

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

THE INFLUENCE OF YOGA ON THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Н. А. Зинченко, В. И. Метлушко, В. А. Конопацкий
N. A. ZINCHENKO, V. I. METLUSHKO, V. A. KONOPATSKY

Мозырский государственный педагогический университет
Мозырь, Республика Беларусь
Mozyr State Pedagogical University
Mozyr, Belarus

e-mail: nata.zinchenko2012@yandex.by

В статье теоретически и экспериментально определена эффективность влияния практики йоги на развитие гибкости у студентов на занятиях по физической культуре, выявлено положительное влияние на их физическую подготовленность. Это доказывает необходимость включения йоги в программу по физической культуре в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, йога, гибкость, студенты.

The article theoretically and experimentally determines the effectiveness of yoga practice on the development of flexibility in students in physical education classes and reveals a positive impact on their physical fitness. This proves the necessity of including yoga in the physical education programme in higher education institutions.

Keywords: physical education, yoga, flexibility, students.

ВВЕДЕНИЕ. Анализ показателей уровня развития физических качеств в учреждениях высшего образования за последние годы показывает, что молодое поколение не поддерживает определенные стандарты на должном уровне. Решением этой проблемы стала организация учебного процесса с внедрением новых нетрадиционных методик.

Одной из таких методик на занятиях по физической культуре является йога, которую мы внедрили в процесс физического воспитания для развития гибкости студентов.

В эксперименте приняли участие 96 студентов первого курса технологического-биологического факультета МГПУ им. И.П. Шамякина, которые были

разделены на контрольную группу (КГ, $n = 47$) и экспериментальную группу (ЭГ, $n = 49$). В эксперименте приняли участие студенты, которые были отнесены к основной медицинской группе по состоянию здоровья.

Организация исследования. Эксперимент проводился в течение учебного семестра. В начале эксперимента однородность групп определялась путем анализа результатов тестирования показателей гибкости.

Занятия по физкультуре со студентами ЭГ проводились с использованием элементов йоги для начинающих. Со студентами КГ занятия традиционно проводились в соответствии с действующей программой по физической культуре.

Основная часть занятия по физической культуре соответствовала программе и была общей для КГ и ЭГ. Она предусматривала реализацию задач, определенных в программе, с помощью бадминтона, баскетбола, волейбола и легкой атлетики. Студенты овладели техникой выполнения вышеперечисленных видов, участвовали в соревнованиях.

Программа подготовки студентов ЭГ была рассчитана на 15 занятий (30 практических часов). Первые два занятия включали определение начального уровня физической подготовки, включая гибкость, а также знакомство с теоретическими аспектами йоги и правилами выполнения упражнений.

Следующие занятия носили практический характер. Они предусматривали непосредственное изучение и выполнение асан в подготовительной части занятия, вместо традиционной разминки в течении 20–30 минут. Повторения одной группы упражнений постепенно увеличивали до 5–6 раз.

Во время первых практических занятий студентам был предложен начальный классический комплекс Сурья Намаскар, состоящий из 12 асан (рис. 1). Все они выполнялись в строгой последовательности и в определенном ритме дыхания.

Методы исследования. Для диагностики показателя гибкости использовались тесты в соответствии с типовой учебной программой для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура».

Результаты исследования были обработаны методом вариационной статистики с определением среднего арифметического, арифметической ошибки, среднеквадратичного отклонения, значимости различий по критерию Стьюдента.

Результаты исследований. В начале эксперимента не было выявлено достоверных различий в развитии гибкости у студентов из обеих групп ($p > 0,05$).

Показатели развития гибкости студентов ЭГ и КГ практически не различались ($p > 0,05$). Только 5% студентов КГ и 3% студентов ЭГ проде-

монстрировали гибкость на уровне отличного показателя. Средний уровень гибкости показали 38 % студентов КГ и 35 % ЭГ. Ниже среднего уровень развития гибкости показали 40% студентов КГ и 45 % ЭГ. 17 % студентов в обеих группах набрали наименьший балл. Таким образом, установочный эксперимент зафиксировал гибкость ниже среднего в обеих группах.

Принимая во внимание результаты констатирующего эксперимента, интересы и пожелания студентов были предложены средства йоги и экспериментальные упражнения для развития гибкости на занятиях по физической культуре.



Рисунок 1. Комплекс упражнений Сурья Намаскар

Реализация комплекса Сурья Намаскар «Приветствие Солнцу» (*Рисунк 1*) сопровождался равномерным и ровным дыханием по схеме указанной на рисунке. В дальнейшем асаны заменялись другими или менялась их последовательность.

Основная часть исследования была реализована в заключительной части занятия. В течение 20 минут студенты выполняли специально подобранные упражнения йоги для развития гибкости:

1. Вирасана.
2. Адхо Мукха Шванасана.
3. Вирабхадрасана I.
4. Паршвоттанасана.
5. Паривритта Триконасана.
6. Вирабхадрасана II.
7. Ардха Чандрасана.
8. Уттхита Хаста Падангуштхасана II.
9. Прасарита Падоттанасана
10. Анджанейасана.
11. Джану Ширшасана
12. Пашчимоттанасана.

Большое внимание уделялось разновидностям дыхания во время разминки и во время выполнения упражнений для развития гибкости. Студентам предлагалось выполнять упражнения с полным йогогическим дыханием, включая нижнее (диафрагмальное) дыхание – на вдохе живот слегка выпячивался, на выдохе – втягивался, одновременно напрягая мышцы тазового дна. Использовалось среднее (грудное) дыхание – выполняемое путем расширения грудной клетки во время выдоха и опускания ее во время выдоха.

Эффективность экспериментальных упражнений была обеспечена педагогическими условиями их реализации: создание позитивной психоэмоциональной атмосферы путем приобретения навыков правильного дыхания и расслабления тела и музыкального сопровождения (медленная музыка); выполнение упражнений в благоприятное ежедневное время для развития гибкости (3–4 пара); регулярное повторение всех предложенных упражнений дома.

Обсуждение результатов. Анализ результатов подтвердил данные о том, что йога оказывает положительное влияние на показатели гибкости.

Целесообразность предлагаемых упражнений соответствует интересам студентов, что подтверждает результаты наших исследований [2].

Значительные улучшения в статическом равновесии, координации, осанке учащихся согласуются с мнением ученых и подтверждают, что регулярные физические упражнения (асаны) помогают поддерживать мышечную силу, тонус и равновесие во всем теле [1].

По результатам оценки уровня развития гибкости у студентов установлено, что включение в программу физической культуры йоги позволит не только сохранить, но и улучшить ее показатель, а, следовательно, оказать положительное влияние на физическую подготовленность студентов.

Выводы. Внедрение экспериментальной методики занятий йогой улучшило гибкость студентов ($P < 0,05$). Кроме того, у них возрос интерес к физической культуре и желание заниматься йогой в домашних условиях самостоятельно.

Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии йоги на развитие гибкости у студентов и их повышенном интересе к этому виду упражнений. Поэтому важно включить йогу в программу физической культуры студентов в учреждениях высшего образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Медведева, А. С.* Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов / А. С. Медведева, Д. А. Кружков // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2017. – № 2.
2. *Фитнес: [учеб. пособие]* / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – С. 98 – 100.