

УДК 378.1

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРАКТИК ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Каримов Р.А., студент гр.6308, 3 курс

Научный руководитель: Нагматуллина Л.К., к. социол. наук, доцент
Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева – КАИ
г. Казань

Аннотация: В статье рассматривается опыт технического ВУЗа в реализации практик йоги на занятиях по дисциплине «Физическая культура». Рассматриваются различные аспекты влияния занятий йогой на психологическое и физическое состояние студентов. Автор отмечает важность внедрения коротких практических упражнений на контроль дыхания и расслабляющих асан, выполняемых как в рамках учебных занятий, так и коротких перерывов, которые смогут помочь студентам справляться с учебной нагрузкой, улучшая, при этом, концентрацию внимания, стабилизируя эмоциональное состояние и повышая общий жизненный тонус. Обозначены возможные пути реализации данного начинания.

Ключевые слова: образовательный процесс, физическая культура, учебные занятия, йога, психофизиологическое здоровье

Abstract: The article deals with the experience of technical university in the implementation of yoga practices in the classes of the discipline "Physical Education". Various aspects of the influence of yoga classes on the psychological and physical state of students are considered. The author notes the importance of the introduction of short practical exercises to control breathing and relaxing asanas, performed as part of academic classes and short breaks, which can help students cope with the academic load, improving, while improving concentration, stabilizing the emotional state and increasing the overall vitality. Possible ways of realization of this endeavor are outlined.

Key words: educational process, physical culture, training sessions, yoga, psychophysiological health

Рассматривая тему влияния практик хатха и Айенгара йоги на психофизиологическое здоровье студентов, необходимо признать ее актуальность. В современных реалиях образовательного процесса интенсивность занятий и психоэмоционального напряжения достаточно высоки. Поэтому применение указанных практик может повысить эффективность решения различных проблем, с которыми сталкивается современная молодежь, сформировать высокий уровень психологической

устойчивости к стрессам. Практика хатха и Айенгара йоги представляет собой не только физические упражнения, но и философскую систему, которая может оказать благотворное влияние на психическое и физическое состояние студентов и способствовать снижению уровня тревожности. Полезно признать важность внедрения йогических практик в повседневную жизнь студентов и образовательный процесс в рамках дисциплины «Физическая культура» в техническом вузе.

В современной психологии тревога рассматривается как состояние, а тревожность как свойство личности. Согласно Большому психологическому словарю, тревога определяется как переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия или предчувствием грозящей опасности. В то время тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, выражающаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения [1, С. 672-673]. Это свойство личности может иметь различные причины, будь то природные особенности человека в виде особенности нервной системы, или социальные и личностные факторы. При высоких показателях личностной тревожности человек чаще страдает от страха, находится в подавленном состоянии и испытывает затруднения в общении с окружающими, что негативно сказывается на его психическом состоянии [2].

Психическое здоровье заключается не столько в отсутствии психических проблем, но и в состоянии психического благополучия, которое позволяет эффективно справляться со стрессом, развивать свои способности, достигать успеха в начинаниях, а также вносить свой вклад в развитие общества. Это ключевой элемент человеческого благополучия, который формирует способности принимать решения [3].

Психическая норма определяется как «индивидуальная динамическая совокупность психических (индивидуально-социально-психологических) свойств конкретного человека, которая позволяет ему адекватно своему возрасту, полу и социальному положению познать окружающую действительность, адаптироваться к ней и выполнить свои биологические и социальные функции соответственно возникающим личным и общественным потребностям, общепринятой морали» [4, С. 61].

В студенческий период человек подвержен интенсивному процессу самопознания и личностного развития. Для этого периода свойственно максимальное развитие многих психических функций. Это время благоприятно для формирования ресурсов душевного здоровья. Вместе с тем, в нынешнее время наблюдается рост тревожности, депрессивных состояний и других неблагоприятных тенденций среди молодежи. Это связано с тем, что они не всегда осознают свой личностный потенциал, который может помочь им преодолеть сложности периода обучения [5].

Особенность возрастного периода юности во многом заключается в решении проблем профессионального и личностного самоопределения,

поиске смысла жизни и формировании мировоззрения. Однако, высокие показатели тревожности являются препятствием на этом пути, что связано, в том числе, со стрессами и перегрузками в учебном процессе. Понимание ценности сохранения здоровья и использование таких техник саморегуляции, как хатха-йога и йога Айенгара, могут сыграть значительную роль, как в поддержании, так и улучшении психофизиологического здоровья студентов. Эти техники способствуют профилактике заболеваний и формированию устойчивой мотивации к заботе о собственном здоровье и, даже, здоровье окружающих [6].

В свете этих обстоятельств, занятия различными видами физической культуры приобретают особую важность для молодежи. Они не только способствуют физическому здоровью, но и играют значительную роль в поддержании психологического благополучия. Они помогают формированию дисциплины, целеустремленности, а также способствуют снятию стресса, что важно для полноценного развития личности. Тем более, что по данным опроса, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) относительно периодичности занятия спортом среди россиян, проведенного в октябре 2023 года, выясняется, что более половины из них регулярно занимаются спортом или физкультурой (54%), причем среди молодежи от 18 до 24 лет наиболее распространен процент тренировок частотой несколько раз в неделю и составляет 45%. Наиболее популярные виды спорта включают бег, легкую атлетику или спортивную ходьбу (37%), фитнес или комплексные занятия физкультурой (31%), тяжелую атлетику (18%) и лечебную физкультуру (17%). Отмечается, что самостоятельные занятия наиболее популярны среди респондентов (83%) [7].

