

ПОДБОР СРЕДСТВ ХАТХА-ЙОГИ НА ОСНОВЕ КЛАССИФИКАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Д. В. Жамойдин

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, г. Минск
zhamoidin@pac.by, dziania@tut.by

***Аннотация.** В статье представлена классификация упражнений хатха-йоги для студентов специального учебного отделения, основанная на трехуровневом распределении упражнений на группы последовательно по основному признаку и соподчиненным признакам.*

***Abstract.** The article presents classification exercise Hatha Yoga for students with low levels of health and diseases of various body systems which is based hierarchy signs. Using this classification allows to select the exercises to suit the individual student.*

Введение. Известно, что студентов специального учебного отделения (СУО) в Республике Беларусь от 20 % до 50 %. Выявлена тенденция постоянного снижения уровня физической подготовленности и функционального состояния таких студентов, увеличения их числа с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями опорно-двигательного аппарата, разнообразием заболеваний. Высока внутригрупповая неоднородность студентов СУО по физическому состоянию и заболеваемости. В связи с этим, остро стоит проблема подбора упражнений для студентов с учетом характера заболеваний, избирательности упражнений, коррекции физического состояния, нормирования нагрузки [3].

Такое положение обуславливает необходимость поиска эффективных оздоровительных средств, поддающихся строгой регламентации. Для решения этих задач в физическом воспитании широко используются, кроме хорошо известных традиционных средств, популярные сегодня упражнения из системы хатха-йога [5]. Их широко применяют в занятиях для детей, студентов и взрослых. Учеными определен благоприятный эффект хатха-йоги на функциональное состояние школьников с отклонениями в состоянии органов дыхания. Установлено, что при использовании студентами хатха-йоги повышается адаптационный резерв организма, активизируется иммунитет и происходят положительные гормональные сдвиги [4]. Выявлены также варианты комбинированного использования на занятиях хатха-йоги и ходьбы, бега и хатха-йоги, гимнастики и хатха-йоги, аэробики, волейбола и хатха-йоги, дыхательной гимнастики А. Стрельниковой, хатха-йоги и корригирующей гимнастики [2.]. Однако представленная в литературе классификация средств хатха-йоги яв-

ляется обобщенной. Подробно распределены на группы статические позы [5]. Не выявлено классификаций средств хатха-йоги для студентов СУО с учетом противопоказаний, коррекции физического состояния и направленности упражнений на развитие физических качеств.

Цель работы – разработать и обосновать классификацию упражнений хатха-йоги для физического воспитания студентов СУО.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения. Все исследования были выполнены на учебной базе кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь.

Результаты работы и их обсуждение. При сложившейся проблематике физического воспитания студентов СУО необходимо тщательно осуществлять построение занятий с учетом закономерностей изменения работоспособности студентов, и влияния на них физических упражнений. Следует последовательно распределять средства в соответствии с задачами и характером сочетаний нагрузок по направленности на развитие физических качеств [1]. Недопустимо использование хатха-йоги без соответствующего предварительного подбора упражнений. В связи с этим, представляется важным применять упражнения с учетом в первую очередь противопоказаний у студентов при заболеваниях и возможного корректирования физического состояния. Затем с учетом преимущественной направленности упражнений на развитие физических качеств, и только после этого с учетом сложности упражнений (форма, амплитуда, продолжительность выполнения и т. д.). Разработка подробной многоуровневой иерархической классификации упражнений хатха-йоги по указанным признакам и с последовательностью:

- противопоказания при заболеваниях;
- направленность упражнений на развитие физических качеств;
- сложность упражнений будет способствовать решению задачи эффективного подбора упражнений с учетом коррекционных мероприятий даже при групповых занятиях.

Для классификации средств хатха-йоги на первом уровне (первичный отбор упражнений и распределение их по группам) по признаку противопоказаний, отдельные заболевания, в соответствии с Международным классификатором болезней, были объединены в группы заболеваний, относящиеся к конкретным системам организма. Осуществляя первоначальный подбор упражнений, следует пользоваться имеющимися знаниями о противопоказаниях для занимающихся при заболеваниях [3].

В соответствии с программными требованиями в СУО необходимо развивать выносливость, быстроту, силу, гибкость, координацию движений. Для этого рекомендуется использовать упражнения из легкой атлетики, лыжного спорта, гимнастики, аэробики, подвижные игры, плавание.

Особенностью средств хатха-йоги является их специфичность по двигательному режиму (статика и динамика), их искусственная цикличность, проявляющаяся в согласовании движений и фаз дыхания, медленный темп выполнения. Это обуславливает возможность развития с помощью хатха-йоги гибкости (активной и пассивной), координации движений (способности к ритму и дифференцированию усилий, равновесию, расслаблению), выносливости (силовой динамической и статической, координационной, общей). Вместе с этим, на занятиях хатха-йогой не представляется возможным развивать быстроту. Известно, что при ее проявлении к организму предъявляются высокие требования, что недопустимо при занятиях в СУО.

