

Заключение. Полученные результаты наших исследований позволяют говорить о том, что занятия в спортивных секциях по игровым видам спорта способствуют повышению результатов простой двигательной реакции.

Литература.

1. Столбицкий, В. В. Основы самостоятельной профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов : учеб.-метод. пособие / В. В. Столбицкий. – Витебск : ВГМУ, 2012. – 119 с.
2. Интернет-ресурсы: <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/3205/>.

УДК 796.035.1

ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ЙОГИ В ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УНИВЕРСИТЕТЕ

Стотик Я.Н., Хлусевич А.В.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Внедрение йоги в программу дисциплины «Физическая культура» в университете способствует повышению физической активности студентов, улучшению их психоэмоционального состояния и формированию осознанного отношения к здоровью. Анализ педагогического опыта и научных данных позволяет обосновать целесообразность интеграции йоги в учебный процесс, а также определить методические рекомендации для эффективного использования йоги в рамках физического воспитания студентов. **Ключевые слова:** физическая культура, психическое здоровье, йога, стресс, студенты.*

PROSPECTS FOR INTRODUCING YOGA INTO THE PROGRAM OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» AT THE UNIVERSITY

Stotik Y.N., Khlusevich A.V.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republik of Belarus

*The introduction of yoga into the Physical Education program at the university helps to increase students' physical activity, improve their psycho-emotional state and form a conscious attitude to health. The analysis of pedagogical experience and scientific data allows us to substantiate the expediency of integrating yoga into the educational process, as well as to determine methodological recommendations for the effective use of yoga in the physical education of students. **Keywords:** physical education, mental health, yoga, stress, students.*

Введение. В современном мире университеты всё чаще прибегают к внедрению новых практик, которые учитывают не только физическое, но и ментальное состояние студентов. В этом смысле йога как целостная система

оздоровления становится наиболее актуальной. В данной статье рассматриваются перспективы включения йоги в программу дисциплины «Физическая культура» в университете, а также возможности адаптации традиционных практик йоги к условиям университета. Целью работы является разработка рекомендаций для эффективного использования йоги в рамках физического воспитания студентов.

Материалы и методы исследований. Для оценки перспектив внедрения йоги в программу «Физическая культура» в Витебский государственный университет им. П. М. Машерова были использованы различные материалы, включая научные публикации, статистические данные и методические рекомендации. В работе применялись общенаучные методы: анализ литературных источников, синтез, обобщение и метод описания.

Результаты исследований. Дефицит сна, стресс, нехватка времени и сидячий образ жизни ведут к повышенному утомлению, депрессии, состоянию хронического стресса, а также к социофобии и тревожным расстройствам. Все вышеперечисленные факторы являются проблемами современного студента, так как негативно сказываются на его умственном и физическом здоровье.

Специалисты в области психического здоровья подбирают много ресурсов профилактического характера, чтобы улучшить не только физическое, но и психическое здоровье обучающегося. В рамках изучения данной проблемы нами был предложен оптимальный вид деятельности для достижения данной цели – йога.

Йога представляет собой набор духовных, физических и психических практик, которые направлены на улучшение здоровья человека. Она включает в себя асаны (упражнения), дыхательные техники и медитации, гармонично развивая тело, разум и эмоции. В рамках образовательного процесса рекомендуется подбирать упражнения из фитнес-йоги, знакомя студентов с асанами в их упрощенных и традиционных формах.

Фитнес-йога — это физкультурно-оздоровительная программа, которая основывается на классической хатха-йоге, то есть на технически правильном выполнении асан с контролем над дыханием и концентрацией на отдельных мышцах, органах или их группах. Основное отличие заключается в том, что фитнес-йога — это более подвижная вариация хатха-йоги, где позы остаются такими же, но человек не обязан застывать в них надолго. Это несомненный плюс для тех, кто любит более активные занятия, но не имеет возможности заниматься очень интенсивной физической активностью. В данный вид йоги интегрированы асаны хатха-йоги, упражнения нейробики, дыхательные упражнения, упражнения суставной гимнастики и самомассаж [1].

Фитнес-йога помогает не только держать свое тело в форме и развивать физические качества, но и находить умиротворение и внутреннее спокойствие [2]. Такие занятия снижают уровень стресса, напряжение, сонливость, беспокойство и негативные эмоции, увеличивают умственный покой, силу, осознанность и радость, способствуют расслаблению, тем самым улучшая психоэмоциональное состояние занимающихся [3].

Одним из наиболее эффективных методов внедрения йоги в образовательный процесс является создание специализированных курсов йоги, которые могут быть включены в обязательную часть учебного плана. Эти курсы могут охватывать как базовые асаны и дыхательные техники, так и углубленное изучение философии йоги, что позволит студентам получить комплексные знания о данной практике.

Другим способом интеграции йоги может стать организация открытых мастер-классов и семинаров с приглашенными инструкторами. Такие мероприятия могут проводиться как в рамках учебного процесса, так и вне его, что позволит привлечь больше студентов к занятиям. Мастер-классы могут быть ориентированы на различные уровни подготовки, что сделает йогу доступной для всех желающих, независимо от их физической формы.

Также стоит рассмотреть возможность внедрения йоги в рамках междисциплинарных программ. Например, занятия йогой могут быть связаны с курсами по психологии или медицине, где студенты смогут изучать влияние физической активности на психоэмоциональное состояние. Это создаст синергию между различными областями знаний и покажет студентам практическое применение йоги в повседневной жизни.

Не менее важным аспектом является создание студенческих сообществ и клубов, посвященных йоге. Такие инициативы могут способствовать формированию активного студенческого комьюнити и обмену опытом между участниками. Регулярные встречи, совместные занятия и участие в спортивных мероприятиях помогут студентам не только развивать физическую активность, но и укреплять социальные связи.

Заключение. Внедрение йоги в программу дисциплины «Физическая культура» в университетах представляет собой важный шаг к улучшению физического и психического здоровья студентов. Создание специализированных курсов, открытых мастер-классов и студенческих клубов по йоге станет основой для формирования активного и здорового студенческого сообщества. В результате йога может существенно обогатить учебный процесс и способствовать гармоничному развитию личности студентов в условиях современного университета.

Литература.

1. Бубенцова, Ю. А. Фитнес-йога в системе физического воспитания студентов вузов / Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник. - Москва, 2021. - 112 с.
2. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2019. - № 4 (15). - С. 427.
3. Козлова, Н. И. Йога как средство поддержания здорового образа жизни : методические рекомендации / Н. И. Козлова. - Брест : БрГТУ, 2016. - 34 с.