



ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЙОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК В ФОРМИРОВАНИИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И УСТОЙЧИВОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ

Леденева А.С., Шмелева Д.В.

научный руководитель: А.Т. Лобанова

Самарский Государственный технический институт, студенты 3 курса,

«Физическое воспитание и спорт», «Таможенное дело», г. Самара

Аннотация. В представленной работе проводится исследование эффективности йогических практик в улучшении показателей физического и психоэмоционального состояния студентов. Рассматриваются теоретические аспекты воздействия различных направлений йоги на функциональные системы организма. Особое внимание уделено анализу данных анкетирования, отражающих субъективные и объективные изменения в самочувствии учащихся под влиянием регулярных занятий йогой. Полученные результаты позволяют оценить потенциал йоги как инструмента повышения концентрации внимания, снижения уровня психоэмоционального напряжения и укрепления общего здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: йога, исследование, студенты, психоэмоциональное состояние, концентрация внимания, физическое здоровье, оздоровительные практики.

В течение дня люди переживают широкий спектр эмоций, которые существенно влияют на их физическое и психологическое состояние. Йога – это комплекс практик, разработанных для управления нервной системой, достижения душевного равновесия и балансировки процессов активности и покоя в головном мозге.

Практически каждый учащийся университета ежедневно испытывает стресс. Существует немало способов снижения эмоционального напряжения, включая физическую активность. Одним из эффективных методов является йога. Этот вид практики способствует достижению душевного равновесия, уменьшению напряжения, расслаблению мышц, улучшению осанки. Йога помогает наладить контакт со своим телом, поэтому важно донести до студентов значимость и актуальность данной темы, поскольку многие из них считают йогу бесполезной тратой времени.

Цель - определение роли йоги в поддержании здоровья студенческой молодежи. В рамках достижения этой цели поставлены следующие **задачи**:

- 1) Провести анализ и классификацию существующих научных работ, посвященных практике йоги;
- 2) Ознакомиться с ключевыми техниками и упражнениями, применяемыми в йоге;



3) Продemonстрировать на конкретных примерах воздействие йоги на физиологические процессы в организме человека;

4) Осуществить анкетирование среди студентов и сформулировать заключительные выводы на основе полученных данных.

Учащиеся, постоянно занятые учёбой, всё чаще сталкиваются с различными заболеваниями, отчего учебные заведения сейчас ставят во главу угла заботу о духовном и физическом здоровье студентов. В результате возрастает значение дополнительного физического воспитания. Таким образом, практика йоги набирает популярность среди учащихся ежедневно. Изучим более детально наиболее действенные методы в практике йоги, оказывающие значительное влияние на здоровье и его укрепление. [1]

Упражнения по дыханию. Регулируемое дыхательное упражнение способствует укреплению функции нервной системы, увеличивает физическую стойкость и поддерживает равномерность дыхания во время тренировок, предотвращая одышку. Это ключевой элемент практики йоги. Чтобы освоить правильное дыхание по тенденциям научно-образовательного прогресса, необходимо удобно расположиться, закрыть веки и активировать метроном, обеспечивающий ритмовую синхронизацию дыхательных циклов.

Хатха-йога – это путь к глубокому единению с самим собой, позволяющий на некоторое время отстраниться от внешнего мира и сосредоточиться на внутреннем мире своего тела, прислушиваясь к его потребностям и сигналам. Эта практика, далеко выходящая за рамки простой физической активности, представляет собой гармоничное сочетание физических упражнений, контроля дыхания и медитативных техник, направленных на достижение как физического, так и духовного совершенствования.[2]

Начать изучение хатха-йоги следует с тщательной разминки, которая не только подготовит тело к предстоящей нагрузке, но и настроит ум на практику. Небольшая предварительная медитация, нацеленная на концентрацию внимания и установление связи со своим внутренним "я", является неотъемлемой частью этого подготовительного этапа. Она помогает сфокусироваться на цели занятия и настроиться на гармоничное взаимодействие тела и духа, позволяя полнее ощутить пользу предстоящих упражнений. Эта внутренняя подготовка не менее важна, чем сама физическая разминка. Она создает особое состояние умиротворения и готовности к глубокой работе над собой.