Так, регулярная и последовательная практика йоги может иметь большое значение в поддержании психологического и телесного здоровья студентов. Стремление к достижению психофизиологической гармонии через практику асан (поз) помогает студентам снять напряжение в теле и контролировать свои эмоции [8]. Это важно в условиях учебной и, особенно, экзаменационной нагрузки. Хатха и Айенгара йога, как наиболее распространенные направления йогической традиции, предоставляют студентам возможность не только улучшить свое физическое состояние, но и обрести внутренний покой. Следовательно, практика йоги имеет высокий шанс быть эффективным средством оптимизации внутренних ресурсов организма.

Центральной темой в йоге является сосредоточенность и проникновение в своё истинное "я". Путем самодисциплины и специализированных практик человек модифицирует свое сознание и меняет старые паттерны поведения и мышления. Например, одним из эффективных средств для коррекции личностной тревожности в спортивной психологии является хатха-йога. Её методика представляет собой систему практик, направленных на гармонизацию ума и тела. Что, в свою очередь, способствует полному раскрытию человеческого потенциала. Средства хатха-

йоги включают в себя мировоззренческие установки о самоощущении и отношении к эмоциям, физические практики (асаны), дыхательные упражнения (пранаяма) и медитацию (дхарана, дхьяна, самадхи). Коррекция тревожности с помощью йоги основана на оптимизации телесных психологических функций организма [9].

Так, например, положительный опыт внедрения хатха и Айенгара йоги в практику проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» имеется в Казанском национальном исследовательском техническом университете им. А.Н.Туполева (КНИТУ-КАИ), где занятия проводятся на базе университетского культурно-спортивного комплекса «КАИ-ОЛИМП», являющегося одним из лучших вузовских спортивных комплексов в России, по мнению представителей международных федераций. «КАИ-ОЛИМП» активно задействован как в образовательном процессе при проведении занятий по дисциплине «Физическая культура», так и для проведения масштабных спортивно-массовых мероприятий различного уровня. Ежегодно проводится спартакиада по 17 видам спорта, а также многочисленные турниры и фестивали [10].

Занятия по йоге, проводимые в многофункциональном спортивном комплексе «КАИ-ОЛИМП» направлены на привитие навыков здорового образа жизни у студентов различных курсов и направлений подготовки, рассматриваются как эффективный инструмент сохранения и поддержания здоровья студенческой молодежи. Внедрение элементов йогических практик в образовательную программу высшего учебного заведения в рамках дисциплины «Физическая культура» является важным аспектом, способствующим поддержанию не только психологического здоровья обучающихся, но и хорошей физической формы. Представляется, что внедрение коротких практических упражнений на контроль дыхания и расслабляющих асан, выполняемых в течение 5 минут в перерывах между занятиями, а не только в рамках учебных занятий, может также помочь студентам с легкостью справляться с учебной нагрузкой, улучшая, при этом, концентрацию внимания, стабилизируя эмоциональное состояние и повышая общий жизненный тонус, а проведение специальных семинаров и мастер-классов для студентов и преподавателей в ВУЗе по раскрытию роли йоги в поддержании психофизиологического здоровья, смогут привлечь большее количество желающих заниматься йогой.

Таким образом, активное внедрение и распространение практик занятий йогой в рамках дисциплины «Физическая культура», а также в перерывах между учебными занятиями в высшем учебном заведении будут способствовать воспитанию физически и духовно сформированных выпускников, готовых к самореализации в сфере будущей профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Большой психологический словарь. 4-е изд., расширенное / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 811 с.
2. Мешкова И.В., Личностная тревожность как фактор адаптации студентов-первокурсников педагогического вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №67-4. 4 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnaya-trevozhnost-kak-faktor-adaptatsii-studentov-pervokursnikov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 12.03.2024).
3. Психическое здоровье [Электронный ресурс.] режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, свободный (дата обращения: 12.03.2024).
4. Исаев, Д.Н. Психопатология детского возраста: учебник для вузов / Д.Н. Исаев. – 3-е изд. – СПб.: СпецЛит, 2013. 469 с.
5. Филенко И.А и др. Особенности психологического здоровья студенческой молодежи с позиции развития личностных ресурсов: базисных убеждений, жизнестойкости, регуляторно-личностных характеристик // СПЖ. 2023. 26 с. №88. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-zdorovya-studencheskoy-molodezhi-s-pozitsii-razvitiya-lichnostnyh-resursov-bazisnyh-ubezhdeniy> (дата обращения: 12.03.2024).
6. Кузнецова Е.Н., Хилько О.В. Применение йоги айенгара как средства сохранения психического здоровья студентов педагогического вуза // МНКО. 2018. №4 (71). 3 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-yogi-ayengara-kak-sredstva-sohraneniya-psihicheskogo-zdorovya-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 12.03.2024).
7. Спорт для всех [Электронный ресурс.] режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh>, свободный (дата обращения: 26.03.2024).
8. Айенгар Б.К.С. Йога-сутры Патанджали: прояснение. Москва: Альпина нон-фикшн, 2008. 386 с.
9. Николаенко Л.Ф. Коррекция личностной тревожности средствами хатха-йоги. Выпускная квалификационная работа. 2018. 109 с. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10451/2/Nikolaenko2.pdf>.
10. Халитова И.С. Воспитательная траектория КНИТУ-КАИ // Высшее образование в России. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitatelnaya-traektoriya-knitu-kai> (дата обращения: 26.03.2024).