

УДК 796.011

НЕОБХОДИМОСТЬ ПОЯСНЯЮЩИХ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПРИ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ

Андрей Валентинович Гусаров, преподаватель, Надежда Евгеньевна Ерешко, старший преподаватель, Подольский спортивно-социальный институт (НОУ ВО ПССИ), г. Подольск; Александр Владимирович Фурашов, руководитель, УЦ ДПО “Методика и практика йоги”, г. Москва; Марина Валентиновна Яшарова, старший преподаватель, Академия труда и социальных отношений (ОУП ВО “АТ и СО”), г. Москва; Даниил Геннадьевич Бобков, методист, Центр кинезитерапии доктора Бубновского, г. Москва

Аннотация

В статье обосновывается необходимость унификации оздоровительных упражнений, взятых из арсенала поз йоги; проводится сравнение методики выполнения поз некоторых стилей йоги; показывается различный подход к выполнению одной и той же позы с учетом состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) занимающегося.

Ключевые слова: йога по методу Айенгара, упражнение со статической нагрузкой, миофасциография, функциональная активность, позвоночно-двигательные сегменты.

NEED IN EXPLAINING METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS AT THERAPEUTIC CLASSES WITH YOGA EXERCISES APPLICATION

Andrei Valentinovich Gusarov, the teacher, Nadezhda Evgenievna Ereshko, the senior teacher, Podolsk Sports and Social Institute, Podolsk; Alexander Vladimirovich Furashov, the head, Additional Professional Education Training Center “Methodology and practice of yoga”, Moscow; Marina Valentinovna Yasharova, the senior teacher, Academy of Labor and Social Relations, Moscow; Daniel Gennadievich Barkov, the methodist, Dr. Bubnovsky Kinesiotherapy Center, Moscow

Annotation

In the article, the necessity in unification of the health improving exercises taken from the yoga poses is substantiated; the comparison of the poses technique in some styles of yoga is undertaken; it shows the different approach to performing the same position with regard to the state of musculoskeletal system.

Keywords: yoga by Iyengar, exercise with static load, myofascial, muscle tone, skeletal musculature.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной статьи обусловлена достаточно частым применением элементов индийской гимнастики йоги при занятиях лечебно-оздоровительной физической культурой [2, 3]. В связи с этим, авторы работы считают необходимым внести некоторые пояснения в физкультурный аспект йоги, касающийся методики выполнения статических поз (асан), являющихся неотъемлемой частью практики йоги как таковой [10].

ЦЕЛИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Обзор литературы показал наличие нескольких школ йоги, традиционно считающихся “классическими” [1, 2, 8] и множество “авторских” стилей и методик [8, 9]. При отсутствии единого “стандарта” в выполнении поз (асан), наблюдаются различные подходы как к режиму мышечной работы (динамический, статический) так и к непосредственному исполнению упражнения. Цель работы: подчеркнуть, что различные способы выполнения одной и той же позы, варьирующие от одной школы йоги к другой, не позволяют получить одинаковый, прогнозируемый эффект. Из этого следует необходимость унификации, использования некоего “эталона” позы, с четко прописанными методическими рекомендациями по выполнению. Упражнение, неподвижное внешне, внутренне представляет напряженную статическую работу мышц, направленную на удержание по-

зы. Степень участия отдельных мышц в работе иногда сложно оценить визуально. Исходя из этого, для проведения исследований был применен метод миофасциографии (патент на изобретение №2424766 «Способ диагностики функционального состояния мышц сегментов позвоночника», правообладатели: Бубновский С. М., Бобков Г. А., Пермяков И.А.), ранее хорошо себя зарекомендовавший [4, 5, 6, 7]. Данный метод позволяет определить функциональную активность скелетных мышц (в том числе и паравертебральной мускулатуры), иннервируемых из соответствующих сегментов позвоночного столба.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На рисунке 1 представлен пример миофасциографического исследования занимающегося в школе классической йоги Виктора Бойко. Темная линия графика – измерение, выполненное в состоянии покоя в положении сидя на стуле. Светлая линия графика – измерение, выполненное в момент удержания позы «уттанасана» (наклон вперед из положения стоя).

