

Ю.Г. КОНОВАЛЕНКО, О.В. ИЛЮШИН, А.И. СПИРИНА

ФГКОУ ВО «Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Омск;
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Казань

ЙОГА КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ

Ключевые слова: йога; студенты; физическая культура; здоровье; вуз.

Аннотация: Целью представленной статьи является исследование йоги как разновидности занятий физической культурой в высших учебных заведениях. К основным задачам работы относятся выявление методов включения йоги в учебный процесс и определение ее положительных эффектов на физическое здоровье и общее благополучие студентов. Методы исследования включают в себя анализ литературных источников. Полученные результаты показывают, что включение йоги в учебный процесс вузов способствует улучшению физической формы студентов, снижению уровня стресса и эмоциональности, повышению концентрации и умственной активности. Йога также способствует формированию навыков саморегуляции и повышению общего уровня здоровья. В результате полученных данных можно сделать вывод, что йога необходима для преподавания в вузах, поскольку она представляет собой один из универсальных инструментов для укрепления здоровья и поддержания физической активности студентов. Занятия йогой способствуют улучшению общего самочувствия, снижению уровня стресса и повышению концентрации, что является важной частью для успешного освоения знаний у студентов высших учебных заведений.

Современный образ жизни студентов, характеризующийся повышенной умственной нагрузкой и сидячим образом жизни, требует особого подхода к организации физической активности в высших учебных заведениях (вузах). Йога как разновидность занятий физической культурой

представляет собой уникальную систему, направленную на гармоничное развитие личности, укрепление здоровья и профилактику стресса.

Практика йоги включает в себя не только выполнение асан (поз), но и дыхательные упражнения (пранаяма), медитацию и принципы здорового образа жизни. Широкое распространение йоги у студентов обусловлено ее эффективностью в улучшении физического состояния студентов, снижении уровня стресса и адаптации к академической нагрузке.

Актуальность использования йоги как компонента физической культуры в вузе обусловлена рядом научных исследований. Согласно данным исследований, систематические занятия йогой способствуют повышению концентрации внимания, улучшению памяти, снижению уровня тревожности и улучшению сна. Таким образом, йога может стать эффективным инструментом для повышения академической успеваемости студента. Внедрение йоги в учебный процесс вузов имеет как теоретическое, так и практическое обоснование, подкрепленное научными работами и методическими пособиями. Представленные данные позволяют рассматривать йогу не только как средство физического развития, но и как инструмент психоэмоциональной поддержки студентов.

Таким образом, йога является перспективным направлением в области физической культуры в вузе, которое заслуживает детального рассмотрения и интеграции в учебные программы для студентов.

В современном мире йога приобретает все большую популярность среди студентов вузов, представляя собой уникальное сочетание физических и психологических практик. Применение йоги в качестве разновидности занятий физиче-

ской культурой в вузе не только позволяет улучшить физическое состояние студентов, но и способствует их умственному развитию, снижению стресса и повышению концентрации внимания.

Регулярные занятия йогой способствуют улучшению гибкости, силы и баланса, что особенно актуально для студентов, проводящих значительное время за учебниками и компьютером. Исследования показывают, что йога может уменьшать болевые ощущения в спине и шее, что часто является проблемой сидячего образа жизни.

Кроме того, йога как элемент физической культуры в вузе может быть направлена на разработку специализированных программ, целенаправленно воздействующих на устранение профессиональных заболеваний, характерных для будущей профессиональной деятельности студентов. Например, для будущих программистов могут быть разработаны упражнения, направленные на предотвращение заболеваний суставов и позвоночника.

Важным аспектом является и психологическое воздействие йоги. Занятия помогают развивать внимательность и концентрацию, что крайне необходимо студентам в период экзаменационных сессий. Медитативные практики в рамках йоги способствуют снижению уровня стресса и общего эмоционального напряжения.

Преподавание йоги в вузе требует от инструкторов не только высокой квалификации в области данной дисциплины, но и понимания особенностей физиологии и психологии молодых людей. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов и возможные противопоказания к занятиям.

Введение йоги в программу физической культуры вуза требует дополнительных исследований по определению наиболее эффективных методик обучения и адаптации классических асан под потребности студентов. Однако уже сегодня можно говорить о высоком потенциале йоги как о средстве повышения физического и психоэмоционального благополучия студентов.

Таким образом, йога представляет собой ценное дополнение к программе физической культуры в вузе, способствующее гармоничному развитию личности студента.

В современном образовательном пространстве вуза значимость физической культуры в формировании здорового и гармонично развитого поколения студентов неоспорима. Йога в качестве одной из разновидностей занятий физической культурой представляет собой уникальную систему, направленную на улучшение физического и психоэмоционального состояния студентов. Исследования подтверждают, что регулярная практика йоги способствует повышению концентрации внимания, уменьшению уровня стресса и общему улучшению самочувствия.

Процесс обучения в вузе часто сопровождается повышенными умственными и эмоциональными нагрузками. В этой связи важно предоставить студентам инструменты для эффективного управления стрессом и сохранения здоровья. Включение йоги в программу физической культуры может стать эффективным решением данных задач.

