

УДК 37.037.2

https://doi.org/10.33619/2414-2948/63/40

ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ТЕХНИКОВ

©Аглиулова Л. Р., ORCID: 0000-0002-3743-2232, Казанский национальный
исследовательский технологический университет,
г. Нижнекамск, Россия, agliulova166@gmail.com

©Панягин Д. М., ORCID: 0000-0001-7589-3569, Казанский национальный исследовательский
технологический университет, г. Нижнекамск, Россия, denis.panyagin@mail.ru

YOGA ON THE PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITIES AS A MEANS OF IMPROVING THE QUALITY OF LEARNING OF TECHNICAL STUDENTS

©Agliulova L., ORCID: 0000-0002-3743-2232, Kazan National Research
Technological University, Nizhnekamsk, Russia, agliulova166@gmail.com

©Panyagin D., ORCID: 0000-0001-7589-3569, Kazan National Research Technological
University, Nizhnekamsk, Russia, denis.panyagin@mail.ru

Аннотация. Занятия по физической культуре уже требуют модернизации из-за снижения уровня посещения и удовлетворенности студентами программой занятий. И эффективной заменой может стать йога совместно с медитацией и пранаямой. За пределами России давно изучена польза данной практики и уже применяется для профилактики и лечения большинства физиологических и психологических проблем людей. Для изучения и проведения эксперимента были выбраны студенты технических вузов, так как они имеют аналитический склад ума и тяжелую работу. Практика по медитации помогла сбалансировать их мозговую деятельность, а занятия йогой улучшить здоровье, и узнать, как помочь своему телу после тяжелой трудовой деятельности или долгого сидения за компьютером. По итогам эксперимента было выявлено, что введение йоги в программу значительно улучшило физические показатели студентов, качество их обучения и эмоциональное состояние.

Abstract. Physical education classes are already in need of modernization due to declining attendance rates and student satisfaction with the program. And yoga together with meditation and pranayama can be an effective substitute. Outside of Russia, the benefits of this practice have long been studied and are already being used for the prevention and treatment of most physiological and psychological problems of people. Students of technical universities were selected to study and conduct the experiment, as they have an analytical mindset and hard work. The practice of meditation helped balance their brain activity and yoga classes improved their health and learned how to help their body after hard work or long sitting at the computer. According to the results of the experiment, it was found that the introduction of yoga into the program significantly improved the physical indicators of students, the quality of their learning and emotional state.

Ключевые слова: йога, медитация, пранаяма, студенты-техники, физическая культура.

Keywords: yoga, meditation, pranayama, students-techniques, physical education.

На протяжении всего учебного процесса студенты сталкиваются со стрессом и физическими зажимами. Занятия физической культурой должны помогать студентам

справляться с этим, и мы предлагаем направить всю пользу занятиями йогой им на помощь. Студенты-техники также склонны к уходу в аналитику и к непринятию «творческого» в себе, с чем им поможет медитация. А в работе со стрессом свою эффективность доказали техники пранаямы (дыхания). И в этой статье продемонстрирована вся результативность внедрения йоги в учебный процесс в технических и не только вузах.

Материал и методы исследования

Методы: анализ качества удовлетворенности студентами текущей программы по физической культуре и их физических и эмоциональных показателей. И сравнение этих данных после внесения йоги в программу.

Выявляется результативность данного исследования, определяется прогресс и заинтересованность студентов-техников.

Результаты и обсуждение

От состояния психического и физического здоровья зависят все сферы нашей жизни. Они влияют на способность к обучению, работе, проявлению характера и талантов, общению, и влияет на самочувствие и самоопределение в жизни. Особенно важно научиться формировать навыки по самосовершенствованию всех сфер жизни. Именно поэтому период обучения в школе и в институте является главным, так как именно в это время формируются привычки, принципы и характер человека в целом. За состояние здоровья и нормальное функционирование организма в период обучения отвечают занятия по физической культуре. Поэтому так важно чтобы программа этих занятий соответствовала всем требованиям развития студентов, идя в ногу со временем. При правильном развития человек гармонично себя чувствует, находится в ресурсном состоянии и положительном настроении, его организм работает слаженно, к тому же он проявляет творческие способности и лучшие личные качества. А также он способен адекватно реагировать на внешние факторы даже в период стресса и быстро восстанавливать ресурсы организма и состояние психики [1–12].

