

поддержания здорового духа в здоровом теле важны несколько компонентов: правильное питание, физические нагрузки, полноценный сон. На данный период времени спорт стал в моде. Юноши стремятся к спортивному и накаченному телу, а здоровое сияние лица девушек становится важнее слоев косметики. Подростки стали ценить не только то, что красиво, но и то, что полезно. А так же здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, заменил; привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности.

Таким образом, соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди молодежи, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо всегда, но в период подросткового возраста нужно уделить большое внимание этому процессу.

## **ЙОГА КАК ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**Сметанина В.Ю., Миронова С.П.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Научно доказано, что различные психические факторы влияют на наше самочувствие. «Все болезни от нервов» – гласит общеизвестная поговорка. И, зачастую, наш негативный настрой, плохое настроение, нервозность перерастают в стресс, который, несомненно, влияет как на самочувствие самого человека, так и на окружающих его людей. Поэтому для успокоения «души и тела» были разработаны различные программы и направления физической культуры, и одно из них – йога.

Такой вид физической нагрузки как йога появился еще до нашей эры, но до сих пор активно применяется на практике. Йога представляет собой систему упражнений, которые направлены на создание гармонии души и тела человека. Выполнение упражнений йоги должны быть плавными, а сами занятия регулярными, не реже 3 раз в неделю. При занятиях йогой нормализуются функции всех внутренних органов и систем организма, в процессе тренировки задействованы все группы мышц, а также происходит восстановление конструкции позвоночника.

Во время занятий йогой задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме человека, укреплению кровеносных сосудов, совершенствованию вегетативной системы, тренируется опорно-двигательный аппарат. Это способствует повышению уровня физической подготовленности и ведет к росту интеллектуальных и творческих способностей человека. Именно по этой причине такой вид физических упражнений как йога необходимо использовать на занятиях по физической культуре в образовательных организациях.

В настоящее время различные формы физической культуры и спорта стали популярны среди студенческой молодежи – заниматься физическими упражнениями теперь модно. И йога как вид физической культуры тоже пользуется популярностью. Йога помогает не только избавиться от ненужных мыслей и плохого настроения, но и откорректировать недостатки фигуры. Йога помогает избавиться от лишнего веса и закрепить полученный результат, что, несомненно, важно для девушек. Поэтому, если йога будет введена в учебный

процесс по физической культуре, процент посещаемости студентами таких занятий резко возрастет.

Положительное влияние йоги на организм человека доказано не только практически, но и научно. Так, в Калифорнии был проведен эксперимент: 84 участника этих исследований регулярно занимались Хатха-йогой в течение 10 недель. Они дважды прошли психологическое тестирование – через 2 недели и через 9 недель после начала занятий. По стандартным методикам оценивали уровень концентрации внимания, уровень мотивации и уровень тревожности. Эксперимент показал, что занятия йогой кардинально повлияли на улучшение внимания и способности к его концентрации. Кроме того, у участников исследования снизился уровень тревожности, а мотивация к достижению успеха повысилась.

В 2007 году Крис Стритер, преподаватель Медицинской школы Бостонского университета проводила сканирование мозга у людей, практикующих йогу. В процессе исследования было выявлено значительное повышение уровня гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) сразу после одночасового занятия йогой. Необходимо заметить, что низкий уровень ГАМК отмечается при тревожных состояниях и депрессии. В экспериментальной группе участвовало 8 человек уже длительное время практикующих йогу, а в контрольной группе – 11 человек никогда не занимавшихся йогой. Перед экспериментом проводилось сканирование мозга. После этого участникам экспериментальной группы было предложено в течение часа выполнять медитативные упражнения, в то время как участники контрольной группы просто читали. По окончании часа было проведено повторное сканирование мозга, которое показало среднее увеличение уровня ГАМК на 27% в группе участников, занимающихся йогой, чего не было отмечено в контрольной группе. Данное исследование помогло выявить некоторые механизмы того, каким образом йога может снизить уровень тревоги [1].

Таким образом, проведенные исследования свидетельствуют, что занятия йогой положительно влияют на физическое, психическое и духовное самочувствие человека.

Йога не терпит самодеятельности, смешения стилей или добавления индивидуальности, поэтому занятия должны проводить тренеры, владеющие данной техникой. Не всегда студенты могут оплачивать услуги квалифицированного тренера в фитнес центрах. Поэтому занятия йогой, включенные в программу по физической культуре, могли бы стать особенно актуальны.

Студенты часто подвержены стрессу, справиться с которым может помочь помощь более взрослого, опытного человека. Преподаватель физической культуры может помочь студенту и как тренер, и как психолог.

Йога – это физические нагрузки, которые являются мощным антидепрессантом, которые стимулируют рост интеллектуальной и творческой активности, а также это путь к здоровому образу жизни. Именно поэтому в высших учебных заведениях необходимо вводить на занятиях по физической культуре элементы йоги.

#### Список литературы

1. Научные исследования влияния йоги на человека//статья/ – [Электронный ресурс]: [www.beauty-fitness.ru](http://www.beauty-fitness.ru) – открытый доступ.
2. *Епифанов В.А.* Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 2006, 304 с.

### **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА И ЕЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Сорочединова Л.Л., Щеголева Т.Н.**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 49», г. Белгород, Россия