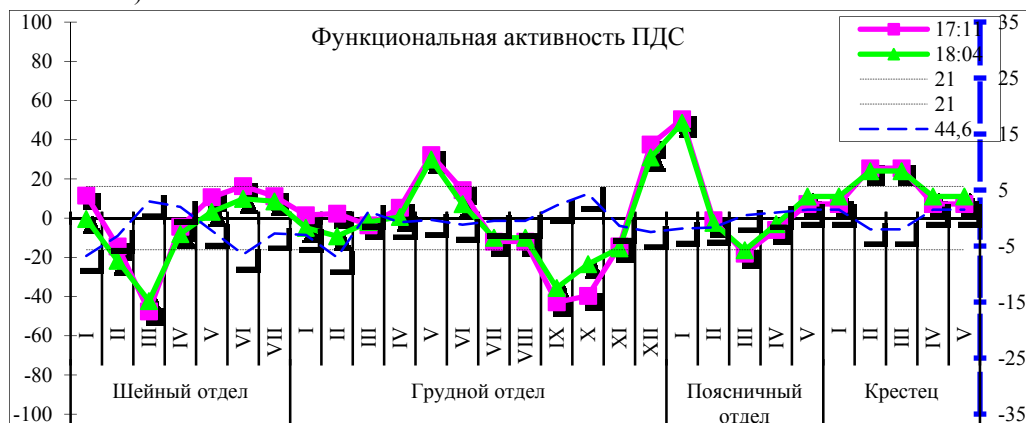


Рисунок 1 – Изменение функциональной активности позвоночно-двигательных сегментов (ПДС) практикующего по методу Виктора Бойко

Занимающемуся была поставлена задача выполнить позу максимально комфортно и расслаблено. Сравнивая миофасциограммы, становится, очевидно, что графики, отображающие функциональную активность мышц, иннервируемых из соответствующих сегментов позвоночного столба – практически идентичны. То есть: функциональная активность мышц (в том числе и паравертебральных) в расслабленном состоянии и во время удержания позы одинакова.

Далее было проведено сравнение выполнения этого же упражнения у занимающегося йогой по методу Б.К.С. Айенгара. Данный метод характеризуется рядом особенностей: точное регламентирование выполнения позы, использование подручных материалов, облегчающих выполнение упражнения и дающих возможность адаптировать позу к любому уровню физической подготовленности занимающегося. Для каждой позы существуют четкие методические указания по ее выполнению. Например: при выполнении «уттанасана» необходимо вытянуть позвоночник и расслабить мышцы спины. Вытягивание позвоночника предусматривает выпрямление позвоночных изгибов. Наклон вперед выполняется за счет сгибания в тазобедренных суставах, туловище держится прямо, не допускается усиление грудного кифоза. Шея вытягивается вперед, продолжая линию туловища. Позвоночный столб, используя верхние и нижние конечности как опору, растягивается и прогибается в грудном отделе позвоночника, что приводит к расслаблению мышц спины. Глубина наклона имеет второстепенное значение. При необходимости используются дополнительные опоры под руки, позволяющие выполнить упражнение методически правильно занимающимися с недостаточной физической подготовкой. На ри-

сунке 2 представлен пример миофасциографического исследования выполнения позы «уттанасана» по методу Б.К.С. Айенгара.

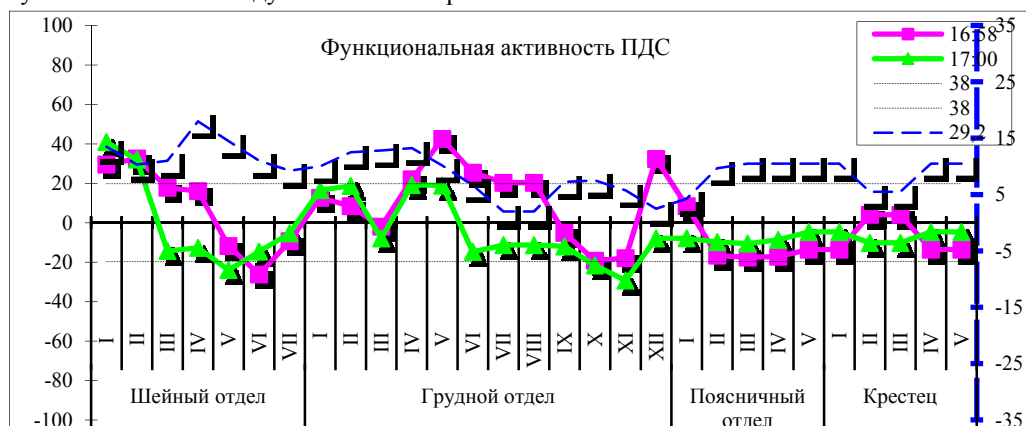


Рисунок 2 – Изменение функциональной активности позвоночно-двигательных сегментов (ПДС) практикующего по методу Айенгар-йоги

