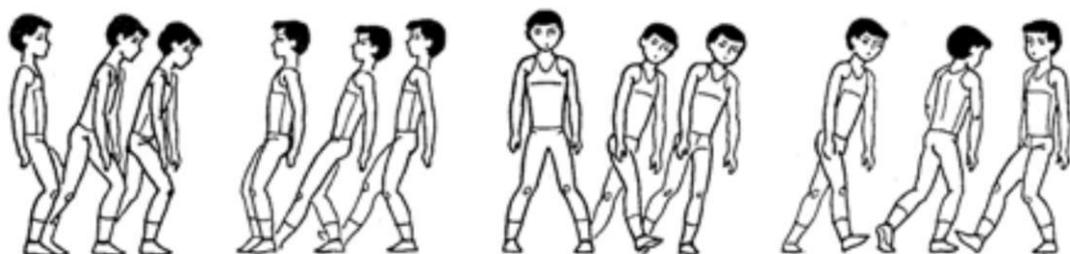


ПОПКОВ А.В.  
НАГОРНЫХ С.А.  
ЗАХАРОВ П.Я.  
ПРУЧКИНА А.К.

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ПОПКОВ А.В., НАГОРНЫХ С.А., ЗАХАРОВ П.Я., ПРУЧКИНА А.К.**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
АНТИСТРЕССОВОЙ  
ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Учебно-методическое пособие*

Горно-Алтайск  
БИЦ Горно-Алтайского государственного университета  
2024

**ББК 75.6я73**  
**М54**

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом  
Горно-Алтайского государственного университета

**Рецензенты:**

**Крайник В. Л.**, д.п.н., профессор, зав. кафедрой спортивных дисциплин  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»

**Таскина И. А.**, к.псих.н., доцент ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет»

**Методика обучения Антистрессовой пластической гимнастике : учебно-методическое пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных, П. Я. Захаров, А. К. Пручкина ; Горно-Алтайский госуниверситет. – Горно-Алтайск : БИЦ ГАГУ, 2024. – 107 с. – Текст : электронный.**

Учебно-методическое пособие «Методика обучения Антистрессовой пластической гимнастике» предназначено студентам, преподавателям, учителям физической культуры, педагогам дошкольного образования, а также может быть полезно специалистам в области физического воспитания, профилактики здоровья, массовой оздоровительной и лечебной физкультуры. Учебно-методическое пособие содержит комплекс упражнений по АПГ, а также педагогические основы АПГ и методические рекомендации по практическому применению метода антистрессовой защиты, являющегося по сути программой самосовершенствования в системах образования и массового оздоровления.

© Попков А. В., Нагорных С.А., Захаров П.Я., Пручкина А.К., 2024  
© Горно-Алтайский государственный университет, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>Введение</b> .....  | 6  |
| <b>Раздел 1. АПГ в системе высшего образования</b> .....   | 7  |
| 1.1. Место АПГ в структуре основных профессиональных образовательных программ.....   | 7  |
| 1.2. Характерные особенности студенческого контингента с позиции АПГ.....  | 7  |
| 1.3. Организация занятий со студентами. АПГ как учебная дисциплина.....  | 10 |
| <b>Раздел 2. Антистрессовая пластическая гимнастика как новое направление массовой оздоровительной физической культуры</b> ..... | 14 |
| 2.1. Краткая история создания АПГ .....  | 14 |
| 2.2. Общие подходы к повышению адаптационных возможностей организма в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.....    | 15 |
| 2.3. Характеристика антистрессовой пластической гимнастики .....   | 17 |
| 2.3.1. Соотношение качества процесса и геометрии движения в АПГ .....  | 18 |
| 2.3.2. Контроль качества процесса .....  | 18 |
| 2.4. Влияние биомеханической структуры движений на качество процесса освоения АПГ .....  | 19 |
| 2.5. Этапы освоения АПГ .....  | 20 |
| <b>Раздел 3. Комплекс упражнений антистрессовой пластической гимнастики</b> ... ..   | 22 |
| 3.1. Структура комплекса .....   | 22 |
| 3.2. Вводный раздел (разминка).....  | 25 |
| Приложение 1. Иллюстрации к комплексу АПГ  |    |
| 3.3. Техника перемещений .....   | 27 |
| 3.4. Суставный массаж и упражнения на растягивание .....   | 32 |
| 3.5. Заключительный раздел (Развитие комплекса АПГ) .....  | 37 |
| 3.5.1 Динамика и импульсная техника.....   | 39 |
| 3.5.2. Техника медитации .....   | 45 |
| 3.5.3. «Автоматическое» движение .....   | 46 |
| 3.5.4. Окончание занятий.....  | 47 |
| <b>Раздел 4. Методические основы антистрессовой пластической гимнастики</b> ... ..   | 48 |
| 4.1. Дидактические принципы в АПГ .....  | 48 |
| 4.2. Средства обучения .....   | 55 |
| 4.2.1. Физические упражнения.....  | 56 |
| 4.2.2. Содержание физических упражнений в АПГ.....   | 57 |
| 4.2.3. Форма упражнений и управление физическим процессом.   |    |
| Механизм комфортности и частичная комфортность .....   | 62 |
| 4.2.4. Техника упражнений.....   | 68 |
| 4.2.5. Критерии оценки эффективности техники .....   | 70 |
| 4.2.6. Классификация физических упражнений.....  | 71 |
| 4.2.7. Оздоровительные силы природы.....   | 72 |
| 4.2.8. Гигиенические факторы .....   | 74 |
| 4.3. Методы обучения .....   | 75 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Раздел 5. Методика преподавания комплекса АПГ</b> .....  | 79  |
| 5.1. Структура занятия и этапы формирования физического процесса .....                                    | 79  |
| 5.2. Организация занятий антистрессовой пластической гимнастикой .....                                    | 83  |
| 5.3. Этапы первого года обучения .....  | 84  |
| 5.4. Некоторые особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся ..... | 85  |
| 5.5. Проведение массовых мероприятий с использованием АПГ .....   | 88  |
| 5.6. Практические рекомендации по использованию АПГ .....   | 89  |
| 5.7. Роль музыки в АПГ .....  | 92  |
| 5.8. Особенности терминологии в АПГ .....   | 93  |
| 5.9. Роль ведущего в антистрессовой пластической гимнастике .....   | 94  |
| 5.10. Показания и противопоказания к занятиям АПГ .....   | 95  |
| <b>Раздел 6. Перспективы освоения метода АПГ и практика его применения</b> ....                           | 97  |
| 6.1. Перспективы освоения АПГ .....   | 97  |
| 6.2. Общие рекомендации .....   | 98  |
| 6.3. Практика применения АПГ .....  | 99  |
| Глоссарий .....   | 101 |
| Список используемой литературы .....  | 104 |
| Приложение 2. Правила проведения занятий по антистрессовой пластической гимнастике .....                  | 105 |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ

**АПГ** – Антистрессовая пластическая гимнастика

**И.п.** – исходное положение

**Поз.** – позиция

**П.** – представить

**В.** – выполнение

**Упр.** – упражнение

**Р.Н.** – распределение нагрузок

## ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) введена в программу подготовки бакалавров для направлений: 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.01 Физическая культура. Поэтому данное издание адресовано в первую очередь студентам указанных специальностей, а также преподавателям и более широкому кругу читателей, заинтересованных в совершенствовании качества своей жизни.

Представленный в данном учебно-методическом пособии материал призван помочь практической реализации теоретических основ повышения жизнеспособности организма, изложенных в «Курсе лекций по дисциплине АПГ» с целью ее успешного освоения и применения в повседневной жизни, а также в передаче полученных знаний и умений в процессе преподавания принципиально нового синтетического подхода ко всему спектру задач, стоящих перед системой образования. Именно такой подход, опирающийся на концепцию иерархической целостности человеческого организма в достижении его устойчивости (жизнеспособности), позволяет объединить оздоровительный, образовательный и воспитательный процессы в едином педагогическом, обеспечив тем самым его стабильность (качество) [1].

В разделах пособия изложены цели и задачи дисциплины АПГ, требования к результатам ее освоения, характерные особенности студенческого контингента как наиболее подверженного негативному влиянию стресс-факторов и психического и физического характера, дана характеристика АПГ, как синтез-метода антистрессовой защиты, подробно освещены методические основы АПГ и выявлены общие подходы к повышению адаптационных возможностей организма в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Наряду с этим дано представление об основных принципах, содержании, средствах и методах обучения дисциплине АПГ и перспективах организации оздоровительного и учебно-воспитательного процесса с помощью данного подхода. Проведен анализ роли связи этического и физического в активизации восстановительных процессов благодаря задействованию антистрессового механизма для повышения устойчивости и общего здоровья – физического, психического и морального, а также роли комфортности, стимулирующей стремление к расширению спектра воспринимаемых нагрузок на все сферы жизнедеятельности – в том числе и моральную – с целью их общей стабилизации. Развитие метода позволило дополнить комплекс упражнений АПГ, расширив возможности общей стабилизации за счет введения импульсной техники, техники медитации и «автоматического движения». Описаны особенности организации занятий и проведения массовых мероприятий с использованием АПГ, даны общие рекомендации по практическому применению метода и перспективы его освоения.

## Раздел 1.

### АПГ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

#### 1.1. Место АПГ в структуре основных профессиональных образовательных программ

Данный метод получил поддержку Министерства образования Российской Федерации. Наиболее положительное влияние антистрессовой гимнастики отмечено у детей дошкольного и младшего школьного возраста, и рекомендовано, включение данного метода в качестве учебной дисциплины для студентов Высшей школы в Российской Федерации [7, с. 110].

Антистрессовая пластическая гимнастика, в которой за основу принимается понятие качество процесса, является в этой связи объединяющей для таких дисциплин как «гимнастика», «прикладная гимнастика», «технология физкультурно-спортивной деятельности», «педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» вариативной части базового цикла основной образовательной программы как по направлению подготовки Педагогическое образование с профилями «Физическая культура», «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности», так и по направлению подготовки Физическая культура в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО), а также может являться одним из разделов указанных дисциплин.

Процесс изучения дисциплины в рамках высшей школы направлен на формирование определенного набора компетенций, которые в совокупности позволяют овладеть психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования этических, физических и психических качеств обучающихся, а также сформировать способность использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности в регулярных занятиях по укреплению здоровья и спортом.

#### 1.2. Характерные особенности студенческого контингента с позиции АПГ

Особенность контингента студентов связана со спецификой воспринимаемых нагрузок, их объемом и необходимостью адаптации к ним. Так резкое возрастание объема и неравномерность распределения нагрузок после окончания школы, необходимость в быстрой адаптации к ним, и освоение режима длительных напряжений делают процесс обучения исключительно энергозатратным, требующим полной мобилизации всех сил. В этой связи понятно, что такое испытание способна выдержать далеко не любая психика, – даже в случае наличия творческих способностей. Можно без преувеличения сказать, что обучение связано подчас с экстремальными нагрузками и напряжениями, могущими стать причиной стрессового и даже дистрессового состояний, когда психо-

логическая подавленность способна привести к необратимым последствиям. В этой связи уместно рассматривать подобный режим как пролонгированный стресс-фактор, требующий компенсаторного, уравнивающего воздействия, способствующего активизации процессов усвоения или ассимиляции нагрузок, т.е. процессов восстановления – как антистрессовой защиты нервно-психического аппарата.

Конечно, предлагаемые виды разрядки – секции по различным видам спорта и др. – в самом учебном заведении во время учебного процесса или аналогичные самостоятельные занятия принесут пользу, поскольку позволят уравновесить воспринимаемые напряжения, чтобы не допустить их длительного дисбаланса. Однако, фактор нехватки времени, связанный с общей загруженностью в период обучения, необходимость в самостоятельном усвоении лекционного материала или физической активности порождают фактор нервно-психической усталости, предопределяющий и физический тонус. Все это обуславливает применение метода восстановления, обладающего высокой эффективностью и простотой, не требующего много времени и специальных условий его применения. Именно к таковым и относится восстановительный метод – Антистрессовая пластическая гимнастика [2]. Эффективность и характер ее воздействия во многом схожи с плаванием, но с тем отличием, что оно глубже и длительнее, а главное – обладает выраженным кумулятивным свойством, т.е. накопления, усиления и углубления эффекта восстановления нервно-психического баланса. Показательно, что занимающиеся называют этот подход к движению «плаванием в воздухе», подразумевая сходство не только самих процессов, но и воздействие на общий тонус организма.

В этой связи было бы очень полезно с первых лет обучения дать возможность студентам освоить и, главное, закрепить эффект антистрессовой защиты или защиты от нервно-психических перегрузок и их последствий. Заложенный в методе принцип комфортности в восприятии напряжений позволит не допустить отторжения информационной нагрузки из-за нарастающих усталости и дискомфорта. Можно сказать, что метод АПГ, создан для противодействия стресс-факторам повышенной (экстремальной) мощности, вместе с тем его применение формирует предпосылки роста нервно-психической, а потому и физической устойчивости к нарастающему воздействию негативностей различной природы. Это происходит за счет активизации восстановительных процессов, как следствия роста общей устойчивости на фоне нарастающей комфортности, а также стимула к ее развитию, заложенного в самой природе человека.

Принцип непрерывности процесса – как основа АПГ, – связанный с его устойчивостью и реализуемый как развитие потоковой схемы, создает базу и дает ключ к тому, что понимается как непрерывное обучение. Рост комфортности восприятия нервно-психических напряжений и нагрузок создает противодействие усталостному фактору в усвоении информации и создает, тем самым, предпосылки к сохранению и активизации интереса или синтетической энергии (восстановления); в йоговской терминологии – внутреннего проявления психической энергии или совокупной энергии сознания. Именно этот фактор, как

восприятие информации в контексте способности чувствовать стоящую за ней идею, т.е. смысловую нагрузку, «гасится» длительной усталостью в восприятии информации (своего рода пресыщением ею), что препятствует, в свою очередь, продолжению самообразования в период обучения и после окончания учебного заведения. Напротив, АПГ как синтез-метод, позволяет с единых позиций увидеть перспективы создания условий для самообразования и самовоспитания в контексте роста оздоровительных и познавательных возможностей самого организма [1]. Задействованный с первых лет обучения механизм антистрессовой защиты [3; 4], направлен на поддержание и прогрессирование интереса, как важнейшего внутреннего фактора, обеспечивающего непрерывность в освоении информационных потоков и претворения их в новое знание.

Сказанное в полной мере относится и к преподавательскому составу в поиске новых граней своего предмета, поскольку именно сохраненный интерес является основой всего того, что связано с понятием творчество.

Отдельно остановимся на специальности «Физическая культура».

Особенности данного контингента связаны со спецификой тех нагрузок, которые являются традиционно нормой всей системы физической подготовки, т.е. использованием их стрессорного характера с целью выявления и задействования защитно-приспособительных механизмов организма и достижения тренировочного эффекта. Такое задействование происходит на уровне близком к экстремальному во время учебно-тренировочного цикла и на пределе возможностей - в соревновательном режиме. Совокупно это означает длительное воздействие стресс-фактора повышенной мощности нервно-психического и физического характера.

Эти особенности можно представить в контексте связи непрерывности (устойчивости) процесса и его равномерного распределения как выражения этой устойчивости. Подвергаясь длительному воздействию больших (экстремальных) напряжений, организм вынужден функционировать на пределе своих возможностей, в том числе и в распределении этого напряжения по системе связей, как условия его ассимиляции и поддержания стабильности организма в целом. Соответственно и превышение этого предела создает предпосылки к общей нестабильности в силу возможности нарушения условий такого распределения. Повторение лишь закрепляет фактор неустойчивости, которая может приобрести долговременный характер и сделаться причиной потери общей сопротивляемости организма. Потому так важен контроль дискомфорта нагрузки как сигнала деструктивных изменений. По сути, данный контингент относится к группе риска - помимо обычного понимания этого термина, связанного с неизбежным в такой ситуации травматизмом. Сказанное позволяет сделать вывод о том, что именно данный контингент в наибольшей степени нуждается в защитном методе, т.е. технике безопасности при освоении высоконагрузочных режимов. Чтобы исключить риск превышения предельных возможностей стабилизации напряжения, необходимо как можно более ранним задействованием антистрессового механизма обеспечить его распределение **не только до- и после, но именно в течение учебно-тренировочного и соревновательного периодов.**

Этой цели и служит применение АПГ, в основу которой положен принцип равномерного распределения всего комплекса напряжений и нагрузок в качестве основного состояния и фактора повышения общей устойчивости организма.

### **1.3. Организация занятий со студентами. АПГ как учебная дисциплина**

Задействование антистрессового механизма с помощью синтез-метода АПГ позволяет применить наряду с известными формами обучения – разделенными лекционными и практическими – их объединенный вариант в виде передачи теоретических положений в ходе освоения практического материала для того, чтобы обеспечить наиболее высокую восприимчивость за счет ликвидации временного разрыва между лекцией и практикой, реализуя принцип непрерывности процесса обучения и устойчивость усвоения материала. В такой лекционно-практической работе в максимальной степени представлен триединый педагогический процесс, позволяющий оздоравливать не только обучаемых, но и обучающихся, обеспечивая качественную передачу информации [1].

Организация и проведение лекционно-практической работы при подготовке студентов имеет свои отличительные особенности, присущие каждому контингенту обучающихся на занятиях по АПГ. Уровень подготовки должен отвечать требованиям, предъявляемым в учебном заведении к формированию соответствующих компетенций. Тип учебного заведения, его профиль и специфика специальностей, перечень дисциплин, формирующих характер учебного процесса, предполагают использование соответствующей терминологии, сравнений и аналогий при освоении АПГ. Встраивание обучения АПГ как синтетического подхода в сложившиеся нормы учебного процесса, способствуя более качественному усвоению, делает необходимым уплотненное изложение материала, что в свою очередь предполагает самостоятельные усилия по его освоению как в теоретическом, так и практическом планах.

Контроль усвоения предполагается в двух взаимодополняющих вариантах – в виде ответов на конкретные поставленные вопросы и в ходе практических занятий, где оценивается как заинтересованность в обучении, так и способности к этому процессу.

В случае запланированной работы в учебных заведениях в качестве преподавателя или ведущего АПГ предусматривается дополнительная практика в этой роли при освоении комплекса. Оценивается способность внятно и простым языком изложить суть подхода к движению в АПГ и дать необходимые пояснения как перед началом практических занятий, так и в динамике выполнения комплекса.

С учетом уровня общей подготовленности и предъявляемых требований к учебному процессу материал по АПГ дается по возможности с достаточно широким охватом затрагиваемых тем, образного языка и примеров. Освоение комплекса также предусматривает полный спектр статико-динамического режима и форм двигательной активности. Применительно к контингенту студентов

предусмотрено полное использование комплекса: для ускорения закрепления навыков при освоении видов движений «узловые» элементы перед завершением комплекса делаются повторно. Узловыми названы вызывающие затруднения элементы техники движения по аналогии с потоковой схемой (потоковая схема – нить движения, «узел» на ней – то, что препятствует свободному течению процесса).

Ведущий заблаговременно проясняет опросом количество и характер затруднений, чтобы на фоне достигнутой релаксации повторить «узловые» элементы и дать необходимые пояснения. В случае необходимости ведущий использует элементы движения, непосредственно примыкающие к «узловому», чтобы одоление трудностей шло более плавно (как бы «с разгоном»).

Предусмотренная оценка знаний в конце цикла обучения предполагает ответы на вопросы ведущего как по теории метода, так и о структуре и особенностях комплекса. При этом оцениваются не только знание материала, но и качество освоения режимов движения и порядка упражнений. Например, может быть предложено несколько движений комплекса в противоположном (осваивавшемся) режиме. Сумма личных наблюдений за качеством обучения в течение всего периода освоения метода дает преподавателю возможность составить адекватную картину успеваемости студента.

**На лекциях** излагаются теоретические основы нового подхода к физическому движению, сведения об особенностях роли ведущего АПГ, теория и методика обучения навыкам формирования устойчивого позитивного мышления как основы прогрессирующего общего комфортного состояния. Лекции читаются для каждого курса потоком, в них излагаются общие для АПГ положения и сведения по основным вопросам профессионально-педагогического совершенствования в контексте АПГ.

Одним из эффективных видов лекции выступает проблемная лекция. Она начинается с вопросов, постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. Связанные с этим (проблемные) вопросы отличаются (от непроблемных) тем, что скрытая в них проблема требует не однотипного решения, то есть, его готовой схемы в прошлом опыте нет. Для ответа на них требуется размышление, тогда как для непроблемных существуют правила, которые нужно знать.

