

**«Высокие интеллектуальные технологии образования и науки».**

*Материалы X Международной научно-методической конференции. С.174-175, 2003. © Санкт-Петербургский государственный технический университет, 2003*

## **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ЙОГИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Мельгунов В.Н., Половников П.В.**

*Санкт-Петербургский государственный политехнический университет*

Педагогический процесс физкультурного воспитания студентов вузов имеет своей целью формирование физической культуры личности и решает ряд воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Физические упражнения как основное, неотъемлемое, “окультуривающее” средство, активизирующее и гармонизирующее все проявления жизни организма человека, формируют в физической культуре личности не только физическую (телесную), но в определенной степени и психологическую и духовную составляющие. Таким особенностям физкультурного воспитания во многом отвечает древняя восточная система йоги, являющаяся жемчужиной мировой культуры, но пока с нетрадиционными для массовой физической культуры технологиями работы с телом и сознанием. Поэтому кафедрой физического воспитания было принято решение о проведении в порядке эксперимента элективного курса «Введение в йогу». Интерес к проводимому курсу демонстрирует рост числа занимающихся за период 1999-2002 гг. с 35 до 136 студентов и наличие среди них значительной доли старшекурсников. Полтора часовые занятия проводятся в зале с мягким покрытием два раза в неделю и включают в себя дыхательную гимнастику, статистические и динамические упражнения; психофизическую тренировку внимания, памяти, волевых качеств, эмоциональной сферы, элементов сенсорики, гармонизации абстрактного и образного мышления. Особое место занимает рассмотрение основ здорового образа жизни. У занимающихся формируются умения оценивать своё состояние, осознавать себя; идет непрерывная ценностно-ориентационная работа над собой. Задействуется и такое важнейшее свойство личности, как способность к созиданию и творчеству. Студенты учатся творить свое тело и сознание своими собственными руками. Корявые, неуклюжие тела некоторых студентов постепенно принимают привлекательный вид. Улучшаются гибкость и осанка, растет сила и выносливость, нормализуется артериальное давление, урежается пульс, улучшается состояние внутренних органов, организм оздоравливается, повышаются его адаптационные резервы. После занятий студенты отмечают появление чувства легкости и бодрости, улучшение общего самочувствия, подъем настроения, прилив энергии, рост уверенности в себе; обостряется чувство самосознания, способность ощущать свою телесность, эмоциональную уравновешенность и т.д.

Полученный 3-летний опыт позволяет считать, что в дополнение к прохождению обязательной (базовой) части дисциплины «Физическая культура» элективный курс «Введение в йогу» дает значимый эффект в формировании физической культуры студента, помогая ему

лучше адаптироваться к студенческой жизни и с наибольшим успехом достигать жизненных и профессиональных целей.