

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ГРУПП ПО НАПРАВЛЕНИЮ КАРАТЕ

Учёных всегда интересовали вопросы сочетания и взаимодействия в человеке физического и духовного начал. Благодаря воздействию физической культуры и спорта человек обретает возможность не только усовершенствовать свою физическую форму, но и изменить мышление, мировоззрение, улучшить свое психологическое состояние. В наши дни, более чем когда-либо в истории человечества, люди подвергаются стрессам, испытывают напряжение, не имея возможности его контролировать. Стресс характеризуется повышением уровня кортизола, снижением иммунитета, увеличением риска развития заболеваний, ухудшением настроения – поэтому необходимо делать все возможное, чтобы его избежать. Физическое и психологическое здоровье населения и, в частности, здоровье студентов является значимым индикатором общественного развития, экономическим, трудовым, оборонным и культурным потенциалом общества, фактором и компонентом его благосостояния, отражает социально-экономическое благополучие страны [1]. Цель любой физической нагрузки, любого средства и метода тренировок – это воспитание здоровой, гармонично развитой личности, способной демонстрировать высокие результаты не только в спорте, но и в общественной жизни. Сегодня мы можем наблюдать, как новые методики оздоровления и достижения физической культуры взаимопроникают и влияют друг на друга. Овладение методами психологической саморегуляции в единоборствах – это личностный и социальный резерв, который способен привести к изменению жизни спортсмена и команды.

Сегодня в Беларуси существует множество направлений единоборств – как традиционных, так и прикладных. Количество спортивных школ постоянно увеличивается. Для многих видов единоборств и систем самообороны является колыбелью Древняя Индия. И именно там более 4.000 лет назад была создана уникальная философская система физического и духовного развития – йога, которая впоследствии значительно повлияла на систему боевых искусств Востока. Йога – старейшая в мире система развития личности, традиционная философия, предполагающая единство тела и духа. Она основана на сутрах йоги – собрании текстов о медитации, написанных, как принято считать, древним индийским мудрецом Патанджали. Существует 8 сту-

пений йоги. Первые пять ступеней очищают разум и чувства, готовят занимающегося к переходу на основные три ступени.

1. Яма (социальная дисциплина)
2. Ниияма (личная дисциплина)
3. Асаны (позы)
4. Пранаяма (контроль дыхания)
5. Пратихара (отстраненность и контроль над чувствами)
6. Дхарана (концентрация)
7. Дхиана (медитация)
8. Самадхи (самореализация)

Уникальным методом йоги, сочетающим все движения, необходимые для физического здоровья, с дыханием и медитацией, обеспечивающей спокойствие, являются асаны (особые позы) йоги. Обычные тренировки оказывают воздействие лишь на тело, для них достаточно лишь физической точности, в то время как асаны являются психофизиологическими, требуют концентрации ума и тела, что приводит к их равновесию [2]. Между йогой и боевыми искусствами существует множество взаимосвязей: исторические, философские, психотехнические, практические. В последнее время разработано множество проектов и тренировочных систем, объединяющих практику йоги и боевых искусств, мастера боевых искусств неоднократно рассказывали о своем опыте в йоге. Поэтому тот факт, что йога оказывает положительное влияние на развитие бойца, практикующего боевые искусства, уже не подвергается сомнению. Йога позволяет личности обрести гармонию, умиряет разум, концентрирует внимание, совершенствует тело, делая его сильным, гибким и подвижным – эти качества, безусловно, ценны для единоборца, поэтому многие из них практикуют йогу, как дополнительную дисциплину. На начальном этапе каратист может использовать упражнения йоги для снятия напряжения, расслабления, растяжки. Затем может использовать дыхательные упражнения для развития способностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Впоследствии он может использовать те же ступени йоги для очищения, успокоения и работы с сознанием. Упражнения в йоге разработаны таким образом, чтобы дать человеку силу, равновесие, гибкость и расслабление. Связывая воедино растяжки и контроль над дыханием, йога действует изнутри. Мягкие растяжки и движения при правильном дыхании расслабляют мышечное напряжение, улучшается кровообращение, налаживается работа внутренних органов. Йога позволяет снизить уровень стресса и сохранить здоровье. Асаны воздействуют на все тело, оказывая влияние не только на мышцы, связки и суставы, но и на внутренние органы и нервную си-

стему, и способствуют устранению физического и психического напряжений, освобождают огромные энергетические запасы.

