

УДК 796.015.6

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ГИБКОСТЬ И СИЛОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОВ



THE INFLUENCE OF REGULAR YOGA CLASSES ON THE FUNCTIONAL INDICATORS, FLEXIBILITY AND STRENGTH CHARACTERISTICS OF STUDENTS

Погорелова Татьяна Сергеевна

студентка,
Кубанский государственный технологический университет
pogorelova_001@mail.ru

Еременко Вера Николаевна

старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта
Кубанский государственный технологический университет
vera_er_ko@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние регулярных занятий йогой на функциональные показатели, гибкость и силовые характеристики студентов. Описаны основные физиологические механизмы воздействия йоги на организм студента, а также практические рекомендации по внедрению йоги в учебный процесс студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физическое воспитание, физическая нагрузка, физические упражнения, здоровый образ жизни, физическая активность, йога, спорт, функциональные показатели, гибкость, силовые характеристики.

Pogorelova Tatyana Sergeevna

Student,
Kuban State Technological University
pogorelova_001@mail.ru

Eremenko Vera Nikolaevna

Senior Lecturer,
Department of Physical Education
and Sports,
Kuban State Technological University
vera_er_ko@mail.ru

Annotation. The article discusses the impact of regular yoga classes on the functional performance, flexibility and strength characteristics of students. The main physiological mechanisms of the influence of yoga on the student's body are described, as well as practical recommendations for the introduction of yoga into the educational process of athletes.

Keywords: physical culture, sports, health, physical education, physical activity, physical exercises, healthy lifestyle, physical activity, yoga, sports, functional indicators, flexibility, strength characteristics.

В современном спорте все большую популярность приобретает использование методик йоги в качестве дополнительного инструмента для улучшения функциональных показателей, гибкости и силовых характеристик студентов. Эта статья рассматривает основные аспекты взаимосвязи йоги и спорта, а также исследует влияние регулярных занятий йогой на физические показатели ребят [1].

Рассмотрим физиологические механизмы воздействия йоги на организм студента.

Йога оказывает комплексное воздействие на организм, включая мускулатуру, суставы, связки, нервную систему и дыхательную систему. Основные физиологические механизмы, лежащие в основе воздействия йоги на организм студента, можно выделить следующие:

1. Улучшение кровообращения. Асаны и дыхательные упражнения йоги улучшают кровоток во всех частях тела, что способствует лучшему питанию и восстановлению мышц и связок;
2. Развитие гибкости. Занятия йогой повышают эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм и улучшает физические результаты [2];
3. Укрепление мышечного корсета. Многие асаны йоги направлены на развитие силы и выносливости мышц кора, что обеспечивает стабильность и поддержку для позвоночника и суставов;
4. Улучшение координации и баланса. Регулярные занятия йогой способствуют развитию проприоцептивных способностей, что положительно сказывается на координации движений и балансе.

Рассмотрим влияние йоги на функциональные показатели студентов.

Ряд исследований показывают, что регулярные занятия йогой могут улучшить различные функциональные показатели студентов, такие как аэробная выносливость, силовые характеристики и уровень стресса:

1. Аэробная выносливость. Исследования показали, что практика йоги может улучшить максимальное потребление кислорода (VO_{2max}) и аэробную выносливость у молодежи разных дисциплин;

2. Силовые характеристики. Занятия йогой помогают развивать силу и выносливость мышц, что особенно важно для студентов, занимающихся силовыми видами спорта;

3. Уровень стресса. Регулярные занятия йогой помогают снижать уровень стресса и улучшать психоэмоциональное состояние студентов, что положительно сказывается на их спортивных достижениях и общем качестве жизни.

На основе вышерассмотренного можно выработать следующие практические рекомендации по внедрению йоги в учебный процесс обучающихся [3].

Для успешного внедрения йоги в учебный процесс студентов необходимо учитывать следующие аспекты:

1. Индивидуальный подход. Выбор асан и дыхательных упражнений должен основываться на индивидуальных особенностях и потребностях, а также его текущем физическом состоянии;

2. Комплексность подхода. Включение йоги в учебный процесс должно быть гармонично сочетаться с основными спортивными нагрузками и направлено на достижение конкретных целей (укрепление мышц, улучшение гибкости, снижение стресса и т.д.);

3. Постепенность и регулярность. На начальном этапе внедрения йоги в учебный процесс рекомендуется начать с коротких занятий 2–3 раза в неделю, постепенно увеличивая длительность и частоту практики [4];

4. Квалифицированный инструктор. Для эффективного использования йоги в спорте необходимо обращаться к опытным и квалифицированным инструкторам по йоге, которые смогут правильно подобрать программу занятий и контролировать технику выполнения асан.

В заключение можно сказать, что внедрение йоги в учебный процесс спортсменов может оказать положительное влияние на функциональные показатели, гибкость и силовые характеристики. Регулярные занятия йогой способствуют улучшению кровообращения, развитию гибкости, укреплению мышечного корсета и улучшению координации и баланса. Также йога может улучшить аэробную выносливость, силовые характеристики и уровень стресса у студентов разных дисциплин.

При внедрении йоги в учебный процесс важно учитывать индивидуальные особенности студента, использовать комплексный подход, постепенно наращивать нагрузку и обращаться к квалифицированным инструкторам. В целом, использование йоги в учебе может стать эффективным дополнительным инструментом для улучшения спортивных результатов и общего состояния здоровья студентов.

Литература

1. Саурбаева А.И. Влияние занятий йогой на организм человека / А.И. Саурбаева // Вестник науки. – 2023. – №2 (59). – С. 182–184.
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. 427–433.
3. Развитие гибкости у студенток средствами современных направлений фитнеса (на примере йоги) / Е.П. Шарина [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 421–425.
4. Еременко В.Н. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов студентов / В.Н. Еременко // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 1(81). – С. 146–149.

References

1. Saurbaeva A.I. The influence of yoga classes on the human body / A.I. Saurbaeva // Bulletin of Science. – 2023. – № 2(59). – P. 182–184.
2. Ivanov V.D. Yoga classes. Conditions of favorable influence on the human body / V.D. Ivanov, S.A. Yarushin // Human health, theory and methodology of physical culture and sports. – 2019. – № 4(15). – P. 427–433.
3. Development of flexibility in female students by means of modern fitness trends (on the example of yoga) / E.P. Sharina [et al.] // Scientific notes of Lesgaft University. – 2022. – № 6(208). – P. 421–425.
4. Eremenko V.N. Influence on the efficiency of the periodicity of rhythmic processes of students / V.N. Eremenko // Physical culture and health. – 2022. – № 1(81). – P. 146–149.