

УДК 796.011.1

ББК 75.1

М- 42

Медведева Алина Сергеевна, соискатель, кафедры социально-культурного сервиса и туризма ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, e-mail: mas1991@list.ru;

Кружков Денис Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, кафедры социально-культурного сервиса и туризма ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, e-mail: kgafk@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ АСАН ФИТНЕС-ЙОГИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ (рецензирована)

В статье рассматриваются практические аспекты использования асан фитнес-йоги, взятых из хатха-йоги, в системе физического воспитания студентов вузов. В процессе исследования были выявлены наиболее эффективные асаны фитнес-йоги для укрепления опорно-двигательного аппарата студентов и разработаны рекомендации по правильному выполнению асан фитнес-йоги. Описана методика занятий с элементами фитнес-йоги, которая может эффективно применяться в учебном процессе по физическому воспитанию.

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физические упражнения, физическая культура личности, учебный процесс, фитнес-йога, хатха-йога, асаны, студенты вуза.*

Medvedeva Alina Sergeevna, a competitor of the Department of Social and Cultural Service and Tourism, FSBEI HE "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar, e-mail: mas1991@list.ru;

Kruzhkov Denis Alexandrovich, Candidate of Pedagogics, an associate professor of the Department of Social and Cultural Service and Tourism of FSBEI HE "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar, e-mail: kgafk@mail.ru

APPLICATION OF FITNESS-YOGA ASANAS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS (Reviewed)

Practical aspects of using fitness yoga asanas taken from hatha yoga in the system of physical education of university students are considered in the article. During the research the most effective fitness yoga asanas for strengthening the musculoskeletal system of students have been revealed and recommendations for the proper performance of fitness yoga asanas have been developed. The technique of classes with elements of fitness yoga is described, which can be effectively applied in the educational process of physical education.

***Key words:** physical education, physical exercises, physical culture of a personality, educational process, fitness yoga, hatha yoga, asanas, university students.*

Актуальность исследования. Сегодня йога находится на пике популярности, и во всем мире большое количество людей занимаются физическими практиками именно с помощью этой системы. Регулярные занятия йогой позволяют сохранить здоровье и поддержать все функции организма в активном состоянии. Практика йоги незаменима также в качестве профилактики болезней, для поддержания хорошей физической формы и эмоциональной уравновешенности [1, 2, 3].

Гипотеза. Мы предположили, что использование определенного набора асан фитнес-йоги в учебном процессе по физическому воспитанию позволит повысить интерес студентов к занятиям, активизировать самостоятельную работу и повысить уровень здоровья.

Объект исследования – процесс использования фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов.

Предмет исследования – возможности использования фитнес-йоги в учебном процессе по физическому воспитанию.

Цель исследования – определение комплекса асан фитнес-йоги для использования в учебном процессе по физическому воспитанию.

Задачи исследования:

- изучить опыт использования фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов;

- выявить наиболее эффективные асаны фитнес-йоги для использования в учебном процессе по физическому воспитанию;

- разработать рекомендации по правильному выполнению асан фитнес-йоги для студентов.

В настоящее время фитнес-йога является одним из наиболее востребованных средств фитнеса. Из традиционной хатха-йоги в систему фитнеса интегрированы асаны, виньясы, а также ряд дыхательных упражнений пранаямы [4, 5]. Основу физических упражнений в йоге составляют асаны — специальные положения тела. Асаны — это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее на работу сердца, органов кровообращения и дыхания. Асаны дают профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффект. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, эндокринную системы, на систему выделения и весь двигательный аппарат [6].

Асаны влияют на деятельность и активность органов следующим образом:

- повышая давление внутри полостей в теле;
- меняя сердечно-сосудистое давление и тем самым улучшая кровоток;
- улучшая перистальтику, что стимулирует пищеварение;
- стимулируя или тормозя деятельность эндокринных желез;
- увеличивая давление в определенных кровеносных сосудах для регулирования кровотока;
- физически стимулируя автономные нервные центры [7].

