



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»  
<https://su-journal.ru>

2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 796/799

## Влияние регулярных занятий йогой на уровень стресса и общее психическое состояние студентов

<sup>1</sup> Покусаева Н.В., <sup>2</sup> Цветкова И.А., <sup>2</sup> Шарина Е.П., <sup>2</sup> Шумская О.О.

<sup>1</sup> Высшая школа теории и методики физической культуры, и безопасности жизнедеятельности, Тихоокеанский государственный университет,

<sup>2</sup> Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского

**Аннотация:** в современном образовании особенно актуальной становится проблема стресса и общего психического состояния студентов, обусловленная различными факторами, включая учебную и социальную нагрузку. В данном исследовании проанализировано влияние регулярных занятий йогой на уровень стресса и общее психическое состояние студентов. Опираясь на современные теории психологии и физиологии, исследование представляет собой попытку выявить эффективность йоги как средства управления стрессом и повышения психического благополучия студентов. Методология исследования включает анализ изменений уровня стресса и общего психического состояния студентов до и после внедрения регулярных занятий йогой в учебный процесс. Результаты данного исследования могут способствовать разработке эффективных программ физкультурных занятий для студентов, направленных на улучшение их психического здоровья и общего благополучия в учебной среде.

**Ключевые слова:** студенты, физкультура, йога, стресс, психическое состояние, занятия, образование, психология, физиология, управление стрессом, благополучие

**Для цитирования:** Покусаева Н.В., Цветкова И.А., Шарина Е.П., Шумская О.О. Влияние регулярных занятий йогой на уровень стресса и общее психическое состояние студентов // Современный ученый. 2025. № 3. С. 339 – 343.

Поступила в редакцию: 26 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 27 января 2025 г.; Принята к публикации: 5 марта 2025 г.

## The effect of regular yoga classes on stress levels and the general mental state of students

<sup>1</sup> Pokusaeva N.V., <sup>2</sup> Tsvetkova I.A., <sup>2</sup> Sharina E.P., <sup>2</sup> Shumskaya O.O.

<sup>1</sup> *Higher School of Theory and Methodology of Physical Education and Life Safety, Pacific State University,*

<sup>2</sup> *Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelsky*

**Abstract:** in modern education, the problem of stress and the general mental state of students due to various factors, including academic and social stress, is becoming especially relevant. This study analyzes the impact of regular yoga classes on stress levels and the general mental state of students. Based on modern theories of psychology and physiology, the study is an attempt to identify the effectiveness of yoga as a means of stress management and improving the mental well-being of students. The research methodology includes an analysis of changes in stress levels and the general mental state of students before and after the introduction of regular yoga classes into the educational process. The results of this study can contribute to the development of effective physical education programs for students aimed at improving their mental health and general well-being in the learning environment.

**Keywords:** students, physical education, yoga, stress, mental state, classes, education, psychology, physiology, stress management, well-being

**For citation:** Pokusaeva N.V., Tsvetkova I.A., Sharina E.P., Shumskaya O.O. The effect of regular yoga classes on stress levels and the general mental state of students. Modern Scientist. 2025. 3. P. 339 – 343.

*The article was submitted: November 26, 2024; Approved after reviewing: January 27, 2025; Accepted for publication: March 5, 2025.*

### Введение

В современном образовательном контексте студенты часто сталкиваются с комплексом вызовов, включающих учебную нагрузку, социальные ожидания и стрессовые ситуации, которые могут оказывать негативное влияние на их психическое здоровье и общее благополучие.

В свете этого возникает необходимость в разработке эффективных стратегий управления стрессом и поддержания психологического благополучия среди студентской аудитории. Одним из перспективных подходов к решению этой проблемы является практика йоги, широко известная своими положительными эффектами на физическое и психическое здоровье.

Однако, несмотря на интерес к использованию йоги в качестве инструмента для управления стрессом, вопрос об эффективности таких занятий у студентов остается недостаточно исследованным.

Цель исследования: оценить эффективности регулярных занятий йогой в снижении уровня стресса и улучшении общего психического состояния студентов. Мы стремимся выявить, насколько ча-

стые занятия йогой могут положительно влиять на студентов, и определить оптимальную частоту и продолжительность таких занятий для достижения наилучших результатов.

Гипотеза: регулярные занятия йогой будут ассоциироваться с заметным снижением уровня стресса у студентов и значительным улучшением их общего психического состояния. Более того, мы предполагаем, что чем чаще и регулярнее студенты занимаются йогой, тем более выраженные психологические выгоды они получают.

### Материалы и методы исследований

В нашем исследовании мы применили методы анализа литературы и провели опрос среди студентов Тихоокеанского Государственного Университета в городе Хабаровске, Россия. Участвовали студенты в возрасте от 17 до 23 лет. Мы исследовали факторы, влияющие на уровень стресса и общее психическое состояние у студентов, которые самостоятельно занимаются йогой, включая причины их занятий в домашних условиях и предпочитаемые виды физической активности. Это позволило нам получить ответы на ключевые вопросы, поставленные в рамках исследования.

