

**Научная статья****УДК 376****DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.441****Veronika Anatolevna Aleksandrova**

Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor of the Department of Adaptology  
and Sports Training,  
Institute of Natural Sciences and Sports Technologies,  
Moscow City University  
Moscow, Russian Federation  
aleksandrovava@mgpu.ru

**Anna Vyacheslavovna Skotnikova**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,  
Head of the Department of Adaptology and Sports Training,  
Institute of Natural Sciences and Sports Technologies,  
Moscow City University  
Moscow, Russian Federation  
SkotnikovaAV@mgpu.ru

**Asel Uteshovna Nigmatova**

Master of the Department of Adaptology and Sports Training,  
Institute of Natural Sciences and Sports Technologies,  
Moscow City University  
Moscow, Russian Federation  
asel1-1@yandex.ru

**Вероника Анатольевна Александрова**

канд. пед. наук,  
доцент кафедры адаптологии  
и спортивной подготовки,  
Институт естествознания и спортивных технологий,  
Московский городской педагогический университет  
Москва, Российская Федерация  
aleksandrovava@mgpu.ru

**Анна Вячеславовна Скотникова**

канд. пед. наук, доцент,  
заведующий кафедрой адаптологии и спортивной подготовки,  
Институт естествознания и спортивных технологий,  
Московский городской педагогический университет  
Москва, Российская Федерация  
SkotnikovaAV@mgpu.ru

**Асель Утешовна Нигметова**

магистр кафедры адаптологии и спортивной подготовки,  
Институт естествознания и спортивных технологий,  
Московский городской педагогический университет  
Москва, Российская Федерация  
asel1-1@yandex.ru

## ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Аннотация.** Инсульт — это серьезное заболевание, которое в корне меняет привычную жизнь больного и его семьи [1, 2]. Принято считать, что последствия инсульта — это только нарушение двигательных функций конечностей, однако это не совсем верно, поскольку изменения, возникшие после инсульта, являются последствием поражения головного мозга. Безусловно, последствия заболевания затрагивают целый ряд функций организма больного, и такие эмоциональные характеристики, как тревога, переживания, волнения и сомнения, апатия и отсутствие мотивации, всегда сопровождают постинсультников [3, 4]. Возвращение к нормальной жизни напрямую зависит от психологического состояния больного, от его эмоционального настроения и большого личного желания. Также важно рассматривать восстановительный период с точки зрения предупреждения возникновения повторного инсульта, что, к сожалению, наблюдается достаточно часто, и процесс восстановления из этого состояния значительно осложняется возникшими изменениями и побочными эффектами.

Необходимо предпринимать действия сразу в нескольких направлениях: менять образ жизни, пересматривать свое меню, заниматься спортом, следить за здоровьем, позитивно мыслить. Поэтому применение средств, которые позволили бы больному быстрее восстановиться эмоциональный фон, настроиться на позитивные мысли, активные действия, является актуальными на сегодняшний день. Яркие положительные эмоции благоприятно сказываются на физическом и эмоциональном здоровье. В нашем исследовании мы использовали средства из системы йоги. Йога — древнейшая система, имеющая признанную оздоровительную направленность. Также стоит отметить, что система направлена не только на телесное воздействие, но и на технику управления эмоциями [5].

**Ключевые слова:** лица, перенесшие ишемический инсульт, особенности постинсультного состояния, средства восстановления, профилактика возникновения новых заболеваний, эмоциональное состояние, эмоциональный фон, система йоги, цветовая диагностика, повышение вовлеченности пациентов, взаимодействие духовной и телесной практик

**Для цитирования:** Александрова В. А., Скотникова А. В., Нигметова А. У. Применение йоги как средства повышения эмоционального состояния у лиц, перенесших ишемический инсульт // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 4 (57). С. 392—396. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.441.

