

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ТЕОРЕТИКО-  
ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, ФИТНЕСА, СПОРТА.  
ТЕХНОСФЕРА И МЕНЕЖМЕНТ СПОРТА**

УДК 378.016:796+615.851.85

**ЙОГАТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УВО**

**YOGA THERAPY AS ONE OF THE WAYS OF PHYSICAL  
EDUCATION AT THE UNIVERSITY**

**Боярина Ю. С., старший преподаватель,  
Горбачева Ж. Е., старший преподаватель,  
Шевцова Ю. С., студентка**

Белорусский государственный университет, г. Минск

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена теоретическим аспектам использования йоги в физическом воспитании студентов, как одно из средств формирования здорового образа жизни среди молодежи. Раскрыта сущность йоги, значение и польза для организма.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** йога, здоровый образ жизни, студент, психологическое благополучие, физическое воспитание.

**ABSTRACT.** The article is devoted to the theoretical aspects of the use of yoga in the physical education of students as one of the means of forming a healthy lifestyle among young people. The essence of yoga, the meaning and benefits for the body are revealed.

**KEYWORDS:** yoga, healthy lifestyle, student, psychological well-being, physical education.

Для сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студентов вузов предлагаются разнообразные методики и технологии. В последние годы выполнены работы по научному обоснованию эффективности

комплексных форм занятий, в структуре которых сочетаются различные виды гимнастики оздоровительной направленности для студентов высших учебных заведений.

Студенты часто подвержены стрессу, справиться с которым может помочь помощь более взрослого, опытного человека. Преподаватель физической культуры может помочь студенту и как тренер, и как психолог.

В современных реалиях день проходит продуктивно, быстрый ритм жизни становится причиной хронической усталости, бессонницы, постоянных стрессов и депрессии. Студенты являются одними из тех, кто подвержен психологическим расстройствам от переутомления. Учиться в университете интересно и увлекательно, но постоянный поток информации, который необходимо усваивать учащимся, велик, а иногда кажется совсем не объёмным. В таком случае одним из средств от депрессии является йогатерапия.

Но действительно ли йога так полезна для здоровья по сравнению с другими упражнениями? Действительно ли это помогает улучшить нашу реакцию на стресс или исправить плохую осанку?

В последние годы наблюдается растущий интерес к практикам разума и тела, которые могут улучшить психологическое благополучие. Йога, в частности, показала резкий рост популярности за последнее десятилетие.

В нашей статье мы предлагаем рассмотреть применение упражнений из йоги на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях. С помощью которых, учащиеся смогли бы переосмыслить услышанную информацию за день, а в лучшем случае сконцентрироваться на своих собственных чувствах и на 40 минут отключиться от проблем внешнего мира. Помимо умственной зарядки упражнения помогут сделать фигуру более подтянутой. «В здоровом теле – здоровый дух». Молодые люди должны помнить об этом и не забывать поддерживать физическую форму, которая однозначно отразится на их моральном состоянии. Если вы предпочитаете заниматься физическими упражнениями в уединенной обстановке, то можно попробовать терапию один на один с инструктором или заниматься йогой самостоятельно дома, просматривая обучающее видео.

Йога – это физические нагрузки, которые являются мощным антидепрессантом, стимулируют рост интеллектуальной и творческой активности, а также это путь к здоровому образу жизни. Йога включает в себя различные позы тела, техники дыхания и медитацию.

Йога полезна для нашего здоровья, как и многие другие формы упражнений. Особенно рекомендуется для облегчения болей в пояснице и, что важно, для уменьшения воспаления в организме, что на самом деле может помочь предотвратить болезнь. Йога также улучшает «осознание тела», или ощущение людьми того, что происходит внутри них самих. Нет никаких доказательств того, что это вредно, напротив может привести к целому ряду преимуществ, для здоровья нашего организма.

В отличие от других физических упражнений, которые применяются в физическом воспитании студентов, имеющих динамический характер, в гимнастике йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Все движения должны выполняться медленно и плавно. Еще одна важная особенность йоги сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Поэтому в отличие от обычных физических упражнений, занятия йогой не вызывают чувства усталости, а только баланс между напряжением и расслаблением [1, 3].