Успешность достижения целей проблемной лекции обеспечивается взаимодействием преподавателя и студентов. Основная задача преподавателя состоит не только в передаче информации, но и в приобщении студентов к противоречиям и способам их разрешения. Это формирует мышление студентов, вызывает их познавательную активность. В сотрудничестве с преподавателем студенты получают новые знания, постигают теоретические особенности своей профессии. На проблемной лекции в совместной деятельности преподавателя и студентов достигается цель общего и профессионального развития личности специалиста. Лекция строится таким образом, чтобы обусловить появление вопроса у студента. Лекционный материал представляется в форме учебной проблемы. Она имеет логическую форму познавательной задачи, отмечающей не-

которые противоречия в ее условиях и завершающейся вопросами, которые эти противоречия объективизируют. Проблемная ситуация возникает после обнаружения противоречий в исходных данных учебной проблемы. Например, организация оздоровительной работы представляет большую проблему, решение которой требует соблюдения многих условий, зачастую вступающих в противоречие друг с другом. Так необходимость заниматься своим здоровьем и возможности для этого – уже пример противоречивости, когда желание физической активности есть, но временные рамки, качество организации занятий или уровень профессиональной подготовки не позволяют ему реализоваться. Постановка столь масштабной задачи в виде проблемы могла бы помочь студентам, как будущим специалистам, искать пути ее разрешения, приучая мышление к широте видения. Это обеспечивается использованием двух дополняющих друг друга подходов к решению жизненных проблем – аналитического, основанного на анализе имеющихся условий и синтетического, базирующегося на применении метода сравнений или аналогий.

Развитие мышления по аналогии составляет основу лекционно-практической работы и изложения материала в АПГ. Образный язык преподавателя, использующего сравнения и аналогии, способствует закреплению у студентов навыка синтетического подхода к решаемым проблемам.

Для направления мышления студентов используются заранее составленные преподавателем проблемные и информационные вопросы.

**На практических занятиях** углубляются и проверяются знания студентов по основным вопросам Антистрессовой пластической гимнастики. Практические занятия проводятся для каждого курса потоком. Задача занятий по АПГ состоит в овладении техникой АПГ как реализации теоретических знаний для их совместного закрепления. На практических занятиях по антистрессовой пластической гимнастике студенты должны освоить навыки целостного подхода к движению, научиться связывать процессы сфер жизнедеятельности. В процессе практических занятий студенты должны овладевать элементами «педагогической техники на основе АПГ» – профессиональными умениями и навыками обучающего преподавателя, осваивать навыки самостоятельной работы. Занятие по АПГ может включать задания, которые направляют деятельность участников для решения поставленной задачи. Занятия должны начинаться с кратких пояснений актуальности задачи освоения метода как практической дисциплины, необходимости строгого выполнения правил поведения на занятиях и корректировки допущенных ошибок. Указания на них делаются как для всей группы, так и индивидуально в контексте положительного опыта усвоения, который мотивирует необходимость коррекции. Другими словами, в начале – о позитивном, а затем – об ошибках, что позволит избежать негативного к ним отношения, (учитывая то, что передача знаний в АПГ реализуется в контексте антистрессового воздействия), а также использовать опыт других участников при индивидуальном освоении АПГ. В конце каждого занятия предусмотрены обсуждение и корректировка результатов работы.

**Самостоятельная работа студентов** – это повторение навыков практического освоения АПГ, изучение и реферирование литературных источников, изучение и составление различной документации (индивидуальные планы, дневники и т.д.), проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и практике, проведение исследований по курсовой, выпускной квалификационной работе.

#### ***Аттестация студентов***

В аттестации можно выделить три этапа. Первый – на стадии освоения комплекса – связан с оценкой преподавателем точности выполнения упражнений, степени их синхронности, смены режимов. Базовым показателем является способность синхронизировать свое движение с движением преподавателя и всей группы. Неспособность к согласованию своих действий является препятствием к формированию качества ведущего. Основным критерий - способность к выполнению требований дисциплины на занятиях как показатель этической состоятельности. Таким образом, дисциплина движения и дисциплина поведения составляют общий оценочный критерий качества освоения комплекса.

На стадии завершения обучения выделяется этап формирования навыка лекционно-практической работы в движении, как объяснение материала в пределах какого-либо раздела комплекса по выбору преподавателя. Опыт роли ведущего помогает выявить трудности как технического, так и психологического характера для их дальнейшего устранения в ходе самостоятельной подготовки.

На завершающем этапе проводится зачет, где проверяется знание теоретических основ метода.

По сумме показателей преподаватель дает свое заключение о степени готовности студента к самостоятельному освоению и закреплению метода для его использования в своей преподавательской деятельности, при этом приоритет закрепляется за практическим освоением метода.

#### **Контрольные вопросы к разделу 1:**

1. Специфика АПГ как учебной дисциплины.
2. Особенности студенческого контингента с позиции АПГ
3. Особенности организации учебного процесса в форме лекционно-практической работы.
4. Какова роль самостоятельной работы в освоении метода АПГ?

## Раздел 2.

# АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК НАПРАВЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 2.1. Краткая история создания АПГ

АПГ была создана на основе опыта применения у нас в стране восточных боевых систем. Он показал необходимость дополнительных мер по защите психики и физического аппарата от перегрузок, связанных с западным подходом к системе восточной боевой йоги. Коротко его можно определить как ставку на внешний результат - в контексте ровно противоположного, присущего самой оригинальной системе. В свою очередь это с неизбежностью приводит к потере контроля состояния равновесия нервно-психического аппарата, что в условиях экстремальных психофизиологических нагрузок влечет риск перегрузок и травм.

Поиск механизма контроля баланса напряжений привел к созданию системы защиты – АПГ, учитывающей восточный подход к движению с его пластичностью и одновременно – выраженный моральный фактор, присущий йоге. В контексте современных условий таковой является Агни-Йога или Учение Живой Этики, принципы которой позволили выстроить концепцию устойчивости организма и ее прогрессирования.

В процессе создания антистрессовой пластической гимнастики можно выделить следующие этапы:

1. Разработка системы защиты от возможных психических и физических перегрузок, связанных с практикой применения в условиях нашей страны классической (боевой) системы, характеризующейся сильным стрессорным воздействием.

2. Деструкция системы и вычленение:

- а) комплекса ударных движений (боевая часть);
- б) элементов имитации техники нападения и защиты;
- в) компонентов, подводящих к реализации боевой техники движений.

В итоге – формирование сбалансированного комплекса защиты от психических и физических перегрузок.

3. Апробация сбалансированного психофизического комплекса в реальных условиях повседневной жизни нашего общества. Формирование основ релаксирующей (антистрессовой) гимнастики. Совершенствование точности контроля воздействия предлагаемого комплекса в практике оздоровительной физкультуры.

4. Образование антистрессового ядра – подхода к качеству процесса как к принципу связности всех сфер жизнедеятельности и образования его форм.

5. Увеличение диапазона применяемых движений и их скоростных вариаций при сохранении баланса напряжений – контролем состояния их комфортного восприятия, использование накопленного опыта применения сбалансированного психофизического комплекса в практике оздоровительной физкультуры.

6. Уточнение показаний к использованию разработанного метода антистрессовой пластической гимнастики как одной из форм массовой оздоровительной физической культуры для контингентов различного возраста и разной профессиональной принадлежности.

## **2.2. Общие подходы к повышению адаптационных возможностей организма в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях**

Практическое применение АПГ, как нового направления массовой оздоровительной физической культуры с целью повышения адаптационных возможностей организма должно основываться на следующих общих принципах.

Многократное повторение воздействий.

Соблюдение соответствующих интервалов с целью направленности к восстановлению.

Постепенное повышение силы раздражителя. Особенное значение приобретает учет индивидуальных особенностей его реактивности (генетически обусловленных, внутривидовых). Значение этого принципа наглядно подтверждается в условиях лабораторного эксперимента и клинических наблюдений при сопоставлении реакции на одинаковые раздражители у здоровых контингентов и имеющих латентно протекающие отклонения от нормы, у молодых и пожилых людей, у представителей разной профессиональной принадлежности.

Столь же важно установить конкретную задачу рекомендуемых оздоровительных мероприятий, поскольку этим определяется обоснованный выбор методов и средств направленного развития адаптационных возможностей человека. Так, для практически здоровых категорий населения основной задачей массовой физической культуры является расширение диапазона функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (силы, скорости, выносливости), повышение общей работоспособности, привитие интереса к спорту, а в отдельных случаях – привлечение к систематическим занятиям доступным видом спорта.

Тогда как для ослабленных (астенизированных) контингентов населения, подверженных соматическим и вегетативным нарушениям, обусловленным хроническим воздействием стресс-факторов, наличием латентно протекающей хронической патологии, неустойчивым психоэмоциональным тонусом и неуравновешенностью, неадекватными реакциями на обычные раздражители окружающей среды, важной социальной задачей являются массовые физкультурные мероприятия по оздоровлению.

Очевидно, пути формирования срочной и долгосрочной адаптации, повышение устойчивости и надежного здоровья будут иметь существенные методологические и методические различия в зависимости от решаемых задач. Массовая физическая культура практически здоровых людей предусматривает использование условно стрессорных раздражителей; оздоровительная физическая культура категории ослабленных в связи с хроническим стрессом, – антистрессовых раздражителей.

При рекомендации по двигательному режиму следует предусмотреть индивидуальную заинтересованность (мотивацию), возрастные, личные, психологические и функциональные особенности, характер трудовой деятельности разных групп населения.

При оценке возможностей двигательной терапии уместен вопрос: может ли движение заменить любое лекарство? Да, если под движением понимать сам процесс, а не только упражнения и другие его внешние характеристики. Тогда усилия, направленные на улучшение качества процесса – степени его непрерывности, а потому и устойчивости, а в восприятии – комфортности, придают ему ту степень жизнеспособности, которая соответствует действию лекарства.

Однако заменить любое лекарство можно лишь в контексте прогрессирующего роста устойчивости, что, в свою очередь возможно при наличии механизма его самоподдержания. Такой механизм существует и связан со стимуляцией комфортности восприятия напряжений. Эти напряжения, воспринимаемые как источник удовольствия, являются панацеей в наш век гиподинамии и нервно-психических перегрузок.

Проще говоря, надо с самых ранних лет учиться (и учить) жить с чувством удовольствия от самой жизни. Тогда это чувство, представляющее по своей сути объединяющий процесс, будет гарантом поддержания внутренней целостности как меры защиты от расчленяющего воздействия схематизма мышления и жизни по схеме – факторов ментальной и общей дестабилизации организма в целом.

Антистрессовая пластическая гимнастика как новый подход к физическому движению дает человеку возможность обеспечить параллельный рост комфортно воспринимаемых напряжений и общей устойчивости организма, а потому - совершенствовать свои качества и способности без ограничений.

Релаксирующий характер антистрессовой пластической гимнастики выявляется из анализа клинических данных контингентов, охваченных антистрессовой пластической гимнастикой. В 79% случаев основной фактор, обусловивший возникновение нарушений в организме, был связан с хронической эмоционально-психической напряженностью и эмоциональной неустойчивостью в результате воздействия стрессорных ситуаций служебного или бытового характера. Релаксирующее влияние антистрессовой пластической гимнастики подтверждается исследованиями психоэмоционального состояния, проведенными непосредственно во время занятий: положительные сдвиги были зарегистрированы по субъективной оценке занимающихся и по объективным показателям, характеризующим их нервно-психический статус. Антистрессорный характер воздействия четко проявляется в показателях физиологических изменений по данным врачебно-педагогических наблюдений, а также при анализе положительного кумулятивного влияния на состояние здоровья этого контингента уже после шестимесячного периода регулярных занятий [4].

Отличительной особенностью антистрессовой пластической гимнастики как средства массовой оздоровительной физической культуры является возможность ее использования для проведения занятий в широком диапазоне численности и возраста занимающихся.

Как показал опыт, использование АПГ, при условии синхронного коллективного движения, обеспечивает необходимые качества проведения занятий. Этот эффект достигается вовлекающим, настраивающим воздействием коллек-

тивного движения, причем главным фактором его эффективности является именно степень его синхронности, которая достигается главным образом благодаря личному опыту и уровню подготовки ведущего.

### **2.3. Характеристика антистрессовой пластической гимнастики**

Антистрессовая пластическая гимнастика – это единый подход к физическому, нервно – психическому и нравственному здоровью, основанный на понятии комфортности (удовольствия) процесса, выражающий рост его устойчивости или жизнеспособности.

Категорийная основа метода, связь непрерывности и устойчивости процесса, связь этики и физического движения позволили выстроить иерархию устойчивости процессов жизнедеятельности с моральным аспектом в качестве ее вершины и основы жизнеспособности всей системы связей человеческого организма. Поэтому данный подход способствует развитию его резервных возможностей, формированию устойчивого состояния нервной системы, способной гибко реагировать на различные стрессы, что позволяет активно формировать здоровье, а также предпосылки его прогрессирувания.

Упражнения антистрессовой пластической гимнастики отличаются выразительностью, гармоничностью, плавностью и слитностью движений, чему способствует поточный метод их выполнения без рывков в более или менее замедленном – с последующим ускорением – темпе, в зависимости от конкретной структуры упражнений и от контингента.

Отдельные элементы упражнений в виде геометрических схем просты, естественны и встречаются в повседневной жизни человека. Но сцепление отдельных элементов в единый двигательный акт в определенной последовательности представляет собой иногда значительную координационную сложность и зависит от степени слитности выполнения движения. Обучение комбинированию элементов на основе импровизации и фантазирования является одной из целей антистрессовой пластической гимнастики.

Успешное освоение предлагаемых упражнений с целью достижения максимального тонизирующего эффекта неразрывно связано с применением основных мыслеобразов — картин, способствующих расслаблению, возникновению чувства комфорта и внутреннего равновесия, ликвидации излишних напряжений и скованности. В этой связи нужно отметить, что использование картин воображения совершенно необходимо для привнесения элемента игры, без которого освоение столь сложного метода, каковым является метод плавных движений или антистрессовая пластическая гимнастика, просто невысказимо.

В качестве основных используются два наиболее привычных мыслеобраза, символизирующих устойчивость в ее статическом и динамическом выражениях. Первый — воображаемая опора в виде стула или кресла, дающий чувство отдыха, удобства и расслабления. Все упражнения, выполняемые стоя, связаны с использованием этого более простого мыслеобраза.

Второй — символизирующий устойчивость в движении — мыслеобраз водной стихии. Он менее привычен в сравнении с картиной устойчивой посадки, вместе с тем содержит в себе ее элементы.

Таким образом, с одной стороны, последовательное применение в процессе обучения принципов «двигайся, будто сидишь» и «двигайся, будто плывешь» является необходимым. С другой стороны, успешное овладение навыками пластичности и плавности неизбежно требует одновременного использования обоих принципов и подобное взаимное усиление и дополнение мыслеобразов с сохранением последовательности при их освоении — «устойчивости в статике» — «устойчивости в движении» — отличительная черта подхода к самому процессу движения в антистрессовой пластической гимнастике. Предлагаемые мыслеобразы могут быть развиты и дополнены самостоятельными усилиями самих занимающихся сообразно личному опыту и навыкам их воображения. При выполнении упражнений основное внимание акцентируется не на форме, а на качестве движения.

### **2.3.1. Соотношение качества процесса и геометрии движения в АПГ**

Отличительной особенностью освоения АПГ является самое общее знакомство с геометрией упражнений, после чего сам процесс и стремление к его плавности закрепляют точность их выполнения. Практическое отсутствие поэлементной отработки и дальнейшей стыковки отдельных фаз упражнений связано со смещением акцента в сторону качества самого процесса, что позволяет выбирать наиболее простые его формы. Это с одной стороны сильно упрощает освоение метода, а с другой – гарантирует эффект, связанный с формированием состояния комфортности, т.е. максимум внимания уделяется именно восприятию слитности движения и удовольствию от соответствующих ему напряжений.

Итогом такого подхода является быстрый охват достаточно широкого спектра геометрических форм, (с постепенным его расширением) при котором основные изменения связаны с восприятием нагрузки (в сторону роста удовольствия от них), что, в свою очередь, формирует более совершенную геометрию. Такой принцип «изнутри наружу» является основополагающим в АПГ.

### **2.3.2. Контроль качества процесса**

#### **По степени освоения**

а. Внешний. Инструмент контроля визуальный:

степень угловатости физического движения;

контроль синхронизации своего движения в общем потоке.

б. Внутренний. Инструмент – контроль состояния комфорт-дискомфорт;

#### **по характеру напряжений:**

а) этический

б) ментальный

в) нервной системы и характера движения физического тела.

#### **Характер движения:**

а) плавность хода движения;

б) замедление темпа при входе в режим нагрузок и его естественный (самопроизвольный) рост вследствие равномерного распределения напряжений и их ассимиляции (усвоения);

в) координационный контроль синхронизации движения.

### *Комментарии*

Рост напряжений контролируется по состоянию их комфортного восприятия – пока напряжение приятно, оно может безопасно увеличиваться.

Ограничение роста напряжений контролируется чувствованием приближающегося дискомфортного состояния.

### **Характер процесса**

**Контроль плавности**, стремление ликвидировать микрорывки создает предпосылки к равномерному распределению напряжений, росту устойчивости процесса и соответственно более комфортному восприятию напряжений.

Замедление темпа при входе в режим нагрузок позволяет успеть зафиксировать приближение дискомфортного состояния и остановить рост напряжения.

**Координационный контроль** синхронизации усилий дает возможность экономить силы (подобно тому, как движение в ногу позволяет отдыхать в движении) и избежать перегрузок в динамике движений при нарастании их скорости.

**Ментальный контроль** достигается общим настроением на отдых под нагрузкой (двигайся, будто сидишь, двигайся, будто плывешь, настрой на танец и эстетическое восприятие общего скоординированного движения).

### **Этический контроль** состояния (контроль доброжелательства)

Приложение волевых усилий в контексте знания трудностей переходного периода адаптации к непривычному режиму движения и характеру напряжений позволит избежать раздражения и соответственно дополнительных нервно-психических напряжений.

**Визуальный контроль** плавности движения – на первых этапах освоения, когда рывки движений видны глазом, и попытки их сгладить есть начало шлифовки процесса физического движения.

Визуальный контроль синхронизации своего движения с общим потоком в дальнейшем при освоении метода **заменяется чувствованием**, как плавности, так и синхронности своего движения, т.е. переходом к совершенствованию микроструктуры физического процесса.

## **2.4. Влияние биомеханической структуры движений на качество процесса освоения АПГ**

С биомеханических позиций на первом этапе обучения режим движения характеризуется медленным темпом, отсутствием рывков, пластичностью, плавностью. В традиционных гимнастических упражнениях силы инерции и силы упругости обычно значительны и резко возрастают по ходу движения, создавая большую нагрузку.

В релаксационной гимнастике отсутствуют значительные ускорения и торможения частей тела, поэтому силы инерции этих масс незначительны, отсутствует упругая отдача мышц. Отсутствуют строго фиксированные статические позы, которые требуют наличия высокой подвижности в суставах и значительной силы мышц.

В релаксационной гимнастике на первом этапе обучения непрерывность движений при малой их скорости лишь приближает их к статическим напряжениям, при достаточной продолжительности дает положительный эффект в плане полезной нагрузки и подготовки к более сложному управлению движениями на втором и последующих этапах использования этой гимнастики.

Своеобразие исходных положений, постоянное изменение пространственных характеристик и взаимосвязи элементов движений развивают навыки оптимального управления устойчивым равновесием, улучшая гибкость, ловкость. Работа мышц в слабом изометрическом режиме и сопутствующее расслабление на всем протяжении занятия создают оптимальные соотношения между центральным и периферическим звеньями кровообращения.

На фоне достигнутой релаксации мышц и связочного аппарата суставов удается осуществлять безболезненный массаж и использовать набор упражнений, направленных на увеличение амплитуды и устранение ограничений движений, связанных с деформацией суставов разного происхождения. Рост напряжения естественно подводит к формированию более быстрых движений с чередованием увеличения их амплитуды и частоты, постепенным расширением диапазона применяемых упражнений и вариаций темпа их выполнения с использованием задающего музыкального ритма.

Аутотренинг, общая релаксация в процессе выполнения упражнений способствуют устранению утомления, что особенно положительно оценивается работниками умственного труда. Целесообразно использование метода антистрессовой пластической гимнастики в общем комплексе мероприятий по производственной физической культуре.

