

# PRACTICE OF YOGA FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION ESTABLISHMENTS

Shapovalova K.V.<sup>1</sup>, Tsvetkova Yu.V.<sup>2</sup> (Russian Federation)

Email: Shapovalova543@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Shapovalova Kristina Vasilyevna – Student,  
FACULTY OF VETERINARY MEDICINE;

<sup>2</sup>Tsvetkova Yuliya Vladislavovna – Senior Lecturer,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, FACULTY OF ECONOMICS,  
FEDERAL STATE BUDGET EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION OMSK STATE AGRARIAN  
UNIVERSITY,  
OMSK

**Abstract:** the article focuses attention on the problems associated with reduced physical activity of students and suggests the use of yoga. The general description of yoga as a direction of physical culture is given, in more detail attention is focused on Hatha Yoga, such features as the definition of the main points of practice - pits, niyamas, asanas and pranayama. And also recommendations are given for its application in higher educational institutions as a supplement, by questioning the advantages of using the methodology are revealed, and also a complex illustrating the type of activity when practicing yoga is given.

**Keywords:** yoga, physical culture, teaching, training.

## ПРАКТИКА ЙОГИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Шаповалова К.В.<sup>1</sup>, Цветкова Ю.В.<sup>2</sup> (Российская Федерация)

<sup>1</sup>Шаповалова Кристина Васильевна – студент,  
факультет ветеринарной медицины;

<sup>2</sup>Цветкова Юлия Владиславовна – старший преподаватель,  
кафедра физической культуры и спорта, экономический факультет,  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Омский государственный аграрный университет,  
г. Омск

**Аннотация:** в статье заостряется внимание на проблемах, связанных с пониженной физической активностью студентов, и предлагается использование йоги. Приводится общее описание йоги как направления физической культуры, более подробно заостряется внимание на хатха-йоге, таких ее особенностях, как определение основных моментов практики – ямы, ниямы, асаны и пранаямы. А также даются рекомендации к применению ее в высших учебных заведениях в качестве дополнения, путем опроса выясняются плюсы от применения методики, а также приводится комплекс, иллюстрирующий вид деятельности при занятии йогой.

**Ключевые слова:** йога, физическая культура, преподавание, тренировка.

Студенческие годы – тяжелое время для человека. В этот период молодой организм подвергается сильнейшим умственным и психологическим перегрузкам. Студенты зачастую не уделяют достаточно внимания физической культуре и спорту, о чем свидетельствует повышенная утомляемость, болезненность, общее снижение здоровья студентов. Особенно хорошо это видят и отмечают преподаватели физической культуры в учебных заведениях. Вследствие недостаточного внимания, уделяемого физическим упражнениям, страдает не только опорно-двигательный аппарат, но и многие органы и даже системы органов, а также психологическое состояние, которое неотрывно связано с состоянием тела. Как говорится, «в здоровом теле – здоровый дух», а здоровый дух может в большей мере обеспечить продуктивность студента в его учебной деятельности.

Автор статьи полагает, что обращение к такой нетрадиционной для нас практике как йога, может дополнить существующую программу занятий физической культурой, послужить основой лечебной физкультуры, или стать комплексом, который студент сможет осваивать самостоятельно.

Целью статьи является ознакомление на базовом уровне с тем, что такое йога, обозначение главных принципов и основных асан, а также выявление положительного влияния занятий на примере.

Что же такое йога? Йога – это древняя духовная и физическая практика родом из Индии. С течением времени образовалось множество отличных друг от друга школ йоги – со своим подходом и особенностями. Одна из самых популярных, за свою структурированность, это хатха-йога. Основателем этой школы считается мудрец Патанджали, который во II в. до н. э. систематизировал знания о йоге и изложил их в 8 частях. Четыре первых части – яма, нияма, асана и пранаяма – и являются основой хатха-йоги [4].

Яма и нияма – предписания к общему моральному наполнению человека, они включают в себя такие общеизвестные принципы как ахимса (ненасилие), сатья (правдивость) и т.д. Асана – это статическая поза и в хатха-йоге именно выстраиванию правильной позиции для достижения лучшего эффекта, уделяется очень много внимания. Пранаяма – контроль над дыханием, над праной – энергией дыхания [3]. Также в практику хатха-йоги входит и правильное питание и очистительные процедуры, которые являются неотъемлемой частью практики для людей, серьезно практикующих йогу. Сочетание и постоянный контроль над всеми аспектами поможет, как заверяет йога, справиться с физическими недугами и, в конечном итоге, достичь просветления.

