

ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАКТИКИ ЙОГИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

О. А. Веденина, П. А. Лукиных

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: vo_74@mail.ru*

В статье рассматривается состояние студентов высших учебных заведений, находящихся в условиях низкой физической активности, и влияние на них йоги, которая является эффективным средством повышения мотивации к занятиям физической культурой и улучшения общего состояния здоровья. Исследования показывают, что йога способствует развитию гибкости, силы и координации, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса и улучшая настроение. Также рассматриваются различные направления йоги, такие как акро-йога и парная йога, которые не только обогащают уроки физкультуры, но и способствуют социальному сплочению учащихся.

The article deals with the condition of students of higher education institutions, who are under conditions of low physical activity, and the influence of yoga on them, which is an effective tool to increase motivation for physical exercise and improve overall health. Studies show that yoga promotes the development of flexibility, strength and coordination, as well as positively affects the psycho-emotional state, reducing stress levels and improving mood. Different areas of yoga, such as acro yoga and couples yoga, are also discussed, which not only enrich physical education classes but also promote social bonding among students.

Ключевые слова: йога; студенты; физическая активность; акро-йога; парная йога; здоровье; стресс; мотивация; физическое воспитание.

Keywords: yoga; students; physical activity; acro-yoga; paired yoga; health; stress; motivation; physical education.

Актуальность работы состоит в том, что студенты университетов по большинству направлений подготовки имеют низкую физическую активность из-за сидячего образа жизни и недостатка занятий спортом. Это может приводить к различным негативным последствиям для здоровья, как, например, ухудшение деятельности сердечно-сосудистой системы, снижение мышечной массы, проблемы с осанкой и увеличение уровня стресса. При этом из-за загруженности в учебном заведении у обучающихся высшей школы может не быть времени на полноценные занятия спортом, а домашние тренировки студенты не рассматривают из-за отсутствия места или специального оборудования. Поэтому для повышения мотивации к занятиям физической активностью можно подключить направления, отходящие от стандартной программы по физической культуре. В этом случае йога может помочь педагогам разнообразить занятия, а студентам повысить мотивацию к спорту и открыть для себя новую практику.

Концептуальные основы йоги восходят к древней индийской философии. Сейчас существует большое разнообразие школ и стилей йоги, таких как Айенгар, Вино-йога, Шивананда и другие. Каждая из этих школ делает акцент на различных аспектах практики, включая физические позы (асаны), дыхательные техники (пранаяма), глубокую релаксацию и медитацию. Эти практики способствуют развитию осознанности и могут привести к более глубоким состояниям сознания.

Использование йоги в качестве терапевтического метода началось в начале XX века и активно исследует психофизиологические преимущества различных компонентов практики. Физические упражнения (асаны) помогают улучшить гибкость, координацию и силу тела, в то время как дыхательные техники и медитация способствуют успокоению ума и повышению концентрации. Это, в свою очередь, развивает осознанность и снижает уровень тревожности, что может значительно повысить качество жизни [3].

Дополнительные положительные эффекты практики йоги могут включать снижение стресса, нормализацию артериального давления, а также улучшение настроения, устойчивости к стрессу и регуляции метаболизма.

Йога – один из популярнейших видов физической активности, идеально подходящий для занятий в любом месте, кажущийся простым лишь на первый взгляд, но на самом деле, как и любая форма нагрузки, имеющий ряд особенностей и нюансов. Практика йоги предлагает множество физических преимуществ, которые способствуют улучшению общего состояния здоровья. Одним из основных аспектов является укрепление мышц, благодаря устойчивому принятию человеком статичной позы. Регулярные занятия йогой способствуют развитию силы и поднятию тонуса всех групп мышц, что делает тело более сильным и устойчивым к физическим нагрузкам.

Гибкость и подвижность также значительно улучшаются благодаря разнообразным асанам, способствующим растяжению и укреплению мышц, а также повышающим подвижность суставов. Это особенно важно для предотвращения травм и возрастных изменений в организме.

Кроме того, йога способствует коррекции осанки. Правильное выполнение асан помогает развивать осанку, благодаря чему уменьшает нагрузку на позвоночник, тем самым снижая боли в спине. Улучшение состояния позвоночника связано с укреплением мышц спины и кора, что в свою очередь влияет на общее самочувствие.

Регулярная практика йоги также положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы человека. Занятия йогой, в том числе, могут снижать уровень артериального давления и холестерина, а еще улучшать кровообращение, тем самым снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В своем исследовании О. А. Малушко акцентирует внимание на многочисленных преимуществах йоги по сравнению с традиционными методами физического воспитания, а также на ее соответствии основным принципам физической культуры [2]. Автор рассматривает направления «Акро-йога» и «Парная йога». Акро-йога – новая практика, сочетающая элементы акробатики и тайского массажа, дополнительно предлагая при этом творческий подход к занятиям.

Данное направление йоги интересно молодежи благодаря своей динамичности и эстетике. Участие в акро-йоге требует от нескольких человек выполнения определенных ролей (база, летчик, страхующий), что способствует развитию командной работы и взаимопомощи. Парная йога, как следует из названия, включает выполнение асан вдвоем, что позволяет партнерам равномерно распределять нагрузку и улучшать качество выполнения поз. Это способствует более глубокому пониманию дыхательных техник и движений, а также формирует доверие между партнерами.

Автор подчеркивает важность теоретических знаний для эффективного занятия йогой. Понимание влияния асан на организм, правильного дыхания и гигиенических аспектов занятий является необходимым для безопасной и продуктивной практики. О. А. Малушко исследует пользу практик йоги среди студентов высших учебных заведений и приходит к выводу о положительном влиянии этого вида физической нагрузки на данную социальную группу. Йога эффективно решает задачи физического воспитания, такие как оптимизация физического развития, формирование двигательных навыков и развитие личности. Кроме того, данную практику легко внедрить в вузы благодаря отсутствию необходимости в специальном инвентаре.

