

ПРОГРАМА ПОЧАТКОВОГО КУРСУ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЙОГИ

Толчева Г. В.

Державний заклад „Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка”

Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. Розкрито програму початкового курсу оздоровчих занять з йоги, проаналізовано її особливості, надано методичні рекомендації, в яких подані серії йогівських вправ в послідовності, необхідній для практики, а також час, за який можливо оволодіти ними. Дотримання змісту програми дозволяє підготувати організм до наступних за складністю курсів та більш інтенсивних фізичних навантажень.

Ключові слова: здоров'я, програма, заняття, початківці, молодь, вдосконалення, йога.

Аннотация. Толчева А. В. Программа начального курса оздоровительных занятий по йоге. Раскрыта программа начального курса оздоровительных занятий по йоге, проанализированы ее особенности, предоставлены методические рекомендации, в которых даны серии упражнений йоги в последовательности, необходимой для практики, а также время, за которое возможно овладеть ими. Соблюдение содержания программы разрешает подготовить организм к следующим по сложности курсам и к более интенсивным физическим нагрузкам.

Ключевые слова: здоровье, программа, занятие, начинающие, молодежь, усовершенствование, йога.

Annotation. Tolcheva A. V. Program of the initial course sanitary occupation on yoga. The revealed program of the initial course sanitary occupation on yoga, are analyzed her particularities, are given methodical recommendations, in which presented serieses of the exercises of the yoga in the sequences, required for practical persons, as well as time, for which possible possess them. Observance of the contents of the program allows to prepare the organism to the following course on difficulties and to more intensive physical load.

Keywords: health, program, occupation, beginning, youth, improvement, yoga.

Вступ.

Індійська система „йога” на сьогоднішній день отримує все більшого розвинення у країнах Європи, у тому числі і в Україні. Проте проведення занять з належною ефективністю і урахуванням східних методичних рекомендацій та особливостей слов’янської життєдіяльності потребує детального наукового обґрунтування. Особливо це важливо при плануванні програми занять з початківцями, бо існує ризик втрати зацікавленості з їх боку, а ще гірше – отримання травми. Тому здійснення наукового обґрунтування програм оздоровчих занять з йоги на різних етапах процесу вдосконалення людей є актуальним.

Проблема організації та оптимальної побудови програм підготовки різних верств населення розкрита у наукових виданнях з різних видів спорту [3, 6-9] та оздоровчих систем [2, 4]. У сучасних публікаціях з йоги розкриті окремі аспекти [1, 5, 10, 12-15]. Проте системних методичних рекомендацій та аналізу програми початкового курсу оздоровчих занять з йоги не надавалося. У попередній роботі нами проведено дослідження становлення йоги як навчальної дисципліни та розкриті проблеми оптимальної організації занять [11]. В даній статті робиться спроба детального викладення програми початкового курсу оздоровчих занять з йоги.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – розкрити програму початкового курсу оздоровчих занять з йоги та проаналізувати її методичні особливості.

Завдання дослідження – проаналізувати методичні особливості програми оздоровчих занять з йоги для початківців.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні спостереження.

Організація дослідження. Дослідження проводились у секції з йоги ЗОШ № 26 м. Луганська у двох вікових групах початківців: старшокласників

16–18 років та молоді 19–29 років. У кожній оздоровчій групі було по 16 осіб. Програма фізичного вдосконалювання у тижневому циклі підготовки включала триразові навчально-тренувальні заняття по дві години: понеділок, середа, п'ятниця.

Результати дослідження.

Програма початкового курсу оздоровчих занять з йоги складається з трьох місяців підготовки. За тижнями вона має наступну структуру.

1-й та 2-й тижні. Знаходиться в позах (асанах) рекомендується в середньому від тридцяти секунд до двох хвилин, за виключенням останньої пози в заключній частині заняття, в якій пропонується знаходитися від десяти до п'ятнадцяти хвилин.