Занятия хатха-йогой гибко адаптируются к индивидуальному ритму жизни. Утренние практики наполняют энергией и бодростью, заряжая позитивом на весь день, позволяя проснуться не только физически, но и ментально. Вечерние же сессии способствуют расслаблению и снятию накопившегося за день напряжения, помогая очистить ум от



беспокойных мыслей и подготовиться ко сну. Выбор времени зависит от индивидуальных предпочтений и целей, преследуемых практикующим.[4]

Ключевым элементом хатха-йоги является синхронная работа тела и дыхания. Дыхание должно быть глубоким, ровным и непрерывным, служить своеобразным якорем, помогающим сосредоточиться и поддерживать внутреннее равновесие. Неправильное дыхание может снизить эффективность упражнений и даже привести к дискомфорту. Поэтому особое внимание уделяется техникам правильного дыхания (пранаяма), которые являются неотъемлемой частью любой йогической практики.

Комплекс упражнений в хатха-йоге включает в себя асаны – статические или динамические позы, направленные на развитие гибкости, силы и выносливости, а также мудры – специальные положения пальцев рук, которые усиливают эффект асан и способствуют достижению глубокого состояния медитации. [3] Мудры используются для концентрации энергии и влияния на различные энергетические центры в теле. Сочетание асан и мудр позволяет достичь более глубокого и всестороннего эффекта от практики, гармонизируя физическое и ментальное состояние практикующего. Важно помнить, что регулярность занятий является ключом к достижению желаемых результатов. Только постоянная практика позволяет полностью раскрыть потенциал хатха-йоги.

Инь-йога – отличный выбор для тех, кто стремится к детоксикации на энергетическом уровне, снятию излишнего напряжения и замедлению процессов старения, что в перспективе снижает риск развития заболеваний. Эта практика способствует устранению спаек в теле.

Суть инь-йоги заключается в плавном переходе между асанами с длительной фиксацией в каждой, примерно на 15 минут. При этом достигается полное расслабление мышц, а дыхание остается спокойным и равномерным. Этот "пассивный" вид йоги позволяет проработать глубоко расположенные телесные зажимы.

В процессе практики возникает ощущение легкости и невесомости. Более того, регулярные занятия инь-йогой помогают справиться с нарушениями сна, избавляя от сонных параличей и обеспечивая глубокий и спокойный сон.

Практика йоги оказывает комплексное воздействие на организм: она не только гармонизирует функционирование внутренних органов, но и способствует улучшению эмоционального состояния и когнитивных функций. Для студентов, особенно в стрессовый период сессий, это имеет огромное значение.[6]

В связи с этим, представляется целесообразным внедрение йоги в образовательных учреждениях. Занятия йогой можно интегрировать в программу уроков физической культуры или организовать отдельные секции. Такой подход поможет студентам справляться со стрессом, улучшить концентрацию и общее самочувствие.

**Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:**

Опрос проводился среди 30 студентов СамГТУ в возрасте от 20 до 22 лет. Участники были разделены на две группы: те, кто регулярно занимается йогой (10 человек), и те, кто не занимается (20 человек).

Вопросы опроса:

1. Занимаетесь ли вы йогой?

- Да
- Нет

2. Как часто вы практикуете йогу?

- Каждый день
- 2-3 раза в неделю
- Раз в неделю
- Реже, либо никогда

3. Оцените уровень вашей концентрации внимания до начала занятий йогой (по шкале от 1 до 10).

- 1 (очень низкий) - 10 (очень высокий)

4. Оцените уровень вашей концентрации внимания после начала занятий йогой (по шкале от 1 до 10).

- 1 (очень низкий) - 10 (очень высокий)

5. Как вы оцениваете свое психоэмоциональное состояние до начала занятий йогой (по шкале от 1 до 10)?

