

ПРЕИМУЩЕСТВА И ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ ВУЗОВ

**Бурякова Н.С., студент 4 курса инженерно-строительного
факультета по специальности «Градостроительство»
Научные руководители – Трухачева Л.А., старший преподаватель
кафедры физвоспитания, Барышева З.В.,
доцент кафедры физвоспитания
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный
технический университет»**

Ключевые слова: физическая культура, спорт, йога, организация занятий, инновации.

Статья посвящена рассмотрению вопроса внедрения занятий йогой в состав дисциплин по физической культуре в ВУЗах; описаны особенности и принципы организации занятий, обоснована актуальность инновационного подхода в связи с рядом преимуществ.

Введение. В настоящее время среди студентов наблюдается снижение степени вовлеченности в занятия физической культурой и спортом в рамках программы ВУЗов, а также ухудшение здоровья и психоэмоционального состояния, что требует внедрения инновационных подходов в организацию и проведение занятий [1]. Данные проблемы могут быть решены применением методик йоги в образовательном процессе, включающих помимо физических упражнений дыхательные практики и упражнения на концентрацию, работу с сознанием, что может быть эффективно, в частности, для студентов специальных медицинских групп с противопоказаниями по бегу и силовым упражнениям.

Цель работы состоит в обосновании преимуществ и эффективности внедрения занятий йогой в общую программу по физической культуре и спорту в ВУЗах, а также проведении опроса среди студентов на предмет выявления степени заинтересованности в занятиях прикладной физической культурой.

Проведенный опрос среди студентов 3 курса Липецкого государственного технического университета показал, что 10% студентов часто предпочитают решение личных проблем занятиям физической культурой из-за нехватки времени и большой нагрузки, 3% не считают занятия важными, 13% занимаются спортом в свободное время, но выбирают более современные направления (аэрострейчинг, йога, занятия в тренажерном зале), остальные 74% опрошенных посещают занятия из-за проявления интереса или ответственности, а также стремления получить высший балл. Таким образом, необходимо внедрение инновационных методик преподавания в образовательный процесс.

Рассмотрим преимущества проведения занятий йогой в рамках программы общей физической подготовки. Для выполнения ряда упражнений не требуется специальной подготовки, особого инвентаря, что способствует массовости и универсальности тренировок. Исследованиями доказано комплексное положительное влияние на основные системы организма: дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную и др. [2]. Вместе с этим медитативные элементы йоги способствуют снятию стресса, расслаблению и улучшению мозговой активности. Йога выступает одним из наиболее эффективных методов укрепления мышц всего тела в комплексе.

Внедрение йоги в основную программу может производиться как выделением полных занятий (оптимальной длительностью 1-1,5 часа), так и частично, путем замены противопоказанных для студентов специальных медицинских групп упражнений асанами на растяжение, укрепление и поддержание в тонусе мышц. Эффективны и разминки, составленные из подходящих практик йоги, направленных на разогрев мышц, после чего рекомендуются упражнения на растяжение с последующим расслаблением.

При выполнении практики следует придерживаться следующих правил: требуется регулировка времени выполнения асан с периодом отдыха, концентрация внимания студента на процессе выполнения упражнений йоги для самоконтроля, плавное начало и окончание выполнения асан с учетом физических ощущений [3].

Результаты исследований показали снижение интереса к занятиям физической культурой в ВУЗах на примере Липецкого

государственного технического университета, что требует применения инновационных методик, одной из которых может стать йога как наиболее эффективный и универсальный комплекс для развития физических качеств и улучшения психоэмоционального состояния.

Заключение. Выявлено существование проблемы недостаточной заинтересованности в посещении занятий прикладной физической культурой среди студентов. Внедрение йоги в занятия в ВУЗах станет эффективным методом сохранения и улучшения физического и эмоционального здоровья студентов. Йога повысит интерес и мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой, может использоваться в качестве разминки, растяжки и последующего расслабления мышц.

Библиографический список:

1. Бурякова, Н. С. Влияние занятий физической культурой на эмоционально-психологическое состояние / Н. С. Бурякова, Л. А. Трухачева. – Текст: электронный // Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – 2022. – С. 87-91. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50301817_94904763.pdf (дата обращения: 04.03.2023).

2. Балахашвили, В. С. Особенности внедрения йоги и упражнений с элементами йоги в учебные занятия по физической культуре в высших учебных заведениях / В. С. Балахашвили. – Текст: электронный // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2020. – С. 116-120. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42974834_56177956.pdf (дата обращения: 04.03.2023).

3. Богослова, Е. Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования / Е. Г. Богослова. – Текст: электронный // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – № 3 (24). – С. 159-162. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-yoga-na>

zanyatiyah-fizicheskoy-kultury-v-obrazovatelnoy-organizatsii-vysshego-obrazovaniya (дата обращения: 04.03.2023).

**ADVANTAGES AND FEATURES OF INTRODUCING YOGA
CLASSES IN THE PHYSICAL CULTURE OF HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS**

Buryakova N.S.

Keywords: *physical culture, sports, yoga, organization of classes, innovations.*

The article is devoted to the consideration of the issue of introducing yoga classes into the disciplines of physical culture in universities; the features and principles of organizing classes are described, the relevance of the innovative approach is substantiated in connection with a number of advantages.