Для совершенствования спортивной подготовленности студентов по направлению каратэ можно использовать следующие методические рекомендации по применению средств йоги:

1. Практические занятия необходимо включать в процесс спортивной подготовки в конце занятий, а также как элементы восстановительных мероприятий после выполнения особо сложных или тяжелых упражнений.

2. На занятиях происходит продвижение от базовых асан (с подробным разбором) к более сложным.

3. Упражнения прекращают при появлении неприятных ощущений

4. В дыхательных упражнениях вдох и выдох должны быть плавными, медленными, контролируемые.

5. При слабости и нехватке энергии у занимающихся преподаватель делает упор на практику асан в положении стоя и т.д., прогибов, работу в динамическом режиме, в противоположной ситуации – при напряженности, эмоциональной нестабильности занимающихся – на растягивающие асаны.

Чтобы улучшить физическую и умственную дисциплину, в первую очередь необходима практика. Практику следует адаптировать к конкретным условиям в спортивных группах по направлению каратэ, интенсивность и уровень движений зависят от физической подготовленности студентов.

Существует несколько основных правил для практики йоги:

- использовать легкую, свободную, удобную одежду;
- занятия проводить через 4-5 часов после обильного приема пищи и через 2-3 часа после легкого перекуса;
- не задерживать дыхание во время выполнения асан;
- заниматься желательно босиком;
- занятие необходимо заканчивать релаксацией в течение 5 минут в позе Шавасана.

В спортивных группах по направлению каратэ во время занятий студенты могут практиковать следующие асаны:

- в положении стоя: Тадасана, Вирасана, Уттхита Триконасана, Вирабхадрасана I- II-III и т.д.;
- в положении сидя: Сукхасана, Вирасана, Дандасана, Гомукхасана, Баддхаконасана, Парипурна Навасана, Пашчимоттанасана;
- с поворотом: Маричиасана, Супта Вирасана, Урдхва Прасарита Падасана и т.д.;

– позы лежа на спине и на животе: Салабхасана I, Устрасана, Матсиасана, Адхо Мукха Шванасана, Урдхва Мукха Шванасана, Шавасана и т.д.;

– перевернутые асаны: Випарита Карани, Халасана, Сарвангасана и т.д.

Позы в положении стоя являются основными, благодаря им занимающиеся учатся осмысленно относиться к своему телу, мышцам и суставам. Ученики используют разум, чтобы управлять своим телом. Многие серии упражнений начинаются с поз в положении стоя, чтобы пробудить физическое тело – руки, ноги, позвоночник – и стимулировать мозг, связывая движения с определенными участками тела. Эти позы вырабатывают выносливость, силу и целеустремленность. Позы в положении сидя выполняются после поз в положении стоя, чтобы дать человеку возможность отдохнуть и снять напряжение с ног. Наклоны вперед в положении сидя снимают усталость, успокаивают нервы и мозг. В позах в положении стоя мозг стимулируется, а в позах в положении сидя напряженная работа мозга сменяется пассивностью.

Позы с поворотом направлены на растяжение позвоночника, хорошо снимают боли в спине и ограниченность движений в шее и плечах. Внутренние органы стимулируются и это приводит к улучшению пищеварения. Перевернутые позы наполняют энергией все системы организма. Они снимают напряжение в ногах, активизируют работу внутренних органов и улучшают их питание, стимулируют мозг и нервную систему, а также улучшают дыхание и кровообращение. Позы в положении стоя и сидя, позы с поворотом – это подготовка тела и разума к перевернутым позам. Стоит отметить, что практика асан должна быть гармоничным опытом, а не внутренней борьбой [2].

Отдельно следует выделить метод Айенгара в йоге, который получил признание за точность и внимание к деталям. Благодаря высокой степени сосредоточенности на том, чтобы правильно расположить тело и конечности, кости и мышцы, мозг работает лучше и быстрее. Это приводит к тому, что возникает состояние «медитация в движении». Важным аспектом йоги Айенгара является последовательность поз, где кумулятивный эффект достигается тем, что асаны следуют одна за другой в определенном порядке. В этом случае меньше риск травм и неправильного выполнения упражнений.

