

## **ПРИМЕНЕНИЕ ХАТХА-ЙОГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования связано с совершенствованием систем организма студента, укреплением его здоровья, развитием необходимых физических качеств, привитием навыков здорового образа жизни. Совершенствование системы образования предъявляет требования, которые подразумевают качественную направленность в подготовке специалиста, обладающего профессиональной компетентностью, способного усваивать большой поток информации, успешного в различных областях жизнедеятельности. Однако высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студент в период обучения, приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, повышению заболеваемости и как следствие – снижению интереса к учебе и труду.

Процесс физического воспитания постоянно совершенствуется, появляются новые средства и методы, которые способствуют повышению эффективности занятий физической культурой. Одним из таких методов и является хатха-йога.

Йога как одна из самых древних систем самопознания включает средства и методы психофизического совершенствования человека. К настоящему времени в ряде педагогических исследований выявлено улучшение работоспособности, психоэмоционального состояния, а также некоторых показателей физической и функциональной подготовленности студентов от занятий гимнастикой с элементами хатха-йоги.

Цель нашего исследования состоит в оценке влияния практики хатха-йоги на статическую выносливость студентов основного учебного отделения.

Выносливость можно оценивать по четырем ее разновидностям: физической, эмоциональной, сенсорной и умственной. Хатха-йога позволяет пересмотреть понятие выносливости. Как правило, выносливость определяют как сопротивление, полагая, что чем сильнее оказывается сопротивление, тем выносливее. Хатха-йога формирует иное измерение выносливости – не жесткость и сопротивление, а гибкость и принятие.

Статическая выносливость является одной из разновидностей силовой выносливости и позволяет воздействовать практически на все мышечные группы. Развитие статической выносливости важно, поскольку с помощью статических упражнений формируется не только физическое состояние мышц, но и психологическая стабильность, что является актуальным для студентов.

В исследовании приняли участие 36 девушек 2 курса основного учебного отделения. Методика проведения занятий физической культурой включала в себя такие элементы хатха-йоги, как дыхательные техники йоги (*пранаямы*), динамические комплексы (*виньясы*, *Сурья Намаскар*) и статические асаны йоги, которые способствуют развитию гибкости, силовых способностей, выносливости, в конце каждого занятия использовалась релаксационная техника (*Шавасана*). На занятии уделялось особое внимание асанам стоя и сидя (*Виравхадрасана 1 и 2*, *Гарудасана*, *Врикшанаса*, *Уткатасана*, *Навасана*, *Парипурна Навасана*, *Шалабхасана* др.), так как они требовали правильного баланса и согласования всех звеньев тела. Подбор упражнений для практических занятий по физическому воспитанию предусматривает развитие разносторонних двигательных способностей студентов, динамика роста показателей в которых определяется контрольными испытаниями.

В начале и конце учебного года производилась оценка ряда функциональных и физических показателей. Для оценки статической выносливости разных групп мышц были проведены следующие тесты: 1) статическая выносливость мышц спины; 2) статическая выносливость мышц живота; 3) статическая выносливость мышц тазового пояса; 4) статическая выносли-

вость мышц бедра и голени. В таблице представлена оценка статической выносливости разных групп мышц у студентов 2 курса основного отделения, занимающихся хатха-йогой. Одним из основных критериев выносливости является время поддержания заданной позы.

Оценка статической выносливости разных групп мышц у студентов 2 курса основного отделения, занимающихся хатха-йогой  
(определяется удержанием позы в секундах)

Группы мышц	Октябрь 2022	Апрель 2023	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Мышцы спины	33,25±2,22	67,1±5,34	5,86	2,71	>0,001
Мышцы брюшного пресса	72,8±3,36	107,4±3,54	2,31	2,02	>0,05
Мышцы бедра и голени	58,25±1,26	69,5±1,27	0,33	2,02	<0,05
Мышцы тазового дна	18,3±3,86	26,5±5,80	4,96	2,02	>0,001

Полученные данные позволяют сделать вывод, что применение хатха-йоги на занятиях физической культурой дает положительный результат, что говорит об эффективности данных занятий, и свидетельствуют о следующем. Улучшение уровня статической выносливости мышц спины составило 33,25 с ( $P>0,001$ ), мышцы спины отвечают за стабильность позвоночных сегментов и помогают удлинить (вытянуть) позвоночник. Глубокие мышцы спины, кроме стабилизации позвоночника, обеспечивают подвижность каждого его отдела.

Динамика показателей выносливости мышц тазового дна составила – 8,2 с ( $P>0,001$ ), эти мышцы поддерживают органы малого таза в правильном анатомическом положении и препятствуют их смещению вниз. От состояния мышц тазового дна зависят функции мочеиспускания и дефекации, а также родовая деятельность у женщин.

Выносливость мышц брюшного пресса улучшилась с 72 до 104 секунд удержания ( $P>0,05$ ). Пресс – условное название мышц живота: прямой, внутренней и наружной косых и поперечной. Проработанные мышцы позволяют сохранить осанку и участвуют в дыхательном процессе, помогают поддерживать внутренние органы в правильном положении.

Оценка статической выносливости мышц бедра и голени показала прирост в 11,3 секунд ( $P<0,05$ ). Группа мышц нижних конечностей участвует в поддержании туловища в вертикальном положении. Развитие статической выносливости важно, поскольку с помощью статических упражнений формируется не только физическое состояние мышц, но и психологическая стабильность.