

Обоснованная методика и технология реализации индивидуального подхода к развитию педагогического творчества была реализована в педагогическом эксперименте.

Полученные результаты показывают, что у основной части преподавательского состава экспериментальной группы (ЭГ) произошли более ярко выраженные позитивные изменения по сравнению с контрольной группой (КГ). Положительные изменения произошли у 65 % педагогов в ЭГ и только у 32 % – в КГ.

Рост уровня новизны у преподавателей в ЭГ составил 2,61 балла – в начале эксперимента и 2,97 – в конце, а в КГ – 2,74 и 2,94 соответственно.

Значимость творческих находок для повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию зависит прежде всего от уровня развития творческого мышления педагогов. В конце эксперимента она составила в ЭГ 2,92 бала, а в КГ – 2,74 балла при $p < 0,05$.

Изменения в диапазоне творческих находок зависят прежде всего от педагогической подготовленности преподавателей. В конце эксперимента этот показатель в ЭГ составил 3,01 балла, а в КГ – 2,68 балла при $p < 0,05$.

Устойчивость творческой деятельности педагогов определяется прежде всего их мотивацией и направленностью на творческое решение педагогических задач. В конце эксперимента этот показатель в ЭГ составил 3,35 балла, а в КГ – 2,72 балла при $p < 0,05$.

Перечисленные факты свидетельствуют о положительном влиянии разработанной методики психолого-педагогического сопровождения профессионального становления преподавателя по физической культуре и спорту.

1. Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта. Материалы адъюнктов, аспирантов, соискателей и молодых ученых / под общ. ред. А. Э. Болотина – СПб.: НП «Стратегия будущего», 103 с.

2. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск, 2002.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПАРНОЙ ЙОГИ В ОБУЧАЮЩИХ КУРСАХ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

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

Белорусский государственный университет физической культуры,

Семерихин Е.В.,

Центр развития и здоровья «Аури»,

Республика Беларусь

На сегодня практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются различные фитнес-программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп, создаваемых на базе физкультурно-спортивных организаций [5, 7]. Обобщение передового опыта и результаты научных исследований показали, что комплексное применение средств оздоровительной физической культуры на основе фитнес-йоги является одним из перспективных направлений в укреплении здоровья, повышении уровня развития физических качеств и функциональных систем организма занимающихся, особенно жителей города [4]. Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индийской философии и нацеленных на управление психикой и психофизиологией индивидуума [3]. Адаптированным проявлением индийской практики для западного человека на сегодня день является фитнес-йога с ярко выраженным реабилитационным и лечебным эффектом [5, 6].

На базе ИППК БГУФК проводятся обучающие курсы для населения «Фитнес-йога, I уровень», цель которых – популяризация фитнес-йоги как средства здорового образа жизни. Задачами обучающих курсов являются:

1. Ознакомить и дать необходимую информацию об основах фитнес-йоги для самостоятельного ее использования.

2. Создать представление об осознанном формировании двигательных умений и навыков средствами фитнес-йоги в процессе оздоровления.

3. Довести до сведения слушателей необходимость совершенства жизненно важных умений и навыков, в том числе прикладных, посредством фитнес-йоги.

Обучающие курсы проводятся в форме лекционных и практических занятий для слушателей, которые являются первым этапом освоения предусмотренной трехуровневой программы. На обучающих курсах «Фитнес-йога, I уровень» слушателям на лекционных занятиях сообщаются основные сведения об истории возникновения йоги, ее этапах развития, об основах теории и методике проведения занятия оздоровительной направленности с элементами йоги, ее влиянии на организм занимающихся с целью достижения оздоровительного эффекта. Практические занятия позволяют слушателям научиться поддерживать правильную осанку, формировать гармоничную фигуру, применять полученные знания в ходе занятий фитнес-йогой, выполнять доступные их уровню подготовленности асаны (позы).

Программа представляется полезной с точки зрения просвещения населения по вопросам пользы элементов йоги в оздоровлении, ведь тело в результате практики фитнес-йоги приобретает пропорциональные размеры, возникает естественная гармония и функциональный баланс между различными органами, что приводит к улучшению здоровья и самочувствия. Все части тела включаются в практику с минимальным усилием, без перенапряжения, усталости, чрезмерного нагревания и пота [2, 7].

