

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ СМЕХА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

Скворода А.В., Дикан Е.В., Борейша Д.С., научный руководитель Руденик В. В.

УО «Гродненский госуниверситет им. Янки Купалы»,

г. Гродно, Республика Беларусь

Многим известно, что смех продлевает жизнь. В последние годы активно развивается новое направление оздоровления – йога смеха (хасья-йога), в котором длительный добровольный смех – основное средство. Этот тип йоги основан на убеждении, что добровольный смех обеспечивает такие же физиологические и психические преимущества, как и спонтанный смех. В результате анализа научно-методической литературы установлено [1; 2], что полчаса смеха в день благоприятно воздействует на работу всего организма. Так, смех насыщает кровь и мозг кислородом, повышает уровень эндорфина, снижает количество гормонов стресса. Во время смеха происходит массаж ЖКТ, так как мышцы пресса сжимаются. Во время этого процесса воздух высвобождается из лёгких со скоростью около 100 км/час. При такой скорости из лёгких выводится мокрота, далее начинается формирование антител, которые в свою очередь борются с бактериями. Кроме того, смех благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, нормализует давление. Также активный смех сжигает более 500 калорий за раз. Час смеха эквивалентно часовой тренировке на беговой дорожке, т.к. во время процесса йоги смеха в теле человека задействовано около 80 групп мышц. Отметим, что йогой смеха не рекомендовано заниматься физически не подготовленным людям.

Установлены противопоказания для занятий этим видом терапии [1]:

- 1) хронические заболевания дыхательных путей и сердца, так как эти органы в первую очередь задействованы в самом процессе;
- 2) грыжа (большая нагрузка при выполнении упражнений приходится на спинные мышцы);
- 3) эпилепсия (при наличии данного заболевания смеха йога противопоказана, т.к. если мозг перевозбудится, то может начаться приступ);
- 4) недавно перенесённые операции (если вы недавно перенесли операцию и у вас имеются швы, то при выполнении они могут разойтись);
- 5) если вы занимаетесь йогой смеха в группе и переносите вирусные заболевания, то во избежание заражения других людей, стоит остаться дома.

Таким образом, определение воздействия йога смеха на организм студентов является актуальной темой исследования.

Цель исследования – выявить влияние йоги смеха на организм студентов и определить, может ли йога смеха способствовать оздоровлению при хронических заболеваниях, а также после вирусной инфекции COVID-19 .

Задачи исследования:

- 1) установить степень осведомленности студентов о терапии «йога смеха»;
- 2) установить влияние йоги смеха на организм студентов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

Результаты исследования. Установлено, что хасья-йога или йога смеха сочетает дыхательные и вызывающие смех упражнения. Упражнения призваны вызывать естественный, искренний и радостный человеческий смех. Занятия йогой смеха длятся от 30 минут до 1,5 часов и включают в себя разминку, базовые упражнения и медитацию. Занятия рекомендуются начинать с комплекса асан: «воин», «собака мордой вниз», «дерево» и др., а затем выполняется комплекс дыхательных упражнений и упражнения для смеха. Известны следующие методики [1].

«Разговор по телефону». Группа разбивается по парам. Два человека садятся рядом и начинают говорить по воображаемому телефону. В конце беседы надо рассмеяться и посмотреть в глаза партнёру.

«Как смеётся крокодил?». Участники по очереди изображают смех различных животных: курицы, ящерицы, рыбы или крокодила. На некоторых курсах участники должны попробовать смеяться как неодушевлённый предмет.

Существует ряд упражнений для самостоятельных занятий йогой смеха [1].

«Тихий смех». Можете включить неторопливую, нежную музыку. Исходное положение: встаньте ровно; расправьте плечи; закройте глаза; представьте себе красивый пейзаж; подумайте о маленьких деталях; если это солнечный пляж, почувствуйте на коже тепло; представьте, как волны с шипением накатывают на песчаный берег; засмейтесь (вначале – тихо, потом – громче). Посмеялись? Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Не забывайте дышать правильно, то есть полной грудью. Повторите три раза.

«Ха!». Исходное положение как в «Тихом смехе». Сделайте глубокий вдох. С выдохом напрягите живот (его нижнюю часть) и произнесите: «ха». Выдох должен быть коротким. Повторить 30 раз. После громко засмейтесь. Повторять упражнение 2-3 раза [2].

Рекомендуется к практике добавлять стандартные элементы йоги: растяжку, дыхательные упражнения [2]. Некоторые оздоровительные центры и студии заканчивают свои занятия чаепитием и релаксационной гимнастикой. Эти мероприятия доступны для всех, независимо от возраста, пола или расы.

