

ОСНОВЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБОСНОВАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

П.А. Шишкин

Тульский государственный университет, Россия, paw159@mail.ru

Введение. Растущее количество различных заболеваний среди студенческой молодёжи предполагает поиск эффективных методов оздоровления, профилактики и сохранения здоровья, используя учебные занятия в ВУЗах. Желание студентов заниматься современными видами физической активности требует информированности преподавателей о новых возможностях и тенденциях развития в физкультурной сфере. Однако, помимо новых фитнес-систем, в наше время серьёзное развитие и обоснование получили традиционные виды физического развития и совершенствования, такие как восточные единоборства, ци-гун, йога и др.

Являясь одной из самых древних систем физического воспитания (около 2-3 тыс. лет до н.э.), йога и в наше время доказала свою востребованность, жизнеспособность и актуальность. С современных позиций йога является логичной и сбалансированной системой самосовершенствования человека. Классическая йога касается практически всех аспектов человеческого существования, начиная от морально-нравственных принципов, гигиены, работы с физическим телом, и заканчивая работой с вниманием, мыслями и умом. В то время как более высокие ступени (работа с мыслями, раджа-йога) довольно труднодостижимы и требуют индивидуального подхода, больших энергетических затрат и контроля всего образа жизни, использование методик йоги, применяемых при работе с физическим телом (хатха-йога), имеет все шансы на успех в общих группах.

Методы. В программу занятий по физическому воспитанию студенток 2 курса ТулГУ были включены элементы хатха-йоги, для чего была создана группа студенток, обучающихся на технических специальностях, желающих заниматься йогой и относящихся к основной и подготовительной медицинским группам. Элементы хатха-йоги вводились постепенно, по мере обучения занимающихся и освоения ими методики занятий. Однако при этом учитывались отдельные методические особенности организации и проведения занятий:

1. Занятия желательно проводить в хорошо проветриваемом, но не холодном зале, без сквозняков. Для обеспечения минимального комфорта занимающихся требуется нескользкий пол и туристический коврик (трапик). Желательно иметь и специальное оборудование: ремни, которые можно заменить скакалками, пластмассовые блоки или деревянные кирпичи, а также одеяла.

2. Большая группа (15-30 человек) занимающихся в процессе занятий может делаться на несколько подгрупп по уровню физического развития. В условиях вуза разделить их и заниматься отдельно с каждой группой не представляется возможным. Поэтому отстающая подгруппа требует повышенного внимания, как с точки зрения профилактики травм, так и из-за уменьшения интереса к занятиям и уменьшения уровня внимания самих занимающихся.

3. При написании конспектов используется гимнастическая терминология, но названия асан приводились в их классическом варианте, на санскрите. Такие названия общеприняты и понятны среди инструкторов по йоге. Все асаны и полное их описание взято из книги Б.К.С. Айенгара «Йога дипика» («Прояснение йоги»).

4. Асаны должны выполняться без болевых ощущений. В процессе занятий большое внимание уделяется плавному и спокойному дыханию, которому способствует выполнение специальных дыхательных упражнений (элементы пранаямы). При возникновении дискомфорта выполнение асаны прекращается, что способствует достижению высокого уровня безопасности занятий.

5. Дозировка измеряется в секундах или количестве вдохов-выдохов. В среднем все позы выдерживаются в течение 3-7 дыхательных циклов (15-40 секунд).

В начале эксперимента занятия проводили по следующей схеме:

1. Организационная часть: построение, рапорт, приветствие, объявление целей и задач занятия.
2. Бег (5 минут).

3. Разминка (10 минут), включающая в себя общеразвивающие упражнения, интенсивность которых зависела от температуры в зале: если было прохладно, их интенсивность увеличивалась.

4. Гимнастические упражнения с гантелями, скамейками, фитболами, скакалками, гимнастическими палками, в парах, и др., используемые для развития и/или совершенствования физических качеств, актуальных для задач конкретного занятия (20 минут).

