***Рустамова Гюльджан***

***(Дніпро, Україна)***

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

(Розвиток фізкультури і спорту в сучасних умовах.)

**ВПЛИВ ЙОГИ, ЯК ЗАСОБА РУХОВОЙ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ’Я ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК ДНІПРОВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

***Анотація:*** У статті на основі опитування студенток II курсу філологічного факультету Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара було зроблено вивчення впливу йоги на стан фізичного та психологічного здоров’я дівчат, їх працездатності. Виявлено позитивний вплив йоги на їх здоров’я.

***Ключові слова:*** йога, асани, опитування, покращення стану.

***Summary:*** The article is based on a poll of second-year students of the Faculty of Law of Oles Honchar Dnipro National University, a study of the impact of yoga on the physical and psychological health of girls, their ability to work. Yoga has been shown to have a positive effect on their health.

***Keywords:*** yoga, asanas, polls, improvement.

**Виклад основного матеріалу.** За даними фахівців та науковців, рівень фізичної підготовленості та стан здоров’я української молоді в останні роки значно погіршився. На основі проведених Міністерством охорони здоров’я України досліджень, спеціалісти виявили значний зріст функціональних відхилень у здоров’ї серед молоді, зокрема це стосувалось органів серцево-судинної та ендокринної системи. Саме тому ми задались питанням про способи поліпшення стану здоров’я студентів юридичного факультету, зокрема серед студенток II курсу юридичного факультету Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Шукаючи способи підвищення їх фізичного стану та самопочуття, ми зупинили свій вибір на йозі.

Нашою ціллю було дізнатися, як йога може допомогти студенткам покращати свій фізичний стан та працездатність. Для реалізації поставлених нами завдань були проведені наукові дослідження та опитування серед дівчат. Опитавши студенток, ми визначили перелік проблем, спільних для них всіх:

1) Болі у спині, адже основний період навчання та вільний час вони проводять сидячі.

2) Погане психологічне самопочуття, наслідками якого є дратівливість, постійне відчуття втоми чи бажання спати.

3) Головні болі, проблеми зі сном, зниження здатності концентруватися, що є наслідками перевтоми.

4) Зниження гнучкості м’язів через нерегулярне їх навантаження.

Студентками були вивчені протипоказання для занять йогою, серед яких: епілепсія, гіпертонія, жовчо-кам'яна хвороба, вроджений порок серця, серйозні травми опорно-рухового апарату, прийом антидепресантів, транквілізаторів та інших психотропних препаратів, алкогольне або наркотичне сп'яніння [5].

Після цього дівчата приступили до вивчення основних асан, тобто основних поз, положень тіла, що є характерними для йоги. Після 3-4 занять, ми опитали дівчат з метою дізнатися, які асани, на їх думку, найкраще вплинули на стан їх здоров’я та самопочуття. Левова частина дівчат відмітила такі асани йоги, як Тадасану (Поза Гори), Уткатасана (Поза Люті), Уттхіта Тріконасана (Поза трикутник), Уттхіта Паршваконасана, які виконують стоячи. Студентки наголошували, що дані асани допомогли їм «відчути» своє тіло, підготовити його до виконання перевернутих асан [3]. Такі пози йоги, на їх думку, допомогли їм виховати в собі внутрішню цілеспрямованість та витримку. Окрім того, в фізичному плані вони зміцнили великі групи м'язів (ноги, руки, корпус), розширили грудну клітину.

Наступними фаворитами були асани, які виконуються сидячи. Прикладами таких асанів є Сукхасана, Вірасана, Адхо Мукха Вірасана [3]. Багато хто зі студенток наголошував на покрашенні гнучкості колінних та гомілковостопних суглобів. Також, при постійному виконанні таких асан, зникає напруга в діафрагмі та горлі, зміцнюється хребет, розтягуються м’язи серця, зміцнюються м’язи корпусу. На думку дівчат, такі асани допомагали їм заспокоїтися, позбавитися напруги та тривожності, сконцентруватися на виконанні наступних асанів йоги.

Неоднозначні думки висловили студентки про перевернуті асани. Такі пози йоги вимагають тримати таз вище голови протягом 5 хвилин та більше, що було складним завданням для деяких дівчат. Прикладами перевернутих асанів є Саламбо Сарвангасана, Саламбо шіршасана, Халасана, Віпаріта Карань Мудра та інші. Студентки відмітили зменшення або зникнення болів в спині, збільшення рівнів концентрації та працездатності, покращення якості сну. При тривалому виконанні таких асан збільшується щільність кісткової системи, зміцнюється імунітет, оновлюються клітини головного мозку, організм очищається від токсинів. Окрім того, дівчата наголошували, що після їх виконання вони відчули заряд бадьорості, внутрішньої впевненості, в них поліпшився настрій. Перевернуті пози в деяких практиках з йоги стимулюють приплив крові до лиця. Вже після кількох занять можна помітити, що колір обличчя істотно змінився: став більш свіжим і здоровим. Регулярні заняття йогою дозволяють зберегти молодість шкіри та запобігають її старінню, появі зморшок [3].

Не можна не зазначити те, що заняття йогою спонукали студенток почати ходити до тренажерного залу. Ця підвищена мотивація пояснювалась вкладом йоги в їх задоволення від інших занять, отримання енергії бути активними та зацікавленими у спробі інших видів діяльності.

