

УДК 796.011

Популяризация йоги и ее влияние на физическое и ментальное здоровье молодежи

**Надюк Наталья Валентиновна
Ильиных Ирина Сергеевна
Ильиных Вячеслав Витальевич
Гончарова Екатерина Олеговна**

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тянь-Шанского

Аннотация. В статье представлено исследование по изучению влияния йоги на физическое развитие и психоэмоциональное состояние молодежи. Выявлены польза йоги, особенности ее воздействия на физическое и ментальное здоровье молодого поколения. Полученные результаты позволили сделать вывод о важной роли йоги в жизни современной молодежи.

Ключевые слова: йога, молодежь, физическое развитие, ментальное здоровье.

The popularization of yoga and its impact on the physical and mental health of youth

**Nadyuk Natalia Valentinovna
Ilinykh Irina Sergeevna
Ilyinykh Vyacheslav Vitalievich
Goncharova Ekaterina Olegovna**

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Russia

Abstract. The article presents a study on the influence of yoga on the physical development and psychoemotional state of youth. The benefits of yoga and its impact on the physical and mental health of the younger generation have been identified. The obtained results allowed us to conclude about the important role of yoga in the lives of modern youth.

Keywords: yoga, youth, physical development, mental health.

ВВЕДЕНИЕ. В современном мире молодежь сталкивается с чередой различных трудных ситуаций. Это пагубно сказывается на еще молодом организме. Восприятие и преодоление трудностей сопровождается перманентным стрессом, ослаблением иммунитета, частыми заболеваниями, апатией, повышенной тревожностью и прочими проблемами. Люди ищут возможность повлиять на свое состояние, укрепить свое ментальное и физическое здоровье. Таким образом, занятия йогой выступают в качестве метода укрепления и оздоровления организма.

Йога – это практика, которая предназначена для объединения ума, тела и духа. Данная философская практика зародилась в Южной Азии, а само слово имеет корни в санскрите, где означает «присоединять, соединять, объединять» [1].

Патанджали, древнеиндийский мудрец и основоположник учения йогов, предложил деление йоги на 8 этапов:

- 1) Яма – знакомство с миром, правила поведения в обществе.
- 2) Нияма – общение с внутренним «я», кодекс личного поведения.
- 3) Асана – поза, учение стабильности.
- 4) Пранаяма – дыхание, система упражнений.
- 5) Пратяхара – свобода, «отрыв» от чувственного восприятия.
- 6) Дхарана – концентрация на объектах.
- 7) Дхьяна – созерцание, медитация.
- 8) Самадхи – блаженство, просветление.

Этот восьмеричный путь – оригинальная система йогов [2].

На сегодняшний день йога доступна людям всех возрастов: начиная с детей и заканчивая взрослыми пожилого возраста. Современная молодежь с течением времени осознает важность занятий йогой. В эпоху современных технологий появляются разные виды и форматы занятий, в числе которых достаточно прочно закрепилась йога онлайн.

Разновидности популярных стилей йоги:

1) Хатха-йога – фокус на комбинации асан и пранаям. Улучшает физическую форму, гибкость и концентрацию.

2) Виньяса-йога – динамичные переходы между асанами и синхронизация с дыханием. Улучшает координацию и выносливость.

3) Айенгара – йога с использованием опор. Помогает выстраивать безопасное равновесие и улучшить технику.

4) Кундалини-йога – работа с дыханием, а также сочетание медитации и пения мантр. Способствует пробуждению энергии жизни.

5) Аэро-йога – йога на гамаках/полотнах. Позволяет принимать сложные позы в воздухе и способствует улучшению лимфообращения и насыщению мозга кислородом.

6) Бикрам-йога – «горячая» йога, выполняемая в помещении с температурой до 40 градусов Цельсия. Помогает улучшить кровообращение и гибкость.

7) Перинатальная йога или йога для беременных – щадящий тип, основанный на построении правильного дыхания и поз. Способствует улучшению самочувствия и делает мышцы более гибкими, что поможет при родах [3, 4].

Такое разнообразие стилей позволяет каждому человеку найти подходящий для него вид йоги. В данной статье мы рассмотрим влияние йоги на физическое развитие и психоэмоциональное состояние молодежи, а также узнаем, с чем связана популяризация йоги.

