ru/yoga/proishozhdeniye.html?ysclid=lcxfdhcg8s978205342>

<https://miryogi.com/znaniya/osnovy-yogi?ysclid=lcxfexgyhw926981342>

https://studopedia.ru/3_100879_filosofiya-yogi.html?ysclid=lcxffsod9q790316550

<https://biblioteka-online.info/book/yoga-anatomiya-kak-rabotayut-asany-dlya-zdorovya-i-stroynosti-tela/reader/>

<https://www.anahana.com/ru/yoga/yoga-poses>