Изучив особенности обучения студентов-техников, приходим к выводу, что обычная консервативная программа по физической культуре не приносит должных результатов. Отмечается снижение удовлетворенности и желания посещать занятия, а также отсутствие заинтересованности студентов заниматься вне стен учебных заведений. Поэтому необходимо разработать новые, усовершенствованные методики для привлечения студентов-техников к посещению предмета. В ходе изучения данной проблемы мы смогли выявить наиболее подходящий вид спорта — йогу. Йога безопасна, интересна, духовно богата, оказывает общее и положительное воздействие на организм и улучшает эмоциональное состояние студентов. Когда занятия на физкультуре построены на состоянии конкуренции между студентами и нацелены на скорость, йога в это время позволяет ориентироваться на самого себя, улучшая при этом не количество, а качество собственных результатов. Йога позволяет найти баланс между телом и разумом, замедлиться и найти себя, собственную максимальную производительность не в ущерб качеству выполненной работы, что полезно скажется на качестве продукции и работы, что будет выполнять и создавать техник.

Также йога будет улучшать качество развития воображение, гибкости ума и позволит не бояться творческих порывов. И в том числе значительно поднимет уровень эмоционального интеллекта у работников технических сфер, что в свою очередь обязательно повысит качество техники и возможность ее улучшения, ориентируясь на человеческий фактор.

Медитации в значительной степени улучшают концентрационные способности

человека и учат расслаблению, а это способствует рациональному применению собственных ресурсов.

Йога является отличным инструментом самопомощи, не только физической, но и ментальной, и психологической. Так как будущая работа студентов-техников связана с тяжелым физическим трудом/долгой сидячей работой, то им будет максимально полезно знать, как помочь своему телу после рабочего дня. Для начала изучив особенности практики йоги для студентов, как для людей сидячего образа жизни. Ведь двигательная активность обеспечивает здоровье человека, а также увеличивает адаптационные возможности организма, тем самым укрепляя иммунитет, снижая заболеваемость, и улучшает психическое состояние в целом.

Йогой начинают интересоваться на Западе из-за нахождения общества в постоянном стрессе вследствие погони за материальным. С ускорением ритма жизни многие находятся в депрессии, падает качество жизни, а главное удовлетворенность ею. Поэтому многие обращаются к восточным практикам, где учат расслабляться, правильно распределять свою энергию и мысли, изучать внутренний мир, а не соревноваться с другими. От этого появляется больше энергии, не происходит выгорания, приходит понимание — как распределять собственные силы и как правильно отдыхать.

Одной из важнейших частей йоги является медитация. Занятия медитацией прогрессивно улучшают качество нашей жизни. Именно концентрация на дыхании и пустота мыслей, только после обучения этому визуализация намерений, приводит к продуктивности во всех сферах жизни. Многими исследованиями доказана неоспоримая польза медитации: она улучшает память, внимание, продуктивность, концентрацию, уменьшает стресс, повышает мозговую активность и творческий потенциал. К тому же медитация повышает тонус блуждающего нерва, объединяющего мозг и сердце. Что полезно будет студентам — практика уменьшает тревожность, повышает иммунитет, стрессоустойчивость, и помогает взглянуть на ситуацию с разных необычных сторон. Она увеличивает содержание серого вещества в мозгу и улучшает процесс обработки информации. Медитация меняет структуру мозга: она развивает способность к визуализации и творчеству, что тренирует правое полушарие, то есть для студентов-техников это создаст баланс для работы обоих полушарий мозга, а это в свою очередь положительно скажется на учебном/рабочем процессе и жизни в целом, привнося новые краски.

