

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВКЛЮЧЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ



*Катанский С.А. – доцент
кафедры педагогики
РГУФКСМиТ*



*Катанская А.С. – ст.
преподаватель кафедры
физического воспитания
М.Г.Т.У. им Н.Э. Баумана*

В настоящее время в нашей стране из-за плохой экологии, некачественного питания, из-за недостаточно качественного проведения физического воспитания в общеобразовательных школах, в высшие учебные заведения поступает все больше молодых людей с ослабленным здоровьем, которые пополняют ряды подготовительного отделения и специальных медицинских групп. Естественно, что многие из умственно одаренных ребят, поступивших в технические ВУЗы, не всегда физически развиты, а многолетняя учёба в высшей школе влечёт за собой большие нервные и физические перегрузки: гиподинамию, ослабление мышечного тонуса и опорно-двигательного аппарата, ухудшение зрения и работы желудочно-кишечного тракта, нарушение сердечнососудистого давления и т.д. Все эти объективные реальности могут отрицательно сказаться на здоровье молодых людей, которые должны в недалеком будущем поднимать производство, экономику страны, а в случае военных действий - пополнить ряды офицерского состава. Поэтому очень важно с первых дней начала нового учебного года дать правильную установку студентам первокурсникам на пользу занятиями физической культурой, помочь им не только сохранить потенциал имеющегося здоровья, но и укрепить и приумножить его для новых жизненных этапов. Многолетний практический опыт показал, что использование на занятиях различных комплексов гимнастических упражнений индийских йогов вызывает неподдельный

интерес у студентов к физическому самосовершенствованию, приучает к самоконтролю и гигиене. Но, не смотря на, положительный эффект, занятия могли бы быть более качественными если бы на них использовалась не индийская, а более понятная русскоговорящим слушателям терминология несущая образ выполняемого упражнения. Чтобы каждое новое упражнение выполнялось без ошибок, оно должно объясняться коротко и ясно, а так же формировать чёткий образ правильного его выполнения в «головах» у занимающихся. Как показал практический опыт проведения занятий, применяемая индийская терминология не достаточно соответствует этим требованиям. Например: поза горы – тадасана, или поза треугольника – триконасана. Наверное, трудно себя сопоставить с этими названиями, особенно, если они звучат не по-русски. При подробном изучении терминологии, которой пользуются йоги, начинаешь понимать, что она не научная, а скорее народная и её трудно классифицировать. Поэтому при составлении учебной программы для своих студентов, мы столкнулись с определёнными трудностями, пока не систематизировали сами используемые физические упражнения нужным образом, и не разработали для их изложения свою терминологию. Под систематизации в данной работе можно понимать научное упорядочивание многочисленных гимнастических упражнений индийских йогов. С этой целью из всего их многообразия было решено выбрать те,

которые имеют для своей технической группы – общий, ключевой элемент исполнения. Таких групп оказалось двенадцать: стойки; наклоны туловища; отклонения туловища; прогибы туловища; скручивания туловища; упоры; выпады; приседы; равновесия; сведения; отведения; приведения.

Систематизация неразрывно связана с классификацией (от лат. *classis* - разряд, класс и *facio* - делаю, раскладываю), она предусматривает распределение отдельных частей системы по определённым признакам.

Научно-практическое значение классификаций физических упражнений определяется тем, какой именно признак положен в их основу. Если в основу классификации положен педагогический признак, то при этом классификация физических упражнений помогает ориентироваться в их многообразии и рационально использовать с целью физического воспитания (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, 1976).

Дальнейшие классификационные действия гимнастические упражнения индийских йогов проводились методом поэтапного формирования умственных действий, разработанной психологической школой П.Я. Галперина. Для этого, каждую из двенадцать основных групп, нужно было ещё несколько раз разделить по определённым признакам с таким образом, чтобы они так же включали в себя общий, ключевой элемент исполнения и несли положительный навык исполнения, который стал являться ориентиром для последующих усложнений. Для того, чтобы выделенные элементы обозначить в создаваемой системе, нужно каждому из них дать определённые научные названия- термины.

В физическом воспитании, в частности в гимнастике, располагающей безграничным множеством применяемых упражнений, терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий. Поэтому очень важно было разработать свою научную терминологию гимнастических упражнений индийских йогов, и сделать её понятной русскоязычным занимающимся.

