

**Богачева Елена Васильевна**

канд. пед. наук, доцент

**Овчинникова Ольга Васильевна**

старший преподаватель

**Барышникова Ольга Геннадиевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный

педагогический университет»

г. Воронеж, Воронежская область

## **ЙОГА АЙЕНГАРА В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ**

### **СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Аннотация:* статья посвящена изучению влияния средств йоги Айенгара на различные параметры физической подготовленности студентов специальной медицинской группы. Указаны методические особенности организации занятий.

*Ключевые слова:* студенты специальной медицинской группы, йога Айенгара, физическая подготовленность.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения имеет общенациональное и государственное значение, поскольку от состояния здоровья выпускников вузов зависят перспективы развития страны, ее трудовой потенциал, благосостояние граждан и их социально-психологическая защищенность. На сегодняшний день состояние здоровья студентов – по-прежнему одна из актуальных проблем.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило, хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах [1].

Перед преподавателем специальной медицинской группы стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и предупреждение

прогрессирования болезни; повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптивных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой [1].

Очевидно, что занятия со студентами специальной медицинской группы должны носить профилактический характер. Анализ данных специальной литературы позволяет сделать вывод, что йога по методу Айенгара и упражнения данной направленности рекомендованы большинству лиц с ослабленным здоровьем.

Айенгар создал свой метод обучения йоге, который, благодаря своим особенностям, обрел огромную популярность и на сегодняшний день является одним из самых распространенных в мире. Особенностью метода является использование разнообразных вспомогательных материалов (мягких валиков, деревянных брусков, подставок разной высоты и формы, одеял, ковриков с шероховатой поверхностью, стульев, специальных ремней и веревок). Большой выбор инвентаря и практически безграничные возможности их сочетания позволяют учитывать индивидуальные особенности строения тела и степень его физической подготовленности [2].

Учитывая вышеуказанные обстоятельства, на кафедре физического воспитания Воронежского государственного педагогического университета была внедрена методика йоги Айенгара на занятиях со студентами специальной медицинской группы в 2017–2018 учебном году. Методическая особенность наших занятий заключалась:

- в использовании пре-йоги – дополнительной разминке перед основным комплексом;
- в применении асан статического и динамического характера в пропорции 2:1;
- в структурном содержании комплекса: в первой половине занятия – упражнения динамического характера, во второй – статического.

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Нами была исследована динамика прироста таких физических качеств студентов, как сила, гибкость, силовая выносливость. Результаты эксперимента представлены в таблице.

Таблица

**Динамика изменения физической подготовленности студентов, занимающихся йогой Айенгара (n = 14)**

Тесты физической подготовленности	Сроки эксперимента			
	ноябрь	декабрь	февраль	март
Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (раз)	4	7	6	9
Наклон вниз, стоя на гимнастической скамье (см, от уровня скамьи)	10	12	11	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин)	18	22	20	26

Таким образом, применение средств йоги Айенгара со студентами специальной медицинской группы с использованием вышеуказанных методических особенностей позволили значительно повысить физическую подготовленность занимающихся, связанную с проявлением силы, гибкости, силовой выносливости.

### ***Список литературы***

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2001. – 608 с.
2. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. (Йога Дипика) / Б.К.С. Айенгар; пер. с англ. – М.: Медси XXI, 1993. – 528 с.