Асаны (позы) йоги помогают противостоять процессам инволюции, осуществлять профилактику многих заболеваний «цивилизации», радует, что не только люди, утратившие здоровье, которые ведут борьбу с последствиями проявлений болезней, занимаются йогой, но и молодые и работоспособные, те, кто сегодня посещают группы здоровья. Асана – это положение тела, в котором, с позиций индийской философии, управление физиологическими процессами в организме осуществляется за счет перераспределения натяжений, сжатий и напряжений в теле [3]. Асана может иметь специально обусловленную последовательность входа и выхода, однако обязательно статическое пребывание в позе в течение некоторого времени. Асаны можно классифицировать по типам исполнения: сидячие позы, лежащие позы, перевернутые позы, скрученные позы, позы с наклонами в разные стороны, позы равновесия. По типам воздействия: растягивающие, скручивающие, силовые, перевернутые, сдавливающие и комбинированные. По задачам: медитативные, то есть способствующие или подготавливающие к практике высших ступеней йоги, и терапевтические, то есть обладающие конкретным психо-физиотерапевтическим воздействием на организм. У асан есть два основных назначения. Первое связано с ментальным отвлечением от мыслительного потока. При выполнении асан внимание вынуждено переключаться на тело, на его положение в пространстве, на ощущения, возникающие в нем, на отслеживание равновесия. Таким образом, внимание перестает быть привязано (по крайней мере, не так сильно, как обычно) к постоянному, привычному мыслительному потоку. Асаны запускают, инициируют процесс отвлечения от мыслей. Второе назначение асан – всесторонняя проработка тела. В результате регулярного пребывания в асанах прорабатываются суставы, связки, мышцы, внутренние органы, нормализуется работа желез – то есть, по сути, охватывается весь организм. Развивается гибкость, которая необходима в той степени, чтобы обеспечить здоровье тела. И первое, и второе назначение асан важно, и нельзя игнорировать ни одно из них.

По мнению ряда исследователей и практиков йоги, парная йога – доступная и приятная возможность приобрести новый уровень опыта в освоении практики йоги. Парная йога (йога с партнером, «ленивая йога») – вид практики йоги, когда упражнения выполняются при помощи партнера и, как правило, по очереди.

Йога с партнером дает возможность более глубоко и качественно проработать и прочувствовать многие асаны. Способствует успешному освоению сложных поз. Практика в паре позволяет лучше понять особенности дыхания и культуры движений йоги, ее неповторимую красоту и завершенность форм.

Парная йога дает возможность развивать в себе чувствительность, более тонкое восприятие и концентрацию, так как в парной йоге мы учимся прислушиваться не только к своим ощущениям, но и к ощущениям партнера. Парная йога подходит как для начинающих, так и для продолжающих. Парную йогу можно практиковать с близкими людьми, со своим ребенком, а также с любым другим занимающимся в физкультурно-оздоровительной группе, в зависимости от этого будет варьироваться психологический эффект от занятия.

Помимо глубокой проработки на физическом уровне партнеры учатся доверять друг другу и людям вообще. Ощущая поддержку от партнера, практикующий получает возможность расслабиться и «раскрыться», и с готовностью оказывает такую же помощь своему партнеру [1]. На Западе парную йогу часто называют Trust yoga (йога доверия). Отдав вес своего тела партнеру, практикующий, возможно впервые, с тех пор, как научился ходить, отпускает постоянный контроль за тем, насколько твердо он стоит на земле. При наличии серьезных заболеваний практиковать следует в паре с опытным инструктором.

Выполняя упражнения парной йоги, партнеры (желательно одного веса) помогают друг другу держать равновесие, делать наклоны, прогибы и растяжки, служат друг другу опорой, поддержкой или, наоборот, «утяжелителем». Работая в паре, они получают возможность облегчить упражнения, выполнить прежде недоступные асаны или углубить их. Кроме физического (приобретение растяжки и гибкости), и физиологического (взаимный массаж, прямо и косвенно воздействует на состояние внутренних органов), парная йога имеет мощный психологический эффект.