Упражнения антистрессовой пластической гимнастики развивают навыки культуры движения, что имеет немаловажное значение для эстетического воспитания и является указанием на целесообразность использования элементов АПГ в физическом воспитании детей школьного возраста.

## **2.5. Этапы освоения АПГ**

Освоить, сделать привычным что-либо связанное с физическими нагрузками вообще достаточно трудно. Поэтому если в дополнение требуются ментальные усилия, да еще и чувствовать одновременно – это уже кажется неподъемным. А между тем в таком охвате всех сфер и заключается возможность реального успеха освоения, поскольку именно жизненность, включающая все виды нагрузок, есть его единственный гарант на перспективу. Значит, сама структура метода, сам подход работают на его усвоение. Когда же появляются первые признаки комфортности на занятиях в зале, то первый рубеж пройден, и вопрос лишь времени – усилить эффект.

Если объяснения ведущего и личные способности сподвигнут проделать те же движения в одиночестве и хоть немного почувствовать удовольствие, - хотя бы, к примеру, от «потягушек», переходящих в наклон в положении сидя на полу – значит, сделан еще один шаг.

Наконец, если, невзирая на трудности и рутину быта, удастся сохранить ритм, и удовольствие станет расти – техника получит свое закрепление.

Однако, гораздо труднее суметь сохранить комфортное состояние, когда многое провоцирует выплеск накопленных сил в раздражении. Начать удерживать себя уговором и приказом, сознательно не желая отравлять свое состояние – это уже победа

И, наконец, почувствовав неожиданные признаки смягчения характера и сдвиг к большей терпимости, начать беречь это как свое достояние, как панацею и источник растущего спокойствия, - будет становлением новой личности, прокладывающей путь к своей индивидуальности. Можно заметить, как возвращаются лучшие образы и чувства детства, расширяя видение. И тогда, без потери накопленного опыта, меняется сам фон его восприятия, когда жизнь наполнена интересом узнавания и предчувствием радости.

Дальше – нарастающее спокойствие, чувство близости ко всем и ко всему и, одновременно, такого комфорта и гармонии, которые все сильнее выделяют и необходимо привыкать к неизбежности чувства одиночества среди общего дискомфорта. Но это одиночество лишь помогает пониманию общей беды и желанию хоть что-то сделать в облегчение чужой боли. Одиночество в несчастье гонит прочь от жизни, либо заставляет бороться, одиночество в счастье – приближает к ней, чтобы вернуть долги и почувствовать растущую легкость свободы и готовность к преображению.

Вот ступени роста, которые можно назвать этапами освоения. Начало – одоление технических трудностей, завершение – этика и все с ней связанное, но на любом этапе - будь то физический, психический, или этический – АПГ будет полезно, но лишь каждый сам отмерит свое достижение.

### **Контрольные вопросы к разделу 2:**

1. В чем заключается смысл оздоровительной работы с позиций АПГ?
2. Дайте характеристику подхода к жизненному процессу, предложенному в АПГ, в чем заключается его эффективность и как обеспечивается успешность освоения?
3. Какие понятия характеризуют качество процесса и как осуществляется его контроль ?
- 4 Чем отличаются нагрузки в АПГ от традиционных нагрузок с позиций биомеханики?
5. Назовите этапы освоения и показатели успешности обучения в АПГ

## Раздел 3.

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Комплекс АПГ состоит из четырех разделов: вводный раздел (разминка), техника перемещений, суставный массаж и упражнения на растягивание, заключительный раздел [5].

#### 3.1. Структура комплекса

Занятия по АПГ сохраняют общую структуру построения любого занятия. Занятие состоит из трех частей, каждая из которых имеет свое специальное назначение, частные задачи и главные средства. Воспитательные задачи и соблюдение физиологических требований обязательны на протяжении всего занятия.

*Первая часть (вводная).* Основное назначение: организовать занимающихся, подготовить организм к последующей более интенсивной работе.

*Вторая часть (основная).* Основное назначение: изучение основ техники движения, их совершенствование, повышение двигательных возможностей и освоение ментальной составляющей.

*Третья часть (заключительная).* Основное назначение: организованно закончить занятие.

Продолжительность частей занятия может меняться в зависимости от задач, типа, условий и места проведения, возраста и подготовленности занимающихся.

В то же время разработанный и апробированный комплекс антистрессовой пластической гимнастики, включающий 39 упражнений, имеет свою специфику. При этом – *Первая часть (вводная)* содержит:

- предваряющую занятия короткую беседу, цель которой познакомить с принципами антистрессовой пластической гимнастики (настрой на плавность движения, расслабление, а также – освоение пространственных характеристик движения и координационных связей)

- раздел 1 – направленный на ознакомление с режимом релаксации в элементарных движениях, выполняемых в медленном темпе поточным способом;

– *Вторая часть (основная)* включает в себя следующие 2 раздела:

2 – освоение плавности выполнения сложнокоординационных движений в режиме релаксации и слитности движений, сохранения устойчивого равновесия, развития умения создавать воображаемые образы окружающей среды;

3 – освоение техники безболевого самомассажа крупных и мелких суставов в условиях сохранения поточного характера выполнения движения и благодаря достижению максимальной релаксации суставно-связочного аппарата;

– *Третья часть (заключительная):* содержит разделы:

4 – бег и танцевальные шаги с сохранением усвоенной релаксации и плавности движений.

– Завершение занятия направлено на постепенное возвращение к привычному ритму повседневной деятельности.

## **1. Вводный раздел (разминка)**

Цель и задачи:

- настрой на плавность движения, расслабление, введение организма в рабочее состояние;
- использование навыков воображения;
- сознательное отношение к коллективному занятию.

Общая продолжительность – 20 мин.

Количество упражнений – 11.

Повторяемость до 3 раз.

Дыхание произвольное. Внимание на глубоком дыхании не акцентируется. Особенностью дыхания является совпадение режима дыхания с режимом движения. Дыхание автоматически подстраивается под плавное движение в процессе выполнения упражнений.

Используется построение лицом в круг.

## **2. Перемещения**

Цель и задачи:

- освоение пространственных и амплитудных характеристик движения;
- овладение элементами координационных движений;
- соединение отдельных элементов координационных движений;
- овладение целостным актом координации.

Общая продолжительность – 35 мин.

Перемещения осуществляются в движении по кругу друг за другом, не нарушая построения в круг.

## **3. Суставный массаж и упражнения на растяжку**

На основе достигнутой релаксации мышц реализуется безболезненное выполнение суставного массажа и упражнений на растяжку. Там, где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением, что вызывает чувство отдыха и удовольствия (утренние «потягушки»). Используется также мягкое ритмичное покачивание корпуса в такт выполняемым движениям.

Критерием возможности увеличения нагрузки является чувство удовольствия.

Дыхание произвольное. Во время максимальной нагрузки делается удлиненный выдох, цель которого – более глубокое расслабление.

Продолжительность – 35 минут.

Количество упражнений – 20.

Суставный массаж включает в себя последовательное выполнение массажа суставов конечностей и более крупных суставов, а также упражнения на растяжку. Выполняется сидя на полу на ковриках.

**Заключительный раздел:**

## **4. Бег и танцевальные шаги**

Предполагается дальнейшее освоение техники расслабления.

Общая продолжительность – 10 - 15 мин.

Танцевальные шаги выполняются в парах. Это танцевальные движения, основанные на технике перемещения, с музыкальным сопровождением.

### **Завершение занятия**

Цель и задачи: снятие последствий статического напряжения и постепенное возвращение к привычному ритму жизни. Сохранение положительного настроения на доброжелательность и перенесение достигнутого состояния комфортности на всю последующую деятельность.

*Общая продолжительность занятия:*

- максимальная - 2 ч (2,6 акад. ч);
- оптимальная - 1 ч 30 мин;
- минимальная - до 1 ч.

Продолжительность занятий определяется степенью достигнутой эффективности снятия стрессового состояния.

Увеличение продолжительности занятий (свыше 2 ч) может сопровождаться утомлением.

Уменьшение продолжительности занятий (менее 30—40 мин) согласно педагогической основе [6] снижает эффект освоения режима движения данной гимнастики.

### **Требование техники безопасности**

Существующая связь ритма дыхания, напряжения нервной и сердечно-сосудистой систем, а также высокая нагрузка на нервно-психическую сферу исключает всякое дополнительное воздействие на ритм дыхания, – оно должно оставаться в режиме самонастраивания на физические и нервно-психические напряжения.

АПГ представляет собой самосогласованный метод, по сути – метод методов, ибо за основу взят сам процесс, и главное – принцип ненасилия, единственно гарантирующий как условие прогрессирования, так и сохранение возможности безопасного роста нагрузок. Всякое вмешательство в процесс самосогласования физических и нервно-психических напряжений чревато неизбежным сбоем этого самосогласования в следствие перегрузок и потерей общей устойчивости. Учитывая особую роль дыхания в его воздействии на психические структуры, а проще – нервные центры, можно утверждать, что нарушение гармонизации ритма дыхания в контексте постоянных нервных нагрузок, связанных со специальным режимом движения, ведет к общему разбалансу, потере нервно-психической устойчивости, и как следствие, – к психической травме.

Кроме того, в силу релаксирующего характера АПГ и структуры самого метода, значительно усилено воздействие на костно-суставную систему и особенно позвоночник, поэтому использование особенно нагрузочных позиций – «березка» и перенос ног за голову, статические позы, тем более, требующие прогиба позвоночника – может быть лишь в проходном варианте, исключая задержки. АПГ как метод базируется на непрерывном движении и динамической нагрузке, что соответствует безопасному перераспределению напряжений, поэтому фиксация позиций меняет режим, характер напряжений, и как следствие чревато травмой.

### 3.2. Вводный раздел (разминка)

Вводный раздел направлен на ознакомление и овладение режимом релаксации и навыками плавного слитного движения, выполняемого в замедленном темпе, развитие умения представлять и удерживать в воображении картины природы, формирование и закрепление чувства комфорта, использование воздействия синхронного коллективного движения и утренних «потягушек» (потягивание в плечевом поясе, которое используется как эталон комфортности восприятия физического напряжения).

Упражнения разминки выполняются так, чтобы между ними не было пауз, остановок, одно упражнение «переливалось» в другое. Используется замедленный темп, который позволяет почувствовать и постепенно сгладить все шероховатости и рывковый характер процесса движения. Дыхание произвольное. Используется построение лицом в круг (хоровод). Ведущий выполняет упражнения одновременно с занимающимися, находясь в центре круга.

При выполнении комплекса упражнений АПГ (кроме упражнений 3-го раздела) используются две основные позиции (см. Приложение 1):

*Позиция 1 (I).* Ноги на ширине плеч. Носки слегка повернуты внутрь. Колени чуть согнуты. Вес переместить на носки, подав бедра вперед. Стопы не отрывать от пола. Спина прямая. Руки и плечи опущены.

*Позиция 2 (II).* Из позиции 1 вес переместить на чуть согнутую в колене левую ногу. Корпус повернуть вправо. Одновременно повернуть правую ногу на пятке, выпрямив ее в колене. Левая стопа остается неподвижной. Руки и плечи опущены.

Аналогично принимается позиция с перемещением веса на правую ногу. В обеих позициях пятки лишь слегка касаются пола.

Следует также особо отметить часто встречающееся положение рук - «руки на опоре» (III).

Здесь и далее:

**И.п.** - исходное положение;

**поз.** - позиция;

**П.** - представить;

**В.** - выполнение;

**Упр.** - упражнение

**1. И.п.** - поз. 1.

**П.** Прозрачная чистая вода, пронизанная солнечными лучами.

Находясь по плечи в воде, слегка покачиваемся на волнах.

**В.** Выпрямить колени, затем вернуться в поз. 1.

Покачаться несколько раз.

**2. И.п.** - поз. 1.

**П.** Удобно сидим на стуле с высокой спинкой (троне). Легкие, как пушинка, руки всплывают и тонут в воде. **В.** Расслабленные кисти рук поднять до уровня лица за счет преимущественного сгибания рук в локтях и опустить вниз.

**3. И.п.** – поз. 2.

*П.* Потянувшись за солнечным зайчиком на воде, пытаемся накрыть его скрещенными ладонями и подтянуть к себе.

*В.* Расслабленные руки поднимаются до уровня лица, при этом вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Затем ладони скрещиваются на уровне груди (не касаясь друг друга) и опускаются вдоль тела вниз. Вес тела при этом «переливается» назад на согнутую в колене левую ногу.

То же, повернувшись в левую сторону.

**4. И.п.** – поз. 1.

*П.* Руками держим солнце, прижимая его к себе. Руки всплывают и остаются на поверхности воды. Наполняемся солнечным светом. Свет струится из кончиков пальцев. Руками рисуем радужную сферу вокруг себя.

*В.* а) расслабленные руки в форме кольца поднять до уровня груди, развернув ладони к себе; локти согнуты и приподняты, кисти расслаблены, пальцы «смотрят» друг на друга, плечи опущены; сохраняя руки в таком положении, поворачивать их вместе с корпусом вправо и влево; стопы неподвижны;

б) когда руки плывут вправо, вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, а правая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке вправо; левая стопа остается неподвижной (поз. 2); то же самое при повороте влево;

в) то же, что в упр. 4б. При повороте вправо правая рука ладонью наружу «уплывает» вниз за спину; при повороте влево левая рука ладонью наружу по дуге «уплывает» за спину; одновременно правая рука тыльной стороной кисти наружу «выплывает» из-за спины, «догоняя» по дуге левую руку; далее при повороте вправо правая рука разворачивается ладонью наружу и все повторяется.

**5. И.п.** – поз. 1.

*П.* Стоя на дне, слегка покачиваемся на волнах.

*В.* Покачивание тела вперед и назад с одновременным вращением плеч в обе стороны.

**6. И.п.** – поз. 1.

*П.* Солнце изнутри наполняет взгляд светом и теплом. Обвести взглядом небо и землю, наблюдая окружающий мир через радужную сферу.

*В.* Медленное вращение глаз по и против часовой стрелки. Вслед за глазами поворачивается голова. Стараться, чтобы взгляд скользил плавно, без рывков.

**7. И.п.** – поз. 1.

*П.* Ложимся плашмя на поверхность воды, рассматривая сквозь воду камешки на дне.

*В.* а) наклониться вперед, спина выпрямлена; голову не опускать; Во время наклона ноги выпрямляются в коленях; руки свободно опущены вниз; не задерживаясь внизу, подняться в и.п.;

б) из поз. 2 наклониться к правой ноге; затем, повернувшись влево, наклониться к левой ноге;

в) повторить упр. 7а.

**8. И.п.** – поз. 1.

*П.* Покачивание на воде.

*В.* Вращение корпуса с сохранением его фронтального положения по и против часовой стрелки.

**9. И.п.** – поз. 2.

*П.* Большая волна толкает в спину, а затем в грудь.

*В.* Руки отвести за спину и скрестить ладони, развернув их наружу. Ладони не касаются друг друга и тела. Мягко оттолкнуться левой ногой и «перелить» вес вперед на правую ногу. При этом правая нога сгибается в колене, а левая освобождается от веса и выпрямляется. Затем «перелить» вес назад, на левую ногу.

Следить за прямым положением корпуса.

То же, повернувшись в левую сторону.

**10. И.п.** – поз. 1.

*П.* Сидим на стуле. Вода покачивает правую ногу. Руки ладонями упираются в невидимую стену перед собой.

*В.* Вес «перелить» на левую ногу, слегка согнутую в колене. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить. Слегка приподнять правую ногу. Покачивать правой стопой вперед и назад. Движение от кончиков пальцев последовательно передается в голеностопный и коленный суставы.

Положение опоры для рук выбирается произвольно.

Так же покачать левой стопой, «перелив» вес на правую ногу.

**11. И.п.** – поз. 1.

*П.* Вращение стопы в подводном водовороте.

*В.* То же, что в упр. 10, только правая (затем левая) стопа выполняет вращение по и против часовой стрелки.

Положение опоры для рук выбирается произвольно.

Техника выполнения представлена на рисунке 1.

### **3.3. Техника перемещений**

Раздел «Техника перемещений» направлен на дальнейшее освоение плавности, непрерывности при выполнении сложных координационных движений в режиме релаксации, сохранение устойчивого равновесия, развитие умения создавать и удерживать в воображении картины природы,

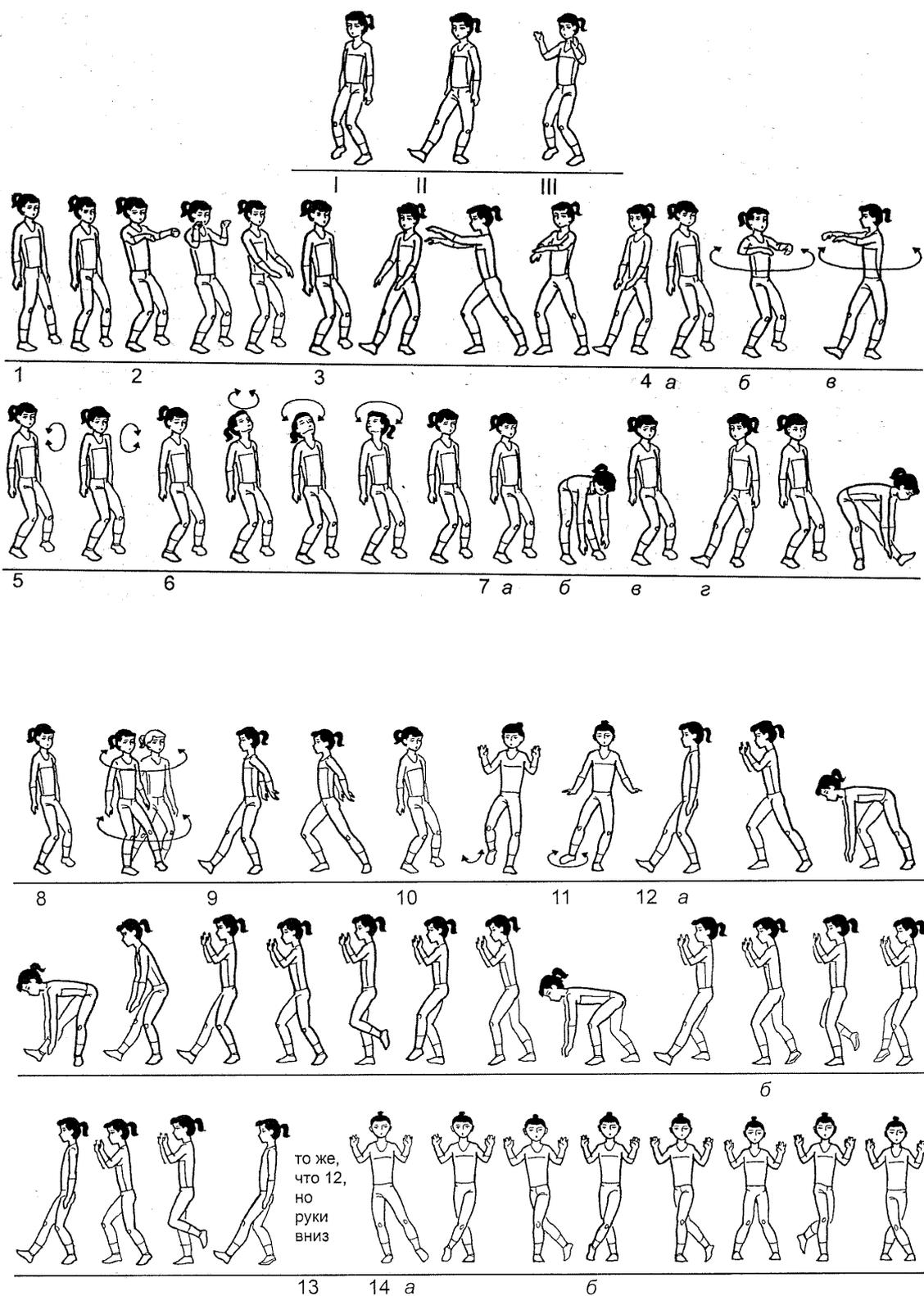


Рисунок 1 – Иллюстрации к комплексу упражнений АПГ: разминка и техника перемещений

умение формировать и закреплять чувство комфорта при условии синхронного коллективного движения.

Перемещения осуществляются в движении по кругу друг за другом, не нарушая построения в круг. Ведущий двигается синхронно с занимающимися вокруг центра внутри круга. Используется замедленный темп. Упражнения выполняются так же, как в разминке, - плавно, мягко, непрерывно.