Темная линия графика – измерение, сделанное в состоянии покоя в положении сидя на стуле. Светлая линия графика – измерение, сделанное в момент удержания позы. Занимающемуся была поставлена задача выполнить упражнение в соответствии с методическими рекомендациями. Сравнивая графики миофасциограмм, очевидно, что поставленная задача исполнена. На графике, построенном в момент удержания позы, видно снижение функциональной активности мышц, иннервируемых из соответствующих сегментов позвоночного столба (в том числе и паравертебральной мускулатуры). Очевидно, что при выполнении упражнения по стандартным методическим рекомендациям, возможно получение прогнозируемого эффекта у большого количества занимающихся [5, 6]. В другом случае, при ориентире на комфортное выполнение позы, либо вообще без рекомендации (копирование визуальной, внешней формы упражнения) трудно ожидать одинаковый эффект у разных занимающихся, что обусловлено различным исходным уровнем физической подготовки.

Часто характеристика конкретных упражнений, имеющих лечебно-оздоровительный эффект, сводится к простому описанию внешней, визуальной формы позы. Выскажем предположение, что новичку (да и любому обычному человеку) будет сложно выполнить позу правильно по такому общему описанию. Специфическая двигательная активность йоги, заключенная в длительном статическом удержании непривычного положения тела, имеет мало общего с привычными для европейца двигательными режимами. Поэтому точные методические указания для выполнения упражнения действительно необходимы. Более того, одна и та же поза может иметь различные рекомендации в зависимости от исходного состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) занимающегося. Приведем пример выстраивания позы, характерный для йоги по методу Б.К.С. Айенгара. В качестве упражнения рассмотрим позу «тадасана», представляющую собою исходное положение стоя с опущенными вдоль тела, супинированными руками. Общие указания для правильного выполнения позы: плотно прижатые к полу стопы; напряженные колени, подтянутые коленные чашечки; вытягивающийся «от таза» позвоночник; «раскрытая» грудная клетка; грудина, «тянущаяся» к подбородку; супинированные руки, направленные друг к другу лопатки; макушка головы, вытягиваемая вверх. Однако, возможны уточняющие рекомендации в зависимости от индивидуальных особенностей состояния костно-мышечной системы занимающегося.

Пример работы ногами при вальгусных (заваленные вовнутрь, с пронированными пяточными костями) стопах: занимающемуся предлагается приложить усилия, направ-

ленные на разрыв ремня, опоясывающего голени. В результате такой изометрической работы, происходит перемещение центров тяжести нижних конечностей на наружную, “пяточную” часть стопы. При варусных (заваленными кнаружи, супинированных пяточных костях) стопах рекомендации к выполнению будут другие: зажатый между ног пластиковый блок направить “вовнутрь” за счет пронации бедер. В результате такой работы происходит смещение центров тяжести нижних конечностей на внутреннюю, “пальцевую” часть стопы. Правильное и постоянное выполнение данного элемента позы «тадасана» позволяет сформировать необходимый паттерн движения. Данные рекомендации можно применять и при выполнении других поз, сходных по структуре. Варианты работы ног в позе «тадасана» представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Различные варианты работы ног в позе «тадасана»

ВЫВОДЫ

Выводы вытекают из вышеприведенных примеров: важны уточняющие методические указания при выполнении поз йоги. Этим обеспечивается предсказуемое воздействие упражнения. С точки зрения авторов статьи наиболее соответствует данному требованию йога по методу Б.К.С. Айенгара. Айенгар-йога является одним из наиболее популярных (37% от общего числа занимающихся йогой) видов индийской оздоровительной гимнастики. Именно метод Б.К.С. Айенгара был взят за основу при написании ряда статей и оздоровительных методик [2, 3, 5, 6] из-за повышенного внимания к деталям выполнения и разработанной методике построения позы, возможностью адаптировать упражнения йоги для любого занимающегося.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар, Б.К.С. Йога Дипика. Прояснение йоги / Б.К.С. Айенгар. – М. : Альпина нон-фикшн, 2016. – 496 с.
2. Айенгар, Г.С. Йога в действии: начальный курс / Г.С. Айенгар. – М. : НП «Содействие развитию йоги Айенгара в России», 2011. – 120 с.
3. Беликова, Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекционной деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Беликова Жанна Анатольевна. – Белгород, 2012. – 22 с.
4. Бобков, Г.А. Влияние некоторых видов спорта на формирование опорно-двигательного аппарата / Г.А. Бобков, А.В. Гусаров, О.Ю. Надинский // Феномен человека : материалы конференции / Московский областной гуманитарный институт. – Подольск, 2015. – С. 45-49.
5. Влияние статических упражнений с прогибом на тонус скелетной мускулатуры при занятиях оздоровительной физической культурой с женщинами среднего возраста 30-40 лет /