## Original article

## THE USE OF YOGA AS A MEANS OF ENHANCING EMOTIONAL WELL-BEING IN ISCHAEMIC STROKE SURVIVORS

13.00.04 — Theory and methodology of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture

**Abstract.** *Stroke is a serious disease that fundamentally changes the habitual life of the patient and their family [1, 2]. It is commonly believed that the consequences of a stroke are only impairment of limb motor functions, but this is not quite true, because the changes that occur after a stroke are a consequence of brain damage. Certainly, the consequences of the disease affect a number of functions of the patient, and such emotional characteristics as anxiety, worries and doubts, apathy and lack of motivation always accompany post-stroke patients [3, 4]. Return to normal life directly depends on the psychological state of the patient, their emotional disposition and great personal desire. It is also important to consider the recovery period in terms of preventing a recurrent stroke, which unfortunately is quite common, and the recovery from this condition is greatly complicated by the resulting changes and side-effects.*

**For citation:** Aleksandrova V. A., Skotnikova A. V., Nigmatova A. U. The use of yoga as a means of enhancing emotional well-being in ischaemic stroke survivors. *Business. Education. Law*, 2021, no. 4, pp. 392—396. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.441.

## Введение

Известно, что наличие у пациента расстройств тревожно-депрессивного спектра увеличивает риск развития повторного инсульта и риск смерти в течение ближайших лет. Также эти расстройства негативно влияют на когнитивные функции и повседневную активность больных, снижают качество жизни, ухудшают течение неврологического заболевания и замедляют восстановление нарушенных функций, тем самым увеличивая срок госпитализации. Такие пациенты плохо идут на контакт, у них отсутствует желание восстанавливаться, стремиться к чему-либо, менять свое состояние, что не только ухудшает процесс восстановления, но и резко снижает качество их жизни. Из этого следует, что подбор средств и методов, позволяющих решить такие вопросы, как восстановление утраченных функций, предупреждение возникновения новых заболеваний, повышение общего эмоционального фона, активности, жизнерадостности больных, является актуальной проблемой [6, 7].

На сегодняшний день данная проблема активно обсуждается в научном сообществе, идет поиск новых методов, средств, позволяющих пациентам не только быстро вернуться к нормальной жизни, социализироваться, но и, главное, не допустить повторения острых состояний, что крайне опасно для этой группы людей. Несмотря на такое внимание к данной проблеме, сложность представляет тот факт, что подбор средств и методов должен быть индивидуальным, каждый из пациентов индивидуален: имеет свои особенности, сложности, проблемы.

Постинсультные и когнитивные нарушения отмечены в работе целого ряда авторов. В работе С. В. Вербицкой отмечена важность реабилитационных мероприятий в части профилактики возникновения вторичного инсульта [3]; важность факторов, провоцирующих эмоциональные расстройства, отмечена у О. В. Дементьевой [8]; влияние качества жизни на восстановительные процессы достаточно подробно рассмотрено в работе Л. В. Лукьянчиковой [9].

Однако вопросы исследования депрессивных и тревожных состояний после инсульта, а также их этиология

*It is necessary to take action in several directions at once: change your lifestyle, reconsider your menu, exercise, monitor your health, think positively. Therefore, the use of remedies that would allow the patient to quickly restore the emotional well-being, tune in to positive thoughts and activities are relevant for today. Bright positive emotions have a favorable effect on physical and emotional health. In our study, we used means from yoga system. Yoga is the most ancient system, which has a recognized health-improving orientation. It is also worth noting that the system is aimed not only at bodily effects, but also at the technique of managing emotions [5].*

**Keywords:** *ischemic stroke survivors, features of a post-stroke state, means of recovery, prevention of new diseases, emotional state, emotional background, yoga system, color diagnostics, increased patient engagement, interaction of spiritual and physical practice*

и патогенез являются не совсем решенными и актуальными на сегодняшний день. В нашем исследовании мы использовали упражнения из системы йоги, поскольку она позволяет не только поддерживать физическое состояние человека, но и оказать положительное воздействие на его дух и разум [10, 11].

Также стоит отметить, что предложенная нами методика позволяет индивидуализировать процесс занятий, подобрать индивидуальные асаны, длительности режимов нагрузки и отдыха, поработать с каждым пациентом отдельно, даже во время группового занятия. Таким образом, мы решаем важную проблему индивидуализации восстановительного периода пациентов данной группы, что и определяет **новизну** нашего исследования.