Асаны помогают укреплять неразвитые мышцы, разрабатывают суставы, позвоночник, уничтожают ригидность связок и сухожилий. При выполнении асан задействовано большое количество мышц, связок и суставов одновременно. В отличие от обычной физкультуры, кроме напряжения и расслабления мышц происходит растяжение, скручивание и сжатие мышц и сухожилий. За счет длительности удержания асаны оптимизируют работу опорно-двигательного аппарата. Приводят к изменению в суставах при их раскрытии и движении, деформации полостей тела с изменением их объема и давления, воздействуют на кровообращение, изменяют параметры дыхания, воздействуют на висцеральные и соматосенсорные рецепторы, изменяют обмен веществ, энергетический обмен [3, 8].

В фитнес-йоге существуют асаны, которые благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат и, в том числе, на осанку. Правильная осанка способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма. Недостаточная гибкость искажает осанку, но и чрезмерное развитие гибкости и ослабления мышечного тонуса тоже отрицательно влияет на осанку и позвоночник. При занятиях фитнес-йогой сочетается развитие гибкости с укреплением мышц [9, 10].

Специалисты выделяют ряд асан фитнес-йоги, которые, положительно влияют на опорно-двигательный аппарат и, в том числе, на осанку, способствуя укреплению здоровья человека:

- поза стула (Уткатасана)
- поза наклона вперед стоя (Уттанасана)
- поза короля танцоров (Натараджасана)
- поза воина I (Виравхадрасана I)
- поза интенсивного бокового вытягивания (Паршвоттанасана)
- поза наклона стоя с широко разведенными ногами (Прасарита Падоттанасана)
- поза повелителя рыб (Ардха-Матсиендрасана)
- поза коровьей морды (Гомукхасана)
- поза ребенка (Баласана)
- поза верблюда (Уштрасана)
- поза королевского голубя (Эка-Пада-Раджакапотасана)
- обратная поза (Випарита-Карани)
- поза рыбы (Матсиасана)
- поза кобры (Бхуджангасана)
- поза лука (Дханурасана)
- поза собаки, смотрящей вниз (Адхо-Мукха-Шванасана)
- поза собаки, смотрящей вверх (Урдхва-Мукха-Шванасана) [11].

Вышеуказанные 17 асан фитнес-йоги, по нашему мнению, наиболее всего подходят для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования правильной осанки студентов вузов, и этим способствуют укреплению здоровья молодых людей. Эти физические упражнения могут использоваться при реализации учебного процесса физического воспитания в вузе. Вместе с тем, все они различаются влиянием на организм человека по воздействию на кифозные и лордозные изгибы отделов позвоночника и устранению сколиозов.

Так, позы стула, воина, обратная, интенсивного бокового вытягивания, ребенка, кобры и собаки, смотрящей вниз, наклона вперед стоя, стоя с широко разведенными ногами, наиболее благотворно влияют на развитие физиологических изгибов позвоночника (шейного и поясничного лордозов, грудного и крестцово-копчикового кифозов).

В дополнение, позы короля танцоров, коровьей морды, верблюда, королевского голубя, рыбы, лука, собаки, смотрящей вверх, повелителя рыб, наиболее эффективно укрепляют глубокие мышцы спины, что предотвращает проявление патологических изгибов — сколиозов (патологические изгибы позвоночника в сторону).

На основе проведенного анализа была разработана педагогическая технология применения упражнений фитнес-йоги:

- во время учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов;
- на факультативных занятиях, являющихся продолжением и дополнением к учебным занятиям, включенных в учебное расписание;
- во внеучебное время в форме занятий в режиме учебного дня, в спортивных секциях и группах общей физической подготовки;
- как формы самостоятельной работы, например дома.

Включение в учебный процесс по физическому воспитанию студентов вузов упражнений хатха-йоги и фитнес-йоги, по нашему мнению, помогают решить ряд основных задач физического воспитания, в числе которых:

- формирование научно-практических основ физической культуры личности и здорового образа жизни;
- развитие потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;

- развитие и совершенствование психических качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей деятельности;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [2, 3].

Как показывает практика, комплексы упражнений фитнес-йоги в различных вариациях можно применять на протяжении всего практического занятия: в подготовительной части – в качестве разминки; в основной – в качестве подводящих упражнений; в заключительной – в качестве упражнений на расслабление.