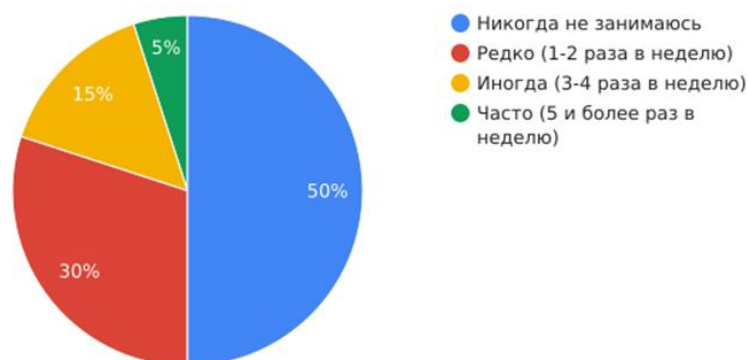


Рис. 1. «Как часто вы занимаетесь йогой в течение недели?».  
Fig. 1. "How often do you practice yoga during the week?"

### Результаты и обсуждения

Согласно статистике среди учащихся «Тихоокеанского Государственного Университета», можно заметить, что значительная часть студентов {50%} заявили, что никогда не занимаются йогой, тогда как {30%} учащихся редко участвуют в занятиях (1-2 раза в неделю). В то время как лишь небольшая часть {15%} учащихся занимаются йогой иногда (3-4 раза в неделю), и только {5%} студентов регулярно участвуют в занятиях (5 и более раз в неделю).

Анализ этих данных позволяет предположить, что занятия йогой не являются широко распространенным видом физической активности среди

студентов университета. Однако, учитывая пользу, которую могут принести регулярные занятия йогой, такие как снижение уровня стресса и улучшение общего психического состояния, возможно, стоит обратить внимание на стимулирование интереса студентов к этой практике и создание условий для ее регулярного занятия.

Таким образом, роль регулярных занятий йогой среди студентов Тихоокеанского Государственного Университета и их влияние на уровень стресса и общее психическое состояние требуют дальнейшего изучения и возможной поддержки для привлечения большего числа студентов к этой ценной практике.



Рис. 2. «Какие конкретные выгоды или изменения вы заметили в своем общем психическом состоянии после начала занятий йогой?».  
Fig. 2. "What specific benefits or changes have you noticed in your overall mental state since starting yoga?"

На основе данных о выгодах и изменениях, которые студенты в возрасте от 17 до 23 лет заметили в своем общем психическом состоянии после начала занятий йогой, можно сделать следующие выводы:

"Я заметил(а) улучшение своего настроения

после занятий йогой." – Для 25% студентов замечено, что после занятий йогой улучшается настроение. Это может быть связано с выработкой эндорфинов во время практики, что приносит ощущение удовлетворения и радости.

"Практика йоги помогла мне снизить уровень

стресса и тревожности." – 40% студентов отмечают, что йога помогает снизить уровень стресса и тревожности. Это может объясняться тем, что йогические практики включают методы глубокого дыхания и медитации, которые известны своей способностью снимать напряжение и улучшать эмоциональное состояние.

"Я стал(а) замечать, что могу лучше сосредотачиваться на учебе после занятий йогой." – Для 20% студентов замечено, что они лучше сосредотачиваются на учебе после занятий йогой. Это может быть связано с тем, что йога способствует расслаблению ума и повышению концентрации.

"Моя способность справляться с повседневными задачами и вызовами улучшилась благодаря йоге." – Для 10% студентов замечено, что их способность справляться с повседневными задачами и вызовами улучшилась благодаря занятиям йогой. Это может быть связано с тем, что практика йоги способствует развитию личной ответственности, решительности и уверенности.

"Йога помогла мне освободиться от негативных мыслей и эмоций, что положительно сказалось на моем общем психическом состоянии." – Для 5% студентов замечено, что йога помогла им освобо-

диться от негативных мыслей и эмоций, что положительно сказалось на их общем психическом состоянии. Это может быть связано с эффективностью йогических техник в управлении стрессом и тревогой.

Помимо конкретных выгод, которые студенты заметили после начала занятий йогой, следует отметить, что эта практика также способствует формированию мотивации, уверенности и целеустремленности у студентов. Последовательное включение занятий йогой в их рутину может помочь им не только улучшить общее психическое состояние, но и развить позитивные личностные качества, способствующие успешной учебе и жизни.

Исследования свидетельствуют о том, что студенты, регулярно занимающиеся йогой, имеют лучшее здоровье, более высокое психологическое благополучие и улучшенную учебную успеваемость. Эти результаты подчеркивают важность поощрения студентов к вовлечению в самостоятельные занятия йогой как ключевого элемента поддержания их общего благополучия и успешного функционирования в учебной и повседневной жизни.

