

УДК 612.014.32

Е.В.Дмитриев, С.А.Юферов (2 курс, каф. физвоспитания),  
О.П.Ларкина (асп.), В.Н.Мельгунов, ст. преп.

## СИСТЕМА СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ “ХАТХА-ЙОГИ” В УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

В современных неблагоприятных условиях жизни, таких как: ухудшение экологии, гиподинамия, увеличение нагрузки на нервную систему (т.е. постоянно ощущающийся стресс) занятия физической культурой и спортом необходимы абсолютно всем, т.к. физические упражнения являются наиболее сильным физиологическим раздражителем, стимулирующим нормальную жизнедеятельность, обеспечивающим возрастание физической и общей работоспособности и мобилизующим защитные функции организма.

Занятия физической культурой, выполнение физических упражнений становятся еще более ценными, если физические упражнения воздействуют, главным образом, не только на костно-мышечную систему, но и непосредственно на все внутренние органы: эндокринную систему, органы чувств, центральную нервную систему, а также помогают снять излишнее мышечное напряжение (зачастую хроническое), что в определенной степени позволяет бороться со стрессом.

Такое интегральное воздействие оказывает специальная гимнастика “хатха-йога”, созданная в традициях индийской культуры йоги.

“Хатха-йога” — уникальная система совершенствования и оздоровления организма, упражнения которой отобраны и проверены веками. Йога включает в себя совокупность методов и средств, способствующих формированию гармонично развитой личности.

В СПбГТУ в рамках учебного процесса со студентами проводятся занятия по “Хатха-йоге” в наиболее распространенной и доступной для новичков форме. “Хатха-йога” включает в себя физические упражнения (в основном статические позы – “асаны”), дыхательные упражнения, а также специфические йоговские упражнения, направленные на развитие чувствительности, умение концентрироваться и расслабляться. Занятия для студентов проводятся 2 раза в неделю. В процессе занятий студенты учатся владеть своим телом (принимая различные позы, до этого им неизвестные) и сознанием (этому способствует концентрация внимания).

Целью нашего исследования было проанализировать динамику состояния студентов, регулярно посещающих занятия по “Хатха-йоги” в течение года.

Анализ динамики состояния студентов показал, что за год занятий в группах “Хатха-йоги” у занимающихся произошли не только физические изменения, но и психоэмоциональные сдвиги. В физическом плане наиболее достоверно изменения коснулись следующих параметров: корректируется осанка; походка делается мягкой, легкой; увеличивается сила и выносливость мышц; возрастает гибкость позвоночника и всего тела; сохраняется тонус мышц и т.д.; в психоэмоциональном плане – снижается скованность, студенты раскрепощаются, становятся более свободными и спокойными.

По своему опыту скажем, что после занятий “Хатха-йогой” ощущаешь свое тело легким и невесомым, голову светлой, походку плавной и хочется взять и полететь.