

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Филин, В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта / В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 1990 – №2. – С. 25–31.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ

В.В. Садовникова, канд. пед. наук, доцент,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Ряд ученых придерживаются мнения, что фитнес – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес – это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разных возрастов [1, 3, 5].

В последнее время принято говорить о двух направлениях в области оздоровительного фитнеса: европейском и восточном. В основе различий в системах физической культуры Востока и Запада лежат различия в менталитете, философии, а также национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений. В программах фитнеса, разработанных в рамках европейской и восточной культур, используются различные механизмы управления движениями. В фитнес-бизнесе мы используем в основном западные технологии. Истоками западного искусства движения являлись танцы, пришедшие к нам из ритуала, из психофизического опыта архаического человека в познании своей сущности и лечении себя и своих соплеменников, а также рациональный функциональный подход: физические упражнения направлены на совершенствование своего тела и улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы. Принципиальным моментом в европейской системе является эстетика тела – этому вопросу уделяли очень много внимания еще в Древней Греции и Древнем Риме. В этом легко убедиться, если обратиться к скульптуре Древнего мира [1, 3]. Искусство движения на Востоке (популярная китайская оздоровительная система у-шу, восточная физическая культура – йога) – это философия, основанная на древнейших заповедях, наука о жизни в единстве с природой. По мнению известного психолога, педагога и актера В.Н. Никитина, «преподавание в детских садах, школах и высших учебных заведениях курса физической культуры, как правило, построено на формировании неосознаваемых навыков управления телом при движениях, в которых участвуют в основном крупные группы мышц» [4]. Психологический аспект – необходимая составляющая процесса формирования целостного представления человека о своем теле и его функциях – в рамках современного образования остается вне должного внимания специалистов по физической культуре

Известные события 70-х годов СССР в отношении йоги «сделали свое дело» и образовали брешь в преемственности наследия йоги для последующих поколений, в изучении и применении ее. Проверенную временем эффективность йоги остается только фиксировать и констатировать. Полностью разделяем мнение Ю.В. Белоуса, научного сотрудника ЦНИИ медико-биологических проблем спорта: «Наши системы, как и традиционные западные, являются системами физического совершенствования, где основное внимание уделяется внешним формам и проявлениям телесного начала. А йога – это система психофизиологического совершенствования. Признание равноправия западного и восточного направлений предоставит возможность выбора, увеличит тем самым оздоровительный потенциал системы. Могу добавить, что поражает универсальность йоги. Это великолепнейшее средство для решения очень многих задач. Скажем, вся система Станиславского построена на йоге, и он это сам признавал. Значит, овладев йогой, каждый из нас сможет брать из нее то, что ему требуется в настоящий момент. И кроме того, дополнить йогой те, в чем-то несовершенные формы физического воспитания, которые приняты у нас. Но глубокие йоговские концентрации внимания имеют большой оздоровительный эффект и сами по себе, так как способствуют выделению эндорфинов и энкефалинов. Это факт установленный» [2].

В истории человечества образовалось множество различных школ йоги, которые различаются между собой по технике выполнения упражнений, по подходам к вопросу духовного и физического самосовершенствования. Наиболее известное направление йоги – хатха-йога, что дословно означает «йога Солнца и Луны» (точнее, соединение солнечного и лунного дыхания). Ее часто называют «йогой владения телом». Основателями хатха-йоги считаются Горакшанатх и Матсиендранатх [4]. В настоящее время йога получила широкое распространение в Европе и Америке, что привело к появлению большого количества ее европеизированных форм под девизами: «Йога и спорт», «Йога в медицине», «Активная йога», «Сильная йога» и др.

Благодаря йоге представляется возможность глубже понимать движение (позу, асану) как физическое упражнение, связи этих упражнений в комплексы с чрезвычайно эффективным ответом со стороны функциональных систем организма человека, что крайне важно для специалистов по фитнесу; обосновать современные оздоровительные системы в работе с населением, а на йоге основано не малое их количество. В настоящее время фитнес-занятие с элементами хатха-йоги принято называть фитнес-йогой [3, 5].