5. Блок поз йоги (асан), выполняемых в положении сидя и/или лёжа – в зависимости от задач занятия (25 минут). В него входили асаны для укрепления мышечного корсета позвоночника, раскрытия тазобедренных суставов и вытяжения задней поверхности ног.

6. Заключительный блок, включающий в себя упражнение на расслабление (шавасана – «мертвая» поза с проведением аутогенной тренировки и контроля за состоянием тела), качественное «пробуждение» и подведение итогов занятия (15 минут).

На занятиях, помимо обычных для физической культуре в вузе задач (воспитание волевых качеств; развитие или совершенствование физических качеств и т.д.), решались задачи по профилактике и оздоровлению занимающихся, развитию осознанности и внимательности, умению снимать напряжение, то есть противодействовать проявлениям стресса и др.

В конце весеннего семестра план занятия выглядел следующим образом:

1. Организационная часть: построение, рапорт, приветствие, объявление целей и задач занятия.

2. Бег (5 минут).

3. Динамический комплекс йоги «Сурьянамаскар» (приветствие Солнцу) или суставная разминка («Сукшма вьяяма», 10 минут).

4. Блок поз йоги стоя включал энергозатратные асаны, хорошо развивающие и совершенствующие всё тело, особенно мышцы нижних конечностей и мышечный корсет позвоночника, а также упражнения на равновесие. В конце применялась промежуточная поза для отдыха в течение 1-2 минуты, (общее время 20 минут).

5. Блок поз сидя (7-8 минут).

6. Блок поз лёжа (7-8 минут).

7. Блок перевёрнутых поз с широким спектром оздоровительного и профилактического воздействия (10 минут).

8. Заключительный блок, упражнение на расслабление (шавасана), качественное «пробуждение» и подведение итогов занятия. (15 минут)

Результаты исследования. По окончании семестра студенты, занимавшиеся по данной программе, легко выполнили зачетные требования по физической культуре, включавшие челночный бег (10 раз по 10 метров), наклон вперёд из положения сидя, поднимание корпуса из положения лёжа, вис на согнутых руках на перекладине, прыжок в длину с места и бег на 1000 метров. Это свидетельствует о достаточном развитии у занимающихся основных физических качеств - быстроты, силы, гибкости, общей и силовой выносливости и ловкости. Необходимо также отметить высокую посещаемость и интерес к занятиям со стороны студентов.

До начала занятий и после их окончания было проведено анкетирование с помощью опросника САН - самочувствие, активность, настроение - студентов группы йоги, а также студентов, занимающихся физической культурой по стандартной программе для вузов на отделении аэробики и танцев. Во время анализа функционального состояния внимание обращалось на соотношение показателей теста. Так при изучении данных, полученных при первом тестировании и в экспериментальной (ЭГ), и в контрольной группе (КГ) студентки ощущали определённый уровень усталости, о чем свидетельствует общее снижение показателей «самочувствия» и «активности» по сравнению с показателем «настроение».

В ЭГ группе показатель самочувствия равнялся $4,67 \pm 0,18$ балла, активности $4,31 \pm 0,25$, а настроение $5,31 \pm 0,21$. В КГ: самочувствие $4,56 \pm 0,2$, активность $4,26 \pm 0,22$, а настроение $5,63 \pm 0,17$. Повторное обследование выявило недостоверное улучшение показателей у КГ, при некотором снижении уровня усталости: показатели самочувствия и активности увеличились до $4,99 \pm 0,13$ и $4,44 \pm 0,25$ балла соответственно, а показатель настроения уменьшился до $5,24 \pm 0,16$. В ЭГ все показатели высокодостоверно улучшились: показатель самочувствия стал равен $5,45 \pm 0,13$ балла, активности $4,89 \pm 0,27$, а настроения $5,74 \pm 0,13$. Так же проанализированные данные не достоверно свидетельствовали об общем улучшении субъективных ощущений студенток, занимающихся йогой, по всем трём показателям анкетного опроса, по сравнению с контрольной группой.

Выводы. Таким образом, введение элементов гимнастики хатха-йога в систему физического образования в вузе может не только разнообразить процесс физического воспитания, но и улучшить оздоровительную составляющую на занятиях физической культурой.