Таким образом, **цель** нашего исследования — повысить эмоциональный фон пациентов через вовлечение их в занятия по системе йоги, индивидуализируя процесс занятий.

**Практическая значимость** работы заключается в разработке методики, построенной на упражнениях (асанах) из системы йоги, индивидуализирующей процесс занятий, позволяющих оказать положительное воздействие на повышение эмоционального фона занимающихся.

**Теоретическая значимость** определяется теоретическими и практическими рекомендациями, которые могут быть использованы в процессе восстановления людей, перенесших ишемический инсульт.

**Задачи** исследования: проанализировать литературу по данной проблеме, проанализировать имеющиеся средства и методы восстановления, разработать занятия, построенные на упражнениях (асанах) из системы йоги, апробировать данную систему, проанализировать, полученные результаты.

## Основная часть

**Методы.** Исследование проводилось на базе йога-центра «Возрождение», в исследовании приняли участие десять человек (пять мужчин, пять женщин), перенесших инсульт в предыдущем и текущем году, в возрасте от 50 до 65 лет, не имеющихотягчающие осложнения.

Изучив работы наиболее известных психологов, мы пришли к выводу, что цвет наиболее точно помогает определить эмоциональное состояние человека. На основе психосемантического анализа категоризации цвета по П. В. Яньшину мы проводили цветовой тест [12]. Цветовая диагностика позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности, однако данная диагностика не проста в применении, поэтому мы разработали свой простой тест «Цвет настроения», который заключался в следующем.

Перед началом каждого занятия мы просили испытуемых выбрать карточку с тем цветом, который наиболее подходит сегодня их настроению, эмоциональному фону. Наши испытуемые делали этот выбор дважды: перед занятием и после него. В результате нам удалось собрать информацию о том, как менялся цвет после занятия и от занятия к занятию.

*Характеристика цветов.*

**Черный.** Данный цвет соответствует состоянию боевой готовности, готовности к действиям.

**Синий.** Настроение можно назвать спокойным. Выбор синего цвета может отражать спокойствие, комфорт, глубинность размышлений.

**Коричневый.** Человек, выбирающий коричневый, как правило, чувствует неуверенность в чем-то, возможно отсутствие комфорта в данной ситуации.

**Зеленый.** Настроение у любителей зеленого — легкое и веселое.

**Серый.** Как правило, люди, выбирающие этот цвет, ощущают неустойчивость настроения.

**Оранжевый.** Очень позитивный, дружелюбный цвет.

**Розовый.** Часто этот выбор совпадает с состоянием влюбленности человека.

**Пурпурный.** Этими людьми владеет беспокойное настроение.

**Красный.** Настроение «красных» людей — напористое, местами даже агрессивное.

**Бирюзовый.** Люди, выбирающие этот цвет, обладают хорошей интуицией, могут предвидеть наступление некоторых событий.

**Белый.** Цвет самовыражения. Белый — цвет творческих натур.

**Желтый.** Настроение — радостное. Как давно подмечено, желтый — цвет оптимистов.

Для основной части занятия нами было выбрано пять основных асан, которые выполнялись в исходных

упражнениях лежа и стоя на коленях, — это составляло неизменную часть, а также использовались три-четыре вспомогательные асаны, которые могли быть включены в занятие, могли быть усложнены или упрощены, — это составляло гибкую часть. Все асаны выбирались инструктором перед каждым занятием, учитывая индивидуальное состояние занимающихся на текущий момент времени.

В основную часть занятия входили следующие асаны:

**Маджариасана** — помогает проработать весь позвоночный столб, устранить имеющиеся блоки и зажимы, оказывает благотворное влияние на органы в тазовой и брюшной области, стимулирует спинные нервы.

**Шашанкасана** — отличная асана для снятия напряжения, физического и ментального, успокаивает нервы, снимает стресс, устраняет боли в шейном отделе позвоночника и пояснице.

**Ардха Бхуджангасана** — в позе кобры наиболее активно работает грудной отдел позвоночника, поскольку ноги остаются лежать на полу и мы не подключаем бедра и таз для углубления прогиба.

