

ЙОГА КАК СПОСОБ СНЯТИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Захарова П.В., студентка 4 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии

Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: *йога, физическое и психологическое здоровье студентов.*

В статье рассматривается влияние занятий по йоге на физиологические системы организма студента, такие как опорно-двигательная, нервная, сердечно-сосудистая и другие, а также на психоэмоциональное состояние в условиях обучения в ВУЗе.

Введение. Здоровье человека – самая важная ценность в нашей жизни. Его нужно тщательно контролировать и совершенствовать с раннего возраста, а для этого необходимо постоянно модернизировать способы, формы, методы, которыми люди смогут сформировать правильное отношение к собственному здоровью и осознать важность здорового образа жизни [1, 2]. Учитывая, что стрессы и большие нагрузки на здоровье тела и психики окружают нас ежедневно, необходимо правильно отдыхать, бороться со стрессом и иметь возможность восстановить физическое и психическое здоровье независимо от возраста [3]. Как средство физического воспитания для снятия стресса, йога наиболее эффективна.

Цель работы. исследование влияния занятий по йоге на физиологические системы организма студента.

Результаты исследований. Современные студенты подвергаются стрессу как физиологическому (малоподвижный образ жизни), так и психологическому (стрессовые ситуации, связанные с учебной деятельностью) [4]. Чтобы оставаться здоровым во время учебы, йога может быть включена в часть рабочей программы в качестве антистрессовой техники для студентов.

Занятия йогой должны проводиться в специально оборудованных помещениях. Можно дополнительно включить спокойную музыку, которая способствует расслаблению и помогает сосредоточиться на правильном выполнении асан (удобная и устойчивая сидячая поза).

Мало кто знает, что при выполнении асан организм человека принимает формы, напоминающие различные существа (растений, животных, птиц, насекомых). Преимущество асан перед другими средствами восстановления заключается в том, что для их выполнения не требуется больших спортивных площадок и дорогостоящего оборудования, а эффективность занятий в развитии таких качеств, как ловкость, равновесие, вестибулярная стабильность, гибкость, координация движений, выносливость (особенно статическая), жизненная сила, превосходит эффективность большинства других мер.

Кроме того, исследования феномена асан йоги показали, что количество и качество эндорфинов намного выше, чем в популярном на настоящее время беге. Например, во время йоги антидепрессантов вырабатывается в 25 раз больше и остается в крови в 2 раза дольше, чем во время бега. После занятий йогой также производится больше катехоламинов, блокирующих выброс адреналина, который вреден для сердца и кровеносных сосудов. Упражнения оказывают значительное влияние на физическую, умственную, теоретическую подготовку и восстановление. Они также косвенно влияют на техническую и тактическую подготовку. Асаны йоги используются в разминках, для восстановления мышц и мышечного дисбаланса, синтеза ума и тела, активации и деактивации тела, а также для поддерживающих упражнений. Асаны также используются в психологической подготовке. Они помогают решать проблемы общей психологической подготовки, развивая такие навыки, которые способствуют постановке целей, выработке методов релаксации, концентрации и визуального представления. Асаны позволяют развивать мышцы тела и поддерживать их в хорошей форме.

Несмотря на все перечисленные выше положительные эффекты, не следует забывать, что йога, как и любая физическая активность, имеет свои противопоказания и в этом случае нужно

проконсультироваться с врачом и выбрать опытного, компетентного мастера.

Есть много видов йоги. Для студентов хатха-йога является наиболее доступной и эффективной. Занятия хатха-йогой не только подходят для людей всех возрастов, но и имеют профилактические и терапевтические преимущества:

- профилактика возникновения сердечных заболеваний,
- снижение артериального давления и уровня холестерина в организме,
- повышение иммунитета,
- улучшение физического и эмоционального благополучия человека,
- повышение гибкости и прочности костей,
- предотвращение или устранение симптомов многих заболеваний (беспокойство, астма, боли в спине и артрит),
- помощь при бессоннице, стрессе, усталости и многие другие положительные аспекты.

Заключение. Использование упражнений йоги на практических занятиях по физической культуре и спорту не только улучшит физическое здоровье занимающихся, но и активизирует антистрессовые механизмы в организме.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

2. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары:

Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

3. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

4. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

YOGA AS A WAY TO RELIEVE STRESS IN STUDENTS

Zakharova P.V.

Scientific supervisor – Makarov A.L.

Ulyanovsk State Agrarian University

Keywords: *yoga, physical and psychological health of students.*

The article examines the influence of yoga classes on many physiological systems of the student's body, such as musculoskeletal, nervous, cardiovascular and others, as well as on the psycho-emotional state in the conditions of study at the university.