

*Потапенко Татьяна Михайловна, тренер-преподаватель Центра*

*«Физическая культура и спорт»*

*ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»*

*г. Севастополь*

## **МЕТОДИКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Аннотация:** Спрос на программы по оздоровительной физической культуре занимает ведущие позиции в поисковых системах Интернета и привлекает внимание различных слоев населения. Отсюда возрастает потребность в разработке методики и практических рекомендациях по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с использованием востребованных средств. В основной части данной статьи приведена методика и рекомендации по реализации программы занятий на базе фитнес-йоги. Представленная методика не предусматривает психологическую часть традиционной йоги – медитацию. В конце статьи приведены выводы на основе практического исследования автора.

**Ключевые слова:** фитнес-йога, физическое здоровье, коррекция веса, физическая культура, психологический настрой.

**Annotation:** The demand for health-improving physical culture programs occupies a leading position in Internet search engines and attracts the attention of various segments of the population. Hence, there is an increasing need for the development of methods and practical recommendations for the organization and conduct of physical fitness classes using popular means. The main part of this article presents the methodology and recommendations for the implementation of a program of classes based on fitness yoga. The presented method does not provide for the

psychological part of traditional yoga – meditation. At the end of the article, conclusions based on the author's practical research are presented.

**Key words:** fitness yoga, physical health, weight adjustment, physical culture, mental attitude.

Процветание любого государства зависит от здоровья нации. В связи с этим, важная и одна из приоритетных задач политики государства – это развитие сферы физической культуры.

Поэтому, необходимо использовать современные, а также модернизировать древние направления физической культуры, включая нетрадиционные пути и способы привлечения к занятиям по оздоровлению.

Взаимосвязь между физической активностью и улучшением психического здоровья неоспорима. Об этом было написано много научных работ.

Еще с древних времен у людей существовала вера в «позитивное влияние» физических упражнений на ум человека.

В настоящее время возрастающий интерес вызывают восточные оздоровительные методики, в частности, фитнес-йога.

Каким же требованиям должна соответствовать методика проведения занятий, если имеются особенности в уровне здоровья, физической подготовленности занимающихся, и их функциональное состояние также имеет различие? Разберем это в данной статье на примере проведения занятий с использованием средств фитнес-йоги. Главная цель занятий фитнес-йогой достичь баланса ума, тела и духа. Но вместе с этим, занятия должны обеспечивать тренировку силы, гибкости, стройности и спокойствия. Для достижения поставленной цели, при минимальной затрате усилий и времени, регулярно тренирующийся человек должен ощущать результат, который предполагает:

- сохранение и/или восстановление утерянного психического и физического здоровья (например, улучшение настроения и общего самочувствия, улучшение

в работе сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной систем организма);

- развитие или восстановление индивидуально-доступного уровня основных физических качеств (гибкости, силы и координации);
- обеспечение профилактики заболеваний, вызванных сезонными острыми респираторными заболеваниями;
- повышение подвижности сегментов позвоночника и суставов;
- снижение уровня реакций на стрессовые ситуации;
- повышение концентрации внимания;
- отсутствие физического напряжения в теле.

Практические исследования проводились на базе Центра физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет».

Структура физкультурно-оздоровительных занятий построена по схеме (рис.1), которая состоит из нескольких, последовательно выполняемых, блоков, причем данная последовательность не является строго закономерной, и в зависимости от цели занятия может быть изменена. Так, например, особое влияние на последовательность упражнений имеет время суток, в которое проходит занятие.

Все занятия, начинались с разминки, в основе которой были упражнения общей физической подготовки среднего уровня и выполнялись с использованием специального материала (блоки, ремни). Назначение разминки - разогреть основные группы мышц, повысить эластичность связок и сухожилий. Разминка являлась необходимой частью занятия для подготовки организма занимающихся к работе в основной части тренировки.

Блок упражнений, направленный на развитие функциональных систем организма, содержит комплексы упражнений фитнес-йоги, оказывающих на них положительное воздействие. В зависимости от уровня подготовленности и функциональных возможностей занимающихся, упражнения подразделялись на три уровня сложности: низкий, средний и высокий.