### **Фронтальное перемещение (при пассивном положении рук)**

Пассивное положение рук («руки на опоре») - руки согнуты в локтях; кисти рук на уровне груди, ладонями развернуты от себя; плечи опущены.

**12. И.п.** – поз. 2, «руки на опоре».

*П.* Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

*В. а)* разминка; вес «перелить» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в колене; наклониться к правой ноге, опустив руки вниз; не разгибаясь «перелить» вес назад, на согнутую в колене левую ногу и, удерживая вес на левой ноге, выпрямиться, приняв и.п.; после этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко перемещается вперед с постепенным касанием пола всей подошвой, начиная с кончиков пальцев; корпус выпрямлен, руки неподвижны; затем вес «переливается» на согнутую в колене опорную левую ногу и выполняется аналогичный наклон с «переливания» веса назад, на согнутую в колене правую ногу; после этого корпус выпрямляется;

*б)* перемещение; фронтальное движение вперед с поочередным «переливанием» веса на правую и левую ногу (замедленные шаги); ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (перемещение, напоминающее шаг конькобежца); касание стопой пола осуществляется мягко и постепенно, начиная с кончиков пальцев.

**13. И.п.** – поз. 2.

*П.* Мыслеобраз опоры под руками заменяется мыслеобразом отяжелевших рук.

*В.* То же, что в упр. 12 (без разминки). Руки остаются внизу.

### **Боковое перемещение (при пассивном положении рук)**

Выполняется сначала правым боком по направлению движения, затем левым (лицом в круг при коллективных занятиях).

**14. И.п.** – поз. 1, «руки на опоре».

*П.* Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

*В. а)* Разминка; вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу; ненагруженная левая нога делает заступ спереди, касается пола, при этом стопы параллельны; вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу и обратно на согнутую в колене правую ногу; «перелить» вес несколько раз;

*б)* перемещение; из положения заступа левой ноги спереди вес «переливается» на левую ногу, при этом свободная от веса правая нога мягко скользит

вправо (на начальном этапе обучения стопа при движении может слегка касаться пола); при перемещении заступ спереди чередуется с заступом сзади (см. рисунок 2).

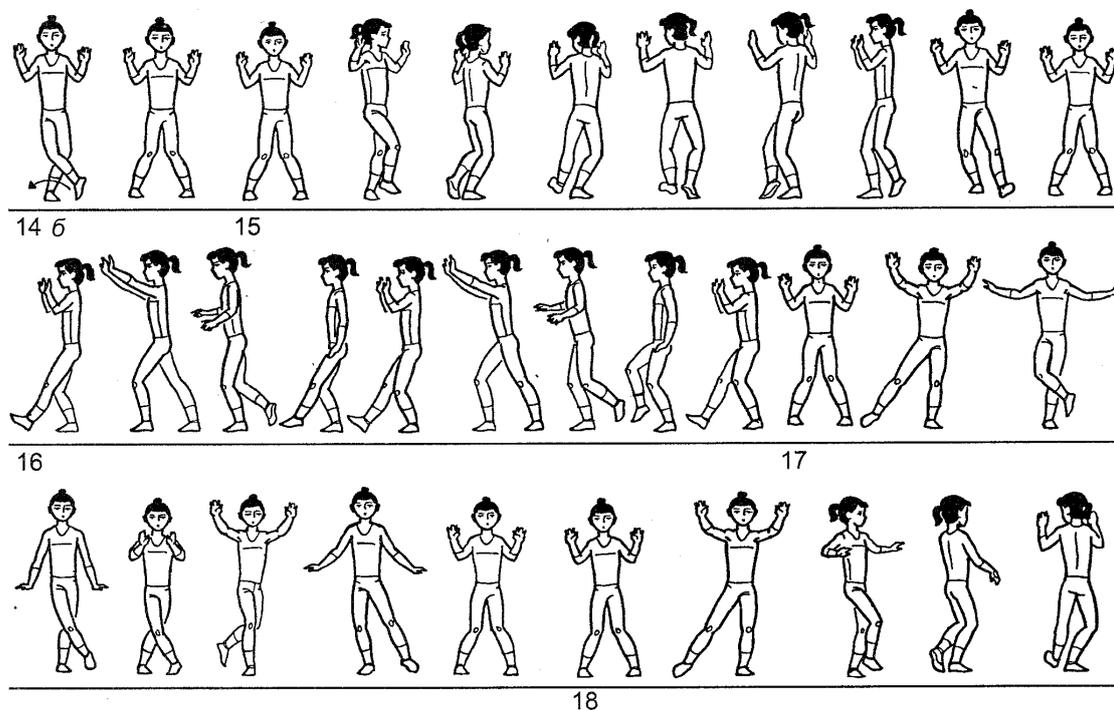


Рисунок 2 – Техника перемещений (продолжение)

### Круговое перемещение (повороты на $180^{\circ}$ )

Выполняется из положения лицом в круг (при коллективных занятиях).

**15. И.п.** – поз. 1, «руки на опоре».

**П.** Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

**В.** Вес «перелить» на согнутую в колене левую ногу. Правая нога делает заступ влево спереди так, что пятка правой ноги оказывается рядом с мизинцем левой ноги, а стопы под углом  $90^{\circ}$  относительно друг друга. Правая стопа кончиками пальцев, а затем всей подошвой касается пола. Одновременно с этим вес «переливается» на правую ногу и продолжается поворот влево. Левая нога, освободившаяся от веса, ставится на пятку так, что стопы оказываются примерно под углом  $90^{\circ}$  относительно друг друга. При этом занимающийся оказывается спиной к кругу, выполнив поворот на  $180^{\circ}$ . Далее вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, правая нога делает заступ спереди, а дальше движение поворота продолжается в той же последовательности до тех пор, пока занимающийся вновь не окажется лицом в круг. Таким образом, все упражнение состоит из двух поворотов на  $180^{\circ}$  против часовой стрелки. Затем вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу, и выполняются два аналогичных поворота на  $180^{\circ}$  по часовой стрелке. Руки в течение всего движения остаются пассивными («руки на опоре»).

### **Фронтальное перемещение (при активной работе рук)**

Основное внимание фиксируется на движении рук. Следить за тем, чтобы ноги вовлекались в движение как продолжение движения рук.

**16. И.п.** – поз. 2, «руки на опоре».

*П.* Отталкиваем руками опору от себя, а затем, когда руки через стороны опускаются вниз, опираемся ладонями на воду.

*В.* Ладони, оставаясь на уровне груди, перемещаются вперед до тех пор, пока руки не окажутся прямыми в локтях, при этом вес «переливается» вперед на согнутую в колене опорную ногу. Затем руки разводятся в стороны и опускаются ладонями вниз, при этом ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (см. упр. 12). Руки возвращаются в и.п.

### **Боковое перемещение (при активной работе рук)**

**17. И.п.** – поз 1, «руки на опоре».

*П.* То же, что в упр. 16.

*В.* Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и.п. свободная от веса нога делает заступ спереди (сзади) (см. упр. 14).

### **Круговое перемещение (при активной работе рук)**

**18. И.п.** – поз. 1, «руки на опоре».

*П.* То же, что в упр. 16.

*В.* Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и.п. ненагруженная нога делает заступ (см. упр. 15), а свободная от веса нога становится спереди на пятку. Из и.п. руки вновь выполняют движение «отодвигание опоры», при этом вес «переливается» на стоящую впереди ногу и далее круговое движение повторяется.

Помимо движения рук «отодвигание опоры» существует еще несколько вариантов движения. Так, например, вместо движения «от себя», когда ладони находятся на уровне груди, руки могут сделать движение снизу вверх, при этом ладони повернуты вверх, вторая фаза движения - руки опускаются ладонями вниз с «опорой на воду».

Есть более сложные варианты - «отодвигание опоры» поочередно правой и левой рукой и др.

Все возможные (и описанные) варианты движения рук применяются для всех видов перемещений (фронтального, бокового, кругового).

### **Свободное перемещение (импровизация)**

По мере того, как занимающиеся начинают чувствовать удовольствие от движения и выполняемых упражнений, у них проявляется способность **чувствовать естественное развитие процесса движения, его переход от одних**

**форм к другим**, Т.е. способность к импровизации. Для ее развития ведущий предлагает занимающимся двигаться так, как им приятнее, интереснее, фантазировать в движении, не теряя при этом его плавности, мягкости (темп и движение по кругу не нарушаются).

Для этого целесообразно представить образ, связанный с чувством свободы, раскрепощенности, легкости, полета.

Например, стоим на ровной площадке, на вершине высокой горы, встречая восход солнца. Под нами проплывают белоснежные облака. Далеко в синеве видна парящая птица. Наши движения становятся такими же легкими, скользящими, плавными. Руки, как крылья, наполненные воздухом, движутся легко и свободно. Возникающее чувство легкости наполняет радостью и предчувствием полета.

### 3.4. Суставный массаж и упражнения на растягивание

Раздел «Суставный массаж и упражнения на растягивание» направлен на освоение техники безболевого самомассажа крупных и мелких суставов на основе стремления к достижению максимальной релаксации суставно-связочного аппарата (см. рисунки 3 – 5).

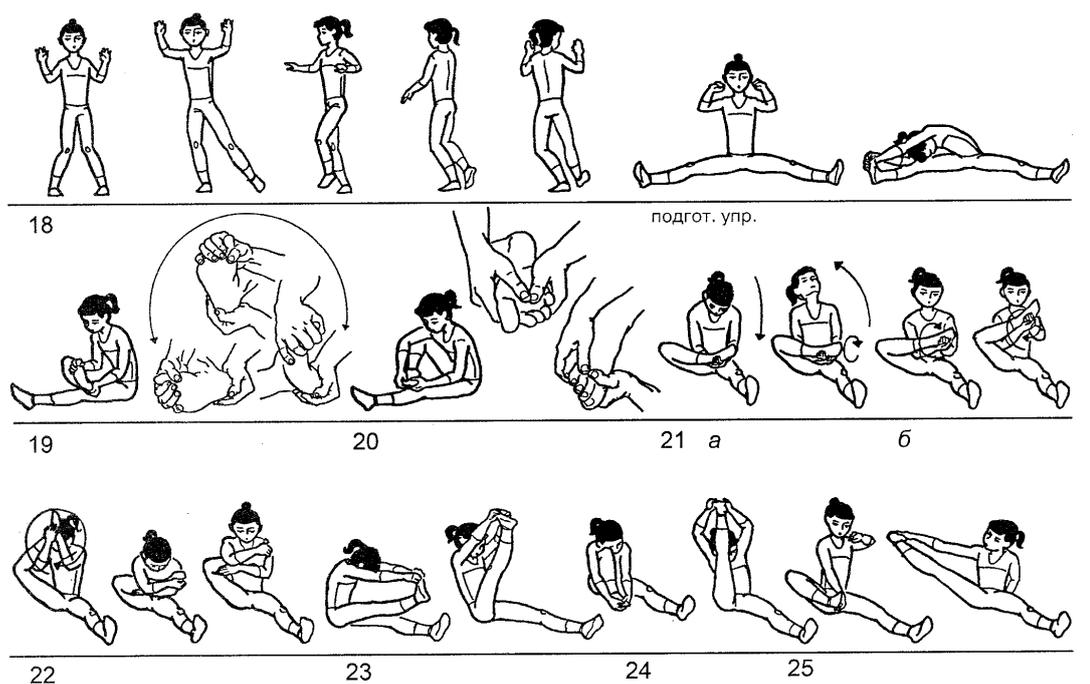


Рисунок 3 – Техника перемещений (завершение) и суставный массаж с упражнениями на растягивание

На основе достигнутой релаксации осуществляется выполнение безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание. Там, где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением (утренние «потягушки»), что вызывает чувство отдыха и удовольствия. Используется также мягкое ритмичное покачи-

вание корпуса в такт выполняемому движению. Критерием возможности увеличения нагрузки является желание ее увеличить. При этом необходимо стремиться к тому, чтобы не возникало признаков дискомфорта и утомления, обращая особое внимание на постепенность увеличения нагрузки. Следует искать наиболее удобное исходное положение для выполнения упражнения, стараясь поудобнее устроиться в исходной позиции.

Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый занимающийся внимательно прислушивается к своим ощущениям и выполняет упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления, а тем более усиления болевых ощущений. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Дыхание произвольное. Во время максимальной нагрузки делается удлиненный выдох, цель которого - более глубокое расслабление. Упражнения этого раздела выполняются сидя на полу.

### Массаж суставов ног

Подготовительное упражнение. *И.п.* - сидя на полу. Ноги в стороны, выпрямлены в коленях, стопы - вертикально.

*В.* Потянуться и на выдохе сделать наклон к правой ноге. Повторить наклон к левой ноге и вперед.

**19.** *И.п.* – сидя на полу. Левая нога вытянута вперед, выпрямлена в колене, стопа - вертикально. Правая нога согнута в колене, стопа лежит на левом бедре (или возле левого бедра на полу), левая рука держит пятку правой ноги, правая рука обхватом держит правую стопу за пальцы.

*В.* Вращать стопу, помогая себе левой рукой, и одновременно массировать суставы пальцев ног, сгибая и разгибая их правой рукой. Корпус покачивается в такт вращению стопы так, чтобы момент сгибания пальцев совпадал с наклоном корпуса. Вращать стопу по и против часовой стрелки.

**20.** *И.п.* – то же, что в упр. 19. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны.

*В.* а) скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса и выдохом; наклон корпуса совпадает с моментом максимальной скрутки стопы (подошвой вверх) и сопровождается выдохом;

б) аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз.

**21.** *И.п.* – то же, что в упр. 19. Кисть правой руки лежит на левом бедре ладонью вверх, кисть левой руки – тыльной стороной на правой ладони. Пятка правой ноги – на левой ладони. Таким образом, обе руки подхватом держат стопу правой ноги так, что локти прижаты к бокам.

*В.* а) на выдохе наклониться, как бы желая лечь на вытянутую ногу; выпрямиться, отвести плечи назад, как бы желая потянуться, при этом пятка правой ноги подтягивается к животу;

б) то же, что в упр. 21а, но на выдохе стопа движется вдоль тела вверх, от себя и вниз, в и.п., описывая окружность.

**22. И.п.** – то же, что в упр. 19. Пятка правой ноги упирается в локтевой сгиб левой руки, ладонь и предплечье которой поддерживают голень. Правая рука обхватывает правую ногу снаружи так, чтобы стопа поддерживалась ладонью.

*В.* На выдохе наклониться, желая лечь на вытянутую ногу. Выпрямиться, не разгибая рук в локтях, и на выдохе мягко подтягивать пятку к левому плечу. Затем руки начинают распрямляться в локтях, при этом принимается и.п.

**23. И.п.** – то же, что в упр. 19. Обеими руками оттянуть правую стопу на себя, по возможности выпрямить ногу в колене.

*В.* Стараясь не сгибать в колене, поднимать и опускать ногу с одновременным покачиванием корпуса вверх и вниз.

**24. И.п.** – то же, что в упр. 19. Согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, обеими руками оттягивая стопу на себя так, чтобы колено оказалось между предплечьями обеих рук.

*В.* Стараясь не отрывать правую ногу от груди, разгибать и сгибать ее в колене.

**25. И.п.** – то же, что в упр. 19. Правая нога согнута в колене. Правая рука держит стопу за пятку изнутри так, чтобы колено было расположено справа от локтя.

*В.* Потянуться левой рукой и на выдохе стараться выпрямить ногу в колене, одновременно отводя стопу вправо.

**26.** Положение ног, как в упр. 19 (если трудно, можно стопу правой ноги опустить на пол). Положение рук произвольное.

*В.* а) потянуться и, упираясь локтем правой руки в правое колено, прижимать его к полу;

б) опуститься дальше вниз, как бы пытаясь лечь грудью на согнутую в колене ногу, прижимая колено к полу.

**27. И.п.** – то же, что в упр. 19.

*В.* Потянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянув стопу на себя.

**28. И.п.** – то же, что в упр. 19.

*В.* Потянуться, откинуться назад, опираясь на руки, выпрямленные в локтях. Снять правую стопу с бедра и, стараясь расслабить ее, несколько раз согнуть и разогнуть ногу в колене.

Аналогично выполнить упражнения 19-28 для левой ноги.

### **Массаж суставов рук**

**29. И.п.** – сесть как удобно. Правая рука, согнутая в локте, на уровне головы ладонью к лицу на расстоянии 25-30 см. Пальцы выпрямлены и «смотрят» вверх. Большой палец левой руки упирается в нижнеперстный сустав мизинца правой кисти, остальные пальцы охватывают запястье (рисунок 4).

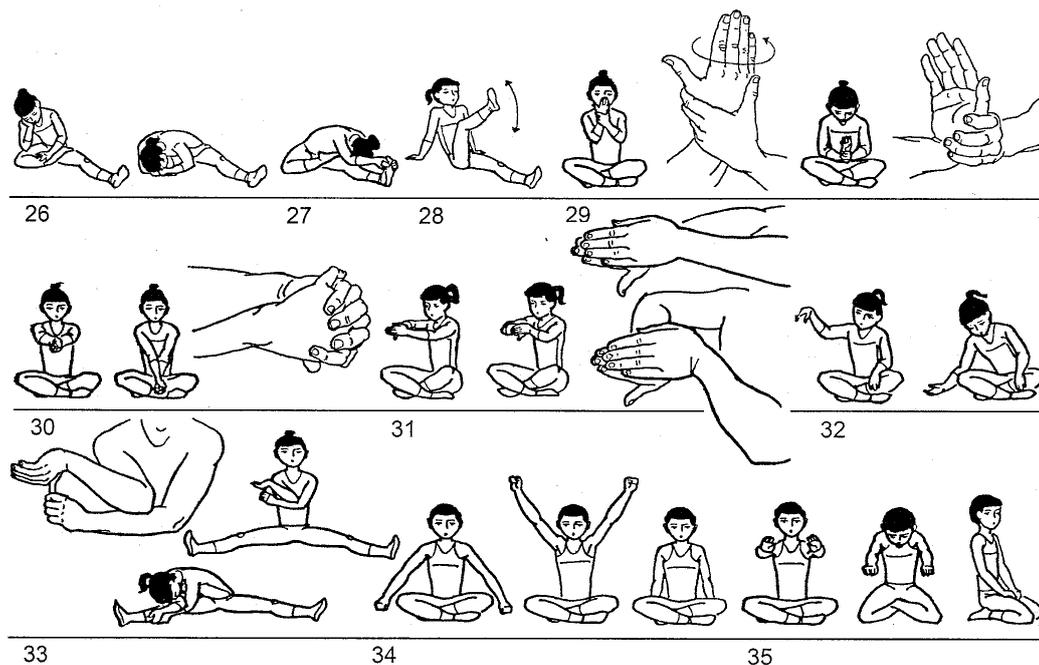


Рисунок 4 – Суставный массаж и упражнения на растягивание

*В.* Надавливая большим пальцем на нижнеперстный сустав мизинца, скручивать кисть правой руки по часовой стрелке, помогая пальцами, охватывающими запястье. При скручивании кисть скользит вдоль тела вниз (вплотную к телу), сохраняя вертикальное положение. Пальцы не сгибать. Скольжение кисти вдоль тела вниз сопровождается выдохом и максимальным расслаблением.

**30.** *И.п.* – сесть как удобно. Скрещенные руки вытянуты, ладони прижаты друг к другу, пальцы сплетены в «замок», правая рука сверху.

*В.* Сгибая руки в локтях, подтянуть кисти к себе и выворачивающим движением стараться выпрямить их, не расплетая пальцев. Затем вернуть руки в *и.п.*, также не расплетая пальцев.

**31.** *И.п.* – сесть как удобно. Правая рука вытянута вперед ладонью вправо, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу.

*В.* Правую руку согнуть в запястье, не сгибая пальцев. Не разгибая руки в запястье, согнуть ее так, чтобы запястье приблизилось к правому плечу. Теперь ладонь левой руки положить на тыльную сторону правой кисти так, чтобы пальцы «смотрели» в одну сторону. Надавливая ладонью левой руки на кисть правой, пытаюсь сильнее согнуть ее в запястье, прижимать поочередно к правому плечу, к середине груди, к левому плечу.

**32.** *И.п.* – сесть как удобно. Правая рука произвольно вытянута вперед.

*В.* Расслабить правую руку и сначала тыльной стороной, а затем ладонью уронить вниз до контакта с полом.