Ввідна частина заняття:

настрой на заняття – 3 хвилини;

розминка – виконання комплексу вправ (за санскритською термінологією „сур'я намаскар”);

Основна частина заняття:

поза, стоячи з викладеними руками по швах (за санскритською термінологією „тадасана”);

поза, стоячи з піднятими догори зімкнутими у долонях руками, при цьому одна нога зігнута в колінному сугаві та приставлена до пахової частини іншої ноги (за санскритською термінологією „врікшасана”);

поза, стоячи з розставленими ногами, при цьому тулуб нахилений до однієї ноги разом з однойменною долонею, а інша рука піднята догори (за санскритською термінологією „уттгіта тріконасана”);

поза стоячи з випадом однієї ноги вперед, при цьому тіло нахилене до зігнутої ноги, а однойменна рука лежить долонею на підлозі, а інша – витягнута впродовж тулуба (за санскритською термінологією „уттгіта паршваконасана”);

поза стоячи з випадом однієї ноги вперед, руки зімкнуті в долонях і підняті догори (за санскритською термінологією „вірабгадрасана I”);

поза стоячи з випадом однієї ноги вперед, руки розведені впродовж тулуба (за санскритською термінологією „вірабгадрасана II”);

поза стоячи з випадом однієї ноги вперед, руки зімкнуті в долонях знаходяться за спиною, при цьому тіло треба наклонити вперед і вниз (за санскритською термінологією „паршвоттанасана”);

поза стоячи на плечах з піднятими догори ногами, руки при цьому підтримують спину (за санскритською термінологією „саламба сарвангасана”);

поза лежачи на спині, ноги при цьому заведені за голову, руки лежать вниз долонями на підлозі за спиною, або витягнуті вперед за голову (за санскритською термінологією „галасана”);

Заключна частина заняття: поза, лежачі на підлозі з злегка розведеними по сторонах руками та ногами (за санскритською термінологією „шавасана”);

3-й та 4-й тижні. До асан, які виконувались на першому і другому тижнях додаються наступні асани:

поза, стоячи з розставленими ногами, при цьому тулуб нахилений до однієї ноги разом з різнойменною долонею, а інша рука піднята догори (за санскритською термінологією „паріврітта тріконасана ”);

поза, стоячи з розставленими широко ногами, тулуб максимально нахилений до підлоги, руки при цьому лежать долонями на підлозі на одній лінії з ногами, а голова знаходиться між долонями (за санскритською термінологією „прасаріта падоттанасана”).

5-й та 6-й тижні. До асан, які виконувались на першому, другому, третьому та четвертому тижнях додаються наступні асани:

поза, лежачи на спині та піднімаючи ноги до прямого кута, руки при цьому лежать випрямлені за головою (за санскритською термінологією „урдгва прасаріта падасана”);

поза, сидючи на підлозі та піднімаючи ноги до прямого кута, руки при цьому випрямлені вперед (за санскритською термінологією „паріпурна наvasана”);

поза лежачи на спині, злегка піднявши себе руками за головою, ноги при цьому підняті до прямого кута (за санскритською термінологією „ардга навасана”).

В заключній частині занять шостого тижня можна приступати до використання на заняттях дихальної системи (за санскритською термінологією „пранаями”). І для початку пропонується використовувати „уджджаї пранаяму”. Уджджаї – це процес, за якого легені повністю розширюються, а при цьому груди випинаються. Ця „пранаяма” вентилює легені, видаляє з них слиз (харкотиння), підвищує опірність організму, заспокоює нерви й тонізує всі системи. Техніка виконання:

1. Сядьте в будь-яку зручну сидячу позу, з прямою спиною.

2. Тримайте спину рівною. Голову нахиліть до грудей. Покладіть підборіддя в яремну вирізку між ключицями (за санскритською термінологією „джаландгара бандга”).

3. Випростайте руки й покладіть кисті тильним боком на коліна. З’єднайте кінчики вказівних і великих пальців, утримуючи інші пальці прямими – (таке положення руки за санскритською термінологією відоме як „джнана мудра” – символ знання).

4. Заплющіть очі й дивіться всередину себе.

5. Видихніть повністю.

6. Зробіть повільний, глибокий, рівний вдих через обидві ніздрі. Струмінь повітря, що вдихається, буде відчуватися на піднебінні і створюватиме свистячий звук „ха”.

7. Заповніть легені повітрям. Треба слідкувати за тим, щоб у процесі вдихання не роздувався живіт. Цей процес наповнення легень за санскритською термінологією має назву „пурака” (вдих).

8. Вся ділянка живота від лобка до груднини повинна бути підтягнута до хребта.

9. Затримайте дихання на 1–2 секунди. Ця внутрішня затримка дихання за санскритською термінологією зветься „антара кумбгака”. Виконайте три

енергетичні замки: треба напружити горло, м'язи промежини та ануса (за санскритською термінологією „мула бандга”).

