

Нетрадиционные методики в процессе спортивной и оздоровительной деятельности

Здоровье человека является основной ценностью жизни. Его нельзя купить ни за какие деньги, его нужно беречь, развивать и совершенствовать. Особенно в современном мире, ведь вокруг столько вредных факторов, отрицательно влияющих на состояние здоровья человека: плохая экология, запыленность, загрязненность воздуха, радиационные выбросы. Все это пагубно влияет на здоровье. Физическая культура и спорт оказывает оздоровительный и профилактический эффект. Это является чрезвычайно важным на сегодняшний день, так как число людей с различными заболеваниями постоянно растёт [6].

Необходимо, чтобы занятие спортом стало важным приоритетом современного человека. Для этого создаются современные спортивные комплексы с новыми физкультурно-оздоровительными технологиями. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического здоровья, снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления [7].

Помимо существующих видов спорта, есть и другие виды физкультурно-оздоровительной и досуговой деятельности, которые осуществляются по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, стретчинг, йога, а также бег, туризм, плавание и др. [6].

В настоящее время люди все чаще стали заниматься различными фитнес направлениями. Одно из самых популярных является йога. Йога - религиозно-философское учение Индии, разработавшее систему и методы самопознания человека, управление собственной психикой и физиологическими процессами организма; система физических упражнений, способствующая такому

управлению [5]. Йогу практикуют люди всех возрастов, национальностей, профессий. Сейчас люди утратили то настоящее представление о йоге. Для большинства это просто физические упражнения для поддержания отличной физической формы. Люди забыли, что занятие йогой это еще и успокоение нервной системы и снятие стресса, за счет сознательного управления потоком дыхания. Сравнивая современную и традиционную йогу, мы найдем достаточно много различий [1]. В данной работе мы хотели бы сравнить и выяснить, что же это такое йога, а также изучить все ее асаны (позы).

Основными направлениями йоги являются современная йога и традиционная. В современной йоге преобладают новые направления. Упражнения стали больше напоминать гимнастику, которая помогает человеку в совершенстве владеть своим телом. Современная йога в теперешнем виде получила свое развитие в последние 15-20 лет, вобрав в себя многие черты аэробики, фитнеса и спортивной гимнастики. За основу были взяты асаны (позы) традиционной йоги. В дальнейшем стали смешивать с различными физическими нагрузками для достижения большей эффектности исполнения [2].

Вследствие занятий, тело становится гибким, подтянутым, человек чувствует повышенный тонус, самочувствие его улучшается. Это способствует и душевному спокойствию и равновесию. Но это может быть не всегда, если мотивация занятий не направлена на это.

Преподаватели, которые ведут занятия - это в основном бывшие танцоры, спортсмены, гимнасты. Поэтому можно утверждать, что йога направлена на достижение физических результатов [1].

Занятия стали проходить в быстром темпе, что противоречит традиционной йоге. Иногда занимающиеся используют разнообразные приспособления, облегчающие выполнение поз.

К недостаткам современной йоги можно отнести ряд причин:

1. Акцент делается на внешние эффекты, хотя суть йоги далеко не в этом;

2. Некоторые авторы личных методик стремятся внести что-то свое, тем самым игнорируя и оставляя в прошлом классические тексты и древние традиции. В таких методиках зачастую пренебрегают принципами йоги, такими как чередование напряжения и расслабления;

3. Все меньше стали уделять внимания одним из важнейших составляющих в традиционной йоге, таким как пранаяма (искусство дыхания), пратьяхара (контроль над чувствами), дхарана (концентрация на объекте) и дхьяна (медитация).

4. Цели занятий направлены на достижение спортивных результатов. Чрезмерные физические нагрузки могут приводить к износу опорно-двигательного аппарата и травмам, а неправильное (оторванное от традиции) преподавание может нарушить физическое и психическое здоровье человека;

5. Бывает нарушена последовательность обучения. Порой новичкам преподают технику, которую можно осваивать только после закрепления основных упражнений, т.е. получения определенных начальных навыков. После этого занимающийся начинает выполнять упражнение неправильно, из-за чего теряется смысл его выполнения [3].

Традиционная йога на начальных стадиях слегка напоминает современную йогу. От человека, желающего заниматься традиционной йогой, требуется достичь определенного уровня гибкости, выносливости и силы тела. Спустя несколько месяцев, вырисовывается колоссальная разница и огромное преимущество традиционного подхода над современным. С каждым занятием человек начинает чувствовать не только улучшение в здоровье, но и душевную гармонию. В традиционной йоге важным и необходимым физическим качеством является гибкость, которая нужна как платформа для дальнейших более утонченных результатов – контроль над внутренней энергией и расширение умственных способностей. Традиционная йога приводит к улучшению здоровья, возвращает молодость и удлиняет жизнь, а также улучшает духовное состояние, помогает наладить отношения с людьми,

устраняет отрицательные качества характера, приводит к осознанию, что мир прекрасен, а люди в этом мире счастливы [5].