Таким образом, было решено ввести в качестве эксперимента йогу в программу занятий физической культурой в химико-технологическом вузе. Группы студентов 2 и 3 курса поделили на две экспериментальные группы поровну. Первая группа занималась йогой и медитацией в течение двух месяцев, а вторая группа занималась по стандартной программе.

Программа первой группы:

Пранаяма (дыхательные упражнения);

Последовательность асан (статические упражнения);

Медитация.

А вторая исследуемая группа продолжала занятия, включающие в себя разминку и волейбол/футбол/бадминтон/бег/баскетбол и заминку.

Первый опрос был произведен через 2 недели. Первая группа проявляла интерес к занятиям в начале занятий, но в то же время — и некую скованность и непонимание, связанные со стеснением выполнения асан, с непониманием и неумением расслабляться. Как

отмечал философ Бхагвана Шри Раджниша, если попросите человека расслабиться, он напрягается еще больше. Также были трудности с медитацией, так как это духовный процесс, в нашем западном обществе возникают трудности у всех поколений с пониманием ценности проведения времени в абсолютной пустоте.

Второй опрос был в конце исследования — через 2 месяца. За это время участники успели освоиться, изучить правильность выполнения асан, пранаямы и медитации, ощутить свои успехи и изменения в теле и мозге. Изучению поддавались не только физические, но психологические успехи студентов. Были произведены измерения прогрессивности в гибкости мышц спины и задней части бедра, выносливости и силы.

В упражнении складка на скамейке результативность контрольной группы увеличилась на 60-80%, прогиб назад с положения «лежа» — на 40-60%; время в планке увеличилось на 70%, а продолжительность бега — на 30-40%. Эти результаты — невероятно успешны. Студентами было отмечено значительное снижение уровня стресса в период экзаменов и обучения, улучшение концентрации при многозадачной работе, улучшение запоминания информации, а также увеличения количества творческих мыслей и идей, тяга к социальной активности и общению. И естественным образом возрос интерес к посещению занятий по физической культуре. А во второй группе измерения физических показателей увеличилось лишь на 30% от показателей экспериментальной группы, и не произошло изменений в психологическом плане.

Заключение

На основе данных показателей можно сделать вывод о положительном влиянии введения йоги в программу физической культуры в технических вузах. Йога вместе с медитацией создают баланс у студентов-техников между аналитикой и творчеством, помогают объединить эти две сферы в одну для увеличения результативности в обучении и успеха в остальных областях жизни. Она делает тело здоровым, сильным, приспособляемым, гибким и выносливым, а эмоциональное состояние повышенным, сострадающим, эмпатичным и стабильным, повышается противостояние стрессу, утомлению и выгоранию студентов.

Модернизация программы является абсолютно естественным процессом, а йога является прекрасной альтернативой консервативным видам спорта в наших вузах. Повышая физическое и духовное развитие студентов, мы повышаем качество и просвещение нашего общества в целом. Были выявлены следующие результаты:

- студенты прошедшие двух месячных курс по йоге показали более высокие физические показатели, чем те, кто занимался в другой группе;
- студенты с аналитическим складом ума начали познавать другую сторону – творчество и выражение себя через незнакомые им до этого средства;
- начав заниматься техниками медитации, студенты смогли оценить свои успехи в борьбе с напряжением и утомлением, отсутствием концентрации и проблемами с запоминанием информации;
- появилась заинтересованность заниматься самостоятельно разными видами спорта, и йогой в частности.