Конечно же, в реалиях современного и, тем более, такого занятого человека, как студент, йога выступает в основном как гимнастический комплекс, укрепляющий и развивающий тело, а также как система дыхания, помогающая обрести большую концентрацию. Залог получения пользы от йоги в том, что необходимо плавно и последовательно переходить от простого к сложному, здраво оценивать возможности своего тела и не делать ничего сквозь силу и боль – йога не приветствует этого. Именно поэтому рекомендуется начинать занятия под руководством опытного инструктора.

Для занятия необходимо иметь одежду, не стесняющую движений и не отвлекающую от процесса. Йогий занимаются босиком, на гимнастическом коврике. Необходимо отметить, что в идеале пределами деятельности человека при выполнении любой асаны служат границы его коврика.

Перед началом занятия необходимо провести легкую разминку и объяснить студентам нюансы дыхания при выполнении асан. Главное правило – дыхание должно быть глубоким, спокойным, размеренным, без задержек. На наклонах совершается спокойный выдох, а на подъемах – вдох.

Особое внимание уделяется динамическому аспекту асан, что касается правильного входа и выхода в соответствии с дыханием. Статический асаны определяется концентрацией внимания на определенных участках тела, а также контроля над дыханием. Асаны в хатха-йоге разделены на группы в соответствии с тем, как именно они выполняются: стоя, сидя, лежа. Именно в таком порядке и должен происходить переход: сначала выполняются асаны стоя, затем сидя, лежа, перевернутые положения и балансы. Необходимо учитывать также, что для каждой асаны должна быть подобрана и компенсирующая поза. То есть если в одной асане совершается сильные наклоны, то компенсацией должен служить умеренный прогиб [2].

Классическое занятие йогой, начинается с фиксированной последовательности асан – Сурья Намаскар, или «приветствие солнцу». Этот комплекс выступает самостоятельной единицей, идеально подходящей и для отдельного выполнения в качестве зарядки. Этот комплекс наиболее показателен. Другие асаны, из которых можно «собрать» полноценное часовое занятие можно без труда найти в специализированных источниках.

О том, насколько полезна йога, лучше всего говорит опыт людей, практикующих йогу в разной степени – от нерегулярно занимающихся до сертифицированных преподавателей йоги. Все опрошенные (25 человек) отмечают следующие плюсы занятия:

- 1) прорабатываются разные группы мышц и при гармонично составленном комплексе ни одна не остается без внимания;
- 2) один и тот же комплекс подходит людям с разным уровнем подготовки;
- 3) повышается гибкость, пластичность мышц;
- 4) легче переносится статическое напряжение мышц, тело становится более сбалансированным;
- 5) возрастает выносливость;
- 6) улучшается общее физическое самочувствие и психологическое состояние;
- 7) приобретаются знания и мотивация для самостоятельных тренировок.

Результаты опроса дают основания для вывода: йога для студентов высших учебных заведений может быть крайне полезным видом физической активности, проводимой и на занятиях в учебное время, и в свободное от учебы. Занятия йогой позволят любому человеку вне зависимости от уровня физической подготовки и принадлежности к разным группам здоровья обрести силу и гибкость ума и тела, помогут отвлечься от учебной нагрузки и, в конечном итоге, непременно положительно повлияют на продуктивность в студенческой деятельности.

#### *Список литературы / References*

1. Степанова М.В., Холодова Г.Б. Йога в системе физического воспитания студентов в вузе: методические рекомендации. Оренбург: ОГУ, 2012. 42 с.
2. Ансари Марк, Ларк Луиза. Йога для начинающих. СПб.: Диля, 2007. 96 с.
3. Айенгар Б.К. Пранаяма - искусство дыхания. К.: София, 1995. 352 с.
4. Афанасьев П.А. Школа Йога: восточные методы психофизического самосовершенствования. Мн.: Польша, 1991. 156 с.