В программе обучающих курсов для населения «Фитнес-йога, I уровень» осваиваются шестнадцать простых и действенных асан, а затем в ходе практического группового занятия в парной работе закрепляется техника их выполнения. Занятие состоит традиционно из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, общее время занятия – 80 минут и более. В подготовительной части выполняется комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на разогрев и подготовку к физической работе всех групп мышц – примерно 15–25 минут. В основной части партнеры в парах поочередно выполняют в асанах воздействия (поддержки, наклоны, прогибы, растяжки, упоры), которые указывает инструктор: Шавасана (поза мертвого тела), Врикшасана (поза дерева), Ардха Паривритта Накрасана (полускручивание позвоночника лежа на спине), Паван-муктасана (поза освобождения ветра), Маричьясана (посвящена мудрецу Маричи), Урдхва Прасарита Падасана (высоко вытянутая стопа), Халасана (поза плуга), Сиддхасана (совершенная поза), Пашимоттанасана (растягивание ягодич), Матсья-кридасана (поза плывущей рыбы), Супта-ваджрасана (поза спящей молнии), Шалабхасана (поза саранчи), Ардха Шалабхасана (половинная поза саранчи), Бхуджангасана (поза кобры), Дханурасана (поза лука), Вирасана (поза героя); по длительности эта часть занятия составляют 55–60 минут. В заключительной части, как правило, занимающиеся принимают позу мертвого тела, Шавасана, расслабляются, дышат и остаются в ней от 7 до 15 минут.

В ходе работы группы слушателей на обучающих курсах для населения «Фитнес-йога, I уровень» (28–29.09.2012; 10–11.2012) нами было проведена диагностика 15 слушателей с целью получения экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения по методике, предложенной В.А. Доскиным с соавторами (1973), состоящей из 30 биполярных шкал (САН). На выданном бланке слушателям нужно было выразить оценку своего состояния по каждой позиции в баллах в соответствии с имеющейся шкалой (зачеркнуть соответствующую цифру) до занятия парной йогой и после. Обработка данных методики САН производилась следующим образом. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивалась в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом учитывалось, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получали высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группировались в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывалось количество баллов по каждой из них. Полученные результаты по каждой категории делились на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствовали о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагались в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Учитывалось при анализе функционального состояния не только значения отдельных показателей, но и их соотношение (таблица).

Таблица – Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения слушателей курсов

| До занятия | | | После занятия оценка | | |
|--------------|---------------|----------|----------------------|----------|----------|
| x, (n=15) | | | | | |
| самочувствие | нормальное | 5,0±1,52 | самочувствие | высокое | 6,0±3,12 |
| активность | благоприятная | 4,9±2,08 | активность | отличная | 5,9±2,04 |
| настроение | нормальное | 5,4±0,21 | настроение | высокое | 6,8±1,45 |

Учитывая показатели оперативного контроля, срочных изменений в организме занимающихся фитнес-йогой, являющиеся в указанный период слушателями курсов, можно сделать вывод, что занятия парной йогой имеют мощный психофизиологический эффект, выразившийся в увеличении оценок по трем категориям: самочувствие, активность и настроение. Воздействие асан йоги в различном их исполнении необходимо продолжать изучать, в виду того, что только научный подход к пониманию йоги и ее разновидностей (парной йоги и др.) служит гарантом грамотного отношения к собственной практике занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах, а также залогом высокого уровня подготовки специалистов, преподающих йогу, т. к. их знания йоги должны опираться исключительно на объективные фундаментальные закономерности жизнедеятельности деятельности человека.

1. Васильева, О. С. Филатов Ф. З. Психология здорового человека / О. С. Васильева, Ф. З. Филатов. – М., 2001. – 337 с.
2. Круглый стол: хатха-йога / А. Н. Зубков [и др.] // Физкультура и спорт. – 1988. – № 10. – С 18–23.
3. Классическая йога: Йога-сутры Патанджали с комментариями. Вьясы – Бхашья и Таттва-вайшаради Вачаспати Мипры / пер. с санскр., введ., комм., и реконстр. системы Е. П. Островской, В. И. Рудого. – Москва: Наука, ГРВЛ, 1992. – 144 с.
4. Лапа, А. Йога – традиция единения. – М.: София, 2007. – 384 с.
5. Лисицкая, Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! – М.: Академия, 2008. – 102 с.
6. Сидерский, А. Хатха Йога как технология интегрального тренинга / А. Сидерский. – Киев: Ника-Центр, 2000. – 156 с.
7. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.