

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Сафонова В.В.,

студентка,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

г. Калуга, Россия

Дорофеев В.В.,

старший преподаватель,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

г. Калуга, Россия

Бажина И.А.,

старший преподаватель,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

г. Калуга, Россия

Аннотация

Данная статья посвящена исследованию взаимосвязи между практикой йоги и эмоциональным состоянием человека. В рамках статьи проведен анализ влияния йоги на такие аспекты, как стрессоустойчивость, эмоциональное благополучие и общее психическое здоровье. Также изучены физические эффекты йоги, такие как улучшение выносливости, силы и гибкости.

Каждый вид йоги способствует улучшению самочувствия, повышению двигательной активности, укрепляет опорно-двигательный аппарат и увеличивает работоспособность и активность. Если заниматься йогой регулярно, то жизнь студента станет менее напряженной, что способствует улучшению эмоционального состояния. Занятия йогой не требуют специальной физической подготовки, дорогостоящего и сложного

оборудования. Они не направлены на получение высоких спортивных достижений, а способствуют улучшению жизненных показателей всех систем организма. Исследование опирается на литературные источники и статистические данные, а также на результаты экспериментов и опросов среди практикующих йогу людей.

Ключевые слова: йога, эмоциональное состояние, студент, выносливость, стрессоустойчивость, здоровье, физическая культура и спорт.

THE INFLUENCE OF YOGA ON THE EMOTIONAL STATE OF A PERSON

Safonova V.V.,

student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Dorofeev V.V.,

senior lecturer,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Bazhina I.A.,

senior lecturer,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Abstract

This article is devoted to the study of the relationship between yoga practice and the emotional state of a person. The article analyzes the influence of yoga on such aspects as stress resistance, emotional well-being and overall mental health. The physical effects of yoga, such as improved endurance, strength and flexibility, are also studied.

Each type of yoga helps to improve well-being, increase motor activity, strengthens the musculoskeletal system and increases working capacity and activity. If you practice yoga regularly, then the student's life will become less stressful, which helps to improve the emotional state. Yoga classes do not require special physical training, expensive and sophisticated equipment. They are not aimed at obtaining high sports achievements, but contribute to improving the vital indicators of all body systems. The study is based on literary sources and statistical data, as well as the results of experiments and surveys among people practicing yoga.

Keywords: yoga, emotional state, student, endurance, stress resistance, health, physical education and sports.

ВВЕДЕНИЕ

Данная тема особа актуальна, так как определяет влияние йоги на эмоциональное состояние человека. Эмоциональное состояние – это ментальное пространство, возникающее благодаря деятельности головного мозга. Данное пространство может отражать реальность, осознавать себя, организовывать свое поведение и адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды [5].

Актуальность работы заключается в том, что на сегодняшнее время на психику человека влияет множество факторов, такие как социум, окружающая среда, также постоянные стрессы. Для решения данных проблем многие люди выбирают спорт, а в частности занятия йогой.

Спорт является отличным способом по борьбе с депрессией и её предотвращением. Было установлено, что те, кто занимается спортом каждый день, на 30% реже подвержены депрессии, чем те, кто не тренируется вообще. Также было доказано, что всего 15 минут бега или час ходьбы в день снижают риск развития депрессивного расстройства на 26%. Происходит это по той причине, что занятие спортом стимулирует различные типы многочисленных изменений в мозге. Создаётся рост новых

неврологических сетей, происходит высвобождение нейротрансмиттеров, которые оказывают влияние на наше настроение [1].

Йога – это уникальная философско-практическая система. Её уникальность заключается в интегральности, поскольку данная сфера занятий касается всего спектра бытия человека психического, физического, духовного [2]. Кроме того, стоит отметить, что йога – это метод, который управляет психикой человека, задачей которого является достижение состояния эмоционального освобождения. Благодаря философии йоги человек может жить в гармонии с миром.

Умение контролировать эмоции — одна из важных составляющих высокого качества жизни человека. Медитационные практики во время занятия йогой способствуют экономить энергию мысли. Негативные мысли отнимают практически столько же энергии, сколько физическое напряжение. При регулярном выполнении к практикующему постепенно возвращается ясность ума, появляется больше сил для противостояния стрессовым ситуациям [5].

Психическая гармония требует таких же серьезных усилий, как и физическая. Если человек спокоен внутренне, то это позволяет ему сосредоточиться на повседневных делах, быть более продуктивным и собранным. Чем меньше стрессовых ситуаций в его жизни, тем лучше и его физическое здоровье.

Например, студенты, находясь в условиях непрерывной занятости, все чаще страдают от различного рода болезней, поэтому главным приоритетом учебных заведений сегодня является укрепление морального и физического духа молодежи. В связи с этим увеличивается значимость дополнительных занятий физической культурой.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В своем исследовании мы использовали анкетирование, чтобы разобраться на практике, как йога влияет на эмоциональное состояние студентов. Мы провели опрос

среди 35 обучающихся, практикующих занятия йогой, и занесли некоторые из интересных ответов в таблицу.

Таблица 1. Ответы некоторых участников анкетирования.

