(cc) BY

Жолобкова Диана Алексеевна
бакалавр, студентка
Научный руководитель
Александров Спартак Геннадьевич
канд. пед. наук, доцент, доцент, преподаватель
Краснодарский филиал
ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация*: в статье рассматривается значимость йоги как ресурса повышения двигательной активности студентов, где одновременно задействованы система определенных движений, правильного дыхания и «спокойствия разума». Проведен опрос среди студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова с целью выяснения причин плохого состояния организма из-за малоподвижного и сидячего образа жизни. Проведено соответствующее анкетирование, предложены подходы к улучшению физического состояния, укреплению мышц и профилактике стресса средствами йоги.*

Ключевые слова*: студенты вузов, йога, асаны, психическое здоровье, физическое здоровье, дыхание, стресс.*

Результаты исследования и их обсуждение. Йога может выступать значимой частью процесса физкультурного воспитания в вузе, может интегрироваться в систему физического воспитания студентов. Учитывая новые требования к подготовке обучаемых, выступать профилактикой укрепления мышц и улучшения состояния в период учебной деятельности, когда сильно страдает моральное состояние и провоцируется стресс [1–3].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Известно, что учебная деятельность студентов тесно связана с сидячим образом жизни, где ухудшаются осанка, шейные отделы позвоночника, а также происходит ослабление всех групп мышц [4].

Йога может стать средством формирования и развития личности в разных аспектах жизни, также фактором укрепления здоровья и красоты, оптимизации психологического и физического состояния студентов [5].

Грация и эффективность постоянных упражнений йоги приобретает эффект только тогда, когда одни асаны плавно соединяются с другими. Благодаря йоге происходит внушительное укрепление мышечного корсета, улучшается координация и «баланс тела», снижается уровень стресса и тревожности [6].

Один из навыков, который нужно освоить – это постоянная тренировка в свободное время, когда не создается ненужное напряжение в зонах, не находящихся «в проработке» в данный момент. Асаны очень помогают в этом, ведь они бывают разных видов и сложности, для определенных типов занимающихся. Сами по себе асаны – это положения тела, которые удобны и устойчивы для всех. Главное отличие асан йоги от привычных физических упражнений, направленных на силу – это отказ от резких движений, которые при частом повторении приводят к появлению повышенной усталости и боли. При занятиях йогой задействованы все мышцы тела студентов. Это способствует улучшению циркуляции крови в организме, укреплению кровеносных сосудов, совершенствованию вегетативной системы, а также тренировке опорно-двигательного аппарата [7].

Эффект занятий йоги:

1. С помощью асан снимается стресс, тревожность, гнев и переутомление.

2. Йога одновременно растягивает и укрепляет мышцы тела, что способствует снижению рисков появления болевых ощущений.

3. Прорабатываются глубокие мышцы в районе позвоночника, что дает правильную и красивую осанку.

4. Йогой могут заниматься все категории студентов, вне зависимости от пола, возраста, физического состояния.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проведен соответствующий опрос среди студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Задавались следующие вопросы:

1. «Занимаетесь ли Вы спортом»?

2. «Как Вы воспринимаете применение программы йоги на практических занятиях по физической культуре»?

3. «Увлекались ли Вы йогой»?

4. «Как часто Вы занимаетесь йогой»?

5. «Какие эмоции и ощущения Вам дают занятия йогой»?

6. «Получаете ли Вы психическое и физическое удовольствие от занятий йогой»?

Выяснилось, что 73% студентов занимаются спортом, 21% из них делают упражнения каждый день, 39% – более двух раз в неделю, 23% – около одного раза в неделю, 17% – примерно раз в месяц.

Занятия йогой практикуют около 29% опрошенных студентов, что довольно высокий показатель.

62% ответили положительно к введению йоги в занятия физической культурой, 28% – отнеслись к этому нейтрально и 10% – негативно.

35% опрошенных эффект йоги видят в улучшении психического состояния и поддержании хорошей физической формы, 24% – в получении спокойствия и расслабленности после тренировок, 10% – улучшение мышечного тонуса. 31% студентов указали хорошее времяпрепровождение (рис. 1).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рис. 1. Результаты опроса студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова. Какое влияние оказывают занятия йогой на жизнь студентов

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что йога имеет своих «поклонников» среди студентов вузов, она популяризирует здоровый образ жизни в студенческой среде, прививает студентам заботу о своем теле, адаптирует организм занимающихся к физическим нагрузкам, способствует улучшению психологического состояния, снижает вероятность появления стресса, тревожности, раздражительности и депрессии.

Проведенный опрос продемонстрировал уровень заинтересованности студентов в занятиях йогой, их, в целом, положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни. Предпочтительны дальнейшие научные разработки вопроса внедрения йоги в практические занятия студентов физической культурой в вузе.

Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. – М.: Флинта, 2016. – 336 с.

2. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: учебно-методическое пособие. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 50 с.

3. Александров С.Г. Организация занятий физической культурой со студентами в условиях распространения новой коронавирусной инфекции / С.Г. Александров, П.В. Кравцова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №53. – С. 4–13.

4. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

5. Иванов В.Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В.Д. Иванов, С.А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4(15). – С. 427–433 [Электрон-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka

6. Мягкоступова Т.В. Йога: учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – 106 с.

7. Ханевская Г.В. Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов / Г.В. Ханевская, О.М. Пермяков // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. – 2016. – С. 191–195.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)