

УДК 796

*Чупрына Наталья Валерьевна, студент факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, Российский государственный профессионально-педагогический университет г. Нижний Тагил*

*Неймышев Алексей Викторович, канд.пед.наук, доцент, декан факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, Российский государственный профессионально-педагогический университет г. Нижний Тагил*

## **ЙОГА КАК ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Аннотация.** Настоящая статья посвящена оздоровительной практике – йоге, которую можно включить в занятия по физической культуре в образовательных учреждениях. Раскрыто значение занятий йогой для психо-физического развития подрастающего поколения. Даны общие правила по выполнению занятий йогой, при соблюдении которых можно достичь положительного эффекта. В завершении описаны экспериментальные исследования, подтверждающие позитивное влияние занятий йогой на самочувствие и организм человека.

**Ключевые слова:** йога, физическая культура, здоровье, оздоровительная практика, здоровый образ жизни, физическая деятельность, воздействие.

**Abstract.** This article is devoted to wellness practice – yoga, which can be included in physical education classes in educational institutions. The importance of yoga classes for the psycho-physical development of the younger generation is revealed. The general rules for performing yoga classes are given, in compliance with which it is possible to achieve a positive effect. In conclusion, experimental studies confirming the positive effect of yoga classes on well-being and the human body are described.

**Keywords:** yoga, physical culture, health, wellness practice, healthy lifestyle, physical activity, impact.

Спорт и физическая культура способствуют достижению человеком хорошей физической формы, а также оказывают влияние на его ценности, мышление и общий психологический настрой. В настоящее время наблюдается интеграция дидактических основ физической культуры с новыми оздоравливающими практиками. Это связано с тем, что традиционные виды физической деятельности не отвечают актуальным потребностям общества.

Одним из востребованных направлений фитнеса является йога, которое давно уже стало популярным как во всем мире, так и в нашей стране. Йога доступна в любом возрасте, поэтому ей могут заниматься и самые маленькие, так и пожилые люди. Это возможно потому, что йога является таким видом физической деятельности, которая не требует особой подготовки [2, с. 54].

Само понятие «йога» пришло из индийской культуры, которое в общем смысле означает совокупность духовных и психо-физических практик, направленных на развитие отдельных физиологических и психических состояний человека, которые способствуют достижению одухотворенности и гармонии тела и мыслей человека. То есть конечной целью занятий йогой является достижение человеком силы духа [8, с. 472].

По археологическим данным возникновение йоги датируется примерно в 3300-1700 гг. до нашей эры в странах Востока, когда первые упоминания можно увидеть на печатях и рисунках. Широкую популярность йога обрела за счет наличия большого числа разнообразных техник и видов. Так, функционируют Европейская ассоциация йоги (Будапешт), а также Международный всемирный союз йоги (Стокгольм). Сегодня в России йога начинает появляться в форме занятий физической культурой в различных образовательных учреждениях в качестве дополнительных по данной дисциплине [4, с. 59].

Как оздоровительная техника – йога – это система упражнений, которые формируют единство души и тела человека, что, в конечном счете, позволяет

достичь гармоничного состояния в теле. Особенностью выполнений упражнений йоги является то, что они имеют плавный, спокойный ритм. При этом сами занятия должны иметь регулярный характер, не менее 3 раз в неделю. Выполнение упражнений йоги предполагает соблюдение ряда обязательных правил [1, с. 160]. Они являются не сложными, но позволяют достичь положительного эффекта, в частности [6, с. 53]:

- 1) правильно дышать – глубокое дыхание через нос;
- 2) выполнение всех упражнений с ровной спиной, особую роль играет осанка;
- 3) равномерное распределение веса тела;
- 4) при появлении болевых ощущений необходимо прекратить выполнение упражнения.

Позы йоги (так называемые асаны) имеют серьезное влияние на разные системы организма, формируя гибкость суставов и позвоночника, тонизируя внутренние органы и мышечные ткани. Главное фундаментальное отличие асан йоги от классических физических тренировок – это отсутствие резких движений, которые дают утомляемость при повторениях, осложняя тренировку концентрации внимания. В процессе занятий йогой учувствуют все группы мышц, что позволяет улучшать циркуляцию крови по организму, укреплять опорно-двигательные функции, кровеносную и вегетативную систему. Это формирует физическую подготовленность у человека, расширяя его креативные способности и интеллектуальные возможности [10, с. 137].

Таким образом, имея весомые преимущества для организма такие физические упражнения как йога необходимо применять на занятиях в разнообразных образовательных учреждениях. В нынешней ситуации новые формы и техники физической активности востребованы среди молодого поколения – заниматься подобными спортивными искусствами и оздоровительными практиками стало модно. Йога позволяет отвлечься, отключиться от насущных проблем и привести фигуру в порядок – сделать тело гибким и убрать лишние килограммы.

Дыхание в йоге имеет первостепенное значение. Необходимо следить за правильным дыханием при выполнении поз. Правильное дыхание способствует стимулированию сердечной деятельности и обогащению всего организма необходимым количеством кислорода, тем самым позволяя вывести из него разные метаболиты и двуокись углерода. Это крайне важно так, как было доказано учеными, что большое количество упражнений и физической нагрузки не всегда дает качественно высокий результат для здоровья и формирования мышечной массы, хотя человек может падать от усталости.