Сегодня в литературных и медиа-источниках раскрыты самые разнообразные точки зрения как зарубежных, так и отечественных специалистов по йоге, готовят инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительной работы с населением в этом направлении, защищаются диссертации. Анализ существующих методик подготовки специалистов отрасли «физическая культура и спорт» и проведения фитнес-занятий с населением позволяет констатировать, что в основе занятий фитнес-йогой лежит общепринятая методика оздоровительного занятия с присущей ей трехчастной структурой. В подтверждение предлагаем примерный конспект занятия фитнес-йогой для лиц первого периода зрелого возраста (21–35 лет) развивающего этапа занятий.

Структура занятия фитнес-йогой Подготовительная часть

Упражнения на настройку (концентрация на занятии, сосредоточение внимания, разогрев дыхательной мускулатуры):

– сидячая медитация (баджасана) – поза сидя на пятках, руки на коленях – расслабиться; закрыть глаза; перенести внимание снаружи внутрь; сосредоточиться на дыхании; проследить за движением воздуха в носоглотке; остановить внимание на движении холодного воздуха в носоглотке; почувствовать как выходит теплый воздух.

– брамари «жужжание пчелы» – спокойный вдох – выдох; «м» – мычание грудной клеткой, голосовой щелью; дребезжание грудью. Ощущения состояния невесомости; показано после тяжелой умственной работы, повышается обмен веществ в головном мозге.

Дыхательные упражнения (активизация кровообращения, дыхания).

– уджайи («шумное дыхание») спокойный вдох – выдох; сидя на пятках, приятная поза «сукхасана». Один из вариантов перевода слова «уджайи» – «то, что говорится громким голосом». Действительно, это дыхание примечательно характерным «шипением». Звук появляется из-за того, что с прикрытой голосовой щелью воздуху становится труднее проходить через нее.

Разминка (3–5 раз)

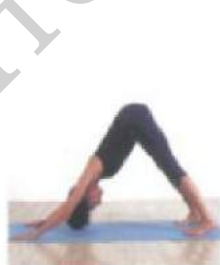
– сурья намаскар, 1-й вариант, или 2-й вариант (с выпадом).



поза горы
Тадасана



глубокий наклон
вперед
Уттанасана



поза собаки мордой
вниз
*Адхо Мукха
Шванасана*



поза собаки мордой
вверх
*Урдва Мукха
Шванасана.*



поза собаки мордой вниз
Адхо Мукха Шванасана



глубокий наклон
вперед
Уттанасана



поза горы
Тадасана

Основная часть

Асаны



1. Тадасана
Поза горы



2. Триколасана
Поза треугольника



3. Париваколасана. Вытяже-
ние в сторону из положения
стоя



4. Вирабхадрасана-2.
Поза Воина-2



5. Адхо Мукха Шванасана
Поза собаки мордой вниз



6. Уттанасана глубокий
наклон вперед

Заключительная часть



Шавасана
расслабление

Следует отметить, что осуществляемое с 2009 года на базе ИППК БГУФК повышение квалификации по направлению «фитнес-йога» отвечает требованиям научности и обоснованности преподаваемого материала, в настоящее время ведется сотрудничество с несколькими физкультурно-оздоровительными организациями (экспериментальными площадками ИППК), на которых проводится научное подтверждение методических особенностей организации и проведения занятий фитнес-йогой с населением.

1. Васильева, О.С. Психология здорового человека. / О.С. Васильева, Ф.З.Филатов – Москва: Физическая культура, 2001. – 337 с.
2. Зубков, А. Н., Круглый стол: хатха-йога / А.Н. Зубков [и др.] // Физкультура и спорт. – 1988. – № 10. – С 18–23.
3. Лисицкая, Т.С., Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 102 с.
4. Мао Джавэн, Оздоровительная китайская гимнастика / Джавэн Мао. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
5. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

ПОДХОДЫ К СИСТЕМАТИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БОКСЕ

С.А. Сергеев, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Формирование и совершенствование спортивно-технического мастерства – достаточно сложный и многогранный процесс. Это обстоятельство даже в первом приближении определяется, как минимум, следующими факторами. Вопросы формирования техники движений в различных видах спорта, особенно в спортивных единоборствах, постоянно привлекают внимание специалистов различного плана. Это совершенно естествен-