А.В. Гусаров, Н.Е. Ерешко, А.С. Махов, С.В. Клименко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 51-57.

6. Инновационный метод количественного определения и коррекции функционального состояния миофасциальных меридианов спортсменов / Г.А. Бобков, И.А. Пермяков, О.Ю. Морозов, О.Ю. Надинский, В.В. Матов, С.Е. Назаров, И.Г. Бобков // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 4. – С. 48-53.

7. Исследование влияния статических упражнений с пассивным прогибом на тонус паравертебральной мускулатуры / А.В. Гусаров, Н.Е. Ерешко, М.В. Яшарова, А.С. Махов, С.В. Клименко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 48-53.

8. Николаева, М.В. Основные школы хатха-йоги / М.В. Николаева. – М. : Традиция, 2014. – 272 с.

9. Сидерский, А.В. Хатха-йога как технология интегрального тренинга / А.В. Сидерский. – М. : Ника-центр, 2011. – 160 с.

10. Торчинов, Е.А. Пути философии Востока и Запада: познание запредельного / Е.А. Торчинов. – СПб. : Азбука-классика : Петербургское Востоковедение, 2007. – 480 с.

REFERENCES

1. Iyengar, B.K.S. (2015), *Yoga Deepika. Clarification of yoga*, Alpina non-fiction, Moscow.
2. Iyengar, G.S. (2011), *Yoga in action: a beginning course*, NP "Assistance to development of Iyengar yoga in Russia", Moscow.
3. Belikova, J.A. (2012), *The exercises of hatha yoga as a means of corrective spinal deformation of students of special medical groups with impaired posture*, dissertation, Belgorod.
4. Bobkov, G.A., Gusarov, A.V. and Naginski, O.Y. (2015), "Effect of some sports on the formation of musculoskeletal system", *Phenomenon of man. Actual problems of Humanities and social Sciences education*, Podolsk, pp. 45-49.
5. Gusarov, A.V., Ereshko, N.E., Makhov, A.S. and Klimenko, S.V. (2016), "The effect of static exercise with a deflection in the tone of skeletal muscles when engaging in physical culture with middle-aged women 30-40 years", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol 140, No. 10, pp. 51-57.
6. Bobkov, G.A., Permyakov, I.A., Morozov, O.Y., Naginski, O.Y., Matov, V.V., Nazarov, S.E. and Bobkov, I.G. (2014), "Innovative method for the quantitative determination and correction of the functional state of the myofascial meridians of athletes", *Sports science bulletin*, Vol. 4, pp. 48-53.
7. Gusarov, A.V., Ereshko, N.E., Yasharova, M.V., Makhov, A.S. and Klimenko S.V. (2016), "Research of influence of static exercises with a passive deflection on a tonus of the paravertebral muscles", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol 141, No. 11, pp. 48-53.
8. Nikolaeva, M.V. (2014), *The main schools of Hatha yoga*, Tradition, Moscow.
9. Sidersky, A.V. (2011), *Hatha-yoga as a technology of integral training*, Nika-Centre, Moscow.
10. Torchinov, E. A. (2007), *The path of philosophy East and West: knowledge of the beyond*, "Azбука-Klassika", "Petersburg Oriental studies", St. Petersburg.

Контактная информация: agy973@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 19.12.2016

УДК 378

ЦЕННОСТНО-ФОРМИРУЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЕДАГОГИКА» В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РОСТВАРДИИ

Эдуард Владимирович Дарбинян, адъютант,

*Санкт-Петербургский военный институт войск Национальной гвардии
Российской Федерации*

Аннотация

В статье автор анализирует отношение курсантов к учебной дисциплине «Педагогика» и ее влияние на личностное и профессиональное развитие будущих офицеров войск Росгвардии.

Ключевые слова: воспитательное влияние учебной дисциплины «Педагогика» на курсантов, результаты опроса курсантов.