**33.** *И.п.* – сесть, ноги в стороны. Локоть правой руки поместить в локтевой сгиб левой руки, ладонь правой руки «смотрит» вверх. Пальцами левой руки обхватить большой палец правой руки.

*В.* Потянуть себя за большой палец в сторону вытянутой правой ноги, при этом корпус наклоняется в ту же сторону.

Аналогично выполнить наклоны к левой ноге и вперед, поочередно меняя пальцы правой руки.

Аналогично выполнить упражнения 29-33 для левой руки.

### **Суставный массаж в сочетании с упражнениями на растягивание**

**34. И.п.** – сесть, скрестив ноги.

*В.* а) выпрямить руки, взяв за концы с пола воображаемую палку; медленно, стараясь не сгибать руки в локтях, перевести ее за спину и обратно вперед, не прерывая движения;

б) то же, но с силой сжимая палку, одновременно стараясь потянуться с максимальным удовольствием (утренние «потягушки»).

**35. И.п.** – сесть, скрестив ноги, руки вытянуты перед собой, ладони - от себя пальцами вверх.

*В.* Сжав пальцы в кулаки, как бы взяться за поручень перед собой и, начиная подтягиваться, перекатиться и сесть на колени, на пятки.

**36. И.п.** – сидя на коленях, откинуться назад на руки, выпрямленные в локтях.

*В.* Оторвать правую руку от пола и потянуться ею, перенести руку влево, поставив ладонь на пол, рядом с ладонью левой руки. Не отрывая ладоней от пола, стараться выпрямить обе руки в локтях. Возвратиться в и.п. и аналогично выполнить все для левой руки.

**37. И.п.** – сидя на коленях, положить руки ладонями на пол перед собой.

*В.* Перенести вес на руки, развести колени в стороны.

а) слегка подавать бедра вперед и назад;

б) бедра выполняют движения по кругу (по и против часовой стрелки); все движения бедрами выполнять очень мягко, начиная с минимальной амплитуды, лишь постепенно увеличивая ее по мере закрепления чувства удовольствия.

в) поставить ладони пальцами внутрь; стараться левым (правым) плечом на выдохе коснуться пола; глядя при этом через правое (левое) плечо вверх.

**38. И.п.** – сидя на корточках, перенести вес на левую ногу, правую отставить в сторону и поставить на пятку. Руки ладонями упираются в пол перед собой.

*В.* а) расслабить правую ногу, покачивая стопой из стороны в сторону; затем перенести вес на руки, «перелить» вес на правую ногу и аналогично расслабить левую ногу;

б) сидя на правой ноге, перенести руки вправо по обе стороны от правого колена; при этом корпус также разворачивается вправо; в таком положении, не касаясь коленом пола, посмотреть вверх, запрокинув голову.

То же, перенеся вес на левую ногу.

**39. И.п.** – сидя на корточках. Руки ладонями упираются в пол перед собой.

*В.* Покачиваться, перенося вес на руки и вставая на кончики пальцев ног, а затем обратно садясь на корточки. По возможности стараться перекатиться на внешнюю сторону пальцев ног.

### 3.5. Заключительный раздел (Развитие комплекса АПГ)

Заключительный раздел направлен на освоение и закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия и достижение на этой основе устойчивости в различных режимах движения и естественного роста скорости движения (как следствие повышения экономичности процесса движения и тонуса нервной системы).

#### Медленные танцевальные шаги

Выполняются в парах под медленную, спокойную музыку.

40. *И.п.* – поз. 2, «руки на опоре».

*В.* Партнеры ладонями касаются друг друга. Когда руки партнеров «плывут» влево, вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу, а левая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке влево. Правая стопа остается неподвижной.

То же при повороте вправо (см. рисунок 5).

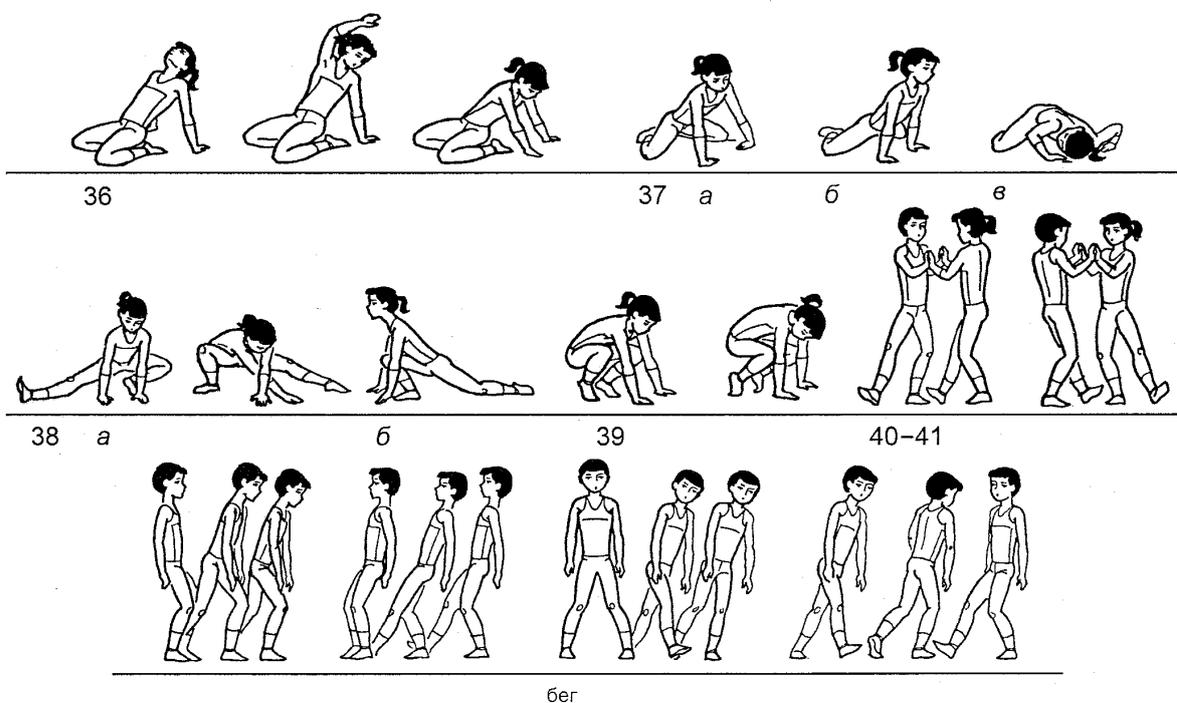


Рисунок 5 – Упражнения на растягивание, танцевальные шаги, бег

Допускается выполнение из *и.п.*, когда партнеры начинают движение с разноименных ног, т.е. один партнер «переливает» вес на левую ногу, поворачиваясь вправо, а другой «переливает» вес на правую ногу, поворачиваясь влево.

Необходимо следить, чтобы вес полностью находился на опорной ноге, контролируя ощущение устойчивой посадки, отдыха, пытаясь вспомнить ощущение «как будто качаешься на качелях». Прикрыть глаза. Движение головы слегка отстает от движения всего тела.

### **Ускоренные танцевальные шаги**

Выполняются под музыку с четким ритмом. Ускоренные ритмизованные танцевальные шаги можно квалифицировать как переходный этап к бегу.

**41.** *И.п.* – поз. 2.

*В.* Как в медленных танцевальных шагах.

Очень важно не сбиваться с заданного музыкального ритма, сохраняя ощущение устойчивости посадки и отдыха.

### **Бег**

Бег – фронтальный, спиной, боком, с вращением - кольцевой - является естественным продолжением техники перемещений, выполняемых в другом скоростном режиме, среднем между ходьбой и обычным бегом. Все принципы и требования, предъявляемые к технике перемещений, сохраняются и для бега.

**42.** Подготовительное упражнение. *И.п.* – поз. 1 (см. рисунок 5).

*В.* Слегка наклонить корпус вперед, чтобы начать двигаться. Спина при этом остается прямой.

Во время бега постоянно контролируются два противоположных ощущения, связанные с положением устойчивой посадки и желанием опереться на опору. Руки опущены вниз, плечевой пояс расслаблен.

Скорость бега можно регулировать углом наклона корпуса: слегка увеличиваем угол наклона - скорость увеличивается.

Как тренировочный момент при занятиях на улице используется подъем в гору, а при занятиях в зале - бег в изменяющемся ритме.

Для неподготовленных занимающихся бег может чередоваться с ходьбой.

Критерием правильности выполнения техники бега является спокойное, равномерное дыхание (во время бега дыхание не сбивается).

Бег может проводиться под ритмичную музыку.

После бега выполнить первое (несколько первых) упражнение разминки, потянуться, на выдохе продолжить «потягушки» наклоном вперед и вернуться в *и.п.* (поз. 1).

Количество повторений выполняемых упражнений во всех четырех разделах комплекса АПГ определяется инструктором (ведущим).

### **Развитие комплекса АПГ**

Со времени выхода медицинской и образовательных программ [5; 6], в которых был представлен первоначальный вариант комплекса АПГ, его развитие в теоретическом и практическом аспектах позволило значительно расширить возможности общей стабилизации за счет новых разделов. Так была введена импульсная техника, позволившая использовать весь скоростной диапазон двигательных режимов; техника медитации, как инструмент контроля и формирования устойчивого нервно-психического состояния. Особое место занимает освоение специального режима, условно названного «автоматическим» движением, как связующего звена между внешним и внутренним процессами в условиях достижения их стабильного взаимодействия или принципа гармонизации.

Эти дополнения позволили получить комплекс, учитывающий весь диапазон возможностей развития сфер жизнедеятельности в их иерархическом построении, управлении и общей гармонизации с целью задействования потенциала высших процессов, связанных с понятием этики и их проявления в качестве руководящего принципа. Таким образом, комплекс дополнился новым подходом, как объединяющим внутреннее и внешнее движение в единый интегральный процесс («автоматическое» и свободное движение).

### ***3.5.1. Динамика и импульсная техника***

Эти два раздела близки и плавно переходят один в другой, а потому объединены в часть комплекса, связанную с перенесением состояния комфортности на режим роста скоростей движения. Ввиду важности этого режима в плане соблюдения техники безопасности эти упражнения даны отдельно и более подробно – в сравнении с теми, что были описаны в предыдущих разделах комплекса, и достаточно полно представлены в учебной программе [5], методических рекомендациях [6] и публикациях [7 - 9] по АПГ.

## ***Подготовительные упражнения вертикальный и крутильный маятники***

### ***1. Вертикальный маятник***

**Исходная позиция:** ноги на ширине плеч и согнуты в коленях. **Выполнение:** подавать бедра назад до выпрямления коленей, затем как бы проваливаемся вниз, колени при этом сгибаются, бедра движутся по дуге вниз и вперед, выпрямляя колени. Затем бедра вновь движутся вниз, но уже назад, колени сгибаются, а затем выпрямляются движением бедер с возвратом в исходную позицию и т.д. Такая маятниковоподобная раскачка («вертикальный маятник») помогает снять напряжение и подготовить тело к наиболее экономичным и легким перемещениям.

### ***2. Крутильный маятник***

Одного вертикального маятника недостаточно для реализации объемного колебательного процесса, каковым является физическое движение. Крутильный маятник – как и вертикальный – играет роль балансира, придавая движению ту степень устойчивости, которая соответствует вращению спирали. Крутильные колебания представляют собой базовый колебательный процесс, в связи с его распределенностью и большей устойчивостью. Крестообразные колебания, формирующие вращение, есть основа устойчивости любого процесса. Распределение напряжений по траектории вращения позволяет регулировать их рост углом поворота и осваивать даже значительные нагрузки без риска перегруза, а потому – незаменимо при формировании их комфортного усвоения и роста тонуса. Так, дугообразные движения бедер ответственны за перенос веса с одной опоры на другую, что в силу сказанного об устойчивости и распределения напряжений, не только предохраняет суставы от перегрузок и травмирования, но и способствуют более быстрому освоению растущих напряжений и нагрузок, (как бы и не замечая их), а в итоге – накоплению легкости движения и об-

щей подвижности. Это проявляется во все более полном переносе веса на опоры и росте устойчивости, как физического тела, так и всего организма в целом. Кроме того, нарастающие легкость и красота походки доставляют все большее удовольствие от физического движения, его максимальной природности, как это и подтверждают легкая, от бедра, походка женщины и техника наиболее продвинутых видов боевых искусств.

В освоении маятниковое движение этого типа более трудно технически также и в связи с потерей ориентации из-за расфокусировки зрения при поворотах, т.е. требуется не столько физическая, сколько психофизическая подготовка. Поэтому для его освоения требуется больше времени, в связи с чем, техника поворотов включена как базовая в комплекс АПГ.

Это упражнение используется и как техника переходного режима, от заторможенного – к ускоренному. **Исходная позиция:** ноги на ширине плеч, колени согнуты, скрутка бедер (поворот на  $90^0$ ) и перенос веса на одну опору, вторая, при этом, свободная от веса – выпрямлена, стопы оказываются под  $90^0$ . Ослабить скрутку и дать бедрам раскручиваться с одновременным переносом веса на другую опору, и т.д. Выполняется сначала замедленно и лишь после двух – трех поворотов постепенно увеличивать скорость, внимательно контролируя отсутствие дискомфортных ощущений в суставах, особенно в – коленном. Ведущий заранее должен знать о возможном индивидуальном перегрузе (опрос перед началом занятий) и не настаивать на ускорении движений, если занимающийся чувствует неуверенность и нежелание увеличивать напряжения как предчувствие дискомфорта.

### *Танцевальные шаги*

1. Крутильный маятник с изменением исходной позиции<sup>1</sup> (с заступом спереди)

**Исходная позиция:** ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Несколько поворотов в обе стороны как в «крутильном маятнике». Затем, при начале раскрутки бедер, позволить свободной от веса опоре следовать за бедром.

Пример:

Вес на левой опоре, согнутой в колене, бедро скручено, правая свободна от веса, стопы под  $90^0$ . Начало поворота, правая нога движется по дуге и ставится стопой примерно под  $90^0$  носок к носку. При этом колени оказываются вплотную друг к другу в согнутом положении. Продолжая поворот, переливаем вес на правую опору. А левая движется по дуге до положения как в «крутильном маятнике», т.е. правое бедро скручено, вес на правой опоре, согнутой в колене, левая свободна от веса, стопы под  $90^0$ .

2. Заступ сзади

**Исходная позиция:** ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Вес переносится на левую ногу, правая – делает заступ сзади и ставится на носок. Колено правой ноги рядом с подколенным сгибом левой опорной. Левая рука оказыва-

<sup>1</sup> При изменении исходной позиции отрезок прямой, соединяющей пятки, подобно стрелке компаса, начинает поворачиваться вокруг своей середины.

ется спереди, правая – за спиной сзади. Затем правая нога возвращается в исходную позицию, и заступ делает левая. Соответственно правая рука оказывается спереди, левая – за спиной сзади. Заступ делается за счет поворота бедер, руки движутся свободно, без напряжения.

#### Примеры

1. Выполняется в парах под медленную и более динамичную (ритмичную) музыку, с выполнением крутильного маятника. Исходная позиция: встать лицом друг к другу (желательно – разнополюе пары), ноги на ширине плеч, партнеры касаются ладонями друг друга. Можно слегка усилить давление ладоней для большей опоры. Повороты синхронно влево и вправо, в различных вариантах, как удобно, с сохранением контакта ладоней. Рекомендуется начинать с медленного темпа под музыкальное сопровождение с последующим повторением под более быструю музыку.

2. Аналогичное выполнение с использованием заступа сзади.

Танцевальные шаги входят в технику перемещений как элемент подготовки.

### *Техника перемещений*

Перемещения являются подготовительным разделом для освоения импульсной техники и одновременно представляют основу закрепления подхода к движению в жизненной практике. Они представляют собой базовый колебательный процесс, стабильность которого – в силу того времени, которое мы уделяем хождению – во многом определяет нашу физическую и психическую устойчивость. Этот режим объединяет навыки всех прочих, и потому от того, насколько комфортен процесс движения зависят общее самочувствие и жизненный тонус. Перемещения выполняются в среднем темпе и в двух взаимодополняющих режимах – при замедлении и в технике бега. В общем плане они сводятся к двум типам движения – прямолинейному и вращательному, которые выражают все многообразие процессов, представленных в их спиральной модели. Движение физического аппарата как интегральный процесс объединяет оба типа в зависимости от общего состояния здоровья, в том числе, и от подвижности суставно-связочного аппарата. Поэтому понятно то внимание, которое уделяется его подготовке с использованием разнообразной техники суставного массажа.

#### *Прямолинейное движение*

В соответствии с моделью спирали прямолинейным является движение вдоль оси спирали, практически – это колебательный процесс в направлении перемещения. Используются подготовительные упражнения, помогающие увеличить подвижность бедер.

#### *Подготовительное упражнение*

1. **Исходная позиция:** ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. **Выполнение:** повернуться на  $90^0$  вправо, перенос веса на левую согнутую в колене опору, правая стопа под прямым углом к левой, колено выпрямлено. Сохраняя эту скрученную позицию, т.е., не разворачивая бедер, подавать их вперед, – тогда левая опора распрямляется в колене, а правая – сгибается. Аналогично по-

давать бедра назад, сохраняя скрутку. Так же выполняется при развороте влево с опорой на согнутую в колене правую опору.

2. Вертикальный маятник.

3. При построении в круг занимающимся предлагается начать как бы замедленное падение всем телом вперед, чтобы вызвать соответствующее чувство и автоматическую реакцию опоры для восстановления равновесия. Занимающиеся, как бы, готовятся упасть, делая легкий наклон вперед, отмечая при этом самопроизвольное движение ноги вперед для удержания себя от падения. Чтобы облегчить эту задачу ведущий может поддержать занимающегося за руку с целью страховки в случае его неуверенности или боязни упасть. При этом занимающемуся предлагается отмечать, насколько постепенно ускоряется выброс конечности и растет сила удара о пол, а также при повторениях упражнения пропадает боязнь падения. Также наблюдается рост отклонения от вертикального положения и скорость выброса опоры, которые координируются автоматически. Выполняется 5-6 раз для выброса каждой опоры. Это же подготовительное упражнение необходимо для усвоения и техники движения – «бега в падении».

#### *Варианты перемещений*

1. «Шаг в падении». **Исходная позиция:** ноги на ширине плеч, колени согнуты. Лицом по направлению движения. **Выполнение:** наклон вперед, самопроизвольное движение опоры вперед с переносом на нее веса. Сохраняя наклон, позволить другой опоре сделать такое же движение вперед, и т.д.

2. То же, но с добавлением ударов стопой о поверхность пола. Она как бы вбивается в пол; следить, чтобы не было неприятных ощущений при ударе. Сила удара возрастает по желанию и контролируется чувством удовольствия.

3. Перемещения с наклоном корпуса. **Исходная позиция:** ноги на ширине плеч, колени согнуты, лицом в направлении движения. **Выполнение:** слегка откинуться спиной назад, при этом начинается самопроизвольное движение вперед, голова слегка запрокидывается, взгляд вперед и вверх. При замедленном отклонении от вертикали возникает движение назад. Оба варианта комбинируются, например, откинувшись вызвать движение вперед, затем наоборот, – продолжить движение с легким наклоном вперед, как в «беге в падении». Аналогичное чередование и при перемещении назад.

#### *Перемещение с поворотом бедер*

Те же повороты, как и в «крутильном маятнике», но при возвращении в исходное положение после поворота на  $90^0$  дать возможность свободной от веса опоре сделать легкий заступ вперед, стопа отрывается от поверхности, вес переливается на переднюю опору. Опора сзади делает подобное же движение вперед. Аналогично выполняется и перемещение назад с тем отличием, что при повороте на  $90^0$  стопа разворачивается на внешний край и скользит назад по внутренней дуге, т.е. вначале – к опорной ноге, затем – от нее.

**Замечание:** свободная от веса опора движется, слегка разворачивая стопу пяткой вперед, колено, приподнимаясь, делает характерное «загребашное»

движение. Это перемещение технически трудное и может быть отнесено к специальной технике, но его освоение дает то преимущество, что в значительной степени используется поворот бедер и облегчается стыковка двух маятников – вертикального и крутильного – в единое объемное движение, вовлекающее в него все тело.

