



УДК 796.03

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА**Саранцева Анастасия Валерьевна**

студент

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье мы исследовали влияние йоги на самочувствие различных групп населения. Так как йога – популярный вид спорта, мы решили выяснить, на все ли группы населения занятия йогой влияют положительно. В исследовании мы рассматривали пол, возраст, интенсивность занятий респондентов.

Ключевые слова: йога, самочувствие, физическая культура

ВВЕДЕНИЕ

Йога – один из самых популярных в наше время видов спорта. Точнее, обычно ее называют средством оздоровления, так как в отличие от многих других физкультурных дисциплин она включает в себя и физические, и дыхательные упражнения. Йогой могут заниматься люди любого возраста и любой физической подготовки, и она не требует никакого дополнительного оборудования. Скорее всего, эта доступность и принесла ей такую популярность.

Как и в любом занятии, в йоге важна регулярность. Чтобы занятия йогой оказали положительный эффект, нужно тренироваться хотя бы раз в неделю, но обязательно следить за состоянием своего организма и не перетруждаться. Также рекомендуется использовать специальную литературу или тренера, чтобы выполнять позы (асаны) правильно.

Йога пришла к нам из Индии, где зародилась еще в глубокой древности. Йога упоминается в древнейших памятниках индийской письменности, и тот факт, что спустя сотни лет йога только набирает популярность, свидетельствует о ее неоспоримом положительном эффекте. Это подтверждается тем, что в ряде стран йога включена в обязательную физическую подготовку для военнослужащих, а также спортсменов и космонавтов.

Эффективность занятий йогой достигается за счет удаления молочной кислоты и улучшения работы связок, мышц и сухожилий. Также йога решает даже одну из главных проблем современных людей: подверженность стрессу. Это достигается за счет снижения уровня кортизола в организме, благодаря чему уменьшается нервное напряжение.

Кроме того, одна из важных составляющих занятий йогой – дыхательная гимнастика. Она увеличивает объем кислорода, попадающий в легкие, что улучшает работу органов и положительно влияет на кровяное давление. Также йога влияет и на работу сердца, и на состояние сосудов, что увеличивает выносливость человека и уменьшает частоту головных болей.



И, конечно, одна из главных заслуг йоги в том, что она не только укрепляет мышцы тренировками, но и позволяет их правильно расслаблять, что делает организм здоровым и выносливым.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: Определить влияние йоги на самочувствие различных групп населения.

Задачи:

1. Провести опрос среди различных групп населения, отмечая такие параметры, как: пол, возраст, регулярность занятий йогой.
2. Провести опрос с определением самочувствия респондентов до и после начала занятий йогой.
3. На основе этих данных вывести и сравнить графики.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Мы провели исследование с использованием опроса в Google Формах, который включал в себя шесть вопросов. В ходе исследования было опрошено 50 человек из разных возрастных категорий.

Опрос включал в себя такие вопросы, как длительность и частота занятий йогой, качество жизни до и после начала занятий и т.д. В опросе участвовали как люди, занимающиеся йогой на протяжении длительного времени, так и те, кто только начал осваивать йогу.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В опросе участвовали 50 человек, 34 женщины и 16 мужчин соответственно. Было опрошено 28 человек в возрасте от 19 до 30 лет, 15 человек в возрасте до 18 лет, 3 человека в возрасте от 31 года до 40 лет и 4 человека в возрасте старше 41 года.

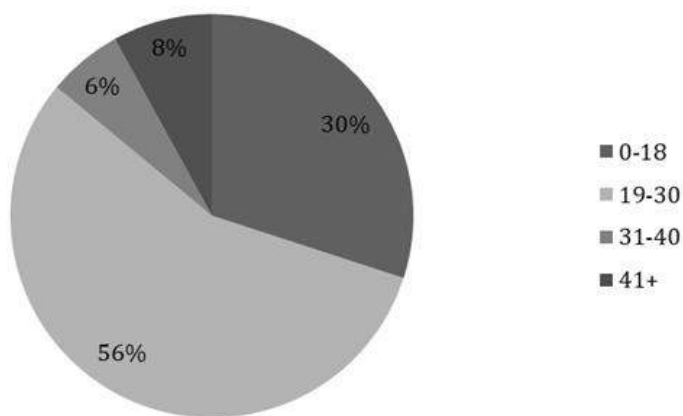


Рисунок 1 – Возраст респондентов.

