

4. Липницкий, В.А. Высшая математика. Основы линейной алгебры и аналитической геометрии: учебное пособие с грифом Минобр. РБ. – Мн.: ВА РБ, 2015. – 228 с.

5. Мак-Вильямс, Ф.Дж. Теория кодов, исправляющих ошибки / Ф.Дж. Мак-Вильямс, Н.Дж.А. Слоэн. – М.: Связь, 1979. – 744 с.

УДК 796.012.62:615.851.85

ЙОГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Кузнецова Н.Г., к.п.н., доцент, Камышкайло И.Е.,
ст.преподаватель, Кузьмицкая Е.А., ст.преподаватель**
*Белорусский национальный технический университет,
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация:

В настоящее время йога развивается как одна из разновидностей оздоровительной физической культуры. Йогой могут заниматься люди разного пола, возраста, физической подготовленности. В статье представлена общая характеристика йоги, рассмотрены особенности и принципы выполнения упражнений. Показана возможность использования упражнений йоги в физическом воспитании студентов.

Йога – оздоровительная система упражнений, разрабатываемая на протяжении тысячелетий и занимающаяся физическим, нравственным и духовным благополучием человека в целом [4].

Йога как оздоровительная система имеет пять ступеней, которые тесно взаимосвязаны между собой: хатха-йога, мантра-йога, аштанга-йога, силовая йога, йога Айенгара. Хатха-йога является физической составляющей йоги. Йога включает в себя: асаны (удержание определенной позы некоторое время), дыхательные упражнения, расслабление и медитацию [3, 4].

Отличительные особенности хатха-йоги:

- комплексное воздействие на организм;
- упражнения выполняются в медленном темпе, плавно;
- применяются упражнения растягивающего и скручивающего характера;

- расслабление всех мышечных групп в сочетании с диафрагмальным дыханием;
- преимущественное развитие гибкости, координационных и силовых способностей;
- психический акцент: стремление к осознанию связи «внешнего» и «внутреннего», осмысление упражнений [2].

Целью исследования явилось улучшение показателей физической подготовленности девушек 18–20 лет под влиянием упражнений йоги.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в Белорусском национальном техническом университете на кафедре физической культуры с сентября по май 2019 г. Экспериментальную группу (ЭГ), составили девушки 18–20 лет, студентки 1–2 курсов (n=27). В основной части занятий по физической культуре студентки занимались по разработанному комплексу упражнений йоги. Методика проведения занятий дифференцировалась в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, показателями физической подготовленности студенток. Занятия йогой делились в соответствии с уровнем сложности и включали базовый уровень, начальный уровень, средний уровень, уровень повышенной сложности. Разработанный комплекс физических упражнений йоги способствовал поочередному, симметричному воздействию на организм занимающихся, сочетанию напряжения и расслабления мышц. Упражнения начинали выполнять с менее развитой части тела, затем переходили к более развитой, нагрузку увеличивали постепенно, от простых упражнений к более сложным. Упражнения обязательно выполнялись в правую и левую стороны. Разработанный комплекс строился таким образом, что в начале выполнялись физические упражнения в положении стоя, затем сидя и лежа. Каждое динамическое упражнение выполнялось по 8-10 раз, статическое удержание позы (асаны) длилось от 10 до 30 секунд. Примерный комплекс базовых упражнений йоги представлен на рисунке 1.

Упражнения йоги, главным образом, направлены на развитие таких физических качеств как гибкость, сила, двигательные-координационные способности. Поэтому нами были подобраны тесты, которые характеризуют проявление данных качеств: сгибание-

разгибание туловища за 1 минуту, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения сидя; проба Ромберга.



Рисунок 1. Комплекс физических упражнений «Приветствие солнцу»

Результаты исследования. Проведенный эксперимент выявил существенное улучшение показателей гибкости, силы мышц живота и координационных способностей (проба Ромберга) ($p < 0,05$). Сила мышц рук увеличилась незначительно ($p > 0,05$).

Гибкость определяется как способность человека выполнять движения с большой амплитудой [1, 5]. С возрастом происходит естественное ограничение подвижности во всех суставах, что обусловлено их формой и строением [1, 5]. Вместе с тем, использование средств йоги для развития гибкости у девушек 18–20 лет является эффективным.

При выполнении упражнений в полной мере соблюдались основные правила йоги: контроль над выполнением упражнений, контроль над дыханием, концентрация, точность, плавность, что содействовало достижению правильного, с технической точки зрения, выполнения упражнений. Кроме этого, в процессе освоения упражнений, обязательно давались методические указания, также способствующие достижению необходимой техники выполнения упражнений. Анализ движений при выполнении студентками упражнений

йоги заключался в работе всех мышечных групп, увеличении подвижности большого количества суставов.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что йога как оздоровительная система может претендовать на инновационную образовательную технологию в образовательном процессе по физической культуре и способствует повышению показателей физической подготовленности девушек 18–20 лет.

Список использованных источников

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.

2. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

3. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.

4. Шафеева, А.Ш. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста средствами восточных оздоровительных гимнастик: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Ш. Шафеева. – Челябинск, 2001. – 127 с.

5. Юсупова, Л.А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активно-динамической гибкости в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.А. Юсупова. – Минск, 1983. – 134 с.