### ***Импульсная техника в АПГ. Техника бега***

Применение импульсной техники в АПГ базируется на использовании гравитации как естественного фактора ассимиляции напряжений повышенной мощности. Действительно, сам факт перемещения в той или иной степени связан с перепадом напряжений, например, в силу реакции отдачи, поскольку даже при небыстрой ходьбе касание нижними конечностями поверхности содержит элемент легкого удара или импульса, тем более – при ускоренном перемещении. Если на первом этапе освоения комплекса АПГ при замедленном темпе движения импульсность целенаправленно сводится к минимуму легким касанием стопы, то в импульсной технике этот фактор доминирует. Примером ее применения может служить использование сочетания фактора гравитации и активности вестибулярного аппарата как внутреннего гироскопа.

#### **Замечание**

Подготовительное упражнение и начало движения – как в технике «шага в падении». Затем, увеличивая угол наклона и уменьшая длину шага, перевести «шаг в падении» в «бег в падении»

**«Бег в падении».** Это базовая техника формирования и использования импульсного воздействия. Ее применение качественно меняет физические и психологические возможности восприятия повышенных нагрузок. Отсутствие привычных усилий, необходимых для поддержания режима бега требует известного времени привыкания к необычной ситуации, – тело бежит как бы само по себе, без какого-либо побуждения к этому. По мере закрепления привычки не тратить излишних усилий, облегчается не только режим привычных повседневных нагрузок, но коренным образом изменяется восприятие самих напряжений – с обычного дискомфортного на чувство удовольствия от них.

**Техника выполнения.** Построение в круг, лицом по направлению движения. Легкий наклон до самопроизвольного движения вперед свободной от веса опоры. Сохраняя инерцию движения и чувство падения, добиваемся непрерывной смены опор. На начальном этапе освоения ведущий может двигаться рядом, держа занимающегося за руку, если у последнего не получается расслабиться. Ведущий также следит, чтобы обучающиеся не использовали более привычную силовую манеру бега, но двигались лишь за счет падения. Скорость бега регулируется углом наклона корпуса. Положение спины прямое, плечи развернуты и свободно опущены. Время лимитируется физическими возможностями занимающихся, обычно 5-6 кругов, если занятие – в школьном зале.

Рекомендуется на короткое время, прервав бег, вернуться к подготовительному упражнению, чтобы восстановить и закрепить чувство падения и автоматизм выброса конечностей для восстановления равновесия, а затем вернуться к освоению техники бега. Эту смену режима можно повторить 2-3 раза.

### ***Варианты «бега в падении»***

1. *«Бег в гору»* Этот вариант особенно важен как показатель освоения режима нагрузок. На первом этапе можно использовать пригорок или аналогичную наклонную поверхность. Стоя у основания на ровной поверхности, нужно сделать наклон как в подготовительном упражнении. Стараясь сохранить состояние расслабления, можно при необходимости слегка увеличить угол наклона корпуса для сохранения автоматизма перемещения. Критерий правильности выполнения – дыхание не должно сбиваться, несмотря на возникающие напряжение и нагрузку, при этом силовая манера исключена, движение только в расслабленном состоянии. Если по мере роста крутизны движение останавливается, необходимо вернуться в исходную позицию и начать сначала. Надо стремиться к тому, чтобы ритм дыхания не менялся, т.е. чтобы оно не чувствовало нагрузку. Скорость не имеет значения, она регулируется углом наклона корпуса. Эта техника используется при подъеме по лестнице. Для страховки на первом этапе нужно рукой держаться за перила. Критерий правильности выполнения тот же – сохранение ровного дыхания, нагрузка не должна сбивать его ритм, т.е. оно должно оставаться тем же, что и до подъема.

2. *Боковой «бег в падении»*. Построение – лицом в круг, ноги на ширине плеч и согнуты в коленях. Делается легкий наклон в бок в направлении движения на правую сторону, сохраняя положение лицом в круг. Вес переносится на правую опору, левая делает передний заступ. Начавшимся движением вес переносится на левую опору, согнутую в колене. Правая опора – теперь она сзади – делает движение вправо, повторяется исходная позиция, т.е. ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, лицом в круг. Все повторяется с тем отличием, что теперь левая нога делает заступ сзади и т.д. Движение все время лицом в круг с падением в бок.

3. *Бег с вращением на 360° «центрифуга»* выполняется как по, так и против часовой стрелки. Этот вариант связан со значительной потерей ориентации, что необходимо для укрепления вестибулярного аппарата и умения чувствовать равновесие без фиксации внимания, т.е. без помощи зрения. Эта тренировка распределения зрения важна и для ее использования в медитативной практике, т.е. контроля мышления как подготовки к умению «не думать», перенося полностью внимания на чувствование.

Выполнение начинать как «бег в падении» с добавлением вращения. Начинать с небольших скоростей вращения и движения по кругу, т.к. требуется время, чтобы освоиться с необычным режимом сочетания падения и вращения. В практике АПГ эта техника используется не только для движения по ровной поверхности, но и по склону – вверх и обратно, как вариант «бега в гору». Ведущий внимательно контролирует состояние занимающихся, чтобы иметь возможность оказать поддержку в случае потери равновесия. Может быть легкое подташнивание, тогда нужно переждать до восстановления самочувствия. Это мотивирует необходимость двухчасового перерыва в приеме пищи перед занятиями.

4. «Бег с ударом стопой». Подготовительное упражнение – ходьба с ударом стопой о поверхность. Удар всей стопой и ее ребром. Выполнять осторожно, увеличивая силу удара и контролируя отсутствие дискомфорта, тем более – болезненности. В начале – как бы легкие шлепки с постепенным усилением – по желанию почувствовать силу удара. Комфортность – основное условие безопасного роста усилий.

*Выполнение.* Технически бег с ударом стопой отличается от «бега в падении» лишь добавлением усилия для удара о поверхность и более медленным темпом.

5. «Бег спиной вперед». Этот вариант достаточно труден для освоения, но технически важен для формирования состояния психической релаксации. Он тренирует способность ориентироваться боковым зрением. Преодоление боязни падения необходимо для дальнейшего освоения техники реального падения. Элемент автоматического срабатывания движения опоры для восстановления равновесия тот же, что и в случае падения лицом вперед – как в подготовительном упражнении к «бегу в падении», но требует большего времени освоения. Ведущий помогает занимающемуся, держа его за руку в случае необходимости дополнительного контроля.

Отличительной чертой применения «бега в падении» при освоении импульсной техники является расслабленное движение конечностей. Занимающийся представляет себе свое состояние как бы обессиленным, когда единственная возможность движения – за счет вестибулярного аппарата и автоматического перемещения (выброса) опоры при наклоне. Такой подход является общим для АПГ – как «отдых под нагрузкой», что необходимо для формирования взгляда на жизненные напряжения как источник удовольствия, тонуса и комфортного состояния.

### **3.5.2. Техника медитации**

Освоение этого раздела органично вытекает из суммы предыдущих, постепенно подводящих к формированию потребности внутреннего сосредоточения, т.е. концентрации на мыслеобразах и управления ими. Естественное стремление снять физическое напряжение динамического режима в неподвижной, удобной для себя позиции, в положении сидя, обычно – со скрещенными конечностями, – создает необходимый настрой на отдых и помогает избежать излишних напряжений. Предлагаемая ведущим последовательность мыслеобразов составляет целостный акт – картину, пейзаж или путешествие, – помогающий перенести фокус сосредоточения на внутреннюю сферу в качестве предпосылки к освоению управления ментальным процессом.

Занимающиеся сидят на коврикe, образуя круг, продолжительность медитации – около 5-10 минут, не более, во избежание возможных психических перегрузок. При самостоятельном освоении продолжительность зависит от степени комфортности.

#### **Подготовительное упражнение**

Занимающимся предлагается расфокусировать зрение (на  $180^0$ ), чтобы видеть всех, сидящих в круге одновременно и никого конкретно. Затем – закрыть

глаза и мысленно представить эту же картину, сохраняя состояние расфокусированности. Прислушиваться к внутренней тишине. Если поток мыслей все же окажется сильнее – повторить расфокусировку в той же последовательности (или ее меняя), чтобы найти свой режим управления ментальным процессом.

### ***Примерный вариант упражнения***

Занимающимся предлагается закрыть глаза и мысленно увидеть всех сидящих одновременно. Затем – представить, что тело становится легче и постепенно начинает подниматься все выше с одновременным видением всех сидящих – как бы сверху. Можно представить подъем еще выше с расширением панорамы – как бы над крышами домов с видом сверху, приближением облаков, освещенных восходящим или заходящим солнцем. Можно задержаться на этой стадии, чтобы почувствовать красоту панорамы и затем начать медленный спуск в обратной последовательности.

Критерием продвижения в этой технике будут удовольствие от такого мысленного путешествия и обновление восприятия, – когда после предложения ведущего открыть глаза, знакомая картина зала для занятий и группа, в какой-то степени, перестают быть знакомыми. В зависимости от реакции на это упражнение его можно применять утром и перед сном, как плавный вход и выход из режима нагрузок.

### ***3.5.3. «Автоматическое» движение***

Освоение связи состояния релаксации и динамики перемещений или внутреннего и внешнего движения.

Дальнейший рост устойчивости подводит к возможности начала освоения «автоматического» движения, что в какой-то мере аналогично тому, что понимается под «вторым дыханием». В отличие от спорта, в АПГ нет необходимости подвергать организм значительным нагрузкам, чтобы этот режим движения «заработал» и стал повседневной практикой двигательной активности, которая позволит перестать воспринимать нагрузки, как источник дискомфорта, но сделает их все более притягательными.

**Выполнение:** Занимающимся предлагается разойтись по залу, чтобы иметь свободное пространство вокруг себя, не опасаться столкновения и не провоцировать напряжение, препятствующее необходимой релаксации. Затем нужно еще раз расфокусировать внешнее и внутреннее зрение, как это было перед медитацией. Затем с закрытыми, если это возможно, глазами спокойно наблюдать постепенное проявление внутреннего напряжения в виде минимальных, едва заметных покачиваний, не подгоняя этот процесс. Чтобы облегчить себе задачу, можно, как это было в «шаге в падении», сделать легкий наклон, чтобы первый шаг помог росту динамики уже в режиме самопроизвольного усиления. Если движение тормозится, необходимо начать сначала, спокойно стоя неподвижно и расфокусировав зрение, ожидая динамику нарастания внешнего движения.

Длительность 5-10 минут.

### **3.5.4 Окончание занятий (примерный вариант)**

Выполняется при построении лицом в круг. *И.п.* – поз. 1 Первое упражнение разминки, выполненное в плавном замедленном темпе, завершается наклоном – все напряжение как бы «стекает» с кончиков пальцев – с последующим выпрямлением корпуса (всплыванием) и совершением постепенно ускоряющихся поворотов корпуса из стороны в сторону (крутильный маятник). При этом опущенные вдоль тела, расслабленные руки (словно плети) выполняют захлестывающие корпус движения, осуществляя одновременно массаж энергичными похлопываниями снизу (при легком наклоне корпуса), вверх – при его выпрямлении. Причем, скорость и амплитуда этих движений сначала плавно увеличивается, а затем также плавно снижается, корпус принимает вертикальное исходное положение, ноги, слегка согнуты в коленях, руки «всплывают и тонут», снова выполняя несколько движений первого упражнения разминки. Затем, опущенные вдоль корпуса руки через стороны плавно «всплывают» ладонями вверх, постепенно сгибаясь в локтях, встречаются над головой, образуя дугу, и, не касаясь друг друга, плавно движутся вперед – вниз, словно заключая корпус в «защитный кокон» (как бы, оглаживая ладонями, повернутыми к лицу, защитную сферу) – повторяется несколько раз. По выполнении последнего движения ноги соединить, выпрямляя в коленях, всем корпусом потянуться вслед за руками вверх, поднимаясь на носки и задержаться в этом положении несколько секунд. После чего вслед за движением рук через стороны вниз плавно опуститься на всю стопу, выполнить «потягушки», расправив плечи и отводя локти в стороны, затем свести их перед собой, сопровождая это движение наклоном вперед, мысленно поблагодарить всех присутствовавших на занятии и выпрямиться, опустив руки вдоль корпуса.

Занятие завершается коротким напутствием ведущего: напоминанием о необходимости самостоятельных занятий вне зала, сохранения доброжелательного настроения и соблюдения ментального контроля.

### **Контрольные вопросы к разделу 3:**

1. Что представляет собой комплекс АПГ? Назовите его разделы.
2. Назовите особенности и значение каждого раздела комплекса.
3. Что такое «автоматическое» движение и каковы условия формирования «свободного» движения?
4. Какую роль выполняет медитация? Опишите технику ее выполнения.

## Раздел 4.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Обучение антистрессовой пластической гимнастике — это прежде всего педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации действий инструктора и занимающихся.

Обучение строится на основе дидактических принципов:

- сознательности и активности;
- наглядности и доступности;
- систематичности.

Более подробно они представлены ниже.

#### 4.1. Дидактические принципы в АПГ

Принципы обучения в АПГ - основа правильного формирования не только физических, но и духовных, нервно-психических навыков; они распространяются как на методику обучения, так и на методику воспитания. Все дидактические принципы взаимно связаны, поэтому в педагогической практике их нельзя осуществлять изолированно.

##### *Принцип всесторонности*

Принцип всесторонности выражает основные требования, предъявляемые в процессе подготовки к формированию личности занимающегося. Единство методов и средств обучения и воспитания обеспечивает разностороннее развитие организма человека, вооружение его знаниями, умениями и навыками, необходимыми в повседневной деятельности (учеба, спорт, семья и пр.). Осуществление принципа всесторонности предполагает воспитание высоких психофизических качеств, повышение культурного уровня, а также достижение физического и психического совершенства путем развития основных физических и психических качеств, совершенствования различных систем организма и повышения уровня общей работоспособности.

Обеспечение всестороннего развития личности, достижение духовного совершенства возможно только при систематической и целенаправленной подготовке в течение ряда лет, начиная с детского возраста. Особое значение приобретает этот принцип в работе с детьми, подростками и юношами. Общее развитие и высокий уровень здоровья обеспечиваются широким кругом средств и методов, применяемых в процессе учебной и внеклассной работы в детском саду, школе и наконец в семье. Все это является основой для дальнейшей деятельности и достижения определенных результатов в соответствии с возрастными особенностями. В процессе многолетней работы для достижения совершенства и высокого уровня развития общих и специальных качеств важно обеспечить оптимальный выбор методов и средств всесторонней подготовки и их рациональное соотношение. Всесторонность развития личности обеспечивается лишь проявлением нравственной природы человека в повседневной прак-

тике на основе собственной заинтересованности. Содействие этому процессу – главная задача, стоящая перед АПГ.

### ***Принцип сознательности и активности***

Назначение принципа сознательности и активности состоит в том, чтобы способствовать формированию у занимающихся осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к занятию, а также побуждать их к оптимальной активности.

Реализация рассматриваемого принципа призвана создать условия для обогащения занимающихся знаниями, понимания техники различных упражнений, воспитания сознательного и активного отношения к применению АПГ.

Основа сознательности – способность к прочувствованному восприятию смысла, общей идеи, помогающей предвидеть результаты своей деятельности в постановке решаемых задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной мере содействует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств человека. Для успеха обучения в АПГ важна также сознательная деятельность занимающихся как в процессе решения каждой задачи, поставленной преподавателем, так и в дальнейшей жизненной практике. При постановке каждого конкретного требования надо содействовать доведению до сознания занимающихся его значение.

Активность в дидактическом аспекте выступает как предпосылка, условие и результат сознательного освоения знаний, умений и навыков. Сознание направляет и регулирует активную деятельность через знания, мотивы, потребности, интересы и цели. Для корректного выполнения данного принципа нужны: постановка цели и задач занятия и осознание их занимающимися; сознательное изучение и освоение двигательных действий по их смысловой нагрузке; осознание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков; воспитание инициативы, самостоятельности, активного отношения к процессу совершенствования в АПГ.

### ***Принцип научности***

Принцип научности обязывает строить педагогический процесс по АПГ в соответствии с современным уровнем научных знаний. Любые применяемые средства физического воспитания, методы обучения и формы организации занятий должны отвечать существующим научным положениям. Принцип требует от преподавателя систематического обновления содержания своей теоретической подготовленности. Именно поэтому данный принцип рассматривается как принцип оценивания качества учебного процесса, опирающегося на закономерности усвоения учебного материала.

Наука должна оцениваться как источник современной системы понятий и фактов. Нужно учитывать рост объема научной информации, ее постоянное обновление. Это требует умения оценивать новые идеи, явления и применения их в своей деятельности. Но при этом дидактическая система должна сохранять объективность и максимальную приближенность к уровню современной науки.

Допустимо применять только те методы обучения, которые имеют педагогическое и психофизиологическое обоснование. Учитывая, что один и тот же

метод может вызывать разную реакцию, следует оценивать все характеристики каждого метода. Осуществление данного принципа возможно по двум направлениям: во-первых, использованием преподавателем экспериментов, наблюдений, тестирования как инструментов совершенствования методики обучения; во-вторых, формированием у занимающихся АПГ умений анализировать, синтезировать, сравнивать изучаемый материал как способ развития их интеллекта.

### ***Принцип доступности***

Принцип доступности означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов обучения и воспитания возможностям занимающихся.

Смысл принципа доступности заключается в следующем: обеспечить для каждого занимающегося наиболее благоприятные условия для самостоятельного формирования двигательных умений и навыков, развития духовных качеств, совершенствования физической работоспособности; помочь исключить вредные последствия для организма нагрузок, возможных ошибок.

Доступность задач, средств и методов определяется многими факторами, которые условно можно соединить в группы. К первой группе относятся факторы, характеризующие общие особенности занимающихся (класса, группы). Ко второй - индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Общие и индивидуальные особенности занимающихся постоянно изменяются. Изменяется состояние на протяжении одного занятия, и, следовательно, степень доступности того или иного задания и требования. По степени возрастных особенностей изменяются и возможности занимающихся. В связи с этим постоянно должна корректироваться доступность средств и методов обучения и воспитания в АПГ. Критерии их доступности складывается из двух сторон. Во-первых, из оценки безотносительно к контингенту занимающихся. Во-вторых, из сопоставления этой оценки с факторами, связанными общими и индивидуальными особенностями занимающихся в их развитии.

Задача реализации принципа доступности ставит преподавателя перед сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать и предвидеть дальнейшие изменения для перспективного программирования воздействий.

### ***Принцип систематичности и последовательности***

Принцип систематичности и последовательности при обучении АПГ имеет важное значение. Осуществление этого принципа позволяет создать систему подводящих и специальных упражнений при изучении отдельных разделов АПГ. Он определяет последовательность изучения способов передвижения и использование методов обучения. Эффект данного принципа выражается в положительном переносе навыков с одного упражнения на другое. Занимающиеся должны овладевать умениями и навыками в строго определенном порядке с тем, чтобы ранее изученные упражнения и способы передвижения в целом способствовали овладению новыми движениями. Данный принцип важно реализовывать не только в процессе практической работы, но и при изучении теоретического материала.

### ***Принцип наглядности***

Принцип наглядности подразумевает строить процесс обучения с широким использованием наглядности. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Практическая наглядность в процессе занятий АПГ осуществляется в трех формах: зрительная, звуковая и двигательная.

*Зрительная наглядность* (демонстрация движений с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных кино-, фото-, видеоматериалов и др.) содействует уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Зрительная наглядность важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями и при совершенствовании мастерства для более тонкого восприятия движений.

*Звуковая наглядность* (в виде различных звуковых сигналов) имеет определенное значение в уточнении временных и ритмических характеристик движений. Она существенно дополняет зрительную наглядность, играя одну из ведущих ролей на заключительных этапах обучения движениям. В АПГ она выступает, в том числе, и как средство, сопровождающее выполнение упражнений (музыкальное сопровождение занятия).

*Двигательная наглядность* является наиболее специфичной не только для АПГ, но и для физического воспитания в целом. Ее значение огромно при освоении сложных движений. Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве и во времени позволяет ориентироваться в динамике воздействующих внутренних и внешних сил.

### ***Принцип непрерывности***

Принцип непрерывности процесса выражается как его устойчивость, жизнеспособность и жизненность. Это же касается и процесса обучения. В то же время непрерывного обучения не может быть без непрерывности самообучения, которое возможно лишь при желании этого, для чего процесс должен быть комфортен. Именно такой подход ко всей совокупности процессов и напряжений, - в том числе и ментальных, - заложен в АПГ. В то же время чувство комфортности, закрепляемое в ходе занятий АПГ, есть прогрессирующая устойчивость, т.е. принцип непрерывности в его более конкретном выражении. Кроме того непрерывность процесса выражается в его ритмичности, т.е. периодичности как последовательность воздействий.