Целью данного исследования является выявление пользы йоги и ее воздействия на физическое и ментальное здоровье молодого поколения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Опрос целевой аудитории (людей от 16 до 25 лет), занимающихся разными видами йоги, о их отношении к такому виду оздоровительной физической культуры и о том, какие изменения они заметили.

2. Исследование влияния йоги на основании результатов опроса.

3. Выявление популярного направления йоги среди молодежи и его преимуществ.

Предполагается, что полученные результаты данного исследования позволят углубить понимание значимости йоги для молодежи в современном мире. Также ожидается, что осознание потребности в таком виде физической культуры позволит распространить занятия различными видами йоги.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Число опрошенных составило 50 человек. Возрастная категория – от 16 до 25 лет. Все респонденты занимаются разными видами йоги. Им было предложено ответить на вопросы, предполагающие выбор ответа или открытые вопросы.

Опрошенным было необходимо указать временной период занятия йогой, выбрать тип, которым они занимаются, а также отметить свое моральное и физическое состояние до начала занятий и изменения, выявленные с течением времени.

Кроме того, респонденты указывали формат занятий (очный или онлайн), а также фактор, мотивировавший их на освоение такого вида физической культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты, полученные в ходе опроса, свидетельствуют об устойчивой положительной динамике в отношении здоровья людей, занимающихся йогой. Статистика показала, что наименьший период занятия йогой составляет 1 месяц, но даже за этот небольшой промежуток участники опроса отмечают улучшение их состояния. Наибольший период составил 5 лет.

Стили йоги, осваиваемые опрошенными, и их количественное соотношение представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Стили йоги, осваиваемые опрошенными

Стиль йоги	Хатха-йога	Винь-яса-йога	Ай-ен-гара	Кундалини-йога	Аэро-йога	Бикрам-йога	Перинатальная йога
Количество опрошенных	8	5	3	12	17	3	2

Таким образом, стоит отметить, что лидирующими видами йоги являются аэро-йога (17 человек – 34% от общего количества), кундалини-йога (12 человек – 24%) и хатха-йога (8 человек – 16%). Кроме того, 2 респондента, занимающиеся перинатальной йогой, также указали, что после родов планируют вернуться в йогу и подобрать для себя другое направление, что указывает на интерес к данному виду оздоровительной физической культуры.

86% опрошенных (43 человека) указали, что посещают очные групповые занятия по йоге, в то время как 14% (7 человек) предпочитают заниматься дома онлайн, с тренером или по видео-урокам.

Ответы на вопрос, связанный с решением о начале занятий йогой, оказались достаточно разнообразными. Треть опрошенных сказала, что на их решение повлияло мнение родных и друзей, которые ходят на йогу или хотели бы начать. Таким образом, появилась мотивация за счет интереса к занятиям в компании знакомого человека.

Другая часть респондентов отметила влияние рекламной интеграции в социальных сетях различных клубов йоги с возможностью посещения первого занятия бесплатно. Предложение было заманчивым, а эффект стал ощутимым после первого сеанса, поэтому респонденты с удовольствием приобрели абонементы и продолжили занятия, отмечая положительные изменения в своем организме.

Интересным ответом стало решение заниматься йогой после перенесенной коронавирусной инфекции – COVID-19. Опрошенные отметили, что им было необходимо начать восстановление организма путем сочетания физических нагрузок и дыхательных упражнений. Посещение тренажерного зала стало слишком энергозатратным и изматывающим, поэтому их выбором стала йога, сочетающая в себе необходимые элементы.

Таким образом, все участники опроса подчеркнули важность их решения заниматься йогой в качестве оздоровительного вида физической культуры.

Рассмотрим ответы респондентов на вопрос об изменении их морального и физического состояния с началом занятий йогой. Все 50 человек отметили лишь позитивную динамику в отношении их самочувствия и самоощущения. Более половины опрошенных жаловались на апатию, усталость и сонливость уже в середине дня. Часть респондентов страдала от постоянного стресса. Кроме того, почти все опрошенные подвержены сидячему образу жизни, поэтому их активность в течение дня минимальна.