Упражнения йоги задействует достаточно глубокие слои мышц тела, которые не затрагиваются при традиционных занятиях физической культурой. Кроме того, помимо просто физической нагрузки, во время йога-занятий выполняется еще и ментальная нагрузка, так как при этом нужно следить за состоянием всего тела, всех систем организма, поддерживая баланс и симметрию, а потом перемещать центр своего внимания от одного участка тела к другому в процессе удержания позы. Некоторые мышцы напрягаются при удержании той или иной позы, в то время, как другие мышцы должны расслабляться, включая и мышцы лица. В процессе выполнения этих упражнений неотъемлемой и едва ли не важнейшей составляющей процесса является дыхание. На первый взгляд сочетание упражнений с дыханием может

показаться несущественным, но постепенно приходит осознание существенного отличия между традиционным выполнением упражнений и його-упражнениями с использованием правильного дыхания.

Йога является уникальной системой, позволяющей регулировать не только работу физического тела, но и работу эмоционально-волевой сферы и сознания в целом. Однако достигнуть такого результата можно только при соблюдении специальных условий. Тремя основными заповедями йогов являются следующие: последовательность с постепенным переходом от простого к сложному; регулярность и систематичность (перерыв в занятиях во время разучивания комплекса допустим не более, чем на 10 дней, иначе весь цикл упражнений придется начинать сначала); умеренность во всем.

Стрессы, наполняющие повседневную жизнь современной молодежи, – это первая и основная помеха на нашем пути к самоисцелению. Йога растворяет эти стрессы. Поэтому ее можно применять для лечения психических и эмоциональных проблем, таких как стресс, беспокойство, депрессия и расстройства, а, так же, это естественный способ увеличить выработку серотонина. Считается, что этот гормон играет важную роль в испытываемом чувстве счастья. Таким образом, студентам, страдающим депрессией, стоит рассмотреть йогу в дополнение к традиционным методам лечения, таким как терапия и лекарства. В погоне за лучшими результатами современная молодежь лишается своего свободного времени. Однако стоит помнить, что знать всё невозможно. Не достигая намеченных целей в учёбе, молодые люди начинают загонять себя в рамки, так скажем, навязанного обществом образа «идеального студента». Не забывайте, что ничего совершенного не существует. Каждый способен выполнять действия по мере его возможностей.

Однако в физическом воспитании студентов могут быть противопоказания к занятиям йогой, они могут быть постоянными или временными. К постоянным противопоказаниям можно отнести: психические расстройства; общая тяжесть состояния, когда никакие действия практически невозможны, поскольку ведут только к ухудшению; органические поражения сердца; пароксизмальная тахикардия; мерцательная аритмия; аневризма аорты, дистрофия

миокарда; заболевания крови; инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата; тяжелые черепно-мозговые травмы, повреждения позвоночника; злокачественные новообразования. К временным противопоказаниям относятся: послеоперационный период; систематический прием большого количества лекарственных препаратов, продолжительное медикаментозное лечение с приемом антибиотиков; обострение хронических заболеваний; сильная физическая усталость; полный желудок; перегрев и переохлаждение; температура тела выше 37 и ниже 36,2 градус; тяжелая физическая работа [1, 2].

Таким образом, на основании изученного нами вопроса, можно сделать вывод, что проведение занятий со студентами по физической культуре с использованием упражнений йоги, положительно будут воздействовать на показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности, уровень здоровья и эмоциональное состояние занимающихся. Йогу можно рекомендовать как эффективное средство психофизической рекреации и оздоровления студентов, а также как систему гармоничного организма, которая содержит гармоничные и мягкие способы восстановления здоровья, которое может было нарушено под давлением негативных физических и психологических ситуаций.

### Список литературы

1. Бах, Б. Йога и здоровье / Б. Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.
2. Крапивина, Е. А. Физические упражнения йогов : учебник / Е. А. Крапивина. – М. : Знание, 2007. – 146 с.
3. Сахаров, Б. П. Йога. Теория и практика: учебник / Б. П. Сахаров. – М. : Россия. 2004. – 124 с.