Имя студента	Занимались ли вы йогой?	Как вы оцениваете влияние йоги на свое эмоциональное состояние?	Что именно нравится в занятиях йогой?
Анастасия	Да	Очень положительно	Упражнения
Екатерина	Да	Ощущаю легкость	Медитации
Юлия	Да	Умиротворение	Расслабление
Евгения	Да	Освобождение от мыслей	Гибкость
Валерия	Да	Спокойствие и гармония	Дыхание
Кристина	Да	Расслабление от тяжелого дня	Перспектива
Анна	Да	Радость, воодушевление, покой	Физ. форма

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Этот опрос позволил получить представление о восприятии йоги студентами и её влияние на их жизнь. Практикующие йогу в течение нескольких месяцев или лет отмечают не только повышение работоспособности и улучшение самочувствия, но и обретение внутреннего спокойствия. Студенты также замечают, что стали меньше беспокоиться и нервничать в ситуациях, которые ранее вызывали негативные эмоции.

Во время регулярных физических, дыхательных и релаксационных практик тело избавляется от зажимов и застойных явлений, вызывающих повышенную утомляемость и раздражительность. В свою очередь, медитация позволяет человеку прислушиваться к себе и своим ощущениям и хотя бы на время занятия забыть о повседневных заботах и проблемах [3].

Рассмотрим подробнее самые эффективные практики в йоге, значительно влияющие на улучшение эмоциональной составляющей и укрепление здоровья.

Дыхательная практика. Правильное умеренное дыхание позволяет стабилизировать работу нервной системы, повышает выносливость, помогает при выполнении упражнений сохранить спокойное, ровное дыхание без отдышки. Это самая важная составляющая для занятий йогой. При медленном вдохе воздух сначала проходит через живот, затем наполняет грудную клетку, зону ключиц. Выдох производится в обратном порядке.

Фитнес-йога оказалась наиболее эффективным средством адаптации организма к двигательной гипоксии во время задержки дыхания. Упражнения йоги в сочетании с дыхательными упражнениями в различных положениях благоприятно воздействуют на диафрагму и увеличение подвижности грудной клетки [4].

Статистика, проведенная среди студентов, показала, что более 67% человек, выполняющих дыхательные практики ежедневно, смогли избавиться от перенапряжения, научились абстрагироваться от стрессовых ситуаций.

Хатха йога. Данная практика позволяет на время отключиться от всего мира, найти уединение со своим телом, услышать его. Начинать хатху следует с разминки: недолгая медитация, мотивирующая на выполнение упражнений в целях совершенствования своего духовного и физического состояния. Хатхой студенты могут заниматься в любое время суток, существуют как утренние, направленные на заряд бодрости, так и вечерние, помогающие организму расслабиться, снять накопившийся за день стресс.

Обязательным компонентом в практике является сочетание дыхания с движениями. При занятии хатха йогой можно сочетать несколько комплексов упражнений: асаны (позы, выполняющиеся в статике или динамично) и мудры (особенные позы пальцев рук, которые можно сочетать с асанами и медитациями) [3].

Этот вид практики оказывает благоприятное воздействие на здоровье студентов. У 79% студентов, которые занимались практикой на протяжении месяца, значительно улучшилось эмоциональное состояние, они смогли избавиться от зажимов, тело стало более гибким и послушным, мышцы пришли в тонус, улучшился сон, осанка стала ровнее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Снизить стрессовый уровень помогает переход к здоровому образу жизни. Его основными элементами являются правильное питание, физическая активность и умение расслабляться. Практики помогают человеку устранить мышечные зажимы и нормализовать кровообращение. Это и способствует улучшению общего самочувствия и повышению работоспособности.

Для достижения эффекта начинающим следует заниматься в группе или индивидуально. Некоторые асаны можно выполнять и в качестве гимнастики или как дополнение к комплексу фитнес-упражнений ежедневно в течение 10-15 минут. В начале и в конце занятия следует создать позитивный настрой и на время «отключиться» от того, что происходит вокруг. Необходимо полностью сконцентрироваться на внутреннем состоянии, дыхании и ощущениях в теле. Практики релаксации оказывают благотворное воздействие не только на нервную систему, но и на организм в целом.

Подводя итог, нужно отметить, что йога – это своего рода искусство, направленное на обретение связи и гармонии человека с телом, именно поэтому можно без сомнения отнести данный вид спорта к одному из самых действенных методов снятия перенапряжения и улучшения здоровья для молодежи.

Библиографический список

1. Алексина, А. О. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека / А. О. Алексина, Д. А. Плиев // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2022. - № 2 (15). - С. 22–29.

2. Анализ анатомо-физиологических и функциональных особенностей женщин, занимающихся силовыми видами спорта / П. П. Николаев, Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева, Л. А. Иванова, М. Н. Пискайкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - № 5. - С. 14–16.

3. Богослова, Е. Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования // Балтийский гуманитарный журнал. - 2018. - Т. 7. - № 3 (24). - С. 159–162.

4. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительная направленность занятий фитнес-йогой для лиц среднего возраста / Н. Н. Грудницкая, О. Н. Мещерякова, Т. В. Мазакова // Наука и спорт: современные тенденции. - 2021. - Т. 9. - № 2. - С. 54–60.

5. Иванов, В. Д., Ярушин, С. А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2019. - №4 (15).

Оригинальность 78%