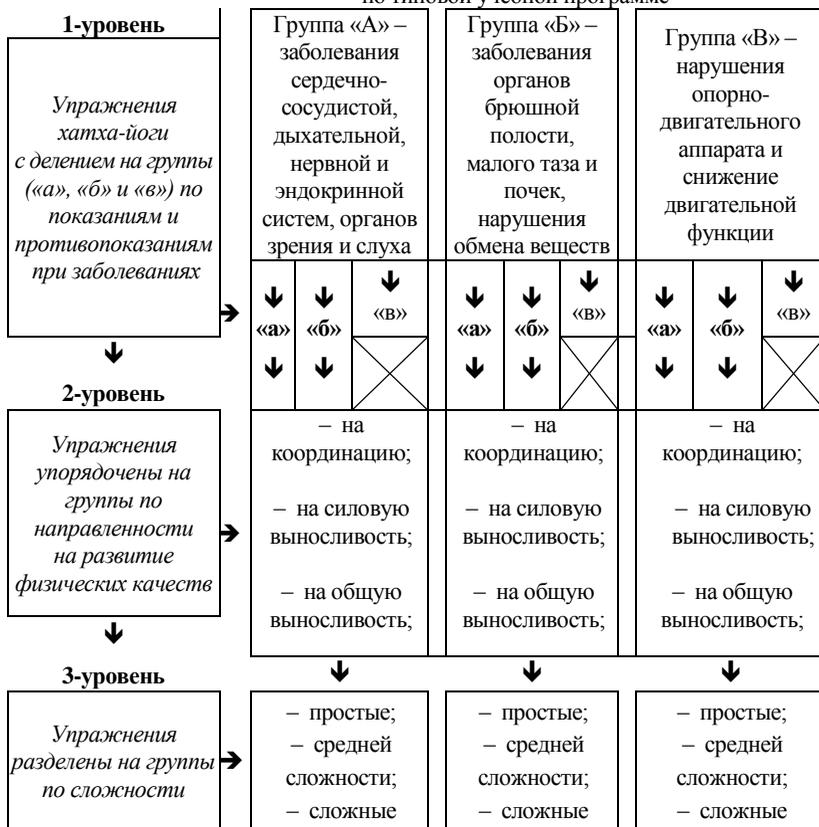
Таким образом, в классификации средств хатха-йоги на втором уровне по признаку преимущественной направленности на развитие физических качеств были выделены: *силовые способности; гибкость; координация движений; выносливость.*

Классификация средств хатха-йоги (третий уровень) по признаку технической сложности необходима для более полной реализации общеметодических и специфических принципов. Осуществляется преподавателем непосредственно на занятии в форме индивидуально адресуемых указаний при выполнении общего задания. Для такой классификации упражнения хатха-йоги следует разделять как минимум на три группы: *простые; средней сложности; сложные.*

Следует обратить внимание на то, что большая часть статических поз может быть отнесена одновременно к трем группам. Это связано с тем, что большинство поз хатха-йоги имеют различные формы. Подбор и выполнение упражнений с учетом их сложности (форма, темп дыхания, амплитуда, время выполнения) позволяет индивидуализировать физическую нагрузку при исходном низком, среднем или высоком уровне физической подготовленности, после перенесенных заболеваний, с учетом коррекционных мероприятий.

Таким образом, был разработан вариант классификации упражнений хатха-йоги способствующей индивидуализированному подбору учебно-тренирующих воздействий на занятиях по физическому воспитанию студентов СУО (рис. 1).

Группы заболеваний («А», «Б», «В»)
по типовой учебной программе



Пр и м е ч а н и е: «а» – упражнения, которые можно выполнять без ограничений; «б» – упражнения рекомендуется выполнять с учетом их коррекции; «в» – упражнения выполнять не рекомендуется

Рис. 1. Трехуровневая классификация средств хатха-йоги для занятий по физической культуре со студентами СУО

Пример, поза «дерева» относится к упражнениям, которые можно выполнять без ограничений (1 уровень классификации) студентам, имеющим заболевания по группам «А» и «Б» (по типовой учебной программе).

На втором уровне классификации эта поза включена в группу упражнений, направленных на развитие координации движений.

На третьем уровне она может быть одновременно в группе и простых, и сложных упражнений. Это зависит от вариации позы, предлагаемой для студентов с различными заболеваниями, уровнем физической подготовленности.

Для студентов с заболеваниями по группе «В» поза на первом уровне является упражнением, которое рекомендуется выполнять с коррекцией по сложности (3 уровень) в зависимости от диагноза.

Выводы. Разработанная классификация средств хатха-йоги представляет собой иерархическое трехуровневое распределение упражнений на группы последовательно по основному признаку (показания и противопоказания к применению упражнений, обусловленные заболеваниями у студентов СУО) и соподчиненным признакам: сначала преимущественной направленности упражнений на развитие физических качеств (координационных способностей, силовых способностей, общей выносливости, гибкости), затем технической сложности упражнений (простые, средней сложности, сложные).

Использование данной классификации позволяет подбирать упражнения с учетом возможного корректирования физического состояния, индивидуальных особенностей студентов, выраженных в наличии заболеваний, в исходном низком, среднем или высоком уровне физической подготовленности и ее динамике в процессе занятий по физическому воспитанию.

Литература

1. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности : дис. ... канд. пед. наук; 13.00.04 / Е. В. Мудриевская. – Сургут, 2008. – 173 с.
3. Физическая культура студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : материалы III Респ. науч.-практ. конф., Минск, 7–8 апреля 2005 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Минский гос. лингв. ун-т; под ред. Т. А. Глазко. – Минск : МГЛУ, 2005. – 141 с.
4. Чепурна, В. С. Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної системи школярів під впливом елементів оздоровчої гімнастики хатха-йога / В. С. Чепурна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту [Електронний ресурс]. – 2005. – № 14. – С. 73-77. – Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua...> – Дата доступу: 17.04.2007.
5. Ebert, D. Physiologische Aspekte des Yoga / D. Ebert. – Leipzig:VEB Georg Tieme, 1986. – 150 s.