Принцип непрерывности предполагает, что процесс обучения в АПГ является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий. Последовательность при этом выступает одним из важнейших условия процесса обучения движениям и духовного совершенства.

Реализация этого положения в процессе обучения и воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их рациональное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач занятий по АПГ.

Развитие общих и специальных качеств происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме, что предусматривает строгую последовательность в дозировании нагрузок занимающихся.

При построении учебного процесса определение последовательности обучения двигательным действиям и воспитания отдельных качеств должно базироваться на знаниях и учете «переноса» навыков. Принцип непрерывности предписывает при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, т.е. устранить большие перерывы между ними. При обучении АПГ эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция этих эффектов.

### ***Принцип цикличности***

Принцип цикличности процесса обучения - один из основных, реализация которого в процессе многолетней подготовки обеспечивает рост показателей развития. Цикличность - это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы.

Данный принцип нацеливает на построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов, а также с учетом прогрессирования кумуляции эффекта занятий, общего хода физического воспитания и поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

Программа многолетней подготовки по циклам оптимизирует процесс управления всей системой подготовки. Она облегчает планирование нагрузок и отдыха, контроль за процессом, позволяет успешно сочетать обычные и повышенные нагрузки.

### ***Принцип единства общей и специальной подготовки***

Принцип единства общей и специальной подготовки в АПГ находит свое отражение в процессе подготовки от новичка до высококвалифицированного преподавателя.

*Общая подготовленность* предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности в повседневной жизни. В современных представлениях о подготовке общая подготовленность связывается с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на достижения и эффективность процесса в конкретном виде деятельности человека.

*Специальная подготовленность* характеризуется уровнем развития физических и психических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в АПГ.

Достижение высоких результатов возможно при узкой специализированной подготовке на базе всестороннего развития. АПГ не требует настолько специфической подготовки, как например, плавание, лыжный спорт и другие, однако предельный уровень развития специальных качеств возможен только при условии общего повышения возможностей организма. Это достигается плав-

ным входом и выходом из режима нагрузок, что позволяет занимающимся даже со слабой физической подготовкой начать постепенное освоение все больших нагрузок без риска для здоровья. Оптимальное соотношение между объемом средств общей и специальной подготовки носит переменный характер и должно поддерживаться на всех этапах подготовки.

### ***Принцип специализации***

Специализация в АПГ осуществляется на базе адаптации и общего физического и психического развития в течение всего многолетнего совершенствования. Ранняя специализация, как правило, не приводит к высоким результатам, поскольку дети слабо представляют, что от них требуется. Специализация предполагает целенаправленное влияние на организм человека с целью получения необходимых сдвигов и приспособительных реакций в органах и системах. Это достигается путем специального подбора средств и методов АПГ. Специализация, таким образом, распространяется на все стороны подготовки (двигательную, техническую, психофизиологическую, ментальную). Этот принцип применительно к АПГ имеет свою специфику. Так избрание АПГ в качестве специальности связано с выполнением особых требований, предъявляемых к практикующим методы йоги. Акцент на внутренние напряжения требует строгого баланса между привычными нагрузками – на физический аппарат, нервную систему, ментальную сферу – и напряжениями гораздо более мощными, связанными с проявлениями этического характера, - сочувствием, доброжелательством, терпимостью, т.е. принципы любви. То же можно сказать проще, применяя понятие энергии, в ее совокупном, синтетическом понимании – как психическая энергия. Этот термин Агни-Йоги есть выражение принципа целостности нашего организма, восстановление которой и содействие ее прогрессированию представляет цель, стоящую перед осваивающими АПГ, в свою очередь представляющую практическую реализацию принципов этой Йоги, - непрерывности процесса, его устойчивости и жизнеспособности.

Если на первых этапах освоения АПГ в своем йогизме не требует серьезных ограничений всего мешающего устойчивости организма, то по мере роста общих напряжений, их прогрессирования, - с чем и связана практика АПГ, - отклонения от принципа равновесия становятся все менее приемлемыми в связи с их последствиями. Это в какой-то мере иллюстрирует сказанное об Агни-Йоге: если в других йогах продвижение становится менее опасным, то в йоге Огня – ровно наоборот. Короче, на более привычном языке – с огнем шутки плохи, но и без него – не лучше. Поэтому освоение именно этой Йоги подобно подъему в гору – чем выше, тем опаснее, но и обзор много дальше; труднее дышать, но и воздух много чище – не чета мегаполису; нельзя оглядываться и смотреть вниз, но и небеса ближе. В таком контексте понятно почему каждый желающий обратиться к этой Йоге, - а потому и АПГ, - принимает перед собой обязательство выполнения самодисциплины, чтобы не вредить себе, а также и тем, кому передаешь свой опыт преподавателя и ведущего. Ее принцип можно сформулировать как этическая состоятельность, что находится в соответствии с известным: «чистые мысли, чистые поступки, чистые желания».

Сказанное в полной мере относится как ко всем контингентам занимающихся, так и специализирующимся в этом направлении, поскольку выражает требования, которые предъявляются как техника безопасности при освоении АПГ. Поэтому можно сказать, что принцип специализации применительно к АПГ имеет своей основой все более строгое и неукоснительное выполнение этих требований в качестве норм этики и самодисциплины.

### ***Принцип коллективности и индивидуализации в АПГ***

В соответствии с требованием общего оздоровления организма АПГ как синтез-метод настроен на задействование и прогрессирование антистрессового механизма защиты от перегрузок [3]. Это в свою очередь связано с активизацией восстановительных процессов или синтеза, что предопределяет необходимость в синтез-подходе к обучению АПГ в виде лекционно-практической работы. Обучение связано с освоением потоковой схемы организации движения, т.е. в режиме непрерывного потока. При этом синхронное выполнение движений вместе с инструктором позволяет синтезировать обучение и самообучение в виде непрерывной самокоррекции в единый акт передачи навыков плавного выполнения инструктором и их освоения в потоковом режиме. Такой подход не исключает использования принципа индивидуализации при обучении АПГ, т.е. дифференциации учебных заданий с целью улучшения качества освоения. Также необходима коррекция режима нагрузок, динамики выполнения движений в зависимости от контингента и индивидуальных особенностей занимающихся с учетом состояния здоровья, возможностей физического аппарата, перенесенных заболеваний, показаний и противопоказаний к занятиям АПГ. Передача знаний осуществляется с учетом уровня развития современного человека и знаний применительно к конкретным контингентам обучающихся, а также индивидуальной подготовки занимающихся.

### ***Принцип «не навреди»***

Обучение в АПГ носит медико-педагогический характер, поэтому следует особо отметить необходимость строгого выполнения принципа «не навреди», для чего предусмотрены правила техники безопасности проведения занятий по АПГ. Это связано со значительными нагрузками распределенного и пролонгированного характера, которые могут проявляться лишь через некоторое время, поскольку воздействие оказывается на всю совокупность сфер организма и требуется большее – в сравнении с физическими – время на их усвоение. В этой связи коллективные занятия проводятся не чаще двух раз в неделю с учетом индивидуальных усилий по изучению метода, которые являются необходимым элементом освоения комплекса АПГ, – во избежание потери непрерывности воздействия на организм и, соответственно, неустойчивости оздоровительного эффекта. При этом необходимо исключить нагрузки параллельных занятий другими методами физической или психической подготовки – чтобы не допустить неизбежных перегрузок и их последствий. Следует подчеркнуть обязательность выполнения медицинских правил проведения занятий, контроля состояния занимающихся, изложенных в [6]. Эти же соображения касаются сочетания элементов комплекса АПГ с другими методами и особенно – в части воз-

действия на дыхательную систему, что категорически исключается как дополнительная нагрузка на нее – пранаяма, дыхательная гимнастика и др. – поскольку процесс дыхания в АПГ гармонизирован со всей совокупностью напряжений, поэтому дополнительное воздействие на него влечет риск потери нервно-психической устойчивости.

#### **4.2. Средства обучения**

Несколько иная, отличная от общепринятых в теории и методике физического воспитания трактовка терминов [10], объясняется тем, что АПГ – это психофизический метод, по сути, стык психотренинга и гимнастики с акцентом на первое. Термин «антистрессовая» – означает формирование соответствующего состояния прогрессирующей нервно-психической устойчивости, а термин «гимнастика» использован для характеристики внешних форм (геометрии и ее вариантов) и динамики режимов движения.

Если понимать под термином средства – средний, посредник, то применительно к АПГ – это все, что способствует достижению главной ее цели, а именно формированию состояния прогрессирующего устойчивого равновесия сфер жизнедеятельности: физической, нервной системы, ментальной – максимальным содействием выявлению в них этической в качестве основы непрерывного, устойчивого и комфортного процесса. Другими словами, состояние прогрессирующей устойчивости внешней и внутренней сфер человека, контролируется чувством комфортного восприятия напряжений и, прежде всего, мышлением, – его настроен на этические принципы. Это в первую очередь настрой на доброжелательство, направленные на его поддержание волевые и ментальные усилия, режимы движения, потоковая схема выполнения упражнений, сами упражнения, форма построения занимающихся в круг с ведущим в центре, аутотренинг в движении, лекционно-практическое ведение занятий, и главное – самостоятельные усилия и практическое освоение метода. К средствам обучения относят также оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Настрой на доброжелательство является одновременно и средством обеспечения безопасности, позволяющим снять внутреннее напряжение, могущее возникнуть в начале освоения непривычных режимов движения и связанных с этим повышенных напряжений. Поэтому роль ведущего заключается в создании такой максимально комфортной и дружелюбной атмосферы. Но сохранение и поддержание доброжелательного настроения в свою очередь требует от занимающихся постоянной тренировки волевых усилий и непрерывного ментального контроля, что способствует развитию ментальной устойчивости.

Предлагаемый в АПГ замедленный (в большей или меньшей степени в зависимости от контингента занимающихся) режим движения позволяет выявить и устранить шероховатости, неровности, рывки и другие изъяны, связанные с излишним напряжением и скованностью, и служит средством повышения качества движения, делая его все более плавным, слитным, непрерывным, а, следовательно, устойчивым. Для облегчения освоения такого режима в АПГ применяются соответствующие природные мыслеобразы (водной среды, солнца, неба, гор, и т.д.), вызывающие ощущение комфортности и внутреннего равно-

весия. Таким образом, устойчивое состояние нервной системы обеспечивается с одной стороны плавным льющимся физическим движением, а с другой – мыслеобразами, ориентированными на природную стабильность и оптимизм.

Повышению качества и облегчению освоения комплекса служит и потоковая схема выполнения, когда каждое последующее упражнение естественно вытекает из предыдущего, обеспечивая непрерывный поток движения.

Посредством построения в круг с ведущим в центре максимально облегчается синхронность выполнения упражнений занимающимися, что необходимо для приведения в действие резонансной схемы, когда каждый «работает на общее движение», а намагничивающее воздействие коллективного движения формирует у занимающихся соответствующее комфортное состояние отдыха под нагрузкой.

Отличительной чертой занятий АПГ является совмещение практической части занятий с лекционной, поскольку этот метод является по сути аутотренингом в движении, включающим упражнения разминки, технику перемещений, суставный массаж, упражнения на растягивание, импульсную технику, технику бега, технику медитации, а также навыки «автоматического» движения. Поэтому в обязанности ведущего входит не только показ выполняемых упражнений, но и необходимые пояснения смысла их выполнения и объединения в единый комплекс, а также задач, осуществляемых с помощью АПГ. И главное – обеспечение соответствующей аутотренингу спокойной доброжелательной атмосферы. В этом ключе ведущему в АПГ отводится роль координатора, настраивающего коллективное движение и управляющего им.

Сами упражнения АПГ естественны, гармоничны и просты в исполнении. Вместе с тем, как было отмечено специалистами, необычность исходных положений и геометрии в сочетании с льющимся, плавным, непрерывным характером движения способствуют равномерному распределению напряжений, их комфортному усвоению, создают тонизирующий эффект и обеспечивают безболезненный внутренний самомассаж суставов. Кроме того, эти упражнения развивают навыки культуры движения, способствуя эстетическому воспитанию занимающихся.

Все части комплекса связаны общей идеей, средством выражения которой они являются, а именно, ненасильственный подход к движению, гарантирующий достижение прогрессирующей устойчивости или жизнеспособности организма гармоничным развитием всех сфер жизнедеятельности, их взаимосвязью при осуществлении управления по линии иерархического старшинства – как условиями того, что понимается под процессом совершенствования.

Немаловажную роль в этом процессе играют физические упражнения.

#### **4.2.1. Физические упражнения**

В АПГ это сочетание геометрических форм движения, его скоростных характеристик и режима нагрузок с ментальными усилиями и этическим настроем, формирующее комфортное восприятие всего диапазона нагрузок. Причем этический фактор является главенствующим в достижении и поддержании устойчивости всей иерархии связанных сфер жизнедеятельности, включая и физическую сферу.

Основная цель физических упражнений в АПГ – формирование нервно-психической устойчивости, роста тонуса организма, активизации восстановительных процессов через освоение навыков комфортного восприятия внешних и внутренних напряжений. Комфортность восприятия является критерием сбалансированности напряжений и стимулом к их увеличению, а потому, одновременно, и критерием прогрессирования устойчивости. Чем выше сбалансированное напряжение, тем выше устойчивость.

#### **4.2.2. Содержание физических упражнений в АПГ**

Это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данных упражнений в контексте физических и ментальных усилий по формированию комфортного состояния при главенствующей роли этического настроя, – действующие в согласованности. Содержание физических упражнений определяет их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

**Оздоровительное значение.** Кроме оздоровительного и лечебного эффекта, оказываемого на организм физическими упражнениями, следует отметить особую роль восстановительных процессов, с активизацией которых и связаны те значительные результаты, которые отмечены при использовании АПГ. Эта активизация формируется благодаря интегральному подходу, объединяющему все сферы жизнедеятельности. Такой широкий охват одновременно всех сфер жизнедеятельности в максимальной степени способствует формированию и прогрессированию общей устойчивости организма, а также усилению иммунной системы, обменных процессов, повышению общего тонуса. Этим объясняется высокий процент стабильного улучшения состояния основных систем жизнеобеспечения человека. Стойкое закрепление этического фактора в мышлении занимающихся создает климат доброжелательства, доверия, и тем самым – фон здоровых и естественных отношений в школе, в семье и рабочих коллективах.

**Образовательная роль.** Помимо того, что дают физические упражнения в плане расширения представлений о движении и овладения рядом специальных знаний, сложными двигательными действиями и формами движения, а также навыками управления движением собственного тела, освоение метода АПГ имеет некоторые дополнительные особенности.

Образовательная роль заключается в представлении суммы знаний и практических навыков их использования. Структурирование понятий и усвоение общих концептуальных основ АПГ сводится к пониманию взаимодействия сфер жизнедеятельности в контексте иерархического построения и представлению о движении в контексте категорийной связи непрерывности и устойчивости процесса. Практические навыки заключаются в использовании знания этих двух взаимосвязанных концептуальных основ для достижения на практике прогрессирующего роста жизненного тонуса через усиление комфортного состояния. При этом освоение навыков мышления устойчивыми природными мыслеобразами и его ориентировании на этическую основу, как обязательный этап любого творчества, является необходимым условием связи теории с реальной практической жизнью.

АПГ осуществляет синтетический, интегральный подход к образовательному процессу, когда теория и практика совмещены в едином непрерывном процессе, направленном на повышение устойчивости как освоения теоретических знаний, так и их применения на практике. Совмещение лекционных и практических занятий, когда лекция в советах и пояснениях продолжается во время движения – это особый режим образования, при котором информация подается в контексте сформированного состояния повышенной восприимчивости и устойчивости психики. Отличительная особенность метода АПГ – в акцентировании внимания прежде всего на совершенствовании качества процесса самого физического движения, что позволяет развивать двигательные умения и навыки, а также возможности управления физическим движением. Возможность сконцентрироваться на внутреннем восприятии процесса физического движения (его плавности, непрерывности, устойчивости) достигается за счет минимизации его внешних характеристик (минимальная скорость перемещений, упрощенная геометрия, наиболее простая и естественная форма движений). Это позволяет, ориентируясь на внутреннее комфортное восприятие, создать основу в виде естественного, т.е. иерархически согласованного и устойчивого управления физическим процессом, на которой базируется все дальнейшее совершенствование внешних двигательных навыков и умений, скоростных режимов, импульсная техника и т.д. Такой подход к расширению и совершенствованию внешних двигательных возможностей с позиций роста устойчивости самого процесса движения и управления им позволяет гораздо быстрее осваивать внешние формы, поскольку создает *общую базу их освоения* за счет роста устойчивости, являющейся основой прогрессирования всех характеристик, что позволяет осваивать их во взаимной сбалансированности и согласованности. При таком подходе акцент на какие-либо выделенные из них – как например, в спортивной подготовке – должен быть в контексте сохранения их общего баланса, контролируемого комфортным восприятием всей суммы напряжений и нагрузок.

Применяемый в АПГ подход к обучению принципиально отличается от традиционных тем, что условия повышения устойчивости создаются с самого начала освоения метода с тем, чтобы избежать возможных перегрузок и обеспечить антистрессовую защиту на весь период обучения и в практической жизни, а на этом фоне в дальнейшем совершенствоваться как внешние, так и внутренние индивидуальные качества. Занятия АПГ начинаются в статико-динамическом (тормозном) режиме, когда напряжения приобретают непрерывный характер, который по принципу категорийной связи непрерывности и устойчивости является необходимым условием повышения последней (в отличие от традиционных методов, где режим нагрузки не непрерывен). При этом занимающиеся обучаются, используя природные мыслеобразы, комфортному восприятию этих напряжений, т.е. отдыху под нагрузкой, как основы такого качества, как *выносливость*, а шире – интереса к самой жизни как к процессу непрерывного познания.

Сферы жизнедеятельности представляют собой сбалансированную систему связей, поэтому ассимиляция или усвоение нового напряжения, (например, при воздействии на сферу), требует его баланса и распределения. Оба эти условия выполняются при достаточном уровне уравнивающей реакции сферы или ее устойчивости. Если уровень устойчивости недостаточен, то несбалансированное, нераспределенное воздействие оказывается фактором дестабилизации сферы и в случае его длительности – потери ее устойчивости и деструкции. Таким образом комфортность напряжений, связанная с ростом устойчивости, оказывается и фактором роста способности к ассимиляции все больших напряжений, т.е. роста работоспособности.

В процессе занятий АПГ происходит освоение и углубление знаний и таких понятий как движение, процесс, качество, устойчивость, непрерывность, плавность. Приобретаются дополнительные знания, которые тут же получают практическое закрепление. Ориентируясь на изменения в комфортности восприятия различных напряжений (физических, нервно-психических, ментальных, этических), занимающиеся могут получить подтверждение оправданности затраченных ими усилий, что послужит стимулом к дальнейшему прогрессированию.

**Влияние на личность.** Также, как и занятия традиционными физическими упражнениями, занятия АПГ способствуют выработке у занимающихся ряда ценных качеств характера, но кроме того, ввиду комплексности подхода в АПГ осуществляется интегральное воздействие на внешнюю и внутреннюю сферы человека при строгом балансе напряжений в обеих. При этом, критерием равновесия напряжений внешних, связанных с выполнением упражнений и внутренней сферы является состояние комфортности, что и позволяет приобретать не только теоретические знания, но и практические навыки в едином непрерывном режиме повышения общей устойчивости организма.

Прогрессирующий рост внутренней устойчивости, обеспечиваемый занятиями АПГ, является основой формирования полноценной, состоятельной, гармоничной, целостной личности. Объединяя этическое и физическое задействованием в физическом движении морального фактора, обладающего наивысшей устойчивостью, такой единый подход создает необходимые условия для наиболее полного и яркого проявления всех ее индивидуальных особенностей. В этом смысл занятий АПГ.

Ориентир на этический фактор вырабатывает восприятие жизни в ее предельной устойчивости и естественности. Именно поэтому занятия АПГ могут помочь освободиться от всех видов наркотиков, в том числе ментальных и интернетной зависимости, обеспечивая надежную защиту в виде прогрессирующей внутренней нервно-психической устойчивости и возможности получать удовольствие от полноты реальной жизни в долговременной перспективе в отличие от временного иллюзорного прилива сил, создаваемого наркотиками.

