

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Паскарь Патрисия,

студент ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»
e-mail: patrisia5437@gmail.com

Аннотация

В статье представлены результаты исследования влияния хатха-йоги для студенческой молодежи. Нами был проведен социологический опрос среди студентов ФГБОУ ВО «Нижевартовского государственного университета» и частично среди учеников 10 – 11 классов, связанный с применением средств нетрадиционных видов гимнастики в физическом воспитании студенческой молодежи. Целью данного опроса стало выявление значимости хатха-йоги для студенческой молодежи.

В работе используются материалы современных исследователей [включая труды Постола О. Л., Лавриновой О. В., Мудриевской Е. В.]. Полученные данные подтверждают положительную динамику влияния средств нетрадиционной гимнастики как компонента воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: хатха-йога, студенческая молодежь, физическое воспитание молодежи, опрос, нетрадиционные виды гимнастики, гибкость, опрос, оздоровительная физкультура.

THE IMPACT OF HATHA YOGA ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH

Paskar Patricia,

Student of Nizhny Novgorod State University
e-mail: patrisia5437@gmail.com

ABSTRACT

The article presents the results of a study on the impact of hatha yoga on students. We conducted a sociological survey among students of Nizhnevartovsk State University related to the use of non-traditional types of gymnastics in the physical education of students. The purpose of this survey was to identify the importance of hatha yoga for students.

The work uses materials from modern researchers (including the works of Postol O. L., Lavrinova O. V., Mudrievskaya E. V.). The data obtained confirm the positive dynamics of the influence of non-traditional gymnastics as a component of the education of students.

Keywords: hatha yoga, student training, physical education of youth, survey, non-traditional types of gymnastics, flexibility, survey, physical education.

Современные исследователи установили разнообразие эффектов, которые оказывает хатха-йога на психофизиологическое состояние студенческой молодежи. В работах Лавриновой О. В. Рассмотрена методика оздоровления студентов с применением методов нетрадиционной гимнастики, она подчеркнула роль дыхательной практики и статической гибкости после эмоциональных и умственных нагрузок. [2, с 105-106]

Мудриевская Е.В. в своих публикациях уделяла внимание тому, как йога влияет на психологическое и эмоциональное состояние молодежи. Она отмечала, что занятия йогой способствуют снижению уровни тревоги и приводит к регуляции внимания у студентов. [3, с.146-150]

В целом, другие авторы отмечают, что йога положительно сказывается на уровне гибкости, осанке, циркуляторной системе, способствует улучшению сна, приводит к положительному изменению качества жизни.

Таким образом, анализ литературы свидетельствует о том, что включение элементов хатха-йоги в систему физического воспитания студенческой молодежи имеет явные предпосылки, но требуются дополнительные практико-ориентированные исследования в студенческой среде, которые будут учитывать мотивационные особенности молодежи.

Исследовательская работа проводилась на базе ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет» в период с 01.03.2025 по 25.04.2025. В исследовании принимали участие студенты первого и второго курса и частично ученики 10 – 11 классов в количестве 26 человек.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа.

Первый этап включал изучение и анализ литературы по теме научной статьи. Были изучены такие вопросы как:

- особенности хатха-йоги;
- история развития хатха-йоги;
- физиологические и психологические эффекты практики хатха-йоги.

На втором этапе исследования проводилось педагогическое тестирование участников.

На третьем этапе были описаны результаты опроса, связанных применением средств нетрадиционных видов гимнастики в физическом воспитании студенческой молодежи на примере хатха-йоги.

Целью исследования было выявление значимости хатха-йоги для студенческой молодежи.

Опрос проводился среди молодежи, которая активно занимается спортом и при этом не знакома с направлением хатха-йога (67% респондентов никогда не слышали о таком виде нетрадиционной гимнастики).

Исследование показывает, что большинство респондентов делают свой упор на силовые тренировки и кардио с целью увеличения мышечной массы и развития общей физической формы. При этом малое количество осознают необходимость развития гибкости и глубоких мышц, которые задействованы в хатха-йоге. Опрос выявил заблуждение о хатха-йоге, которое касается положительного влияния на организм, аргументируемое медленной и неэффективной форме физической активности.

Респонденты также оценили возможность интеграции практики хатха-йоги в их существующий режим тренировок, как способ дополнить силовые и кардио нагрузки, улучшить восстановление и снизить риск травм. Это говорит о потенциале хатха-йоги как

ценного инструмента для поддержания здоровья и улучшения общего самочувствия молодежи, даже при активном занятии другими видами спорта.

Однако интерес был проявлен после ознакомления с основными принципами хатха-йоги. Внимание привлекло акцент на улучшение гибкости, снятия стресса и развитии осознанности.

