

Весь этот комплекс мероприятий способствует уменьшению уровня стресса и повышению работоспособности сотрудников, что положительно сказывается на показателях и рейтингах компаний и эффективности работы компании в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров, Н.В. Гурова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 173–178.
2. Иванова Л.А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / Л.А. Иванова, Н.Д. Лигостаева, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 117–122.
3. Николаева И.В. Современные представления о культуре здоровья / И.В. Николаева, С.В. Левченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 254–258.
4. Николаева И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: сборник научных статей II Международной научной конференции. – Самара, 2021. – С. 406–410.
5. Шутова Т.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза / Т.Н. Шутова, Л.Б. Андриющенко, С.Ю. Витько // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 261–267.

REFERENCES

1. Ivanova, L.A., Azarov, D.N., Gurova, N.V. and Kazakova O.A. (2022), “The influence of physical exercises on the performance of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 173–178.
2. Ivanova, L.A., Ligostaeva, N.D. and Kazakova, O.A. (2022), “The efficiency of students and the influence of various factors on it”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 117–122.
3. Nikolaeva, I.V. and Levchenko, S.V. (2020), “Modern ideas about the culture of health”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 254–258.
4. Nikolaeva, I.V. (2021), “Value potential of physical culture and sports as the basis for the formation of personal physical culture”, *Actual aspects of the development of modern science: a collection of scientific articles of the II International Scientific Conference*, Samara, pp. 406–410.
5. Shutova, T.N., Andryushchenko, L.B. and Vitko, S.Yu. (2016), “Physical culture and health technologies in strengthening the health status of students and university staff”, *Modern problems of science and education*, No. 5, pp. 261–267.

Контактная информация: niv2017@bk.ru

Статья поступила в редакцию 19.02.2023

УДК 796.011

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИК ЙОГИ В УКРЕПЛЕНИИ МЕНТАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ирина Валерьевна Николаева, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; **Сергей Анатольевич Жмуров**, кандидат педагогических наук, Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара; **Оксана Борисовна Парамонова**, старший преподаватель, Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара; **Мария Валериевна Писцова**, педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №58 имени Героя Советского Союза Б.Г. Якушева», Самара

Аннотация

Для современной жизни характерными признаками являются низкая двигательная активность как взрослого населения, так и молодежи, а также подверженность многим неблагоприятным

факторам, способствующим возникновению стресса, снижению качества сна и ухудшению самочувствия в целом. В то же время существует потребность в восполнении недостатка движения и профилактики физического и эмоционального истощения. В качестве средства укрепления ментального и физического здоровья рассматривается использование практик йоги. Приводятся данные опроса, в котором приняли участие 53 человека, имеющих разный по длительности опыт занятий йогой. В результате опроса выявлено положительное влияние занятий йогой на физическое и эмоциональное состояние занимающихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровительные технологии, йога, физическое здоровье, ментальное здоровье, эмоциональное состояние.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p329-332

USING YOGA PRACTICES TO PROMOTE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

Irina Valerievna Nikolaeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics, Samara; Sergey Anatolyevich Zhmurov, the candidate of pedagogical sciences, Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics, Samara; Oksana Borisovna Paramonova, the senior teacher, Samara State University of Social Sciences and Education, Samara; Maria Valerievna Pistsova, the teacher-psychologist, Municipal Budgetary General Educational Institution "School No. 58 named after the Hero of the Soviet Union B.G. Yakushev", Samara

Abstract

For modern life, the characteristic features are low physical activity of both the adult population and young people, as well as exposure to many adverse factors that contribute to stress, reduced sleep quality and deterioration in general well-being. At the same time, there is a need to compensate for the lack of movement and prevent physical and emotional exhaustion. The use of yoga practices is considered as a means of strengthening mental and physical health. The data of the survey, which was attended by 53 people with different lengths of experience in yoga, are given. As a result of the survey, a positive effect of yoga classes on the physical and emotional state of those involved was revealed.

Keywords: healthy lifestyle, health technologies, yoga, physical health, mental health, emotional state.

ВВЕДЕНИЕ

В современном, быстро изменяющемся мире все большую актуальность приобретают физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышения стрессоустойчивости и работоспособности, формирование и популяризацию здорового образа жизни у всех возрастных групп населения [3]. Поиску эффективных направлений в решении данной проблемы посвящены многочисленные публикации педагогов и работников физкультурно-оздоровительной сферы [2, 5].

Каждый день человек ежедневно проживает огромное количество физических и психологических нагрузок, что влечет за собой возникновение стресса, снижение продуктивности и качества сна, ухудшение состояния здоровья. Многие люди стали обращать внимание на свое восприятие мира, построение отношений с окружающими и, пожалуй, самое главное – построение отношений с самим собой. Стало широко использоваться понятие «ментальное здоровье».

