

Application Of the Means of Hatha Yoga as An Unconventional Pedagogical Technology In The Organization of Physical Education at The University

Tashnazarov Jasur Yuldashevich,

Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of International Wrestling, Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

Аннотация. В статье представлен анализ экспериментальной работы по применению технологии, основанной на использовании средств хатха-йоги. Показана научная целесообразность включения комплексов упражнений йоги в учебный процесс физического воспитания в ВУЗе.

Ключевые слова: хатха-йога, физические качества, тестовые упражнения, гибкость, прирост.

Annotation. The article presents an analysis of experimental work on the application of technology based on the use of Hatha Yoga means. The scientific feasibility of including complexes of yoga exercises in the educational process of physical education at the university is shown.

Key words: hatha yoga, physical qualities, test exercises, flexibility, gain.

Введение. Как органическая часть общей культуры человечества и неотъемлемая часть педагогического процесса в ВУЗе, физическая культура тесно связана с инновационными процессами. Благодаря использованию инновационных педагогических технологий возможно достижение рационального развития двигательных качеств и способностей, а также повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Актуальность исследования. Физическое воспитание студентов - неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1].

Известно, что традиционная система физического воспитания ВУЗе, организуется согласно Государственного Образовательного Стандарта, некоторые блоки которого позволяют вносить дополнения с целью интенсификации процесса обучения. В связи, с чем у преподавателя физической культуры появляется альтернатива введения в занятие новых или нетрадиционных методик для совершенствования физических и ментальных кондиций студентов.

В настоящее время в практике физической культуры и спорта широко используются инновационные технологии нетрадиционных видов гимнастики. Определен достаточно широкий диапазон оздоровительно - развивающих направлений. Это аэробика, шейпинг, стретчинг, цигун, ушу и т.д. Из всего многообразия видов оздоровительной гимнастики наибольший интерес в последнее время привлекает направление - «йога». Некоторые упражнения из этого направления успешно применяются в спортивной подготовке для развития двигательных способностей и самодисциплины. Одна из ветвей йоги – Хатха йога. Хатха йога - это древняя индийская система одна из ведущих функций, которой является поддержания тела в оптимальном физическом состоянии, путём выполнения специальных асан (упражнений). В данном случае мы говорим о прикладной технологии йоги независимой от идеологических и религиозных учений. Хотелось бы обратить внимание на то, в целом система йоги, после проведённого нами теоретического анализа, свидетельствует о том, что

Йога как явление имеет научное обоснование. Согласимся с положениями научной теории физической культуры спорта о том, что построение спортивной тренировки, как многолетнего процесса требует соблюдения средств, методов и принципов [3].

Отметим то, что йога является нетрадиционным видом гимнастики, но при этом имеет основные маркеры, согласно которых направление йоги, можно определить как научно целесообразную форму в системе физического воспитания.

Рассмотрим подробнее закономерности системы йоги, представляющие собой объективные существенные связи, которые указывают на предпосылки её научности.

В педагогическом (тренировочно - оздоровительном) процессе, как было отмечено выше, для организации познания, развития и управления используют как общепедагогические, так и специфические средства, методы и принципы.

Йога как система имеет основное средство – это асана, вспомогательными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Общепедагогическими методами выступают методы показа и слова, а специфическим методом – метод строго - регламентированного упражнения. Общепедагогический принцип – принцип сознательности и активности, специфический – постепенного наращивания нагрузки.

Упражнения йоги, как утверждает известный психолог А. Коглер, можно использовать в физической культуре с различной целью. Определенные асаны могут применяться для разогрева, как в подготовительной части тренировочного занятия, так и непосредственно перед выполнением спортивного упражнения на соревнованиях. Для восстановления после выполнения высокоинтенсивного упражнения или после нагрузки, в тренировочной и соревновательной деятельности. Кроме того, для развития и восстановления, отдельных групп мышц, или организма в целом [2]. Влияние асан на различные системы организма показано в Таблице 1.