В исследовании В. Д. Иванова и С. А. Ярушина также подчеркивается польза йоги для студентов высших учебных заведений [1]. Текст описывает результаты опытно-экспериментальной работы, в которой использовались элементы фитнес-йоги в рамках занятий по физической культуре. Исследование проводилось с двумя группами студенток, и его результаты фиксируют положительные изменения в показателях, таких как функциональные возможности дыхательной системы.

Также авторы, помимо физических аспектов самочувствия студентов, акцентируют внимание на психологических: повышении настроения и снижении уровня стресса.

В. Д. Иванов и С. А. Ярушин также подчеркивают простоту организации занятий и отсутствие специального оборудования, что делает возможным проведение занятий по йоге в учебном заведении. Так, внедрение фитнес-йоги в учебный процесс по физической культуре может повысить интерес студентов к занятиям и стимулировать их к самостоятельным тренировкам.

Как О. А. Малушко, так и О. А. Иванов с С. А. Ярушиным пришли в своих исследованиях к пониманию значимости йоги для студентов высших учебных заведений, однако указанные ученые концентрировались на ее различных аспектах. Так, О. А. Малушко больше интересовался направлениями акро-йоги и парной йоги, в то время как В. Д. Иванов и С. А. Ярушин отдавали предпочтение изучению такого адаптированного и современного направления, как фитнес-йога, также подходящего для проведения занятий со студентами.

При этом работы В. Д. Иванова и С. А. Ярушина связаны с осмыслением результатов опытно-экспериментальной работы, направленной на интеграцию фитнес-йоги в занятия по физической культуре. Исследователи отметили положительные изменения в функциональных возможностях дыхательной системы обучающихся, а также улучшение их настроения и снижение уровня стресса. В

качестве положительных моментов работы были зафиксированы простота организации занятий йогой и отсутствие необходимости в специальном оборудовании, что свидетельствовало о простоте включения йоги в учебный процесс.

Можно сделать вывод о том, что результаты обоих указанных выше исследований подтвердили пользу использования йоги для организации занятий со студентами, хотя и с разных сторон: если О. А. Малушко уделяет основное внимание достаточно специфическим направлениям йоги, то В. Д. Иванова и С. А. Ярушина больше интересовали результаты физической активности, связанной с йогой, а также влияние йоги на общее самочувствие студентов.

Следовательно, йога может использоваться как универсальный инструмент, способный улучшить как физическое, так и психическое состояние студентов, а также укрепить социальные связи и эмоциональное благополучие.

Однако внедрение йоги в учебный процесс высшей школы должно производиться с учетом ряда условий, призванных способствовать разнообразию и эффективности занятий.

Так, необходимо включить элементы йоги в учебные занятия по физической культуре, причем делать это лучше постепенно. Например, на первом этапе каждое занятие со студентами можно начинать с короткой разминки, в которой используются простые асаны из йоги, что помогает обучающимся расслабиться и подготовиться к дальнейшей физической активности, успокоиться и сосредоточиться.

В дальнейшем можно переходить к организации занятий по фитнес-йоге, включающие изучение более сложных асан и дыхательных техник. Такие занятия целесообразно проводить как в рамках учебных занятий по физической культуре, так и в рамках самостоятельных занятий студентов, кружков, факультативов и т. д. Все это будет способствовать более глубокому пониманию обучающимися философии йоги и ее влияния на здоровье, а также развитию необходимых физических качеств, таких как гибкость, сила и др.

С учетом исследования О. А. Малушко необходимо также обратить на потенциал таких направлений, как парная йога и акро-йога, способствующих укреплению социальных связей между обучающимися (в том числе в рамках учебной группы), развитию навыков командной работы и взаимопомощи. При этом преподаватель должен стараться создавать во время занятия комфортную атмосферу, которая должна ассоциироваться у студентов с йогой и физической культурой в целом.

Конечно, преподавателю физической культуры самому необходимо изучить технику выполнения упражнений, иначе будет сложно обеспечить безопасность и достижение требуемых результатов обучающихся. Также преподаватель должен давать студентам квалифицированные рекомендации по использованию современных технологий, интернет-ресурсов, онлайн-курсов и видеуроков, позволяющих обучающимся развивать свои навыки в йоге в свободное время, что особенно важно для студентов, не имеющих по тем или иным причинам возможности регулярно посещать учебные занятия по физической культуре в университете, но заинтересованных в том, чтобы практиковать йогу самостоятельно.

Таким образом, можно заключить, что йога представляет собой универсальный инструмент, который может быть использован для улучшения не только физического, но и психологического состояния студентов. Интеграция йоги в учебный процесс по физической культуре университета следует осуществлять разными путями: через включение элементов йоги в традиционные учебные занятия, самостоятельную работу студентов, использование потенциала современных технологий и т. д. Комплекс таких мероприятий позволит не только разнообразить учебный процесс, но и будет способствовать развитию у обучающихся навыков командной работы и укреплению социальных связей, что особенно важно для студенческой среды. Йога позитивно влияет на психологическое здоровье студентов, что становится особенно важным в период сессии.

Следовательно, йога может стать крайне важной составляющей системы физического воспитания в университетах и способствовать формированию здорового образа жизни среди молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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. – EDN VXRPUV.
2. Малушко, О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента / О. А. Малушко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : Материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Орехово-Зуево, 25 марта 2016 года. – Орехово-Зуево : ГГТУ, 2016. – С. 73-79. – EDN VXXBFB.
3. Büssing A. et al. Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews // Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. – 2012. – Т. 2012. – №. 1. – С. 165–410.