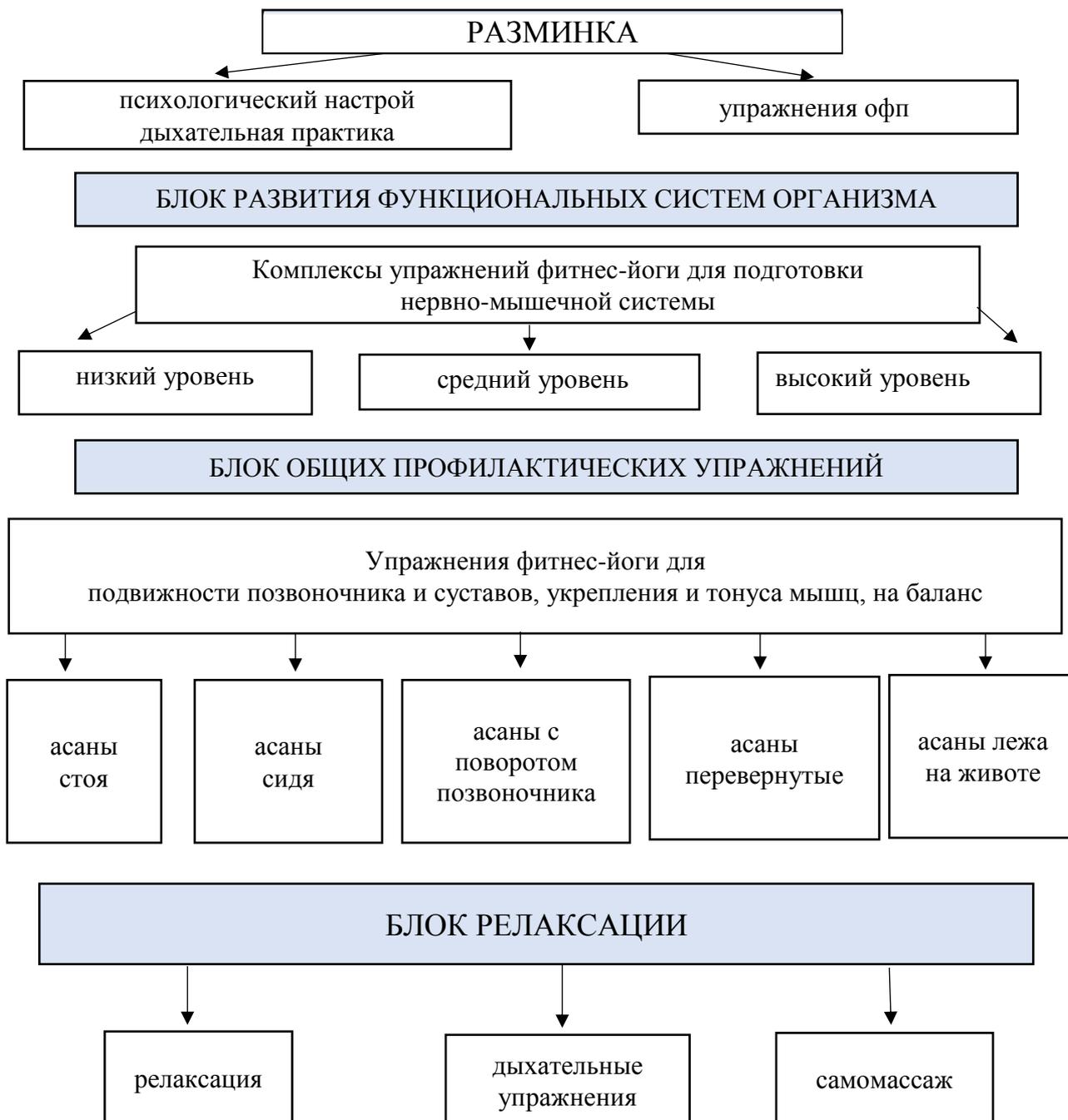


Рисунок 1. Схема построения занятий с применением упражнений фитнес-йоги.

Основное отличие заключается в сложности отстройки асан и продолжительности пребывания в них. Для низкого уровня время выполнения асаны составляло 15-20 секунд, среднего – от 30 до 45 секунд, высокого – от 45

до 60 секунд.

Заканчивалось занятие блоком релаксации, включающим самомассаж. Идеально подходит для расслабления классическая поза трупа (Шавасана), а также в положении лежа на боку [1, с.18-19]. Большое внимание в релаксационном блоке уделялось технике специальных дыхательных упражнений, которые направлены на улучшение состояния здоровья и достижение душевного равновесия [1, с.32-35].

Реализация приведенной методики занятий фитнес-йогой и анализ ее результативности.

Перед началом занятий выполняется психологический настрой — это упражнение ставит своей задачей обеспечить концентрацию внимания занимающихся на собственном дыхании. Психологический настрой является основой в создании ощущения внутреннего покоя. Вырабатывается ясность мышления, что в целом улучшает эмоциональное состояние от воздействия стрессовых ситуаций. Техника выполнения этого упражнения проста: требуется закрыть глаза и расслабить лицо. Произвести несколько циклов своего дыхания, а затем вся группа выполняет технику полного йоговского дыхания «вдох-выдох» в одном темпе и одинаковой продолжительностью под счет тренера, также несколько циклов. Дыхание является важнейшей составляющей системы упражнений фитнес-йоги. Акцент внимания на дыхании производится на протяжении всего занятия, как во время выполнения статических поз (асан), так и динамических упражнений.

Разминка производится в среднем темпе. Выбор направления от стоп к макушке или наоборот, выбирается на усмотрение тренера-преподавателя. Последовательно производится разработка основных суставов, мышц, связок, и сухожилий.

Если занятия проводятся в дневное время, ориентировочно до 16-00, можно после блока разминки провести комплекс упражнений «Приветствие Солнцу» (рис. 2) – динамичное упражнение, комбинированное со статическими асанами. Этот комплекс выполняется на разных этапах обучения в положениях стоя, стоя

на коленях, а также стоя с прыжками. Регулярное выполнение комплекса «Приветствие Солнцу» помогает выработать и совершенствовать навыки правильного дыхания в сочетании с движениями.