В основном наши респонденты занимаются йогой раз в неделю (42%), также значительная часть из них не занимается йогой вообще (26%). Оставшиеся 14% и 18% занимаются йогой каждый день и несколько раз в неделю соответственно.

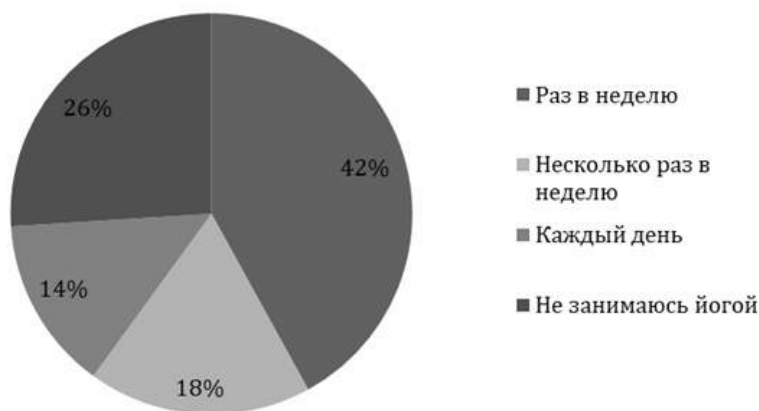


Рисунок 2 – Частота занятий йогой среди респондентов.

Также мы решили проследить, есть ли положительная динамика в самочувствии вследствие занятий йогой.

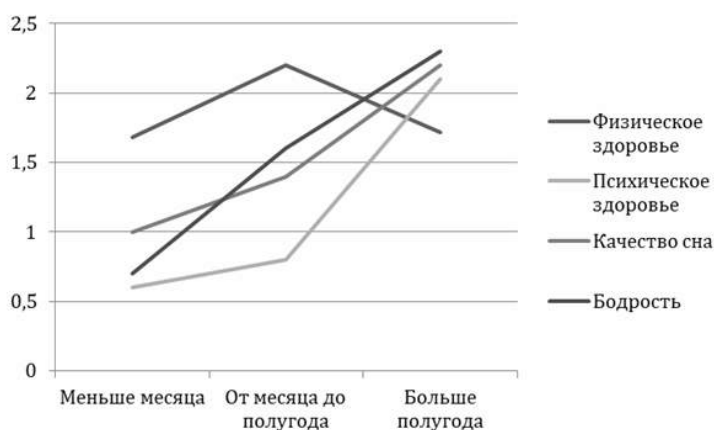


Рисунок 3 – Динамика самочувствия в зависимости от длительности занятий йогой.

Мы составили графики, иллюстрирующие динамику самочувствия в зависимости от длительности занятий йогой. На рисунке 3 видно, что чем выше длительность занятий йогой, тем сильнее улучшается самочувствие. Тут наблюдается положительная динамика в бодрости и психическом здоровье: чем выше частота занятий, тем сильнее они улучшаются. Однако у физического здоровья наблюдается небольшой регресс, тогда как качество сна сначала повышается, а затем возвращается почти к исходному состоянию.