Особенно популярны в последние годы стали виды оздоровительной деятельности, которые сочетают в себе не только физическую нагрузку, но методики регуляции психоэмоционального состояния. В этой связи большой популярностью пользуются занятия йогой. Практики йоги успешно внедряются в учебный процесс физического воспитания в вузах как современная фитнес-технология, способствующая решению оздоровительных задач и стабилизации психоэмоционального состояния студентов [1, 4].

Занятия йогой включают в себя не только многообразие упражнений, но и внимательное отслеживание дыхания, чуткое ощущение своего тела в процессе занятия и

перенаправление своего внимания на наблюдение за мыслительными процессами. Йога представляет собой совокупность практик, направленных на духовное и физическое совершенствование, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма. Основным мотивом для занятий йогой является стремление к улучшению состояния здоровья и достижению внутренней гармонии.

Характерной положительной особенностью занятий йогой является то, что для занятий не существует возрастных ограничений, что присуще далеко не каждому направлению физической активности.

Цель исследования – обоснование эффективности использования йоги в качестве средства укрепления физического и психологического здоровья.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью определения влияния занятий йогой на ментальное и физическое здоровье, было проведено анкетирование среди группы людей, практикующих занятия йогой. Среди них были как более опытные, так и те, кто сравнительно недавно познакомился с данным видом физической активности. Всего в опросе приняло участие пятьдесят три человека. Сбор данных опроса осуществлялся с использованием Google Forms.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате опроса выявлено, что больше половины респондентов регулярно занимаются спортом и подавляющее большинство из них достаточно давно знакомы с практикой йоги. На вопрос о влиянии физической нагрузки на ментальное здоровье более 90% людей ответили положительно.

На рисунке 2 показаны результаты опроса о влиянии регулярных занятий йогой на физическое и эмоциональное состояние.



Рисунок 1 – «Как Вы считаете, способна ли физическая нагрузка влиять на ментальное здоровье человека?» (53 ответа)



Рисунок 2 – «Как повлияла на Вашу жизнь йога?» (53 ответа)

На рисунке 2 видно, что занятия йогой оказали положительное влияние на эмоциональное состояние, сон и физическое состояние значительного числа респондентов. 52,8% отметили стабилизацию эмоционального состояния. Почти половина опрошенных указала на улучшение физического состояния – 49,1%. У 45,3% участвующих в опросе людей улучшился сон. Наименьшее количество людей (13,2%) считают, что на их жизнь никак не повлияли занятия йогой. Это, на наш взгляд, может быть связано с недостаточной длительностью или нерегулярностью занятий.

У каждого человека произошли изменения по-разному, но тот факт, что хотя бы один из этих трех факторов изменился в лучшую сторону, уже указывает на то, что физическая активность в виде занятий йогой оказывает позитивное воздействие на психологическое и физическое состояние занимающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья необходимы регулярные физические нагрузки. Одним из вариантов двигательной активности являются занятия йогой, которые оказывают положительное влияние не только на физическое, но и на эмоциональное состояние, помогают избавиться от стресса и многих заболеваний. Практики йоги являются эффективным инструментом для укрепления ментального и физического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беженцева Л.М. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студенток специальных медицинских групп / Л.М. Беженцева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 79–81.
2. Богослова Е.Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования / Е.Г. Богослова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7, № 3 (24). – С. 159–162.
3. 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.
4. Постол, О.Л. Фитнес-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова, В.С. Бабина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 221–224.
5. Суркова Д.Р., Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов / Д.Р. Суркова, Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1 (1). – С. 145–147.

REFERENCES

1. Bezhentseva, L.M. (2016), "Health-improving technologies in physical education of female students of special medical groups", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 79–81.
2. Bogoslova, E.G. (2018), "Fitness yoga in the classroom of physical culture in the educational organization of higher education", *Baltic Humanitarian Journal*, T. 7, No. 3 (24), pp. 159–162.
3. Grudnitskaya, N.N., Meshcheryakova, O.N. and Mazakova, T.V. (2021), "Health-improving orientation of fitness yoga classes for middle-aged persons", *Science and sport: current trends*, T. 9, No. 2, pp. 54–60.
4. Postol, O.L., Pankratova, O.N. and Babina, V.S. (2021), "Fitness yoga in physical education classes at a transport university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 9 (199), pp. 221–224.
5. Surkova, D.R., Shikhovtsova, L.G. and Nikolaev, P.P. (2015), "Factors and priority directions of students' healthy lifestyle formation", *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 1 (1), pp. 145–147.

Контактная информация: niv2017@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2023

УДК 796.062:342

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ ТАМОЖНИ

Андрей Борисович Новиков, доктор юридических наук, профессор, заведующий кафедрой, Наталья Александровна Рагозина, кандидат юридических наук, доцент Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург; Галина Владимировна Сытник, кандидат психологических наук, заведующая сектором, Сергей Максимович Ашкинази, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.