Варто наголосити на деяких відмінностях йоги, орієнтованої на жінок. Її основними відмінностями є: 1) більша кількість дихальних вправ; 2) зменшення кількості силових вправ, вони додаються дуже рідко і дозовано; 3) плавність при виконанні переходів між асанами; 4) зменшення кількості статистичних асанів.

Незалежно від статі, віку та інших факторів, йога є корисною для всіх осіб. Для жінок вона має характерні риси свого впливу. Так йога допомагає:

1) Знизити больові відчуття при менструації або зовсім позбавити від них.

2) Нормалізувати роботу ендокринної системи і тим самим привести до гормонального баланса.

3) Поліпшити стан і колір шкіри.

4) Зняти втому, нормалізувати сон і поліпшити психоемоційний стан [4].

Варто зазначити, як тривале заняття йогою може вплинути на наше здоров’я. По-перше, йога може допомогти знизити ризик серцево-судинних захворювань. Поєднання фізичної активності, дихання та медитації мають значний вплив на серцево-судинні фактори ризику. Наприклад, виконання вправ для гнучкості м‘язів допомагає їм стати більш чутливими до інсуліну, що важливо для контроля цукру в крові, а техніки дихання дозволяють знизити артеріальний тиск [1]. По-друге, заняття йогою покращують якість сну. На основі опитування, зробленого МОЗ України, більше 55% людей, які займаються йогою, виявили, що це допомогло їм покращити сон. Це пояснюється тим, що виконання фізичних вправ та технік у поєднанні з техніками дихання сприяє виділенню гормону мелатоніну, що виділяється вночі та допомагає нам засинати. Більш того, йога знижує рівень тривожності, стресу, психологічного та фізичного напруження [2].

Також йога допомагає позбутися болю у спині. На основі досліджень науковців, можна побачити, що більше 70% людей відчуватимуть біль у попереку в певний момент свого життя, а частота рецидивів може становити до 85%. Правильно підібрані асани можуть допомогти не тільки позбавитися цього болю, а й попередити проблеми зі спиною, підвищити гнучкість її м’язів [2]. В одному з досліджень люди з болем у спині, які 24 тижні протягом 90 хвилин займались йогою, в середньому зменшили відчуття болю на 56% [2]. Йогу радять і в клінічних рекомендаціях для людей з болем у спині. Проте якщо ви маєте біль у спині та бажаєте займатися йогою, то обов’язково проконсультуйтесь зі своїм лікарем.

Окрім того, як зазначає МОЗ України, йога заохочує людей слідкувати за своїм харчуванням. Постійне заняття йогою вимагає від тіла гнучкості м’язів, бадьорості та гарного фізичного стану, що мотивує людей приділяти більше уваги продуктам харчування. Молоді люди, які були опитані, описували менше випадків, пов’язаних зі стресом або емоційним харчуванням, як результат практики йоги. Люди, які займаються йогою, часто наголошують, що причиною зміни в харчуванні є поліпшення їхнього ментального стану, зниження рівня стресу, що спонукає їх до придбання гарних звичок. Адже, як відомо, через проблеми на роботі, стрес, перевтому люди, схильні «заїдати» проблеми їжею чи не слідкувати за своїм харчуванням, замовляючи фаст-фуд чи обираючи поїсти по дорозі. Також є важливим те соціальне коло, учасником якого ти є. Так люди, які відвідували заняття йогою наголошували на покращенні здатності до комунікації, підвищення рівня впевненості в собі, їм легше було набувати гарних звичок з усіма [2].

Не менш важливим є покращення координації, відчуття балансу як результату занять йогою. Такі зміни на краще є наслідками виконання статичних позицій, асанів на баланс та рівновагу. Також йога допомагає зміцнити кістки, вона поліпшує функціонування внутрішніх механізмів людини.

**Висновок.** Виконання базових асанів йоги студентками мало гарний, корисний вплив на їх здоров’я. Заняття йогою підвищили працездатність, витривалість, рухливість, гнучкість, фізичний стан та психологічне почуття дівчат.

Отже, на основі проведеного нами опитування дівчат, можна зробити висновок про значну користь використання йоги як засобу підвищення фізичного стану та працездатності студенток II курсу Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Література**

1. Матеріали сайту «Коломия Сьогодні». Що лікує йога – розповідає МОЗ». URL: <https://kolomyia.today/shho-likuye-joga-rozpovidaye-moz-35180>

2. Матеріали сайту «Міністерство охорони здоровʼя України». 6 фактів про користь йоги для здоров’я. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/6-faktiv-pro-korist-jogi-dlja-zdorovja>

3. Матеріали сайту «Fire in fire». Как разные асаны влияют на наше тело, эмоции и психику». URL: <https://fireinspire.com.ua/kak-razlichnye-gruppy-asan-vliyayut-na-nas/>

4. Матеріали сайту «Klubfedotova». Вплив практики йоги на організм жінки. Асани для жіночого здоров'я. URL: <https://klubfedotova.ru/uk/diety/vliyanie-praktiki-iogi-na-organizmzhenshchiny-asany-dlya-zhenskogo-zdorovya/>

5. Матеріали сайту «Ukr. Media». Йога для новачків: з чого почати. URL: <https://ukr.media/fashion/392314/>

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Глоба Тетяна Анатоліївна.

**Відомості про автора**

Рустамова Гюльджан Зафар гизи +380981252220; [advisor77ww@gmail.com](mailto:advisor77ww@gmail.com) студентка 2 курсу факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара;

**(потрібен електронний сертифікат).**