Стоит отметить, что особое место в практике каратэ уделяется медитации. В медитации достигается максимальная степень концентрации внимания на определенном объекте или же полное рассредоточение внимания. В обоих случаях происходит особого рода чувственная изоляция человека от внешнего мира. Под ее влиянием уве-

личивается глубина восприятия действительности и отдельных явлений, развиваются аналитические возможности, вырабатывается чувство глубинного спокойствия, приобретаются способности к управлению нервно-психической деятельностью, улучшается память, повышается выносливость организма, пробуждаются скрытые возможности.

Медитация может проводиться перед началом и в процессе тренировочных занятий, до, во время и после соревнований (экзаменов). Медитация перед началом занятия является условным порогом между повседневной жизнью и тренировкой. Она помогает отвлечься от повседневных проблем и забот, войти в состояние «здесь и сейчас» и полностью сосредоточиться на предстоящей тренировке. Медитация в процессе занятий позволяет развить определенные физические, энергетические, ментальные и духовные качества занимающихся [3].

Медитирующих часто изображают в позе лотоса. Принять её могут далеко не все, поэтому можно освоить более лёгкие позы. Главное – чтобы во время практики спина была ровной, а положение устойчивым. Для начинающих рекомендуется освоить одну из простейших техник медитации: «закройте глаза – сделайте глубокий вдох, поднимите живот или грудную клетку, а позвоночник немного выпрямите – на выдохе представьте, как из головы плавно уходят все негативные мысли и формации, живот/грудная клетка и позвоночник опускаются – дышите медленно и ровно, контролируя дыхание – сосредоточьтесь на идее очищения разума – при возникновении посторонних мыслей старайтесь от них избавиться – следите за ощущениями – сконцентрируйтесь на движениях живота и рёбер».

Классическая йога – учение, несущее душевное равновесие и физическое здоровье. Современная практика йоги завоевала миллионы последователей во всем мире, оценивших простоту и эффективность древней методики. Йога помогает человеку не только почувствовать свое тело, развить мышцы и повысить гибкость, но и стабилизировать ум, повысить концентрацию внимания, заглянуть в себя. Она дарит человеку ощущение равновесия, спокойствия и удовлетворения. Настоящая цель изучения каратэ созвучна и цели йоги: развитие совершенной личности, сильной физически и духовно. Объединив методы йоги с практикуемыми компонентами каратэ, мы сможем повлиять на здоровье, благополучие и тренированность спортсменов.

Исходя из этого, можно утверждать, что использование средств йоги для повышения уровня спортивной подготовленности студентов может являться действенным способом оптимизации всех компонентов образовательного процесса в группах по направлению каратэ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мягкоступова, Татьяна Васильевна. Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. – Екатеринбург: Изд-во. Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 106 с.
2. Джуди Смит, Дорил Холл, Бел Гиббс. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия / Пер. И. Крупичевой – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 256 с.
3. Микрюков, Василий Юрьевич. Энциклопедия каратэ [Текст]: история и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения / Микрюков Василий Юрьевич. – Санкт-Петербург: Весь, 2013. – 556 с.

УДК: 004.9:615.825.4

Н.С. Бондаренко, преп.
Л.К. Дворецкий, доц., канд. пед. наук
(БГТУ, г. Минск)

УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ФАКУЛЬТЕТА ХИМИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ И ТЕХНИКИ БГТУ

В условиях обучения в специальной медицинской группе БГТУ, где обучающиеся имеют особые медицинские потребности, оценка уровня их функционального состояния приобретает особое значение для обеспечения их успешной адаптации и сохранения здоровья.

Цель и задачи исследования

Целью настоящего исследования является определение уровня функционального состояния здоровья студентов второго курса специальной медицинской группы факультета химической технологии и техники (ХТиТ) БГТУ. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Определить показатели функционального состояния организма студентов на основе программно-аппаратного комплекса «Омега-Спорт».
 2. Проанализировать уровень функционального состояния здоровья студентов второго курса факультета ХТиТ БГТУ специальной медицинской группы.
 3. Предложить рекомендации
- Методы исследования:
1. Анализ литературных данных