10. Видихайте поволі, глибоко й рівно, поки легені повністю не будуть порожні. Струмись повітря повинен відчуватися на піднебінні і створювати придихальний звук „ха”. Цей процес видиху за санскритською термінологією має назву „речака”.

11. Затримайтесь на секунду, перш ніж почати новий вдих. Ця затримка дихання за санскритською термінологією зветься „баг'я кумбгака”.

Повторюйте цикли від 5 до 10 хвилин. Очі заплющені протягом усього часу. Потім ляжте на підлогу в „шавасану”.

7-й тиждень та 8-й тиждень. Об'єднайте асани та збільшіть тривалість їх виконання.

9-й та 10-й тижні. До асан, які виконувались на попередніх тижнях додаються наступні асани:

поза, стоячи одна нога на коліні, а інша виставлена у бік, тулуб при цьому разом з руками нахилений до виставленої у бік ноги (за санскритською термінологією „паріггасана”);

поза, лежачи в „галасані” (поза описана вище), ноги зігнуті у коленах та притиснуті до вух, а руки при цьому лежать на підлозі випрямлені і складені у замок (за санскритською термінологією „карна підасана”);

поза, знаходячись у „сарвангасані” (поза описана вище), при цьому одна нога нахилена у бік (за санскритською термінологією „ека пада сарвангасана”);

поза, лежачи на підлозі, піднявши ноги до прямого кута та нахиляючи їх по черзі вправо і вліво, руки при цьому лежать на підлозі розведені в сторони (за санскритською термінологією „джатара парівартанасана”).

Для якісного відпрацювання йогівської техніки у людей середнього рівня підготовки рекомендується утримувати позу довше ніж завжди в кожній вправі. Оптимальне відновлення організму учня на занятті з йоги, повинне будуватися за рахунок паузи для відпочинку між різними вправами, тобто час для розслаблення повинен мати свої відповідні рамки. Після виконання однієї

вправи рекомендується робити паузу від тридцяти секунд до двох хвилин – залежно від складності вправи й самопочуття.

Висновки. Викладена програма початкового курсу оздоровчих занять з йоги для учнів старших класів та молоді дозволяє сформувати основу техніки виконання вправ, адаптувати м'язово-сухожильну систему, збільшити рівень фізичної підготовленості. Систематичні заняття з йоги за наведеною програмою дозволяє підготувати організм до наступних за складністю курсів та більших фізичних навантажень. Етапність побудови розрахована з поступовим збільшенням зацікавленості людини та мінімізації вірогідності отримання травм.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідження методичних особливостей та розкриття програм оздоровчих занять з йоги для людей середнього та високого рівня підготовленості.

Література:

1. Браун К. Йога. Общее руководство [Текст] / К. Браун. – М. : Кладезь–Букс, 2008. – 399 с.
2. Горащук В. П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі : [Навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закладів] / В. П. Горащук. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 112 с.
3. Дрюков В. О. Современное состояние проблемы построения четырехлетних циклов подготовки спортсменов высокого класса к олимпийским играм [Текст] / В. О. Дрюков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХХПИ, 2000 – № 2. – С. 3 – 5.
4. Закопайло С. А. Руховий режим у систем здорового способу життя старшокласників [Текст] / С. А. Закопайло // Теорія і практика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 118 – 125.
5. Йога в кармане. Краткое руководство по самостоятельной практике для начинающих [Текст] / М. : Фэшн Букс, 2007. – 176 с.

6. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов [Текст] / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
7. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх [Текст] : [Монографія] / І. Г. Максименко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л. П. Матвеев. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Спэрроу Л. Практическая энциклопедия йоги [Текст] / Л. Спэрроу, П. Уолден. – М. : Эксмо, 2006. – 400 с.
11. Толчева А. В. Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий [Текст] / А. В. Толчева // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (частина II), № 17 (204). – Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 217 – 223.
12. Фразер Т. Йога для вас. Полное руководство для самостоятельных занятий [Текст] / Т. Фразер. – М. : ЗАО БММ, 2007. – 144 с.
13. Чампен Д. Йога. Целительные асаны [Текст] / Д. Чампен. – М. : Эксмо, 2006. – 272 с.
14. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високою класу [Текст] / Ю. М. Шкрєбтій. – К. : Олімпійська література, 2006. – 257 с.
15. Шивананда С. Практика карма-йоги [Текст] / С. Шивананда. – М. : ООО Издательство «София», 2006. – 240 с.