**Маджариасана с вытянутой рукой и ногой** — при динамическом выполнении асаны мышцы спины получают хорошую стимуляцию, развивается гибкость, уходит напряжение из различных отделов позвоночника.

**Дандасана** — приучает сидеть прямо, формирует правильную осанку.

Для гибкой части могли быть использованы следующие асаны: Шалабхасана, Джанаширшасана, Джану Ширшасана [13—15].

Длительность основной части занятия составляла 30...40 мин. Дополнительные асаны включались инструктором по ходу выполнения занятия. Заключительная часть — выполнение Шавасаны — отдых (около 7...8 мин).

**Результаты исследования.** На каждом занятии мы просили испытуемых выбрать карточку с цветом, который в наибольшей степени отражает их эмоциональное состояние на данный момент. Исследования проводились до и после занятия, каждое занятие. Также инструктор заполнял лист наблюдений на каждого пациента.

В листе наблюдения было всего пять вопросов. Оценки инструктор выставлял по принципу «да» (+) или «нет» (–).

В результате, после четырех недель занятий была получена положительная динамика, т. е. ответ «да» был получен у всех испытуемых группы. В табл. представлены результаты опросника инструктора после 1, 2 и 4-й недели (женщины).

**Результаты опросника инструктора после 1, 2 и 4-й недели (женщины)**

№	Неделя	Общение с группой	Общение с инструктором	Активное выполнение всех упражнений	Хорошее самочувствие	Желание заниматься
1	1	–	+	–	–	–
	2	–	+	+	+	+
	4	+	+	+	+	+
2	1	–	–	–	–	–
	2	–	–	–	–	–
	4	–	+	+	+	+
3	1	+	+	–	–	–
	2	+	+	–	–	–
	4	+	+	–	+	+

№	Неделя	Общение с группой	Общение с инструктором	Активное выполнение всех упражнений	Хорошее самочувствие	Желание заниматься
4	1	+	+	–	–	–
	2	+	+	+	–	+
	4	+	+	+	+	+
5	1	+	–	–	+	–
	2	+	–	–	+	–
	4	+	+	+	+	+

Такая же тенденция была выявлена и среди мужчин, полная закрытость наблюдалась после 1-й недели, а начиная со второй, мужчины становились более общительными, доброжелательными, приходили на занятия с удовольствием.

В начале исследования мы получали большой разброс в цветах, в которых присутствовал и белый и фиолетовый. А уже на второй неделе занятия цвета стали более радужными, и это касалось оценки — выбора цвета как до, так и после занятия. На рис. 1 представлен результат цветового теста на 1-й неделе исследования.

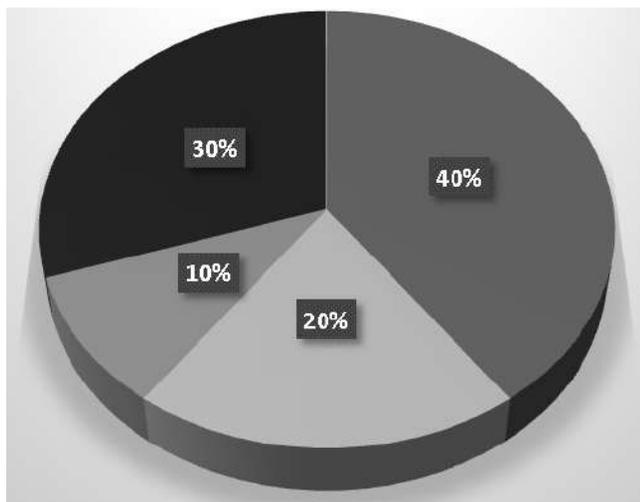


Рис. 1. Результаты теста «Цвет настроения» после 1-й недели занятий: черный — 40%; фиолетовый — 20%; красный — 10%; синий — 30%

Из рис. 1 видно, что на первой неделе занятий у наших испытуемых преобладали негативные цвета, в том числе черный, что свидетельствовало о некотором недоверии к занятиям, закрытости, об общем негативном эмоциональном фоне.