При пояснении стоек используется следующая терминология: Вначале указывается название упражнения – естественная стойка, затем основное положение стопы вместе, после второстепенное положение -руки стороны.

Стойка на голове: голове и ладонях, прямые ноги в верх, на голове и предплечьях, ноги согнуты. Стойка на руках, ладони врозь. Стойка

на плечах, ноги вместе, с упором ладонями в поясницу. Стойка на груди, ноги вместе с упором ладонями в площадь опоры.

При пояснении упражнений связанных с выполнением наклонов используется следующая терминология: вначале указывается название упражнения - наклон, потом его направление - вперёд, после положение ног - ноги врозь, в конце из какого положения – стоя.

При пояснении упражнений связанных с выполнением отклонов используется следующая терминология: вначале указывается название упражнения- отклон, потом из какого положения- стоя , после положение стоп- стопы врозь . Отклон стоя на стопы на коленях, стопы вместе.

При пояснении упражнений связанных с выполнением прогибов используется следующая терминология: вначале указывается основное действие-прогиб, потом положение рук – с захватом голеностопов, после из какого положения – лёжа лицом вниз.

Прогиб туловища назад разгибанием рук в локтях, с поворотами головы из положения лицом вниз.

Прогиб разгибанием локтей и коленей из положения лёжа лицом вверх упором ладонями и стопами в площадь опоры «Гимнастический мост».

При пояснении упражнений связанных с выполнением скручиванием суставов используется следующая терминология: вначале указывается основное действие-скручивание, потом – чего, плеча, затем направление движения наружу, в конце захват – разноимённой кисти из под плеча.

Скручивание тазобедренного сустава наружу с захватом одноимённой стопы.

Скручивание туловища с захватом одноимённых стоп спереди и сзади.

При пояснении упражнений связанных с выполнением складок туловища используется следующая терминология: вначале указывается основное действие – складка, потом – чего, шеи, затем – положение рук с упором ладонями в поясницу из какого положении стойка на плечах.

Складка шеи и туловища с опусканием за голову ног из положения стойка на плечах.

Складка туловища ног в верх, руки сзади из положения сидя на ягодицах.

При пояснении упражнений связанных с выполнением упоров используется следующая терминология: вначале указывается основное действие – упор, потом положение рук – на

одной руке, вторая вверх, затем положение ног – ноги с крестно, после этого из какого положения – полулёжа.

При пояснении упражнений связанных с выполнением выпадов используется следующая терминология: вначале указывается основное действие – выпад, затем направление – вперёд, потом положение туловища – с наклоном вперёд, после этого положение рук – руки вперёд.

При пояснении упражнений связанных с выполнением приседов используется следующая терминология: вначале указывается основное действие – присед, затем, положение туловища – с наклоном вперёд, после этого положение рук – руки в стороны.

При пояснении упражнений связанных с выполнением равновесия используется следующая терминология: вначале указывается основное действие – равновесие, потом положение точка опоры – на одной ноге, вторая отведена назад, потом положение рук – руки стороны. Равновесие на двух руках, ноги заведены за плечи. Равновесие на одной руке, ноги назад.

При пояснении упражнений связанных с выполнением разведений ног (шпагатов) стороны используется следующая терминология: вначале указывается основное действие – разведение, чего – ног, направление стороны. (поперечный шпагат)

Разведение ног вперёд – назад (продольный шпагат).

Разведение ног стороны, одна выпрямлена, другая согнута и развёрнута коленом сторону (поперечный полушпагат).

Разведение ног вперёд – назад одна согнута коленом вперёд, другая выпрямлена назад (продольный полушпагат).

При пояснении упражнений связанных с выполнением приведений используется следующая терминология: вначале указывается действие – приведение, затем чего – рук, потом направление движения – сверху – вниз, после этого основное положение – стойка стопы вместе.

При пояснении упражнений связанных с выполнением отведений используется следующая терминология: вначале указывается действие-отведение, затем чего – рук, потом направление движения – в стороны, после этого основное положение – стойка, ноги врозь.

При пояснении упражнений связанных с выполнением сведений используется следующая терминология: вначале указывается дей-

ствие-сведение, затем чего – рук, потом направление движения внутрь, после этого основное положение – стойка, ноги врозь.

