

**Д. В. Жамойдин**

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ ХАТХА-ЙОГИ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Введение.** В практике учебной дисциплины «Физическая культура» существует общая тенденция постоянного снижения уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов. Увеличивается числен-

ность студентов разных учебных отделений с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями опорно-двигательного аппарата, заболеваниями органов зрения. Отмечается высокая неоднородность студентов по физическому состоянию во всех учебных отделениях и по учебным группам. Эти положения обуславливают актуальность проблем подбора целевых упражнений для студентов с учетом уровня их физической подготовленности, уровня сформированных двигательных навыков, опыта применения физических упражнений, состояния здоровья.

Решение выявленных проблем с постановкой соответствующих учебных задач в физическом воспитании и с применением популярной сегодня системы хатха-йога возможно при условии дифференцированного подбора упражнений. Разработка подхода с моделированием системы упражнений хатха-йоги по пространственным и динамическим (силовым) признакам, с классификацией дыхательных упражнений, статических поз и движений является важным методическим шагом в последовательном научном обосновании нетрадиционной оздоровительной системы в физическом воспитании студентов.

**Цель работы** – разработать и обосновать подход с дифференцированным подбором упражнений хатха-йоги для физического воспитания студентов.

**Методы и организация исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, теоретическое моделирование. Исследования выполнены на учебной и научной базе кафедры физического воспитания и спорта УО «МГЛУ».

**Результаты работы и их обсуждение.** Физическое воспитание студентов следует организовывать с построением занятий по закономерностям изменения работоспособности. Требуется последовательно распределять средства в соответствии с задачами и характером сочетаний нагрузок. Соответственно, представляется важным применять упражнения хатха-йоги с учетом их преимущественной направленности на развитие физических качеств в динамике учебного занятия, в течение семестра и на протяжении года. Помимо этого методически принципиально учитывать сложность упражнений (форма, амплитуда, продолжительность) и противопоказания к их выполнению. Разработка классификации упражнений хатха-йоги по указанным признакам будет способствовать решению задач дифференциации воздействий.

Особенность и многогранность упражнений хатха-йоги обуславливает возможность развития с их помощью комплекса физических качеств и двигательных способностей. Так, на занятиях можно оказывать воздействие на координацию движений (ритм и усилия, равновесие, расслабление), быстроту (частота движений), выносливость (силовая динамическая, статическая, координационная, общая), гибкость (активная и пассивная).

Таким образом, в классификации упражнений хатха-йоги по признаку направленности на развитие физических качеств были выделены: *силовые способности; гибкость; координация движений; выносливость и быстрота.*

Классификация упражнений по признаку сложности их выполнения необходима для реализации общеметодических и специфических принципов,

индивидуального регламентирования физической нагрузки в общей группе. Подбор упражнений по сложности осуществляется перед занятиями и на занятии в форме индивидуальных методических указаний и рекомендаций. Для такой классификации упражнения хатха-йоги следует разделять на три группы: *простые; средней сложности; сложные*. Подбор и выполнение упражнений с учетом их сложности (форма, темп дыхания, амплитуда, время) позволяет индивидуализировать и дифференцировать физическую нагрузку при разных уровнях физической подготовленности и двигательных навыков студентов.

Для деления упражнений хатха-йоги по противопоказаниям должен выполняться отбор упражнений по группам с установлением не желательных форм движений. При этом ориентиром для группировки движений являются знания о противопоказаниях для занимающихся при заболеваниях.

Таким образом, в настоящем исследовании была разработана теоретическая модель классификации упражнений хатха-йоги с попыткой научного обоснования дифференциации подбора учебно-тренирующих воздействий для студентов всех учебных отделений (рисунок).



Рис. – Модель классификации упражнения хатха-йоги для занятий по физическому воспитанию студентов

**Заключение.** Разработана теоретическая модель классификации упражнений хатха-йоги, которая представляет собой иерархическое распределение двигательных действий на целевые группы по следующим признакам:

- преимущественной направленности упражнений на развитие физических качеств (координационных способностей, силовых способностей, общей выносливости, гибкости, быстроты);
- технической и физической сложности выполнения упражнений (простые, средней сложности, сложные);
- возможных противопоказаний к применению упражнений, обусловленных заболеваниями.

Результаты первичного педагогического наблюдения при использовании экспериментального метода на занятиях со студентами всех учебных отделений указывают, что применение данной классификации как педагогического подхода с индивидуально-дифференцированным воздействием при подборе упражнений хатха-йоги будет способствовать решению таких учебных задач дисциплины «Физическая культура» как:

- повышение уровня знаний в области физической культуры личности;
- рост показателей физической подготовленности студентов;
- расширение диапазона двигательных умений, навыков, опыта;
- стимулирование оздоровительного потенциала физических упражнений;
- подъем мотивации в формировании физкультурного воспитания;
- развитие компетенций в системе культуры движений и телосложения.