Таблица 1

Влияние асан на различные системы организма

Упражнения	Эффект
Растягивающие	Влияют на показатели амплитуды движений.
Поддерживающие	Оказывают общее положительное воздействие на нервную систему (на умственную «регенерацию»)
Компенсационные	Для корректировки мышечного дисбаланса
Регенерирующие	Для быстрого устранения симптомов утомления
Активизирующие	Для ускорения психофизиологических процессов
Успокаивающие	Для снятия мышечного напряжения
Развивающие	Способствуют развитию физических качеств

Хатха – йога комплексно развивает все физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силовые способности, выносливость в их специальном проявлении. Применение йоги в учебной практике позволяет:

1. Развивать все физические качества с преимущественной направленностью на качество гибкости.
2. Комбинировать йогу с другими упражнениями.
3. Позволяет быть доступной для студентов специальной медицинской группы.

Несмотря на достаточно широкую популярность и полифункциональное значение йоги как системы, это направление недостаточно разработано для применения в учебно-оздоровительном процессе учащихся ВУЗов. Основательно не изучено влияние этих технологий на уровень развития двигательных способностей занимающихся, что позволяет нам говорить об актуальности темы нашего

исследования, которое предполагает разработку и обоснование методики применения комплексов йоги для развития двигательных способностей и в частности гибкости студентов.

Методы и организация исследования

Экспериментальная работа проводилась на базе Ташкентского филиала МГУ им В.М.Ломоносова, с сентября по май 2017 г. В эксперименте приняло участие 30 студенток 1-2 курса обучения, разделенных на две группы по 15 человек: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). В обеих группах участники были с одинаковым исходным уровнем физической подготовленности. В учебный процесс студенток ЭГ включались специальные занятия упражнениями йоги 2 раза в неделю по 40-60 мин на протяжении 9 месяцев. Студентки КГ тренировались по стандартной программе без использования экспериментальной методики. Для оценки эффективности предложенной методики использовались следующие методы исследования: тестирование двигательных способностей, гониометрия, методы математической статистики.

Объект исследования: учебный процесс по физическому воспитанию студенток 1-2 курсов.

Предметом исследования выступает технология применения комплекса средств хатха-йоги в учебном процессе физического воспитания студенток 1-2 курсов.

Целью исследования является формирование педагогической технологии развития двигательных способностей (гибкости) студенток 1-2 курсов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что эффективное развитие двигательных способностей (гибкости) учащихся девушек 1-2 курсов возможно при систематическом использовании педагогической технологии, включающей целенаправленное применение специальных комплексов, основанных на упражнениях йоги по сравнению с традиционной методикой развития гибкости.

Сущность эксперимента заключалась в следующем: выявить более эффективную программу для развития элементов двигательных способностей (гибкости) студенток, провести тестирование и сравнить результаты. Тестирование проводилось через 9 месяцев (сентябрь-май) после начала педагогического эксперимента. В ходе тестирования были применены следующие тесты:

Тест «Мост». Для оценки суммарной подвижности в суставах специальное упражнение «Мост». Измеряется расстояние между кистями и стопами или от крестцовой точки до опорной поверхности.

Тест «Наклон вперед из положения стоя». Испытуемый становится на гимнастическую скамью, по команде выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне максимально сгибается. Фиксируется результат, в течение 2 сек. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком – (минус), ниже - знаком + (плюс).

Тест «Шпагат». Для оценки гибкости в тазобедренных суставах – специальное упражнение «Шпагат» в трех вариантах: «левый», «правый», «продольный». Испытуемый разводит ноги как можно шире (в стороны, левую/правую ногу вперед) с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Тест «Прокручивание рук» для оценки подвижности в плечевых суставах. Участник берет за концы гимнастическую палку, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

Компаративный анализ исходных и контрольных показаний студенток 1-2 курсов обучения позволил определить эффективность разработанной нами технологии. На основе анализа и обобщения экспериментальных данных были сформулированы результаты исследования, выводы и предложены практические рекомендации по использованию методики развития гибкости у учащихся ВУЗов средствами комплексов йоги.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведения констатирующего эксперимента нами были получены следующие результаты (табл.2).