Рисунок 2. Комплекс упражнений «Приветствие Солнцу».

Асаны в положении стоя предназначены для укрепления всего тела, с акцентом на ноги, развивают ловкость, подвижность, поддерживают в тонусе спинной мозг и нервную систему. К самым распространенным позам стоя относят: Тадасана (поза горы), Уткатасана (интенсивное вытяжение), Утттанасана (интенсивный неторопливый наклон позвоночника вперед), Падангуштхасана (наклон позвоночника вперед с захватом больших пальцев ног), Уттхита Хаста Падасана (поза вытянутых рук и ног), Уттхита Триконасана (поза вытянутого треугольника), Паршваттанасана (поза бокового вытяжения), Адхо Мукха Шванасана (поза собаки мордой вниз) и другие [2].

Асаны в положении сидя предназначены для снятия напряжения в теле, делают мышцы, связки более эластичными, а суставы подвижными, а также обеспечивают вытяжение позвоночника. Можно выделить следующие асаны: Баддха Конасана (поза бабочки), Бхараваджасана II (скручивание сидя в полулотосе), Бхараваджасана I (скручивание сидя на коленях), Ваджрасана (алмазная поза), Вирасана (поза героя сидя между пятками), Гомукхасана (поза головы коровы), Дандасана (поза посоха), Маричиасана I (поза мудреца Маричи), Джану Ширшасана (поза колена-голова) и другие [2].

Абдоминальные позы, это асаны, которые укрепляют и тонизируют мышцы пресса. В йоге их мало, но применяя адаптационный материал их можно упрощать или усложнять. Так, например, Навасана (поза лодки) может выполняться в работе со стулом, ремнем и легким блоком для йоги для более глубокой проработки мышц тазового дна, Ардха Навасана (поза половинной лодки), Чатуранга Дандасана (поза посоха или планка на согнутых в локтях руках). Чатуранга Дандасана в более легком варианте выполняется с помощью болстера (валик для йоги), который располагают под передней поверхностью бедра, для удержания нейтрального положения тела.

Асаны в положении лежа на животе предназначены для вытяжения позвоночника, снижают боли в спине, мягко массируют внутренние органы, оказывают благоприятное воздействие на нервную систему и спинной мозг. Например, Урдхва Мукха Шванасана (поза собаки мордой вверх), Шалабхасана (поза саранчи), Бхуджангасана (поза кобры), Бхекасана (поза лягушки), Дханурасана (поза лука) и другие [2].

Асаны в положении лежа на спине также выполняют функцию вытяжения мышц спины и позвоночника, воздействуют на мышцы ягодиц и увеличивают подвижность в тазобедренных суставах. Например, Супта Падангуштхасана (поза захвата большого пальца ноги из положения лежа), Супта Баддха Конасана (поза бабочки лежа), Урдхва Прасарита Падасана (поднимание вытянутых ног), Сету Бандха Сарвангасана (поза построения моста), Матсиасана (поза рыбы) и другие [2].

Большое положительное влияние на оздоровление организма оказывают перевернутые позы. Самые доступные из перевернутых поз: Дви Пада Випарита Дандасана (поза перевернутого посоха), Карнапидасана (поза ушей между коленями), Сарвангасана (стойка на плечах), Випарита Карани (поза перевернутой свечи), Халасана (поза плуга), и другие [2].

В практику регулярно включались позы со скручиванием позвоночника, как компенсация после наклонов позвоночника вперед и прогибов позвоночника назад, а также немалое внимание уделялось позам на баланс. (Париврита Уттхита Триконосана, Париврита Паршваконасана, Париврита Уткатасана, Пашасана, Джатхара Паривартанасана, Врикшасана, Ардха Чандрасна, Натараджасана, Гарудасана) [3].

Регулярные занятия по описанной методике оказали оздоровительный эффект. Такой вывод сделан на основании следующих фактов: посещаемость занятий 95 процентов (пропуски занятий по причине заболеваемости 5 процентов), отмечены случаи отказа от курения и приема в пищу таких продуктов питания, как чипсы, сухарики, жвачка, кока-кола и тому подобных, общее самочувствие и настроение обучающихся улучшилось, возрос уровень успеваемости. Также отмечались случаи снижения обострений хронических заболеваний ЖКТ, аллергических реакций, наблюдалась положительная динамика в коррекции веса.

В заключении отмечу, при разработке программ для решения задач оздоровления, необходимо направлять воздействие на весь организм в целом, уделяя внимание тренировке силы и гибкости, а получив желаемый результат наслаждаться стройностью фигуры и спокойствием.

### **Библиографический список**

1. Виддоусон Р., Йога для беременных. /Перевод с англ.-М. ООО Издательство «София», 2008.-128 с.
2. Кей Е., Йога: современное руководство по решению проблем. – Москва:Эксмо, 2022.-368с.
3. Электронный ресурс: <https://chaturanga.yoga/asanas/skrutka/>(дата

обращения 03.07.2023).