На рис. 2 представлен результат теста «Цвет настроения» после 4-й недели занятий, на котором видно, какие цвета преобладали у испытуемых на занятиях: преоблада-

ние светлых, ярких цветов свидетельствует о благоприятном эмоциональном состоянии, которого нам удалось добиться с помощью нашей экспериментальной методики. Испытуемые стали более открытыми к общению, к занятиям в целом, они стали заниматься с интересом, удовольствием.

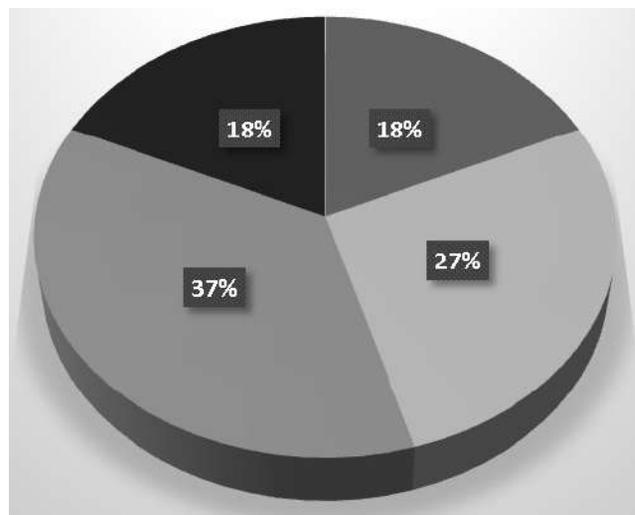


Рис. 2. Результаты теста «Цвет настроения» после 4-й недели занятий: синий — 20%; оранжевый — 30%; желтый — 30%; зеленый — 20%

### Заключение

В результате внедрения комплекса также были отмечены изменения в тесте «Цвет настроения»: было отмечено изменение общего эмоционального фона в положительную сторону уже на второй неделе занятий, о чем свидетельствует цветовая гамма, выбираемая испытуемыми после проведения занятия; значительное изменение в данном тесте нами было зафиксировано на четвертой неделе исследования, когда у всех испытуемых преобладали только позитивные цвета.

Также стоит отметить, что занятия по системе йоги благоприятно влияют на эмоциональное состояние занимающихся, что выражалось в их открытости, общительности, проявлении желания заниматься и улучшать свое состояние.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонова Н. В., Алексеев А. Г. Инсульт. Современные подходы диагностики. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. 246 с.
2. Баранов Ю. К. Реабилитация после инсультов // Социальное обеспечение. 2003. № 12.
3. Вербицкая С. В. Постинсультные когнитивные нарушения и вторичная профилактика инсульта в амбулаторной практике : дис. ... д-ра мед. наук : 14.01.11. М., 2018. 234 с.
4. Крулев К. И. Инсульт. Жизнь до и после. СПб. : Питер, 2017. 170 с.
5. Айенгар Б. К. С. Йога. Путь к абсолютному здоровью / Пер. с англ. А. А. Рудницкой. М. : Бомбора, 2018. 432 с.
6. Миронова Е. В. Теоретический подход к определению понятий здоровье и здорового образа жизни // Изв. Пензенского гос. пед. ун-та им. В. Г. Белинского. 2006. № 5. С. 128—133.
7. Потапова Е. В., Нургалеев В. С. Психологическое сопровождение личности в особых условиях жизнедеятельности как гуманитарная проблема // Сибирский пед. журн. 2009. № 12. С. 342—349.

8. Дементьева О. В. Факторы, ассоциированные с прогнозом первого ишемического инсульта в остром периоде : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.11. Пермь, 2017. 140 с.
9. Лукьянчикова Л. В. Влияние качества жизни на реабилитационный потенциал больных, перенесших ишемический инсульт : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.11. Пермь, 2018. 190 с.
10. Айенгар Б. К. С. Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика / Пер. с англ. М. : Альпина нон-фикшн, 2019. 328 с.
11. Белая-Швед Т. Самоучитель по йоге: ежедневная программа занятий. Ростов н/Д. : Феникс, 2007. 157 с.
12. Яншин П. В. Психосемантический анализ категоризации цвета в структуре сознания субъекта : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. М., 2001. 394 с.
13. Бойко В. С. Йога. Скрытые аспекты практики. Минск : Вида, 1998. 397 с.
14. Мягкоступова Т. В. Йога : учеб. пособие. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 106 с.
15. Кристенсен Э. Йога для всех: путь к здоровью / Пер. с англ. М. : Эксмо, 2007. 192 с.