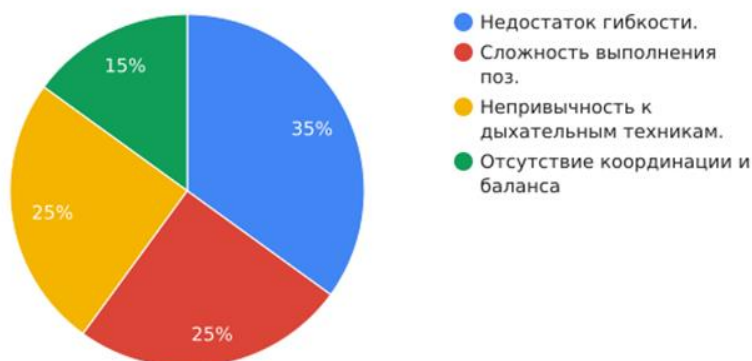


Рис. 3. «Какие трудности вы испытывали в начале занятий йогой и как они снизились с течением времени?».

Fig. 3. "What difficulties did you experience when you first started practicing yoga and how did they decrease over time?".

Когда студенты только начинают заниматься йогой, многие из них сталкиваются с недостатком гибкости {35%}, что делает выполнение определенных поз более сложным и вызывает дискомфорт. Они также могут испытывать сложности с выполнением поз {25%}, особенно если они новички и не имеют опыта в подобных упражнениях. Для многих студентов дыхательные техники также могут быть непривычными {25%}, что влияет на их способность контролировать дыхание и сосредотачиваться во время занятий. Некоторые также

могут столкнуться с проблемами в координации и балансе {15%}, особенно при выполнении более сложных поз.

Однако, с регулярной практикой и течением времени, многие из этих трудностей начинают уменьшаться. Постепенно ученики замечают, что их гибкость увеличивается, что делает выполнение поз более комфортным и эффективным. Они также улучшают свою технику выполнения поз, что повышает их уверенность и уменьшает сложность выполнения упражнений. Привыкание к дыха-

тельными техниками происходит постепенно, что позволяет студентам более эффективно использовать дыхание во время занятий. И, наконец, с тренировкой координации и баланса, студенты становятся более уверенными и устойчивыми в выполнении поз, что способствует улучшению качества их практики йогой.

### Выводы

Исходя из полученных данных, мы можем прийти к выводу, что занятия йогой оказывают значительное влияние на общее психическое состояние студентов. Рис. 1 показывает, что значительная часть студентов уже занимается йогой в течение недели, что свидетельствует о растущей популярности этой практики среди молодежи. Рис. 2 указывает на конкретные выгоды и изменения, которые студенты замечают после начала занятий

йогой, такие как улучшение настроения, снижение стресса, повышение способности к концентрации и улучшение общего психического состояния. В то же время, рис. 3 подчеркивает трудности, с которыми студенты сталкиваются в начале своей практики йогой, но они убеждены, что с течением времени эти трудности уменьшаются.

Таким образом, результаты нашего исследования подтверждают гипотезу о положительном влиянии регулярных занятий йогой на уровень стресса и общее психическое состояние студентов. Эти выводы указывают на необходимость продолжения и расширения программ по внедрению йоги в учебный процесс и повседневную жизнь студентов, с целью поддержания их физического и психического здоровья.

### Список источников

1. Коробова Н.Б. Практика йоги как средство коррекции психического состояния студентов // Вестник НГУ. Серия: Педагогика, психология. 2018. № 17 (3). С. 140 – 145.
2. Косолапова Н.И. Эффективность применения йогатерапии для снижения уровня стресса у студентов // Сибирский медицинский журнал. 2017. № 39 (4). С. 96 – 99.
3. Малюгин Д.Ю., Косолапова Н.И. Использование элементов йоги для снижения стресса и тревожности у студентов // Молодой ученый. 2017. № 15 (131). С. 78 – 80.
4. Полякова О.Н., Корнилова В.А. Изучение влияния йоги на уровень стресса у студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 160. С. 257 – 261.
5. Ткаченко А.А. Практика йоги как фактор развития психического здоровья студентов // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. 2019. № 45. С. 57 – 61.

### References

1. Korobova N.B. Yoga practice as a means of correcting the mental state of students. Bulletin of NSU. Series: Pedagogy, Psychology. 2018. No. 17 (3). P. 140 – 145.
2. Kosolapova N.I. Efficiency of yoga therapy to reduce stress levels in students. Siberian Medical Journal. 2017. No. 39 (4). P. 96 – 99.
3. Malyugin D.Yu., Kosolapova N.I. Using yoga elements to reduce stress and anxiety in students. Young scientist. 2017. No. 15 (131). P. 78 – 80.
4. Polyakova O.N., Kornilova V.A. Studying the influence of yoga on stress levels in students. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2018. No. 160. P. 257 – 261.
5. Tkachenko A.A. Yoga practice as a factor in the development of students' mental health. Bulletin of Tomsk State University. Philosophy. Sociology. Political Science. 2019. No. 45. P. 57 – 61.

### Информация об авторах

**Покусаева Н.В.**, Высшая школа теории и методики физической культуры, и безопасности жизнедеятельности, Тихоокеанский государственный университет, 000548@pnu.edu.ru

**Цветкова И.А.**, Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского, kisulyator@mail.ru

**Шарина Е.П.**, Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского, Sharina@msun.ru

**Шумская О.О.**, Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского, office@msun.ru

© Покусаева Н.В., Цветкова И.А., Шарина Е.П., Шумская О.О., 2025