

1. *Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого. / В. К. Бальсевич // Физкультура и спорт. Москва: Просвещение. 2018. С. 208. Текст: непосредственный.*
2. *Вайнбаун, Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова // Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Москва: Издательский центр «Академия». 2020. С. 240. Текст: непосредственный.*
3. *Физическое воспитание детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья //Метод указания. Москва. 2019. С. 36. Текст: непосредственный.*
4. *Цвек С. Ф., Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Краснодар: Здоровье. 2016. С. 152. Текст: непосредственный.*
5. *Чумаков П. Н. Валеология. Москва: Медицина. 2017. С. 300. Текст: непосредственный.*

*Безукладникова Д. А., Мягкоступова Т.В.
Российский государственный-профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ЙОГА КАК ЭФФЕКТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ СО СТРЕССОМ, И ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ИЗОЛЯЦИИ COVID-19

Аннотация. По оценкам доклада Всемирного экономического форума, около 2,6 миллиардов человек во всем мире оказались в изоляции, вызванной коронавирусом. Это может привести к другой эпидемии – эпидемии психических расстройств, связанных со стрессом. Аналогично оценкам Всемирного экономического форума, опрос Американского психиатрического общества показывает, что две пятых людей страдают от распространенных психических расстройств из-за

изоляции. Это указывает на необходимость принятия срочных мер по уменьшению неблагоприятных последствий. Одним из основных факторов, вызывающих стресс, тревогу и депрессию, является страх заразиться вирусом/болезнью (COVID19).

Ключевые слова: йога, стресс, депрессия, психические расстройства.

Некоторые исследования показали, что йогу можно использовать в качестве немедикаментозной меры или в качестве дополнения к медикаментозной терапии для современных эпидемических заболеваний, таких как психические стресс, ожирение, диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца и хроническая обструктивная болезнь легких. Некоторые недавние исследования также предполагают, что йога может стать новаторской дополнительной и альтернативной терапией в борьбе с новым коронавирусом, улучшая физическое и психическое благополучие людей в условиях этой пандемии. Однако, долгое время исследователи обсуждали роль йоги и других духовных практик в психическом здоровье людей.

Практика йоги чаще всего воспринимается как физические упражнения, которые помогают обрести гибкость, физическую силу и помогают расслабиться. В индийских философских текстах йога рассматривается как духовная практика, связанная с тренировкой ума. Йога-сутра Патанджали описывает йогу как практику "Читта вритти ниродха", буквально переводимую как контроль или успокоение ума. Чаще всего типичный график занятий йогой состоит из сочетания асан (поз), пранаямы (контроля дыхания), пратьяхары (снятия чувств), дхарана (концентрации), дхьяна (медитации) и самадхи (поглощения). Сообщается, что асаны помогают улучшить физическую силу и гибкость, утверждается, что они также повышают концентрацию.

Предварительные исследования показывают, что пранаяма успокаивает нервную систему и помогает регулировать кровяное давление, что, как утверждается, улучшает реакцию на стресс. Пратьяхара, дхарана, дхьяна помогают переоценить существующую проблему, контролировать колебания ума и уменьшать бессознательные негативные ментальные восприятия. Помимо йоги, существуют некоторые другие духовные практики, такие как прослушивание сатсанга, свадхьяя (чтение священных писаний) и оказание севы (бескорыстное служение обществу), которые, как сообщалось, помогают поддерживать хорошее самочувствие, уменьшают стресс, беспокойство и уровень депрессивных настроений.

В феврале 2021 года в Америке было проведено исследование влияния йоги на уменьшения уровня стресса.

В исследовании приняли участие в общей сложности 668 взрослых (64,7% мужчин). Участники были сгруппированы как практикующие йогу, другие духовные практики и непрактикующие на основе их ответов на ежедневные практики, которым они следуют. Практикующие йогу были дополнительно обследованы в зависимости от продолжительности практики как долгосрочные, среднесрочные и начинающие. Многомерный анализ показывает, что у практикующих йогу было значительно меньше депрессии, тревоги и стресса (DASS) и более высокое общее самочувствие (SWGB), а также более высокое душевное спокойствие (POMS), чем у двух других групп.

Результаты также показали, что практикующие йогу значительно различались в восприятии личного контроля, беспокойства о болезни и эмоционального воздействия COVID19. Однако в этом исследовании не было обнаружено существенных различий для показателя устойчивости (BRS). Практикующие йогу также значительно отличались в стратегии когнитивной переоценки для регулирования своих эмоций, чем две

другие группы. Интересно, что было обнаружено, что новички - те, кто начал заниматься йогой только в период изоляции, не сообщили о существенной разнице в общем самочувствии и душевном покое по сравнению с практикующим в среднесрочной перспективе. Данные подтверждают, что йога была признана эффективной стратегией самоуправления, позволяющей справляться со стрессом, тревогой и депрессией и поддерживать хорошее самочувствие во время изоляции COVID19.

Целью исследования было изучение влияния практики йоги и других духовных практик на восприятие болезни, показатели благополучия и стратегии регуляции эмоций у взрослых людей во время изоляции COVID19. Кроме того, изучалось влияние демографических переменных, таких как возраст, пол, квалификация, рабочий статус и место проживания. Результаты их изучения показывают, что женщины сообщали о более высоком уровне озабоченности болезнью и о более сильном беспокойстве по поводу болезни и эмоциональном воздействии блокировки COVID19 по сравнению с мужчинами.

Возможно, практикующие йогу считают, что йога является эффективной терапией для преодоления COVID19 как для физического, так и для психического здоровья. В этом исследовании также было обнаружено, что у практикующих йогу снизилась депрессия, уменьшился стресс и тревожность, чем у людей, практикующих другие духовные практики и у непрактикующей группы. Что касается группы непрактикующих, то участники, которые, как сообщается, не придерживались ни одной из духовных практик, также сообщили о самых высоких показателях депрессии, тревоги и стресса и самых низких показателях благополучия и спокойствия.

Библиографический список:

1. Орлов, В. И. Активность и самостоятельность в курсе изучения йоги // Центр восточных практик. - 2004 - N 11 - С. 43-47. Текст непосредственный.
2. Чедов, К. В. Теоретические основы формирования психических расстройств/ К. В. Чедов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. Текст: непосредственный.
3. Щербина, С. Т. Духовные практики как способ снятия стресса / С. Т. Щербина // Вестник Адыгейского государственного университета. 2013. Текст: непосредственный.

Безукладникова Д. А., Бараковских К. Н.
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ВЫЯВЛЕНИЕ ИХ ПАРАМЕТРОВ

Аннотация. К любому заболеванию приводит не только наличие непосредственной причины болезни: вируса, бактерии или нарушения функционирования органа. Немалую роль здесь играют и факторы риска, действующие опосредованно, то есть, создавая неблагоприятный фон, необходимый для появления и развития той или иной болезни. Факторов риска очень много. В этой статье подчеркивается важность определения факторов риска для здоровья и их параметров для создания более здоровой среды обитания.

Ключевые слова: фактор, риск, здоровье.

Всемирная организация здравоохранения определяет факторы риска для здоровья, начиная с окружающей среды, генетики, уровня дохода и образования, заканчивая отношениями с друзьями и семьей. Все эти факторы оказывают значительное влияние на здоровье, в то