Респонденты оценили возможность интегрирования средств нетрадиционной гимнастики в свою схему тренировочного процесса, как дополнение к основным видам нагрузки. Это показывает то, что хатха-йога имеет потенциал для становления инструментом поддержания здоровья студенческой молодежи и внедрения ее как дополнительного элемента в уже имеющуюся рабочую программу тренировок.

На рисунке 1 представлен результат опроса по эффективности использования средств хатха-йоги в физическом воспитании молодежи.

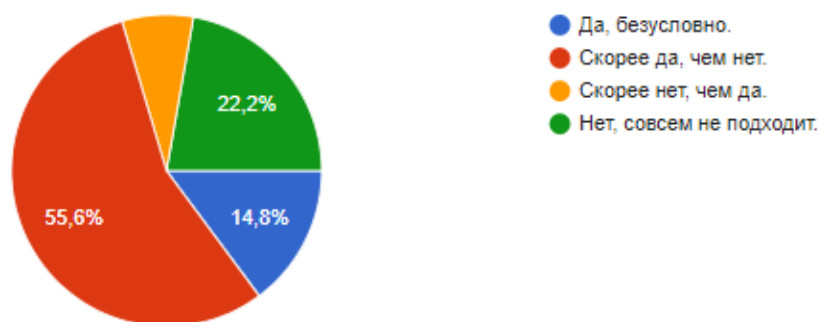


Рисунок 1 – результат опроса по эффективности использования средств хатха-йоги в физическом воспитании молодежи

Респонденты выделили наиболее полезные аспекты хатха-йоги (рисунок 2):

- развитие гибкости и силы;
- улучшение концентрации и внимания;
- снятие стресса и улучшение сна.

Это связано с тем, что хатха-йога включает в себя физические позы, дыхательные упражнения и медитацию, что оказывает положительное воздействие на психоэмоциональное развитие человека. Развитие гибкости и силы происходит за счет выполнения асан. Это способствует активному укреплению мышц, улучшает подвижность суставов и повышает эластичность связок.

Улучшение концентрации внимания достигается благодаря необходимости удерживать равновесие, умению контролировать дыхание и сосредоточению на ощущениях своего тела. Именно это благоприятно оказывает влияние на ум, уменьшает стресс благодаря снижению уровня кортизола (гормона стресса) и увеличивает осознанность. Все это в совокупности приводит к глубокому и качественному сну.

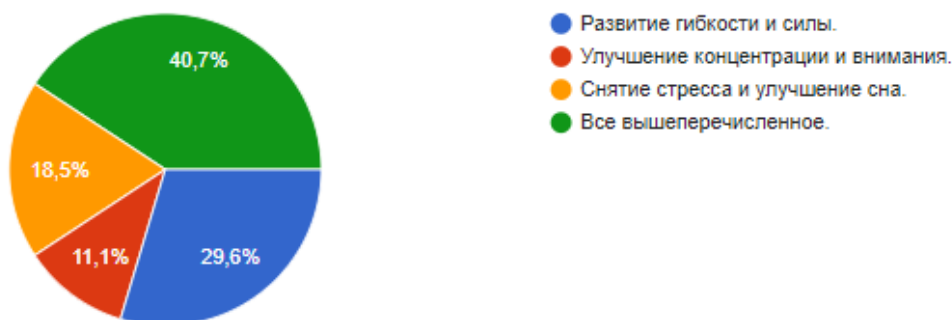


Рисунок 2 – Наиболее полезные аспекты хатха-йоги

При этом 37% не готовы заниматься хатха-йогой, а 40% респондентов проявили интерес к данному направлению (Рисунок 3).

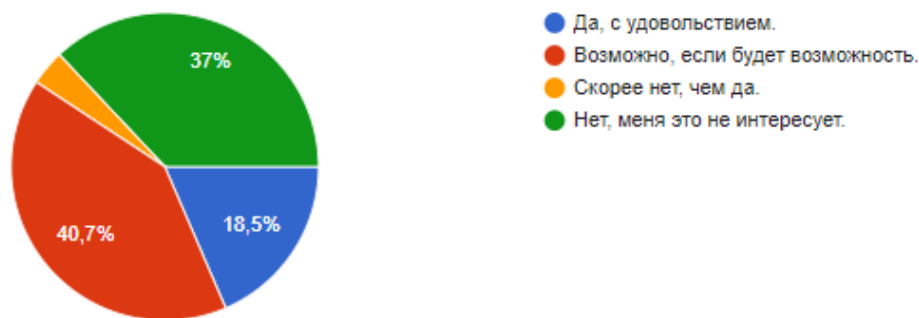


Рисунок 3 – Уровень готовности молодежи к занятиям хатха-йогой

Рисунок 3 демонстрирует нам факт того, что значительная часть респондентов (37%) не готовы к занятиям хатха-йогой, но 40% проявили к ней существенный интерес. Оставшиеся респонденты воздержались от ответа или уже применяют средства нетрадиционной гимнастики в своих тренировках.