Йога имеет сильное влияние на психологическую сторону человека, его эмоциональный фон и интеллектуальные возможности путем поочередного дыхания через разные ноздри [3, с. 392].

Поэтому можно спрогнозировать, что при введении йоги в образовательный процесс в качестве основной программы по физической культуре, процент посещения обучающимися этой дисциплины будет иметь тенденцию к росту.

Влияние йоги на организм человека было теоретически описано, но и экспериментально доказано [9, с. 61].

Например, в Калифорнии был реализован эксперимент, в котором приняли участие 84 человека. Они систематически занимались Хатха-йогой на протяжении 10 недель. При этом было проведено два замера по психологическим показателям через 2 и 9 недель после начала занятий. В рамках обследования были оценены мотивационные аспекты, уровень тревожности и свойство концентрации внимания. В рамках проведенного эксперимента было выявлено, что значительно улучшилась концентрация внимания у испытуемых, произошло существенное снижение тревоги выросли мотивационные механизмы, участники ориентированы на достижение результата и получение успеха [7, с. 325].

Другое исследование, проведенное в 2007 году преподавателем Медицинской школы Бостонского университета Крис Стритер, заключалось в изучении мозга у испытуемых, которые занимались йогой. В рамках исследования было зафиксировано, что после занятия йогой происходит

заметное увеличение уровня ГАМК (гамма-аминомасляной кислоты). Изменения уже наблюдаются после занятий йогой в течение одного часа. Важно отметить, что низкий уровень ГАМК провоцирует тревожные деструкции и депрессивные состояния. Экспериментальную выборку составило 8 человек, которые на протяжении длительного времени занимались йогой, а контрольная – состояла из 11 человек, которые никогда не занимались йогой. Эксперимент начинался со сканирования мозговых структур и их деятельности. Затем испытуемые из экспериментальной группы в течение часа занимались медиативными упражнениями, а из контрольной – в это время просто читали. По завершению часа было проведено контрольное сканирование мозга в двух выборках, которое и показало существенные различия. В экспериментальной выборке произошло увеличение ГАМК на 27%, а в контрольной выборке, в которой испытуемые не занимались йогой, динамики не выявлено. Проведенный эксперимент дал описание некоторым психическим механизмам, позволяющим снизить уровень переживания тревожности при систематических занятиях йогой [5, с. 136].

Обобщая вышеописанное, можно сделать вывод, что занятия йогой оказывают положительный эффект на психо-физическое и духовное состояние человека. Йога имеет точные правила, инструкции и техники, поэтому она отрицательно относится к импровизации или изменению алгоритмов в упражнениях, поэтому занятия необходимо проводить с тренером, имеющим необходимую квалификацию, владеющим мастерски данной техникой. Для обучающихся занятия йогой не всегда материально доступны, а тем более услуги высококвалифицированных тренеров. Поэтому занятия йогой как самостоятельная дисциплина в рамках образовательного учреждения имела бы высокий спрос среди молодежи. Обучающие подвержены стрессовым ситуациям, помочь справиться с которыми может опытный человек. Преподаватель йоги по физической культуре – это и тренер, и психолог, и наставник. Йога строится на серьезных физических нагрузках, которые выступают в качестве мощнейшего антидепрессанта, стимулирующего

мыслительную деятельность, что, в конечном итоге, ведет к здоровому образу жизни. Именно это обуславливает потребность в организации элементов йоги на занятиях физической культурой в различных образовательных учреждениях.

### Список литературы

1. Богослова Е.Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 159-162.
2. Прус Е.А., М.М. Екимова. Применение йоги на уроках физической культуры // В сборнике: Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Национальный исследовательский Томский политехнический университет. 2020. С. 54-55.
3. Булгакова А.А., Кутейников В.А. Детская йога на уроках физической культуры в начальных классах // В сборнике: Научные исследования и разработки 2018. XXXIV Международная научно-практическая конференция. 2018. С. 392-393.
4. Полонянкина З.Г. Практика йоги на уроках физической культуры / З.Г. Полонянкина, М.М. Досмухамедова, Д.В. Беденко // Вестник КГПИ. 2019. № 3. С. 54-60.
5. Пигарева Е.О., Бойко Г.М., Пурыгина М.Г. Применение йоги на уроках физической культуры студентов технического вуза // В сборнике: Проблема процесса саморазвития и самоорганизации в психологии и педагогике. Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. 2018. С. 134-136.
6. Глачаева С.Е. Применение восточных оздоровительных методик на занятиях физической культурой для повышения физической и функциональной подготовленности студентов // Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. № 4. С. 51-56.

7. Гамова С.Н. Возможности оздоровления детей младшего школьного возраста нетрадиционными средствами физической культуры // В сборнике: Гносеологические основы образования. Международный сборник научных трудов, посвященный 90-летию со дня рождения профессора С.П. Баранова. Елец, 2017. С. 324-328.
8. Березуцкий В.И. Йога как средство физического воспитания школьников // В сборнике: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. XXVI Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся (Материалы конференции). 2020. С. 471-474.
9. Токарев А.А. Практика йоги в учебном процессе физической культуры как эффективный инструмент физического, умственного, духовного развития, воспитания и здоровья молодежи // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2018. С. 56-65.
10. Чесно А.В., Ватраль О.П. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций // Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. № 35. С. 137-140.