Комплексы асан различаются в зависимости от поставленных задач: при использовании в разминке перед игрой в бадминтон он будет отличаться от цикла упражнений перед игрой в волейбол. Упражнения в заключительной части отличны от разминочных, они направлены на релаксацию, развитие гибкости и сохранение внимания в напряженной обстановке перед предстоящими занятиями.

Студентов перед предстоящей работой во время разминки можно подготовить легкими разогревающими упражнениями. Не стоит начинать разминку с прогибов назад или поворотов. Начинать следует всегда с самых простых асан – поз с естественными наклонами вперед или удобными подъемами рук и ног. Начиная с простых поз, постепенно продвигаться к более сложным [14].

Особое место в рекомендациях по выполнению физических упражнений йоги следует уделить правильному дыханию. Оно должно быть согласованным с движением. Тогда вдох и выдох перестают протекать автоматически и превращаются в сознательный процесс. Для этого следует каждый раз преподавателю физической культуры определять, что легче делать при данном движении: вдох или выдох, и следить, чтобы именно это происходило в процессе выполнения выбранного движения. На пример, найти ритм, при котором дыхание соединяется с движением, помогает простое упражнение, при котором руки поднимаются на вдохе и опускаются на выдохе. От продолжительности вдоха и выдоха будет зависеть скорость поднимания и опускания рук. А также при всех упражнениях с наклонами вперед (позы наклона вперед стоя, интенсивного бокового вытяжения, наклон с широко разведенными ногами, собаки, смотрящей вниз) выполняется выдох. При принятии поз с прогибом назад (позы короля танцоров, воина I, верблюда, голубя, рыбы, кобры, лука, собаки, смотрящей вверх), движение ребер поднимает грудь и приводит к прогибу позвоночника назад, поэтому наклоны назад производятся с вдохом. Вместе с тем, в некоторых позах с прогибом назад дыхание произвольное. При выполнении асан и виньяс с поворотами (поза повелителя рыб) нужно сочетать начало движения с выдохом, так как позвоночник и ребра поворачиваются вокруг вертикальной оси, расстояния между ними уменьшаются и область живота слегка сдавливается, а диафрагма поднимается вверх. Когда тело сжимается, должен происходить выдох, когда растягивается – вдох. Темп движения задается ритмом дыхания. Пауза дыхания осуществляется после каждого движения. [1]

Каждая асана выполняется из какого-то исходного положения. Выделяют пять таких исходных положений, и с них начинается любая поза: положение стоя опора на ступни ног (позы стула, наклона вперед стоя, короля танцоров, воина I, интенсивного бокового вытяжения, наклона с широко разведенными ногами, собаки, смотрящей вниз), положение сидя опора на основание таза (позы повелителя рыб, королевского голубя, коровьей морды), положение стоя на коленях – опора на колени, голени и верхнюю часть стопы (позы ребенка, верблюда), положение лежа на спине – опора на заднюю поверхность тела (позы обратная, рыбы, лука), положение лежа на животе – опора на переднюю поверхность тела (позы кобры, собаки, смотрящей вверх).

Резюмируя вышесказанное можно сделать следующие выводы.

1. На практических занятиях по физическому воспитанию студентов вузов целесообразно применять не только статические асаны фитнес-йоги, но и динамические упражнения, а также комплексы (виньясы), где сочетаются и динамика, и статика. При динамическом способе выполнения физических упражнений йоги, вход в позу происходит в ритме дыхания. Статическая техника подразумевает удержание асаны на протяжении нескольких дыхательных циклов. Динамический способ позволяет студентам постепенно привыкнуть к позиции.

2. Позы выполняются с большой амплитудой, во всех упражнениях студентам нужно вытягивать позвоночник и все тело в прямые линии за макушкой, руками и ногами. Пятки всегда ставятся по одной линии. При скручиваниях взгляд направляется в сторону скручивания. В обратных позах не рекомендуется запрокидывать голову назад. При болевых ощущениях упражнения не выполняются или используются легкие варианты асан. В позах релаксации студенты должны максимально расслабиться.