Йога как дисциплина способствует не только физическому, но и духовному развитию личности. Она помогает студентам достичь баланса между учебной деятельностью и личной жизнью, что является важным аспектом для успешной адаптации в условиях вуза. Систематические занятия йогой обогащают внутренний мир студента, развивают его волевые качества и способствуют формированию целостной личности.

Осознание роли йоги в жизни студента и ее включение в программу физической культуры требуют от преподавателей вузов глубокого понимания специфики этой дисциплины и умения адаптировать ее под потребности молодежи. Также необходимо обеспечение должного методического и материального сопровождения занятий йогой.

В заключение можно отметить, что йога представляет ценное дополнение к традиционным занятиям физической культурой в вузе, способствующее всестороннему развитию студента. Она может стать эффективным инструментом для повышения качества жизни студентов и формирования у них навыков саморегуляции и самосовершенствования, что имеет большое значение для их будущего профессионального и личностного роста.

Список литературы

1. Ефимов, Е.О. Влияние физической активности на психическое здоровье / Е.О. Ефимов,

О.В. Илюшин // Проблемы развития науки и образования в эпоху модернизации : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 20 апреля 2023 года. – Ростов-на-Дону : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство “Манускрипт”», 2023. – С. 304–306. – EDN GCEANI.

2. Иванов, С.С. Йога в системе физического воспитания студентов / С.С. Иванов, И.И. Петрова. – М. : Физкультура и спорт, 2019.

3. Кузнецов, В.Н. Физическая культура и йога: интеграция для повышения эффективности обучения в вузе / В.Н. Кузнецов, А.А. Белова // Вестник науки. – 2021.

4. Павлова, М.Б. Современные подходы к преподаванию физической культуры в вузе / М.Б. Павлова. – Издательство «Наука», 2022.

5. Сидоренко, Е.Г. Йога для коррекции осанки студентов / Е.Г. Сидоренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 2.

6. Скопенко, Т.А. Влияние физической активности на учебные показатели студентов / Т.А. Скопенко, О.В. Илюшин // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 170-летию со дня рождения В.Г. Шухова : сборник докладов, Белгород, 16–17 мая 2023 года. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – С. 494–497. – EDN DTHFAS.

7. Смирнова, Е.В. Йога как инновационное направление в физическом воспитании студентов / Е.В. Смирнова // Наука и образование. – 2020.

8. Федотова, К.А. Роль физической культуры в жизни студенческой молодежи / К.А. Федотова, О.В. Илюшин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 96-7. – С. 163–165. – DOI: 10.18411/trnio-04-2023-385. – EDN DPGPNJ.

References

1. Efimov, E.O. Vliianie fizicheskoi aktivnosti na psikhicheskoe zdorove / E.O. Efimov, O.V. Iliushin // Problemy razvitiia nauki i obrazovaniia v epokhu modernizatsii : materialy VIII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Rostov-na-Donu, 20 aprelia 2023 goda. – Rostov-na-Donu : Obshchestvo s ogranichennoi otvetstvennostiu «Izdatelstvo “Manuskript”», 2023. – S. 304–306. – EDN GCEANI.

2. Ivanov, S.S. Ioga v sisteme fizicheskogo vospitaniia studentov / S.S. Ivanov, I.I. Petrova. – M. : Fizkultura i sport, 2019.

3. Kuznetsov, V.N. Fizicheskaiia kultura i ioga: integratsiia dlia povysheniia effektivnosti obucheniia v vuze / V.N. Kuznetsov, A.A. Belova // Vestnik nauki. – 2021.

4. Pavlova, M.B. Sovremennye podkhody k prepodavaniuu fizicheskoi kultury v vuze / M.B. Pavlova. – Izdatelstvo «Nauka», 2022.

5. Sidorenko, E.G. Ioga dlia korrektsii osanki studentov / E.G. Sidorenko // Fizicheskaiia kultura: vospitaniie, obrazovanie, trenirovka. – 2019. – № 2.

6. Skopenko, T.A. Vliianie fizicheskoi aktivnosti na uchebnye pokazateli studentov / T.A. Skopenko, O.V. Iliushin // Mezhdunarodnaia nauchno-tekhnicheskaiia konferentsiia molodykh uchenykh BGTU im. V.G. Shukhova, posviashchennaia 170-letiiu so dnia rozhdeniia V.G. Shukhova : sbornik dokladov, Belgorod, 16–17 maia 2023 goda. – Belgorod : Belgorodskii gosudarstvennyi tekhnologicheskii universitet im. V.G. Shukhova, 2023. – S. 494–497. – EDN DTHFAS.

7. Smirnova, E.V. Ioga kak innovatsionnoe napravlenie v fizicheskom vospitaniu studentov / E.V. Smirnova // Nauka i obrazovanie. – 2020.

8. Fedotova, K.A. Rol fizicheskoi kultury v zhizni studencheskoi molodezhi / K.A. Fedotova, O.V. Iliushin // Tendentsii razvitiia nauki i obrazovaniia. – 2023. – № 96-7. – S. 163–165. – DOI: 10.18411/trnio-04-2023-385. – EDN DPGPNJ.