Список литературы:

1. Дюков В. М., Скурихина Н. В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе // Современные наукоемкие технологии. 2010. №10. С. 107-111.
2. Айенгар Б. К. С. Йога Дипика: прояснение йоги. М: Альпина нон-фикшн, 2014. 496 с.
3. Степанова М. В. Йога в системе физического воспитания студентов в вузе. Оренбург: ОГУ, 2012. 42 с.
4. Ферштайн Г. Энциклопедия Йоги. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. 768 с.
5. Медведева А. С., Кружков Д. А. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов ВУЗов // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2017. №2. С. 59-64.
6. Степурко А. А., Гусев А. Н. Развитие подвижности суставов у студентов средствами хатха-йоги в процессе физического воспитания // Успехи современной науки и образования. 2017. №8. С. 111-114.
7. Загорская В. А., Скрипник П. В., Артемьева Л. Б. Йога как оздоровительный вид гимнастики в вузах // Символ науки. 2016. №6-2. С. 138-140.
8. Садхгуру. Практическое руководство от йога. М.: Физкультура и спорт, 2018. 308 с.
9. Корогодина Е. А. Внедрение фитнес-йоги в учебный процесс студентов // Региональный вестник. 2020. №1. С. 47-48.
10. Попова А. С. Влияние занятий физическими упражнениями по системе йога на организм студентов // Новая наука: От идеи к результату. 2015. №7-1. С. 95.
11. Будников И. 15 научных причин полюбить медитацию: исследования ученых о пользе медитации. 2020. 5 марта. <https://clck.ru/TEqFP>
12. Радченко П. Что ученые знают о пользе медитации для здоровья. <https://clck.ru/TEqJ4>

References:

1. Dyukov, V. M., & Skurikhina, N. V. (2010). Primenenie fitnes-iogi dlya povysheniya effektivnosti zanyatii po fizicheskoi kul'ture v vuze. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*, (10). 107-111. (in Russian).
2. Aiengar, B. K. S. (2014). *Ioga Dipika: proyasnienie iogi*. Moscow. (in Russian).
3. Stepanova, M. V. (2012). *Ioga v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov v vuze*. Orenburg. (in Russian).
4. Fershtain, G. (2003). *Entsiklopediya Iogi*. Moscow. (in Russian).
5. Medvedeva, A. S., & Kruzhkov, D. A. (2017). Application of fitness-yoga asanas in the system of physical education of university students. *Vestnik Maikopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta*, (2). 59-64. (in Russian).
6. Stepurko, A. A., & Gusev, A. N. (2017). Razvitie podvizhnosti sustavov u studentov sredstvami khatkha-iogi v protsesse fizicheskogo vospitaniya. *Uspekhi sovremennoi nauki i obrazovaniya*, (8), 111-114. (in Russian).
7. Zagorskaya, V. A., Skripnik, P. V., & Artem'eva, L. B. (2016). Ioga kak ozdorovitel'nyi vid gimnastiki v vuzakh. *Simvol nauki*, (6-2). 138-140. (in Russian).
8. Sadkhguru (2018). *Prakticheskoe rukovodstvo ot ioga*. Moscow. (in Russian).
9. Korogodina, E. A. (2020). Vnedrenie fitnes-iogi v uchebnyi protsess studentov. *Regional'nyi vestnik*, (1), 47-48. (in Russian).

10. Popova, A. S. (2015). Vliyanie zanyatii fizicheskimi uprazhneniyami po sisteme ioga na organizm studentov. *Novaya nauka: Ot idei k rezul'tatu*, (7-1), 95. (in Russian).

11. Budnikov, I. (2020). 15 nauchnykh prichin polyubit' meditatsiyu: issledovaniya uchenykh o pol'ze meditatsii. 5 marta. <https://clck.ru/TEqFP>

12. Radchenko, P. Chto uchenye znayut o pol'ze meditatsii dlya zdorov'ya. <https://clck.ru/TEqJ4>

*Работа поступила
в редакцию 27.12.2020 г.*

*Принята к публикации
06.01.2021 г.*

Ссылка для цитирования:

Аглиулова Л. Р., Панягин Д. М. Йога на занятиях физической культуры в вузах как средство улучшения качества обучения студентов-техников // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. №2. С. 339-344. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/63/40>

Cite as (APA):

Agliulova, L., & Panyagin, D. (2021). Yoga on the Physical Culture in Universities as a Means of Improving the Quality of Learning of Technical Students. *Bulletin of Science and Practice*, 7(2), 339-344. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/63/40>