Таблица 2
Показатели динамики развития гибкости

Тест Гр.	До эксперимента					
	мост	наклон вперёд	шпагат левый	шпагат правый	шпагат поперечный	прокруч. рук
	X±m	X±m	X±m	X±m	X±m	X±m
КГ	33,87±2,96	10±0,02	33,69±3,48	29,27±2,36	30,27±3,56	58,73±2,28
ЭГ	32,27±2,62	10,88±1,68	31,06±3,13	29,73±2,1	28,67±3,37	56,47±2,87
	После эксперимента					
КГ	35,87±2,96	10,06±0,02	35,04±3,56	32,53±2,8	32,47±3,7	58,91±2,65
ЭГ	37,02±2,98	15,76±0,01	37,53±3,78	36,48±2,9	32,87±3,6	61,73±2,55

Анализ средних показателей гибкости студенток, участвующих в исследовании, показал, что наибольший темп прироста отмечены в показателях: «мост» контрольная группа показатель увеличился на 2 см, экспериментальная – на 4,8 см; «прокручивание рук» в контрольной группе результат остался на прежнем уровне, в экспериментальной прибавил - 5,26см. Показатели теста «наклон вперед из положения стоя» в контрольной группе также не изменились, а в экспериментальной произошло увеличение на 4,88 см. Статистически достоверный прирост по всем показателям трех шпагатов наблюдался у участников экспериментальной группы, занимающихся по предлагаемой технологии. Итоговое тестирование показало, что прирост результатов в тесте «шпагат» в контрольной группе составил: «левая» - 1,35см; «правая» - 3,26 см; «поперечный» - 2,2 см, а в экспериментальной группе: «левая» - 5,93 см; «правая» - 6,75см; «поперечный» - 4,2 см.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что эффективное развитие двигательных способностей (в частности гибкости) возможно при систематическом использовании педагогической технологии, включающей целенаправленное применение специальных комплексов, основанных на упражнениях йоги по сравнению с традиционной методикой развития гибкости.

Экспериментальная проверка разработанной технологии показывает достоверный уровень повышения эффективности развития двигательных способностей экспериментальной группы, по показателям:

1. В результатах упражнения мост – уменьшение расстояния между стопами и кончиками пальцев в среднем на 4,8см;
2. В данных тестового упражнения наклон вперед – (оценка суммарной подвижности в суставах), результат ниже уровня гимнастической скамьи вырос в среднем на 4,88 см;
3. В показателях упражнения шпагат (левый, правый, продольный) - (оценка подвижности в тазобедренном суставе), уменьшение расстояния между копчиком и поверхностью опоры в среднем на 5 см.
4. Прокручивание рук с гимнастической палкой – (оценка подвижности в плечевом суставе), уменьшение расстояния между кистями рук в среднем на 5,26 см.

Выводы. Разработанная нами технология развития двигательных способностей студенток в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована для

широкого использования в учебном процессе ВУЗов. Нововведением было специализированное внедрение комплексов йоги для развития физических качеств, которые проводились в ходе занятий урочного типа по физическому воспитанию. Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу о том, что эффективное развитие двигательных способностей возможно при систематическом использовании инновационных технологий по сравнению с традиционной методикой развития двигательных качеств.

Список использованных источников

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. - СПб.: Стратегия будущего, 2008. - 140 с.
2. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера /А. Коглер. - М, 2001. - 304 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М., 2010. – 220 с.
4. Ташназаров Д. Ю. ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 56-60.
5. Yuldashevich T. J. THE ROLE OF MODERN DEVELOPMENT IN TECHNICAL PREPARATION //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 11.
6. Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "YUNON-RIM KURASHCHILARIGA TEXNIK USULLARNI O'RGATISHDA MODELLASHTIRISH USULINING SAMARADORLIGI." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1708-1716.
7. Ташназаров Д.Ю. – Курашчиларни техник тайёргарликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни. “Бердақ номидаги Қорақолпоқ давлат университети хабарщы” журналининг 2019 йил №4(45) соннда. 57-59 б. [13.00.04 №13]
8. Tashnazarov D.Yu. – The efficiency of modern teaching in technical greetomers. “Бердақ номидаги Қорақолпоқ давлат университети хабарщы” журналининг 2020 йил №4(49) соннда ОАК. 98-101 б. [13.00.04 №13]