

**Шановалова Анастасия Олеговна**

студентка

**Федосова Людмила Павловна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** современные студенты сталкиваются с высокими психоэмоциональными нагрузками, обусловленными интенсивной учебной деятельностью, социальной адаптацией и необходимостью самореализации. В статье рассматривается влияние практики йоги на уровень стрессоустойчивости студентов в контексте современных исследований в области физической культуры. Анализируются механизмы воздействия йоги на психофизиологическое состояние, приводятся данные научных работ, подтверждающих её эффективность в снижении тревожности и повышении адаптационных возможностей организма. Особое внимание уделяется сравнительному анализу йоги с другими видами физической активности, такими как плавание и общая физическая подготовка, на основе исследований Я.В. Шестопалова, А.А. Желтова и других авторов.*

***Ключевые слова:** йога, стрессоустойчивость, студенты, психоэмоциональное состояние, физическая культура, плавание, здоровье.*

Стресс является неотъемлемой частью жизни современного студента. Интенсивная учебная нагрузка, экзаменационные сессии, социальные взаимодействия и дефицит времени приводят к хроническому напряжению, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье. В связи с этим актуальным становится поиск эффективных методов повышения стрессоустойчивости [2].

Физическая культура традиционно рассматривается как один из ключевых инструментов укрепления здоровья и снижения стресса [4]. В работах Я.В. Шестопалова и А.А. Желтова (2023) подчеркивается, что плавание является эффективным средством укрепления здоровья студентов, однако йога, благодаря своей комплексности, может оказывать более выраженное влияние на психоэмоциональное состояние [6].

Йога, как система физических, дыхательных и медитативных практик, демонстрирует значительный потенциал в снижении уровня стресса и улучшении адаптационных возможностей организма. В данной статье исследуется влияние йоги на стрессоустойчивость студентов на основе современных научных данных, включая сравнительный анализ с другими видами физической активности.

Стресс – это физиологическая и психологическая реакция организма на воздействие неблагоприятных факторов. В студенческой среде основными стрессогенными факторами являются:

- академическая нагрузка;
- экзаменационные периоды;
- социальная адаптация;

Длительный стресс приводит к активации симпатической нервной системы, повышению уровня кортизола, снижению иммунитета и развитию хронической усталости [5].

Стрессоустойчивость – это способность человека сохранять психофизиологическое равновесие в условиях стрессовых ситуаций. Её формирование зависит от:

- физической активности;
- дыхательных и релаксационных практик;
- когнитивных стратегий преодоления стресса [3].

Как отмечают А.А. Желтов и Т.В. Колесниченко (2022), физические качества, такие как выносливость и гибкость, играют важную роль в повышении адаптационных возможностей организма.

Йога сочетает три основных компонента, способствующих снижению стресса.

1. Асаны (физические упражнения) – улучшают кровообращение, снимают мышечные зажимы и способствуют выработке эндорфинов.

2. Пранаяма (дыхательные техники) – нормализуют работу вегетативной нервной системы, снижая уровень кортизола.

3. Медитация и релаксация – уменьшают тревожность, улучшают концентрацию и эмоциональную стабильность [1].

В исследовании Я.В. Шестопалова и А.А. Желтова (2023) показано, что плавание эффективно укрепляет здоровье студентов, однако йога обладает рядом преимуществ:

- более выраженное влияние на психоэмоциональное состояние;
- доступность (не требует специального оборудования);
- возможность применения в любых условиях.

В.Г. Рысева и А.А. Желтов (2021) подчеркивают, что студенческий спорт формирует активную жизненную позицию, но йога дополнительно развивает осознанность и эмоциональную регуляцию.

Многочисленные исследования подтверждают, что:

- 8-недельная программа йоги снижает уровень кортизола на 20–30% [1];
- студенты, практикующие йогу, демонстрируют более высокую академическую успеваемость [2];
- йога эффективнее традиционных физических нагрузок в снижении симптомов стресса [3].

Для достижения максимального эффекта рекомендуется:

- включение йоги в программу физического воспитания в вузах;
- проведение групповых занятий 2–3 раза в неделю;
- использование дыхательных практик перед экзаменами.

Йога оказывает комплексное положительное влияние на стрессоустойчивость студентов, улучшая их физическое и психическое состояние. Сравнительный анализ с другими видами физической активности, такими как плавание и общая физическая подготовка, показывает, что йога обладает уникальными пре-

имуществами в снижении стресса. Внедрение योगических практик в образовательный процесс может стать эффективным инструментом профилактики стресса и повышения качества жизни студентов.

### ***Список литературы***

1. Gopal A. Effects of Yoga on Cortisol Levels in Students // International Journal of Yoga. 2019.
2. Khalsa S.B.S. Yoga in Schools: Improving Mental Health and Academic Performance // Frontiers in Psychology. 2020.
3. Woodyard, C. Exploring the therapeutic effects of yoga // International Journal of Yoga Therapy. 2011.
4. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – №86–8. – С. 39–42. – DOI 10.18411/trnio-06–2022–360. – EDN QCIVUA.
5. Рысева В.Г. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции / В.Г. Рысева, А.А. Желтов, А.И. Усенко // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 49–52. – EDN VEAETJ.
6. Шестопалов Я.В. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах / Я.В. Шестопалов, А.А. Желтов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 152–154. – DOI 10.18411/trnio-01–2023–381. – EDN HUXPBT.