

УДК: 796

*Тамаркина Е.В, студент, 2 курс,
Гуманитарно-педагогический институт,
Тольяттинский государственный университет,
Тольятти (Россия)*

*Научный руководитель: Пономарева Н.И.
Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,
Тольяттинский государственный университет,
Тольятти (Россия)*

ЙОГА КАК СИМБИОЗ СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ И ДУХОВНОГО (ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО) РАЗВИТИЯ

Аннотация: Статья посвящена йоге, и тому, почему этот вид активности является симбиозом спорта, здоровья и духовного развития. В материале будет разделение на блоки: спорт, здоровье, психология. В каждом из разделов будут выделяться основные причастности йоги к выделенным элементам.

Ключевые слова: йога, спорт, духовность, психология, развитие, здоровье.

Tamarkina E.V., student
2 st year, Humanitarian and Pedagogical Institute,
Togliatti State University,
Togliatti (Russia)

Scientific adviser: Ponomareva N.I.
Senior Lecturer of the Department of Physical Education
Togliatti State University,
Togliatti (Russia)

YOGA AS A SYMBIOSIS OF SPORTS AND SPIRITUAL (PSYCHOLOGICAL) DEVELOPMENT

Resume: The article is devoted to yoga, and why this type of activity is a symbiosis of sports, health and spiritual development. The material will be divided

into blocks: sports, health, psychology. In each of the sections, the main yoga involvement in the selected elements will be highlighted. Key words: yoga, sports, spirituality, psychology, development, health.

ВСТУПЛЕНИЕ

При выборе спорта каждый человек опирается на свои интересы и конечно возможности, в которые входят: время, физиологические возможности, а также психологическое состояние человека. Йога же гармонично совмещает в себе все эти аспекты. Стоит отметить и то, что йога не требует особенного профессионализма, поэтому заниматься ей могут как спортсмены, так и люди далекие от спорта. В этом и есть одна из главных фишек данного вида спорта. Более того, йога для многих является еще и терапией, именно поэтому её можно назвать симбиозом спорта и духовного развития.

Методом исследования является теоретический анализ литературы интернет-источников.

ЙОГА КАК СПОРТ

В последнее время спортсмены все чаще стали прибегать к нестандартным видам спорта, одним из таких и является йога. Занятия ей способствуют физическому развитию человека, в том числе она влияет и на состояние органов человека.

Стоит отметить, что некоторые спортсмены выделяют йогу как подвид гимнастики, который не относится к профессиональному виду спорта. Отличается от спорта она тем, что направлена она не на получение определенного результата, как например медаль, кубок, грамота, а на то, чтобы воссоздать гармонию между телом и духом.

Классическая йога как спорт влияет на:

- растяжку;
- укрепление мышц;

- равновесие;
- гибкость.

ЙОГА И ЗДОРОВЬЕ

Йога несомненно влияет на здоровья человека. Например, рассмотрим комплекс упражнений на основе йоги против артрита. Специально подобранные упражнения могут помочь организму в кровоснабжениях органов, происходит тренировка внутренней мускулатуры, а также большое влияние оказывается на позвоночник. Поэтому очень часто врачи людям, страдающим сколиозом советуют заниматься йогой. Более того, регулируется сон, вес и общая реакция организма.

Отметим и то, что дыхательная система благодаря специальным духовным практикам, которые применяются на занятиях, также развивается. Маданмохан, Лакши Джития, Кавиражка Удупа и Ананда Балайоги Бхаванани с факультета Психологии, Институт постдипломного медицинского образования и исследований Джавахарлала в своем исследовании «» сделали вывод, что «после 3-недельной практики йоги жизненная емкость легких (ЖЕЛ) значительно возрастает».

ЙОГА И ПСИХОЛОГИЯ

Ключевой ролью йоги является процесс мышления во время процесса занятия. В учении йоги выделяются следующие этапы

- что мы ощущаем, то и думаем;
- что думаем, то и говорим;
- что планируем и говорим, то и делаем;
- что делаем, тем и становимся.

Именно ответы на эти вопросы и являются главной целью йоги. «Традиционная психология полагает, что внутренний мир есть тонкая копия внешнего мира, что внешний мир и культура являются причиной образования и развития психики и сознания. В психологии йоги другой

подход, он основан на положении, что внешний мир есть следствие, а внутренний – причина, что внутренние и внешние силы есть два аспекта единой реальности.»

В Яме (отношении человека к внешним вещам) выделяются пять принципов повседневной жизни, которые способствуют «очищению и сохранению» психологического состояния.

1. Ахимса- отсутствие насилия, доброта, внимание к себе и окружающим вещам;
2. Сатья- праведность;
3. Астея- неворовство;
4. Брахмачарья- приобретение физического, ментального и духовного укрепления;
5. Апариграха- разумное потребление и использование как предметов, так и людей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе работы над темой благодаря использованной литературы, можно сделать вывод, что йога действительно является симбиозом спорта, здоровья и психологического развития. В каждом из этих направлений у йоги есть определенные цели и задачи, которые человек и должен достигнуть по проведению практик.

Список используемой литературы:

- 1) Влияние практики йоги на силу хвата и функции легких // Санкт-Петербургское йогатерапевтическое общество URL: <https://yogatherapia-conf.ru/articles/vliyanie-praktiki-jogi-na-silu-xvata-i-funkcii-legkix/> (дата обращения: 08.05.2023).

- 2) Дьяченко Снежана Дмитриевна, Савельева Ольга Викторовна
Оздоровительные виды гимнастики и внедрение йоги в учебную программу в высших учебных заведениях // Скиф. 2019. №11 (39).
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnye-vidy-gimnastiki-i-vnedrenie-yogi-v-uchebnuyu-programmu-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah> (дата обращения: 08.05.2023).
- 3) Корнеев Сергей Семенович Психология йоги: ступени йоги и уровни сознания человека // Научный диалог. 2012. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-yogi-stupeni-yogi-i-urovni-soznaniya-cheloveka> (дата обращения: 08.05.2023).
- 4) Саурбаева А.И. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА // Вестник науки. 2023. №2 (59). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-yogoy-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 08.05.2023).