Важную роль играет растущая популярность йоги, а также способность благодаря хатха-йоге улучшить физическое и ментальное здоровье, именно это привлекло к существенному интересу данного направления физического воспитания среди студенческой молодежи.

Неготовность к нетрадиционным средствам гимнастики вызвано тем, что молодежь опасается по поводу физической нагрузки, либо лично убеждена тем, что хатха-йога не оказывает полноценного влияния на организм и тем самым не считают необходимым находить для нее время.

Для привлечения большего числа людей к хатха-йоге, необходимо проводить информационные кампании, развеивать мифы и предоставлять возможность попробовать данную практику под руководством опытных инструкторов. Упор следует делать на доступность, модификации асан для разного уровня подготовки и акцент на пользу для здоровья.

Также 40% опрошенных считают, что существует необходимость внедрения хатха-йоги в студенческую жизнь молодежи. Это связано с тем, что внедрение хатха-йоги в студенческую среду станет существенным катализатором для решения проблем, связанные с сидячим образом жизни, повышенным уровнем тревожности и недостатком физической активности, которые характерны для современного студенчества.

Исходя из результатов опроса, можно сделать вывод о том, что у молодежи постепенно развивается интерес к данному физическому направлению. Они хотели бы внедрить данный вид нетрадиционной гимнастики в учебный процесс. Студенческая молодежь находит объективное преимущество для этого и связывает это с поддержанием физического и ментального здоровья. Современная молодежь с каждым годом все больше подвержена стрессу, связанная с учебой, социальным взаимодействием и будущими перспективами. Хатха-йога с ее акцентами на гибкость, дыхание, может служить активным инструментом для повышения общего благополучия студентов.

К тому же, хатха-йога привлекает своей доступностью и адаптивностью. Она не требует специального оборудования или дорогостоящих абонементов в фитнес-клубы. Большинство асан можно выполнять дома или в группе под руководством сертифицированного инструктора. Это делает ее привлекательной альтернативой традиционным видам спорта, которые могут быть связаны с большими финансовыми затратами или высокими требованиями к физической подготовке.

К тому же хатха-йога является доступным видом физической нагрузки, которая не требует специального оборудования и дорогостоящих абонементов. Большинство асан

можно выполнять в домашних условиях. Это делает ее альтернативным видом спорта, который не связан со значительными финансовыми затратами, что наиболее важно для студенческой молодежи.

В последнее время среди молодежи активно растет популяризация спорта и здорового образа жизни. Все больше людей стараются гармонизировать свою жизнь и занимаются самопознанием. Внедрение хатха-йоги может способствовать развитию полезных привычек, таких как, правильное питание, дисциплинированность, систематизированное занятие спортом. Это способствует всеобщему благоприятному воздействию на организм человека.

В заключении, можно сказать, что хатха-йога является перспективным направлением в кругах студенческой молодежи и внедрение ее в образовательную среду только повлечет за собой положительное влияние и поспособствует поддержанию здоровья студенческой молодежи, а также сформулировать у нее такие важные навыки, как самопознание, осознанность, которые необходимы для успешной жизни в современных реалиях.

Список литературы:

1. Галеев, А. Р. Социальные танцы как нетрадиционная форма занятий физической культурой в вузе / А. Р. Галеев // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 17-18 марта 2016 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, [2016. – С. 104-106] – EDN WIHMRX.
2. Лавринова О.В. Хатха-Йога как вид физической нагрузки в методике оздоровления студентов. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. №6[172. 146 – 150 – 2019].
3. Мудриевская Е. В. Обоснование целесообразности и эффективности использования гимнастических упражнений йоги в физическом воспитании молодежи. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, №2[13, 130 – 137. – 2019].
4. Постол О. Л. Хатха-йога и плавание в комплексной методике оздоровления студентов транспортного вуза. Транспортная безопасность в профессиональном образовании, УДК [615.8, 188 – 192. – 2019].

References:

1. Galeev, A. R. Social dancing as an unconventional form of physical education at the university / A. R. Galeev // Promising directions in the field of physical education, sports and tourism: materials of the VI All-Russian scientific and practical conference with international participation, Nizhnevartovsk, March 17-18, 2016. - Nizhnevartovsk: Nizhnevartovsk State University, [2016. - Pp. 104-106] - EDN WIHMRX.
2. Lavrinova O. V. Hatha Yoga as a type of physical activity in the methodology of student health improvement. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. No. 6 [172. 146 - 150 - 2019].
3. Mudrievskaya E. V. Justification of the feasibility and effectiveness of using gymnastic yoga exercises in the physical education of young people. Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, No. 2 [13, 130-137. – 2019].

4. Postol, O. L. "Hatha Yoga and Swimming in the Complex Health Improvement of Transport University Students." *Transport Safety in Professional Education, UDC [615.8, 188-192. - 2019]*.