Используя анкетирование (n=256), установлено, что хоть йога смеха достаточно распространена в литературных источниках, среди студентов она пользуется меньшей популярностью, так как большинство опрошенных ответили, что они не знают о такой терапии.

Нами было проведено исследование, в рамках которого на протяжении двух месяцев студенты практиковали упражнения йоги смеха на занятиях физической культуры.

После первого занятия студенты выявили ощущение лёгкости внутри; приятное расслабление во всём теле; прилив энергии. Некоторые студенты поделились, что ощущали высвобождение эмоций радости и счастья.

По истечению первого месяца занятий у студентов появилось чувство внутреннего очищения и обновления; ощущение спокойствия и уверенности в себе.

После двух месяцев занятий студенты, у которых в самом начале наблюдалось эмоциональное «выгорание» и первые признаки депрессии, «наполнились» этой позитивной энергией и стали чувствовать себя гораздо лучше (как физически, так и психологически). Некоторым студентам даже удалось скинуть от 500 грамм до 2 кг.

В результате анализа результатов исследования установлено, что йога смеха помогла студентам не только увеличить двигательную активность, но и улучшить общее самочувствие. Также у ряда участников исследования увеличилась работоспособность и желание заниматься чем-то ещё. Студентам с повышенным артериальным давлением удалось его понизить, а также улучшилась работа сердца; почти все участники подтвердили улучшение тонуса мышц.

Было изучено также самочувствие тех участников исследования, кто переболел Covid-19 либо имеет хронические заболевания. До начала терапии у многих переболевших наблюдались: одышка, тяжесть в груди, туман в голове и сложности с концентрацией, а также кашель.

С чем удалось справиться:

- так как смех повышает уровень кислорода в организме и укрепляет иммунную систему, терапия помогла восстановить лёгкие и избавиться от одышки;

- йога смеха помогла справиться и с психологическими последствиями длительной изоляции;

- большую пользу данная терапия принесла и студентам с наличием хронической астмы (они отмечают явное улучшение дыхания и общего состояния организма).

Вывод. Занятия йогой смеха влияют на разные аспекты жизни студентов, начиная от улучшения настроения и общего самочувствия до укрепления здоровья. На основе результатов исследования установлено, что 76,3% из количества опрошенных студентов йога смеха помогла справиться с эмоциональным «выгоранием» и депрессией; 34,7% студентам удалось использовать йогу смеха для коррекции форм тела; у 29,7% студентов подтвердилось улучшение тонуса мышц; 31,2% студентам удалось сбросить до 2 лишних килограмм; у 57,9% студентов увеличилась работоспособность; 48,2% студентов стали более увереннее в себе; 27,6% студентам удалось понизить артериальное давление. Отмечено положительное влияние йоги смеха на последствия от вирусного заболевания COVID-19: у 41,1% студентов пропала одышка; у 53,4% студентов наладилась концентрация внимания; у 13,7 % ушла тяжесть в груди; 24,3 % студентам удалось облегчить течение хронической астмы и улучшить процесс дыхания. В этой связи, необходимо проведение данной терапии на занятиях физической культуры для профилактики и лечения заболеваний.

Литература:

1. *Хасья-йога или как смеяться каждый день. Упражнения и видео по смехойоге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://heaclub.ru/hasya-joga-ili-kak-smeyatsya-kazhdyy-den-uprazhneniya-i-video-po-smehojoge/html.] – Дата доступа: 18.01.2022.*
2. *Как заставить себя смеяться [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://otnoscheniya.com/voprosy/kak-zastavit-sebya-smeyatsya/html.] – Дата доступа: 18.01.2022.*

УДК 796.83

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Шадурская А.О., научный руководитель Мартынова Е. И.

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

У боевых искусств, которые по самой своей природе объединяют тело и разум есть традиция, а также философская и образовательная составляющая, выходящая за рамки чисто соревновательной стороны. По самому их определению, главная цель боевых искусств - улучшить характер человека. Это одно из немногих занятий, которым можно заниматься на протяжении всей жизни.

На Востоке, в первую очередь в Китае, оформился круг единоборств, который опирается и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Если для европейца единоборство имеет лишь прикладной аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиата не меньшую значимость приобретает духовный аспект: боевое искусство — это средство индивидуального самосовершенствования, способ включения себя в сферу мировой гармонии [1].

В боевых искусствах заключены огромные возможности для этического и эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать, правильно понимать окружающий мир и гармонично жить в нем [2].

Еще издревле боевые искусства считались не только укреплением тела изнурительными тренировками и приобретением силы, но и поиск себя и познание самого себя чтобы привести тело, дух и разум в единое целое, а также ответственность, приходящая с этими познаниями.