Большинство из известных гимнастических комплексов йогов не продолжительны по времени, носят сугубо оздоровительную направленность и не вписываются по времени в обычное занятие по физическому воспитанию. Поэтому перед нами стояла цель составить из отдельных йоговских упражнений такие технические комплексы, которые были динамичны, создавали большую плотность урока, несли общеукрепляющий и тренировочный эффект и могли охватывать, максимальное количество мышечных групп и суставов обучающихся. Для этого был разработан следующий алгоритм выполнения отдельных упражнений. При проработке туловища и позвоночника в начале принималось ровное положение тела, затем выполняется движение в сторону полосы естественного сгиба, например- наклон вперёд, после- прогиб- движение против полосы естественного сгиба и заканчивается скручиванием – туловища в начале в одну потом в другую сторону. При проработке верхних и нижних конечностей - вначале принимается их естественное положение, затем выполняются упражнения на их разведение, потом сведение и заканчивается скручивание. Как можно понять микроциклы строились таким образом, чтобы можно было с помощью серии из трёх гимнастических упражнений, проработать нужный участок тела в трёх плоскостях и получить от этого максимальный укрепляющий эффект. Подтверждение о правильности найденного алгоритма можно найти опираясь на практический опыт специалистов в области мануальной терапии. Когда они проводят действие на сустав пациента в одном направлении, то напрягаются одни мышечные группы - синергисты, а расслабляются другие, противоположные им - антагонисты. То же самое происходит при выполнении гимнастических упражнений йогов, и чтобы усилить оздоровительный эффект первого упражнения, второе нужно выполнять в противоположном направлении первому, тогда будут напрягаться те мышцы, которые были расслабленными и расслабляться те, которые были напряжены. Когда будет выполняться третье упражнение в другой плоскости, то будет закрепляется и усиливать оздоровительный эффект полученный от выполнения двух предыдущих упражнений. Собирая отдельные части в целое - полу-



чается микроцикл. Соединяя чередующиеся микроциклы в логическую систему, формировался отдельный комплекс, включающий в себя 60-64 физических упражнения, который изучался и совершенствовался в течение одного семестра. Для того чтобы учесть степень сложности при разработке последующих технических комплексов можно ориентироваться на психологическую систему поэтапного формирования умственных действий, разработанная школой профессора П.Я. Гальперина, в которой каждый разученный элемент является ориентиром для совершенствования последующего из родственной группы исполнения. Таких комплексов было составлено восемь. Длительность одного урока в ВУЗе составляет 1 час 30 минут.

Классический урок состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной, йоговское занятие включает в себя: дыхательные упражнения, позы (асаны) и медитацию. Для того, чтобы правильно рассчитать плотность наполнения занятия всеми упражнениями, нужно правильно подобрать их количество и длительность исполнения. В исследованных литературных источниках по аштанге-йоге время пребывания в отдельной позе головой вверх составляет цикл от 5 до 10 вдохов и выдохов, если упражнение выполняется с зеркальным повторением, то время удваивается. В перевёрнутых позах, головой вниз, цикл длительности составляет 25 вдохов и выдохов. Практика и научные наблюдения показали, что на объяснение, показ, исполнение, исправление и выход из пребывания

в отдельном упражнении в среднем затрачивается около минуты, это время и можно взять за точку отсчёта при расчёте количества различных упражнений входящих в один технический комплекс. Как было изложено выше, на выполнение одного гимнастического упражнения в среднем затрачивалось около одной минуты, и это позволяло, конструировать из них комплексы, состоящие из шестидесяти различных технических действий, то есть, сделать их более длинными и напоминающими в исполнении современный фитнес, чем те, которые предлагаются в традиционной йоге. Это позволило, не только в течение одного астрономического часа поддерживать высокую практическую плотность урока, но и давать значительную физическую нагрузку на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат занимающихся. Следующие тридцать минут оставшегося академического времени можно было рационально поделить следующим образом: 20 минут на дыхательные упражнения; 10 минут на заключительную часть урока - медитацию, приводящую к полному восстановлению физических сил и внутренней энергии. Наблюдения и апробация вышеизложенного материала осуществлялась в течение 5 лет в стенах спортивного комплекса кафедры физического воспитания М.Г.Т.У. им Н.Э. Баумана. В качестве испытуемых были задействованы студенты университета, которые проявляли неподдельный интерес к изучаемому предмету и оказывали посильную помощь в подготовке учебного пособия по использованию системы йогов в учебных заведениях.