3. Заниматься нужно регулярно, с учетом свободного времени, целей и потребностей. Упражнения планировать в виде законченных комплексов. Занятия обязательно должны представлять сбалансированную последовательность упражнений. При разработке рекомендаций по правильному выполнению асан фитнес-йоги преподавателю необходимо увидеть ошибки, возникающие у студентов при овладении асанами, определить их причины и в доступной форме объяснить и показать, как правильно сделать упражнение.

Литература:

1. Вайдер С. Йогалатес для вас. Москва: Феникс, 2007. 192 с.
2. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / пер. с англ. В. Кашникова. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 304 с.
3. Якимова Л.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры. Краснодар: КГУФКСТ, 2016. 66 с.
4. Конобейская А.В., Бобрякова Ю.А. Фитнес-йога как система физического и психического здоровья человека // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее: сборник статей Международной научно-практической конференции. Челябинск, 2015. С. 98-100.
5. Филимонова О.С., Романенко Н.И. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2012. 76 с.
6. Белов Н.В. 10 000 советов. Йога. Минск: Харвест, 2013. 128 с.
7. Каминофф Л. Анатомия йоги / пер. с англ. С.Э. Борич. 2-е изд. Минск: Попурри, 2015. 240 с.
8. Фомин А.А. Йога-анатомия. Как работают асаны для здоровья и стройности тела. Москва: Эксмо, 2012. 264 с.
9. Конобейская А.В. Применение фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее: сборник статей Международной научно-практической конференции. Челябинск, 2015. С. 100-103.
10. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. Москва: Советский спорт, 1991. 80 с.
11. Дюков В.М., Скурихина Н.В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе // Современные наукоемкие технологии. 2010. № 10. С. 107-111.
12. Лика Я. Фитнес – йога: самоучитель. Санкт-Петербург, 2006.
13. Коултер Д. Анатомия хатха-йоги. Москва: София, 2015. 407 с.
14. Дешикачар Т.К.В. Сердце йоги: совершенствование индивидуальной практики / пер. с англ. Москва: София, 2011. 272 с.

Literature:

1. Vider S. Yogalates for you. M.: Phoenix, 2007. 192 p.

2. Kogler A . Yoga for athletes. Secrets of an Olympic coach /transl. from English by V. Kashnikov. M.: FAIR- PRESS, 2002. 304 p.
3. Yakimova L.A. Theory and methods of physical culture and sports: teaching-methodical manual for students of higher and secondary educational institutions of physical culture. Krasnodar: KSUPCS, 2016. 66 p.
4. Konobeyskaya A.V., Bobryakova Yu.A. Fitness yoga as a system of physical and mental health of a person // Psychology and pedagogy: past, present, future: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference. 2015. P. 98-100.
5. Filimonova O.S., Romanenko N.I. Modern fitness and health technologies: a textbook. Krasnodar: FSBEI HPE KSUPCS, 2012. 76 p.
6. Belov N.V. 10 000 tips. Yoga. Minsk: Harvest, 2013. 128 p.
7. Kaminoff L. Anatomy of Yoga / transl. from English. S.E. Borich. 2nd ed. Minsk: Popuri, 2015. 240 p.
8. Fomin A.A. Yoga-anatomy. How the asanas work for body health and harmony. M.: Exmo, 2012. 264 p.
9. Konobeyskaya A.V. Application of fitness yoga in physical education classes in higher educational institutions // Psychology and pedagogy: past, present, future: Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference. 2015. P. 100-103.
10. Peganov Yu.A., Berzina L.A. The spine is flexible - the body is young. M.: Soviet sport, 1991. 80 p.
11. Dyukov V.M., Skurikhina N.V. The use of fitness yoga to improve the effectiveness of physical education classes in high schools // Modern science-intensive technologies. 2010. No. 10. P.107-111.
12. Lika J. Fitness - Yoga: self-instruction manual. SPb., 2006.
13. Coulter D. Anatomy of Hatha Yoga. M.: Sofia, 2015. 407 p.
14. Deshikachar TKV. The heart of yoga: Perfection of individual practice/ transl. from English. M.: Sofia, 2011. 272 p.