- 1 (очень плохое) - 10 (очень хорошее)

6. Как вы оцениваете свое психоэмоциональное состояние после начала занятий йогой (по шкале от 1 до 10)?

- 1 (очень плохое) - 10 (очень хорошее)

7. Какие изменения вы заметили в своем состоянии после начала занятий йогой? (можно выбрать несколько вариантов)

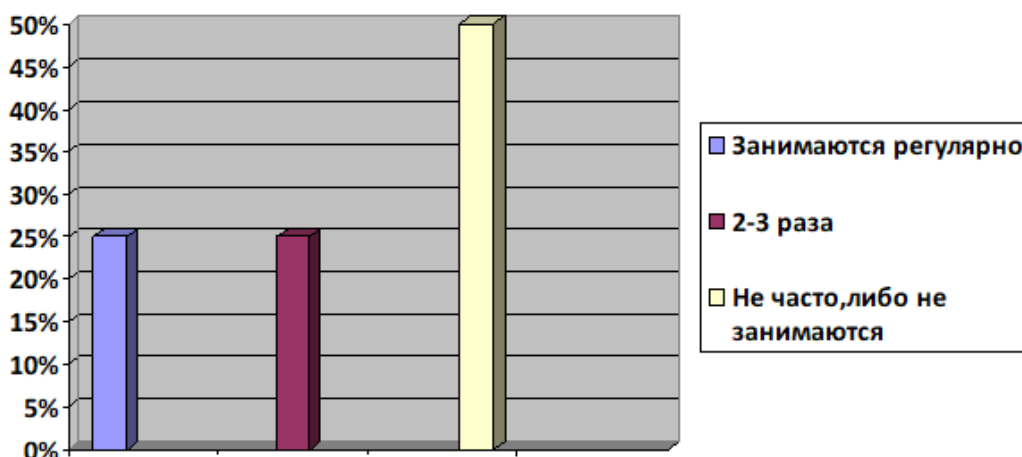
- Улучшение концентрации
- Снижение уровня стресса
- Повышение уровня энергии
- Улучшение сна
- Никаких изменений

8. Рекомендуете ли вы занятия йогой другим студентам?

- Да

- Нет

Результаты опроса:



Опрос практикующих йогу студентов показал, что более четверти респондентов отметили положительное влияние занятий на физическое и эмоциональное состояние. Йога, являясь способом достижения гармонии между разумом и телом, заслуженно считается эффективным инструментом для снятия стресса и общего оздоровления, особенно среди молодежи.

В заключение, уместно вспомнить высказывание И.П. Павлова о том, что лучший отдых – это смена деятельности. [3] Это значит, что после интенсивной умственной работы, переключившись на физическую активность, мы даем мозгу возможность отдохнуть и перезагрузиться. Таким образом, физическая культура играет важную роль в жизни студента, помогая справляться с напряжением, переключать внимание, расслабляться и поддерживать здоровье.

Список литературы:

1. Аров В.С., Евтеева Т.Г., Андреев Т.А. Формирование эмоционально-волевой устойчивости студентов на занятиях по физической культуре и спорту // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2020. – С. 10–14.
2. Грудницкая Н.Н., Мещерякова О.Н., Мазак Т.В. Оздоровительная направленность занятий фитнес-йогой для лиц среднего возраста // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. Т. 9. № 2. С. 54–60.
3. Мишутин О.В. Система формирования готовности студентов педвузов к организации творческой досуговой деятельности школьников: дис. ... канд. пед. наук. – Саратов, 2004. – 182 с.



4. Налимова М.Н., Смирнова У.В. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1 (8). С. 93–95.
5. Николаева И.В., Жмуров С.А., Парамонова О.Б., Писцова М.В. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 329–332.
6. Серженко Е.В., Ткачева Е.Г., Хомутова Е.В. Применение элементов хатха-йоги в учебном процессе по физической культуре в вузе // Стратегические ориентиры инновационного развития АПК в современных экономических условиях: материалы международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 206–210.