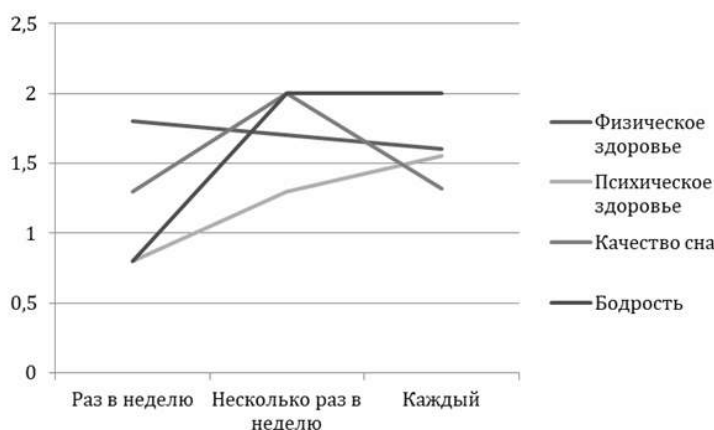


Рисунок 4 – Динамика самочувствия в зависимости от частоты занятий йогой.

Также мы решили посмотреть, для какой возрастной группы занятия йогой будут максимально эффективны. В итоге, как видно из рисунка, для людей из возрастных групп 0-18 и 19-30 занятия йогой приносят положительный результат, хоть и небольшой. Для людей из возрастной группы 31-40 занятия йогой оказывают заметное положительное влияние на самочувствие. А для людей из возрастной группы 41+ занятия йогой могут принести даже отрицательный результат.

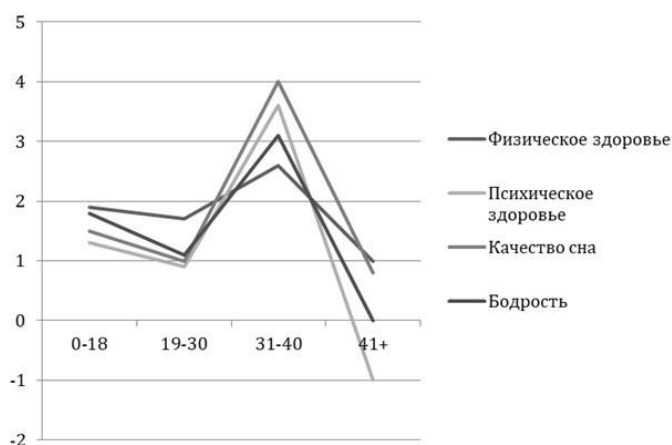


Рисунок 5 – Эффективность занятий йогой для разных возрастных групп.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вследствие нашей работы мы выяснили, что занятия йогой в целом оказывают положительное влияние на самочувствие. Однако при чрезмерно усердных занятиях самочувствие может ухудшаться. Скорее всего, это связано с неаккуратным распределением нагрузки и переутомляемостью.

Также мы выяснили, что оптимальная частота занятий йогой – несколько раз в неделю. При такой частоте наблюдается максимальное улучшение самочувствия. Скорее всего, это происходит потому, что организм успевает отдыхать от нагрузки, но при этом занятия достаточно частые, чтобы положительный эффект закреплялся.

Мы выяснили, что наибольшую эффективность занятия йогой приносят для людей в возрасте от 31 года до 40 лет. Для людей из более младших возрастных категорий занятия йогой тоже полезны, а вот людям в возрасте более 41 года следует заниматься йогой с осторожностью, не перетруждаясь и под контролем инструктора.

Список литературы:

1. Рамачарака, Й. Хатха-йога / Й. Рамачарака. 1991. 62с.



2. Зубков, А.Н. Хатха-йога для начинающих / А. Н. Зубков, А. П. Очаповский. М.: Медицина, 1991. 192 с.
3. Горелов, А. А., О необходимости использования упражнений хатха-йоги для коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки / А. А. Горелов, Ж. А. Беликова, В. Л. Кондаков// Физическое воспитание студентов. 2013. №2.С. 35-44.
4. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности/ Е. В. Мудриевская // Омский научный вестник. 2008. № 3-67. С. 160–162.
5. Попова А. С. Влияние занятий физическими упражнениями по системе йога на организм студентов // Новая наука: от идеи к результату. Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции 29 октября 2015 г. Часть 1. С. 95-98.