## REFERENCES

1. Agafonova N. V., Alekseev A. G. Stroke. *Modern approaches to diagnosis*. Moscow, GEOTAR-Media, 2014. 246 p. (In Russ.)
2. Baranov Yu. K. Rehabilitation after strokes. *Social Security*, 2003, no. 12. (In Russ.)
3. Verbitskaya S. V. *Post-stroke cognitive impairment and secondary prevention of stroke in outpatient practice. Diss. of the Cand. of Medical Sciences*. Moscow, 2018. 234 p. (In Russ.)
4. Krulev K. I. *Stroke. Life before and after*. Saint Petersburg, Piter, 2017. 170 p. (In Russ.)
5. Iyengar B. K. S. *Yoga. The way to absolute health*. Translated from English by A. A. Rudnitskaya. Moscow, Bombora, 2018. 432 p. (In Russ.)
6. Mironova E. V. Theoretical approach to the definition of the concepts of health and healthy lifestyle. *Proceedings of Penza State Pedagogical University named after V. G. Belinsky*, 2006, no. 5, pp. 128—133. (In Russ.)
7. Potapova E. V., Nurgaleev V. S. Psychological support of the person in special conditions of life activity as a humanitarian problem. *Siberian Pedagogical Journal*, 2009, no. 12, pp. 342—349. (In Russ.)
8. Dementeva O. V. *Factors associated with the prognosis of the first ischemic stroke in the acute period. Diss. of the Cand. of Medical Sciences*. Perm, 2017. 140 p. (In Russ.)
9. Lukyanchikova L. V. *Influence of quality of life on the rehabilitation potential of ischemic stroke survivals. Diss. of the Cand. of Medical Sciences*. Perm, 2018. 190 p. (In Russ.)
10. Iyengar B. K. S. *Clarification of Pranayama. Pranayama Dipika*. Translated from English. Moscow, Alpina non-fiction, 2019. 328 p. (In Russ.)
11. Belaya-Shved T. *Self-guide on yoga: a daily program of exercises*. Rostov-on-Don, Feniks, 2007. 157 p. (In Russ.)
12. Yanshin P. V. *Psychosemantic analysis of color categorization in the structure of a subject's consciousness. Diss. of the Doc. of Psychology*. Moscow, 2001. 394 p. (In Russ.)
13. Boyko V. S. *Yoga. The hidden aspects of practice*. Minsk, Vida, 1998. 397 p. (In Russ.)
14. Myagkostupova T. V. *Yoga. Textbook*. Ekaterinburg, RSVPU publ., 2016. 106 p. (In Russ.)
15. Christensen E. *Yoga for all: the way to health*. Translated from English. Moscow, Eksmo, 2007. 192 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 25.08.2021; одобрена после рецензирования 14.09.2021; принята к публикации 21.09.2021.  
The article was submitted 25.08.2021; approved after reviewing 14.09.2021; accepted for publication 21.09.2021.

## Научная статья

УДК 37.013

DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.449

Sargylana Nikolaevna Sedalishcheva

Research Laboratory Assistant,  
Applicant at the Scientific and Educational Center  
of the Academy of Sciences of the Republic of Sakha (Yakutia)  
Yakutsk, Republic of Sakha, Russian Federation  
Sargulana\_@mail.ru

Саргылана Николаевна Седалищева

лаборант-исследователь,  
соискатель Научно-образовательного центра  
Академии наук Республики Саха (Якутия)  
Якутск, Республики Саха, Российская Федерация  
Sargulana\_@mail.ru

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ЭКСПЕДИЦИЙ ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

13.00.01 — Общая педагогика, история педагогики и образования

**Аннотация.** В статье раскрывается научно-исследовательская работа обучающихся в полевых условиях экспедиции на примерах, которые были проведены в Республике

Саха (Якутия). Научно-образовательный центр Академии наук Республики Саха (Якутия) реализует основные задачи дополнительного образования детей через специально