Носителями традиционной йоги являются, прежде всего, индийские традиционные учителя, известные во всем мире, такие как Свами Шивананда (Ришикеш), Свами Сатьянанда Сарасвати (Бихар), Шри Йогендра (Гуджарат), Шри Тирумалаи Кришнамачарья (Карнатака), Дхирендра Брахмачари (Дели), Йогирадх Ракеш Пандей (Варанаси), а также их ученики, как в Индии, так и на Западе.

Традиционная йога преподается иначе, чем современная. Занятия проходят более мягко и плавно. Статичная нагрузка заменяется постепенным расслаблением мышц. Упражнения не направлены на то, чтобы довести человека до изнеможения, а наоборот дать организму возможность расслабиться, отдохнуть, придать энергии.

Недостатками традиционной йоги являются:

1. Родина возникновения традиционной йоги находится на Востоке, где жизнь протекает более размеренно, неторопливо и созерцательно. Человеку с западным складом ума (нацеленным на достижение быстрого результата), со скованным телом и поверхностным дыханием бывает сначала трудно выполнять упражнения йоги правильно;

2. Несмотря на единство традиции, даже в Индии существуют разные школы и направления йоги, что создает некоторые сложности при ее освоении и трудности в выполнении;

3. Начинающему очень сложно среди множества школ йоги найти такую, где преподают именно исконную йогу, а не одну из ее современных, видоизмененных модификаций. Но, как сказал в интервью для «Yoga Journal» Максим Протасов, председатель совета директоров компании P-Holding, практикующий йогу: «Многие переживают, что йогу коммерциализировали и потеряли ее суть. Но мне кажется, что тот, кто хочет, суть найдет всегда».

Люди, занимающиеся йогой должны сделать правильный выбор, каким видом они хотели бы заниматься, традиционным или современным.

В ходе написания данной работы, мы провели опрос среди студентов Уральского государственного университета путей сообщений (УрГУПС). Нами были опрошены студенты 3 курса факультета управления процессами перевозок. Им было предложено ответить на вопрос, желают ли они заниматься йогой на уроках физической культуры. Результаты, полученные после проведенного опроса, отображены в виде диаграммы.



Рисунок 1. Отношение студентов к занятиям йогой

На основании проведенного анкетирования, по отношению студентов к проведению нетрадиционных методик на занятиях по физической культуре, нами были получены следующие результаты. На занятиях физической культуры в университете йогой хотели бы заниматься в основном девушки, что составляет 50% опрошенных. Не желают заниматься йогой 10% девушек, а для оставшихся 60% студенток не имеет значения, какими видами спортивной деятельности они хотели бы заниматься на физкультуре. Что касается юношей, на основании полученных данных, мы видим, что они в большинстве своем не хотят заниматься йогой, а предпочитают заниматься традиционными видами спорта.

В заключение хотелось бы сказать, что занятия йогой – это не просто физические упражнения или занятия гимнастикой. Занятия йогой как по современной, так и по традиционной методикам, необходимы в специальном образовании и в воспитании высокоразвитой личности. Питание, отношение к

занятиям, режим дня играют важную роль в этих занятиях. Тем, кому хочется получить физическую нагрузку, можно заняться различными видами спорта, в наше время для этого абсолютно нет преград.

Так как проблема здоровья является медико-педагогической, только комплексный подход к занятиям даст определенный результат.

Список литературы

1. <http://ashwini.ru/shkola-jogi-v-yakutske/vsya-pravda-o-sovremennoj-i-traditsionnoj-joge>
2. <http://www.refsru.com/referat-4421-1.html>
3. <http://www.studfiles.ru/preview/4405131/>
4. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002.
5. «Йога. Искусство коммуникации» / под ред. В.Бойко. М. 2001
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2005. 296 с.
8. Дубровский В.Н. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. 480 с.

Панов Е.Е., Марчук С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Эффективность использования спортивных игр в процессе физической подготовки студентов

Анализ научно-педагогической литературы показывает, что проблема, направленная на формирование физической культуры личности студента, и ее значимости в профессиональной подготовке, остается до сих пор актуальной. Подготовка квалифицированного специалиста, с высоким уровнем общей культуры, физического здоровья и способного к производительному труду возможна лишь с помощью эффективных методик и средств физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии.

Анализ научной литературы показал, что изучению методов в воспитании и развитии личности придается большое значение. В работах ведущих