С появлением йоги в жизни каждого из участников опроса начали происходить различные изменения. Даже одного месяца было достаточно, чтобы человек начал замечать их. Респонденты отметили, что йога – это комплексный «ремонт» их тела и разума, путь к оздоровлению. Этот факт подтверждается и Б. К. С. Айенгаром, основателем айенгар-йоги, который говорит о том, что йога способствует достижению равновесия тела и ума, их здоровому состоянию [5].

В дополнение, опрошенные указали на улучшение общего самочувствия, появление большего количества энергии и снижение усталости. Йога действительно позволяет телу открыть свои ресурсы и восполнить их путем работы как с физической, так и с духовной составляющей. Уровень стресса снизился, ведь происходила работа также и с психоэмоциональным состоянием респондентов во время сеансов йоги [6]. Она способствует нормальному функционированию внутренних органов.

Кроме того, часть опрошенных, занимающихся уже более года, отметила, что частота головных болей значительно уменьшилась с началом занятий йогой. Это объясняется работой с дыханием и мышцами во время занятий, что позволяет мозгу насыщаться кислородом. Улучшается кровоснабжение тканей мозга, а значит, снижается риск возникновения головных болей.

Важным изменением также было отмечено повышение гибкости. На это особенно обратили внимание опрошенные, посещающие хатха-йогу и аэро-йогу, ведь именно на этих видах занятий большая доля времени приходится на развитие гибкости мышц.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. На основе проведенного исследования и анализа полученных в ходе него данных можно сделать вывод о важной роли йоги в жизни молодого поколения, о её влиянии на физическое развитие и психоэмоциональное состояние, на качество жизни в целом. Практика йоги, благодаря определенным дыхательным техникам и методу введения в медитативное состояние, способствует снижению стресса и тревожности, уровень которых в настоящее время у многих людей превышен. Она также способствует обретению контроля над эмоциями и познанию самого себя, что крайне необходимо для молодежи.

Йога – это также о физическом развитии. Работа с телом позволяет наладить функционирование внутренних органов, способствует улучшению координации, выносливости и гибкости. Это отмечается участниками исследования при длительном занятии йогой.

Нельзя не отметить и положительный аспект в виде популяризации йоги. Как показало исследование, молодое поколение становится более осведомленным о таком виде оздоровительной физической культуры, как йога.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Макгонигл Э., Хью М. Физиология йоги. Воздействие асан на оздоровление различных систем организма. Москва : Эксмо, 2023. 259 с.
2. Евтимов В. Йога. Практическое руководство. Москва : Медицина. 1986. 208 с.
3. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги. Москва : ФАИР-ПРЕСС. 2002. 728 с.
4. Лах Ман Чун Г. Е. Эта замечательная йога, или Взгляд в себя. Москва : Физкультура и спорт, 1992. 174 с.
5. Айенгар Б. К. С. Йога. Путь к здоровью. Москва : Флинта, 2016. 336 с.
6. Шивананда С. Золотая книга йоги. Киев : София, 2004. 368 с.

REFERENCES

1. McGonigle E., Hugh M. (2023), "Physiology of yoga. The impact of asanas on the improvement of various body systems", Moscow, 259 p.
2. Evtimov V. (1986), "Yoga Practical guide", Mscow, Medicine, 208 p.
3. Ferstein G. (2002), "Encyclopedia of Yoga", Moscow, FAIR PRESS, 728 p.
4. Lah Man Chun G. E. (1992), "This wonderful yoga or A look into yourself", Moscow, Physical culture and sport, 174 p.
5. Iyengar B. K. S. (2016), "Yoga. The path to health", Moscow, Flint, 336 p.
6. Sivananda S. (2004), "The Golden Book of Yoga", Kiev, Sofia, 368 p.

Информация об авторах:

Надюк Н.В., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, nata.nadyuk.74@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0616-4009>.

Ильиных И.С., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ira.shura_80@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5535-0011>.

Ильиных В.В., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ivv11031965@mail.ru, <https://orcid.org/0000-00023822-7329>.

Гончарова Е.О., katya.goncharova.2003@mail.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.04.2024.

Принята к публикации 27.04.2024.