Коллективные занятия служат как стабилизирующий фактор и одновременно, как фактор усиления и ускорения процесса совершенствования и усвоения теоретических и практических знаний и умений. Стремление удержать себя от

неконтролируемых порывистых движений ради непрерывности общего потока движения и общей синхронизации – это самоограничение для достижения общего результата, которое подтверждает, что этика в отношениях коллектива физиологически и психологически выгодна, поскольку помогает каждому из членов коллектива, участвующих в занятиях испытать на себе насколько ускоряется и облегчается на основе комфортного состояния освоение даже трудных движений и режимов.

«Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека» [10]. Это повышает профессиональную ответственность педагога, особенно ведущего АПГ. Специфика АПГ в том, что на лекционно-практических занятиях, проводимых в тормозном режиме, достигается напрямую связанное с пролонгированным ростом устойчивости состояние повышенной восприимчивости обучающихся. Этот факт усиливает роль ведущего и накладывает на него повышенную ответственность, поскольку от его тактичности и бережного отношения к ставшей более восприимчивой нервной системе обучающихся зависит не получить вместо антистрессового эффекта ровно противоположный, и собственным психическим настроем намагнитить аудиторию на свое состояние интереса к предмету. С другой стороны, повышенная восприимчивость является фактором увеличения к.п.д. усвоения материала. Поэтому такое состояние используется в АПГ для облегчения усвоения достаточно трудных понятий философии, этики и их связи с различными областями научного знания и жизненной практики, без чего было бы невозможно применение основного метода поиска знаний – метода соответствия (подобия) или аналогий. Другими словами, тормозной режим занятий АПГ приводит к росту устойчивости, который в свою очередь активизирует восстановительные процессы, или процессы синтеза в организме. Таким образом, за счет повышения устойчивости приобретает возможность воспринимать более синтетичные, энергетичные, целостные, слитные процессы, какковыми и являются абстрактные философские категории, или категории этики. Соответственно, повышенная восприимчивость значительно облегчает и усвоение более доступных логическому восприятию понятий, связанных с образовательным процессом. Так применение АПГ ликвидирует разрыв между образовательным и воспитательным процессами, а используемая при этом система принятых понятий помогает закрепить принципы этики в качестве жизненного императива и гарантии общего благополучия. Остановимся на этой теме подробнее.

### ***Роль АПГ в образовательном и воспитательном процессах***

АПГ – это подход к движению, направленный на подъем общей устойчивости всех сфер организма, а потому – и непрерывности соответствующих процессов (категорийная связь непрерывности и устойчивости). Этот подъем достигается закреплением комфортного состояния и созданием условий его расширения по линии иерархического построения сфер жизнедеятельности<sup>2</sup>. Тем

<sup>2</sup> См. раздел «Форма упражнений и управление физическим процессом. Механизм комфортности и частичная комфортность»

самым достигается и стабилизируется связь высших процессов, как источника этой комфортности, с характером мышления, направленным на проявление этих процессов (этика), и вместе с тем, на рост комфортности физических напряжений. Поэтому этический настрой получает прочную базу в виде реализации принципа ненасилия применительно к физическим нагрузкам, а также роста нервно-психической устойчивости в качестве основного состояния. При этом используется стимуляция к такой активности, связанная с нежеланием потери состояния прогрессирующей комфортности – в следствие даже краткого переориентирования характера мышления на негатив и связанного с этим дискомфорта раздражения и падения общего тонуса. Проще говоря, когда есть, что терять, много подумаешь прежде, чем поддаться соблазну отторжения себе подобных или грубости и прежде всего – в мыслях. Поэтому этика из отвлеченности становится даже чисто физиологическим фактором естественности, т.е. чистоты в мышлении, желаниях и поступках. Значит, и воспитательная работа должна быть прежде всего жизненной и опирающейся на понимание естественных причин необходимости в ней для собственного же благополучия, что и достигается применением того подхода ко всей сумме напряжений, который свойственен АПГ.

Кроме того, активизация восстановительных процессов и инициация антистрессового механизма создают предпосылки неуклонного роста устойчивости ментальной сферы, а этический настрой мышления позволяет усилить и закрепить проявления более высокой сферы управления (сознания), – как способности и стремления к смысловой нагрузке, чувствованию смысла проблемы, а также росту интереса к познавательной деятельности. Вместе с тем, рост общей устойчивости организма проявляет себя как принцип непрерывности процесса познания, что в сочетании с ростом интереса к нему формирует и усиливает естественное стремление к продолжению (пролонгированию) процесса освоения новых знаний, реализуя, тем самым, принцип непрерывности обучения, (т.е. самообучения).

Так этический настрой, как основа воспитательного процесса, реализует себя в стремлении к непрерывному обучению и росту интереса к познавательной деятельности, что объединяет оба процесса в единый подход к жизни вообще в качестве основы мировоззрения. Тем самым, этика приобретает качества научного познания и самопознания, а образовательный процесс – свою этичность в принципах ненасилия и «не навреди». Объединенные общим для них интересом к выявлению активности, т.е. волевых усилий, они представляют базу формирования гармоничной личности и индивидуальности. Так ликвидируется разрыв между образованием и воспитанием в контексте применения АПГ.

Таким образом, содержание комплекса упражнений АПГ определяет возможности его использования как оздоровительного метода в профилактических, лечебных, образовательно-воспитательных целях, а также для достижения спортивных результатов.

### **4.2.3. Форма упражнений и управление физическим процессом. Механизм комфортности и частичная комфортность**

Говоря о форме физического процесса или движения физического тела, надо учитывать, что в общем плане подразумеваются внешние (или видимые) пространственно-временные характеристики единого процесса, охватывающего все сферы человеческого организма. Нельзя отделить физическое движение от его восприятия на плане нервной системы, и связь сфер жизнедеятельности позволяет распространить этот вывод на всю лестницу иерархического построения процессов. В таком ключе физический процесс предстает как низкочастотная фаза или стадия общего потока движения в его наиболее грубых или видимых проявлениях, или формах. Можно представить последовательность стадий между формой процесса и его восприятием или тем, что понимается как содержание этой формы. Такая переходная стадия по смыслу самого понятия осуществляет функцию объединения видимой формы и ее продолжения по линии иерархии процессов, т.е. ее восприятия или содержания. Таким образом, в отношении переходной стадии речь идет о более высокой степени синтетичности в сравнении с внешней формой, а потому и о возможности управления ею. В качестве таковой можно использовать понятие напряжения или вибрации. Исходя из того, что напряжение всегда сопутствует физическому движению, можно его считать тем передаточным звеном, своего рода стыком между внутренними и внешними характеристиками процесса, объединяющим то и другое в единстве их взаимодействия, с одной стороны, и фактором управления формой движения – с другой. С учетом того, что физический процесс непосредственно управляется нервной системой – как ближайшей к физической сфере, и иерархически старшей на ступень – необходим природный фактор управляющего (стабилизирующего) воздействия на саму нервную систему. Причем, этот фактор должен обладать той степенью синтетичности (процесса), которая соответствует возможности его развития по линии иерархии для охвата всех сфер жизнедеятельности как единого целого. Проще говоря, если вибрации управляют внешним движением или его формой, то и сами они должны находиться под управляющим воздействием. Таковым природным фактором является синтетический процесс, обладающий способностью к нарастанию (или развитию) или то, что понимается под комфортностью (восприятия напряжений).

Ввиду его важности рассмотрим этот вопрос подробнее. Иерархическое построение сфер жизнедеятельности предполагает участие процессов высшего порядка, как выражение этой иерархии во всех нижерасположенных на этой лестнице. Другими словами, принцип иерархии означает возможность связи по иерархической линии. Можно сказать, что высшие процессы имеют своих представителей на всех ярусах вертикальной системы связей. Значит, и физическая сфера обладает этим потенциалом, который может быть выявлен при выполнении главного условия такой связи – ее синтетичности. Тогда генерация процессов синтеза в той или иной мере сближает низшие сферы с высшими, что и позволяет качествам последних проявиться (в первых). Степень проявления будет зависеть от качества этого синтеза, т.е. от уровня непрерывности или устойчивости этого

процесса, что в свою очередь зависит от полноты проявления в нем процесса слияния. Но именно процесс слияния представлен в максимальной степени на вершине лестницы иерархии, как сфера высшего синтеза, проявляющий себя как чувство всеобъемлющей и бескорыстной любви, как высшее удовлетворение или счастье. В этой связи понятно каким образом проявляется потенциал, т.е. связь с этой высшей сферой на всех нижерасположенных ступенях иерархического построения сфер жизнедеятельности – это различные степени удовлетворения или комфортности. Понятно также, что комфортность или степени слияния разнятся в плоскости каждой сферы, но эти различия особенно значимы при переходе от сферы к сфере вдоль линии их иерархического построения – в силу разницы в качестве их процессов. Скажем, физиологическая комфортность или удовольствие не сопоставима по интенсивности, глубине и утонченности с моральным удовлетворением или чувством альтруистической любви.

При этом надо иметь в виду, что высшая сфера в соответствии со своим положением на вершине иерархии процессов связана с наиболее полным выражением принципа слияния, т.е. непрерывности, что предполагает и дифференциацию в ее высшем значении, как максимальной степени распределенности этого слияния на все сферы жизнедеятельности. Это означает, что высшая сфера есть обобщенный процесс слияния, – что выражается как притяжение, объединение, сочетание и слияние. Поэтому в известном смысле можно говорить о высшем фокусе притяжения всех процессов, их слияния, т.е. творчества в его высшем понимании и значении. Распределение этого притяжения по всем сферам и их связям особенно полно представлено в главной из них, объединяющей все сферы и соответствующей принципу их иерархии, в которой синтез поэтому представлен в наибольшей степени. Это означает, что в случае задействования процесса синтеза по линии связи, объединяющей сферы, он будет испытывать максимум притяжения к своему фокусу, проще говоря – быстрое усиление процесса слияния, т.е. комфортности или удовольствия.

Такое усиление слияния как основы любого процесса синтеза, означает интенсификацию также и другого синтетического процесса, – воли. Она представляет степень энергетичности процесса, его активности, способности к действию. В своей практической жизни мы можем руководствоваться (воплощать в действие волей) чувством «здорового смысла», т.е. прочувствованной идеей, где последняя – обобщенный мыслеобраз. Эта сфера сознания на ступень выше уровня приложения волевых усилий к конкретным мыслеобразам для их реализации на физическом плане, т.е. рацииума. Значит, воля связана со сферой сознания, где мысль и чувство синтезированы, но рацииум, как привычная сфера управления, есть более конкретизированное выражение сознания (низшее сознание или низший манас), где мысль, чувство и воля представлены более дифференцированно. Таким образом, комфортность, усиливая волю, – в силу связи последней с мыслью и чувством, – усиливает и самую себя через желание продолжить и закрепить это состояние активизации процессов слияния, т.е. непрерывности, устойчивости и жизнеспособности. Это объясняет, почему ментальное управление, идущее в направлении роста общей жизнеспособности, выбирает вариант комфортности по принципу «охота пуще неволи».

Мысль и воля в связке с чувством комфортности в максимальной степени обеспечивают как управляемость организмом, – в том числе и физическим движением, – так и продвижение по иерархической лестнице к фокусу высшей сферы. Она, как фокус притяжения и гармонизации обеспечивает не только продвижение всех сфер к ней самой, но и дает возможность продолжить восхождение к следующей стадии, где любовь и гармония объединяются в космическом масштабе как Любовь к Красоте.

Возвращаясь к физическому процессу, в контексте сказанного понятна та роль, которую играет состояние комфортности в качестве неперемного условия управления всей совокупностью напряжений (вибраций) и связанных с ними силовых воздействий. Понятно также, что состояние комфортности должно предполагать перспективу своего развития в более высокие сферы, что осуществляется связью волевого воздействия и мысли, направленных к принципу любви – в ее всеобъемлющем толковании. В нашем восприятии это выражается как смысловая нагрузка, здравый смысл, прочувствованная идея, как интуиция, оптимизм, чистый интерес, чистота мысли, поступков и желаний, что и выражается понятием этика. Короче, «люби, а остальное – приложится», как говорили мудрецы<sup>3</sup> и Агни-йога.

В контексте сказанного ясно, что, говоря о физическом процессе, управлении им, его нельзя отделить от всей совокупности вышерасположенных сфер жизнедеятельности – в их проявлении, этике, – посредником с которыми выступает состояние комфортности.

Сказанное мотивирует те последствия, которые связаны с нарушением естественной стимуляции и управления, когда их основной природный фактор замещается его внешним подобием. Замена внутренней комфортности связи сфер внешними преимуществами автоматически означает разрушение принципа естественного управления или ненасилия, делая неустойчивой всю конструкцию такой активности – от самих достижений до последствий для здоровья. Повторение подобных попыток лишь затягивает ситуацию, делая само нарушение все более устойчивым по времени и, соответственно, подготавливая резкий обвал его последствий (принцип «затягивания» или гистерезиса) в виде «букета» заболеваний. Именно это происходит при стимуляции, известной как «голы, очки, секунды», и цель АПГ – дополнить ее естественной системой управления и ненасилия над собой, закладывая основы роста внутренней устойчивости в качестве меры противодействия. Ввиду важности этого момента остановимся на нем подробнее.

Предполагая иерархию управления, т.е. передачу сигнала по цепи иерархически связанных сфер жизнедеятельности и их общее в нем участие – в соответствии с концепцией целостности или единства организма человека – можно сделать вывод о последствиях нарушения этого единства. Действительно, целостность всех процессов нашего организма означает их непрерывность, а также и неразрывность (неотделенность) самих сфер. Непрерывность есть устойчивость или жизнеспособность всех процессов, а потому и всего организма в

---

<sup>3</sup>Рамакришна

целом. Поэтому выключение из цепи управления какой-либо из сфер и тем более – их группы означает нарушение принципа целостности, т.е. устойчивости, а потому обрекает организм на частичную потерю его жизнеспособности. Именно такая ситуация складывается при силовом (волевом) воздействии на физический аппарат, когда оно заменяет цепь прохождения управляющего (активизирующего) сигнала, обеспечивая лишь частичное управление группой сфер. Эта частичность объясняется тем, что воздействие фактора воли ограничено ментальной сферой (рациум), он не управляет высшими процессами (т.к. принадлежит тому же плану) – сферами сознания и этики, осуществляющими общее управление процессами организма и их активизацию. Сознание, управляющее рациумом, действует как синтез высшего чувства (источника комфортности), обобщенной мысли (идеи) и воли. По этой причине только волевое воздействие через рациум дает лишь частичность управления с нарушением принципа непрерывности, а потому – общего баланса, потери устойчивости и чувства комфортности, закрепляя дискомфортность напряжений. При этом побуждением к движению является внешний стимул к нему без учета готовности к соответствующим напряжениям и контроля их комфортности. Значительные физические напряжения под воздействием внешнего стимула создают риск перегруза нервной системы в контексте незадействованности всей цепи сфер жизнедеятельности. Такое нарушение естественности управления, т.е. принципа непрерывности функционирования сфер жизнедеятельности означает потерю их общей устойчивости – в том числе физической сферы и нервной системы. Вместе с тем периодическое высокоэнергетичное воздействие через нагрузку на физический аппарат может компенсировать потерю устойчивости – в той мере, в какой на это способно низкочастотное интенсивное воздействие физической нагрузкой. Таким образом складывается двойственная ситуация, когда общая устойчивость стремится к снижению, но нервная система получает своего рода допинг внешних нагрузок, повышающий ее тонус, который не обладает устойчивостью из-за нарушения принципа непрерывности. Как следствие тонус совершает как бы колебания от повышения к снижению. Если такая ситуация закрепляется со временем, приобретая устойчивость процесса, то последний проявляется в замедленных и ускоренных изменениях. Это означает, что пока действует повышающий тонус фактор физических нагрузок, понижение тонуса может быть замедленным, «приторможенным». Но если такое повышение тонуса по каким-либо причинам прекращается или теряет свою интенсивность, то ускоренное его понижение по сути означает «обвал» тонуса, его резкое падение, и требуется достаточное время для его восстановления воздействием всей совокупности сфер.

Такова в общих чертах картина того, как можно представить себе «затягивание» (гистерезис) понижения тонуса и его падение в конце тренировочного цикла из-за резкой смены режима нагрузок со всеми следствиями ослабления иммунной системы и концентрированного проявления различных отклонений в состоянии здоровья. В противовес этому в АПГ применяется принцип естественного управления физическим процессом при условии комфортного вос-

приятия всего спектра нагрузок и напряжений, а также «плавный вход и выход» из режима нагрузок, который во многом поможет уменьшить риск падения тонуса и проявления его последствий за счет активизации восстановительных процессов применением антистрессового механизма.

Таким образом, можно говорить о частичной или суррогатной комфортности, когда временный рост или прилив энергии вызывает состояние подъема или эйфории, позволяющей испытывать интенсивные переживания. Однако, в силу временности воздействия фактора, провоцирующего это состояние, оно в соответствии с принципом затягивания или инерции обречено на резкий спад, при котором также падает и способность к активизации восстановительных процессов. В итоге нарушается и равновесие между процессами восстановления и деструкции, при котором последние получают преимущество. При повторении подобной ситуации такое доминирование получает устойчивость, и процесс разрушения становится необратимым. В роли фактора временного возбуждения состояния комфортности или эйфории могут быть стресс-факторы различной природы – от химической и физиологической до ментальной, но их суть одна, – как наркотиков, провоцирующих частичную комфортность. Когда это состояние вызывает активность воли (желания), и она в сочетании с мыслью направлена к высшей сфере, то комфортность, как процесс синтеза, прогрессирует и в своем нарастании достигает своего нового качества утончения и интенсивности. Если же мысль стремится не к вершине иерархического построения, но лишь к немедленному повторному переживанию состояния удовольствия, не заботясь о будущем, то такое замыкание мышления на плане низших соображений лишает комфортность ее связи со своим источником, обрекая ее на деградацию и все более сильное вздергивающее действие стресс-фактора, – с неизбежными последствиями понижения уровня связанных с ней воли и мышления, т.е. общего здоровья. Поэтому **частичная комфортность** связана с сознательным отказом от высшего в себе ради сиюминутного удовольствия или временной выгоды. Можно трудиться ради совершенствования, и тогда принцип ненасилия избавит от дискомфорта, но, сделав стимулом жизни стремление лишь к удовольствию, мы замыкаем мышление на уровне примитива, и тогда нельзя удивляться последствиям общей деградации.

Поэтому только связь с ее источником, высшей сферой, через целенаправленные усилия по формированию соответствующего характера мышления, основанного на этике, может позволить на основе единства всех сфер добиться устойчивого прогрессирования состояния комфортности и его расширения по всей линии иерархического построения сфер жизнедеятельности. В этом ключе именно устойчивое состояние комфортного восприятия любых (в том числе и физических) напряжений является фактором стабилизации, активизации процессов восстановления или синтеза и управления вибрационным спектром сфер жизнедеятельности.

Вышеизложенное позволяет подойти к наиболее отвлеченному понятию, характеризующему любой процесс – его непрерывности. Оно является базовым для всех процессов как мера их устойчивости или жизнеспособности, и как принцип слияния оно лежит в основе всех переходных процессов (стадий) и их прогресси-

рования или развития. Как принцип слияния, непрерывность связывает – по закону единства или равновесия – полярные стадии процессов, делая их подобными друг другу. Именно по этой причине высшее и низшее, или самые высокочастотные и наиболее медленные процессы (как физическое движение) сходятся в понятии непрерывности, которая применительно к движению физического тела представляется как его плавность. Именно плавность есть наиболее тонкая видимая характеристика физического процесса, мера его эстетичности и красоты. В то же время она воспринимается как внутренняя мягкость, слитность потока движения, удовольствие от него, т.е. является мерой его комфортности. Таким образом, плавность объединяет внешние и внутренние характеристики процесса, и в этом смысле есть универсальный критерий, объединяющий физические характеристики движения и его комфортность, т.е. устойчивость и эстетическое восприятие.

Вместе с тем, учитывая коллективный процесс в АПГ, можно сказать, что плавность проявляет себя в синхронизации смены форм и непрерывности потока общего движения группы занимающихся. В таком контексте становится понятной та роль, которая отводится ведущему занятия, настраивающему общий поток движения на лад его синхронизации, чтобы добиться максимального эффекта плавности хода и, соответственно, – устойчивости коллективного процесса. Эта роль координатора, настраивающего общий процесс и управляющего им исключительно важна и ответственна, ибо во многом определяет интегральный эффект от занятий.

В общем же плане можно сказать, что в АПГ происходит перенос потоковой схемы с ее внешнего уровня совместного движения на внутренний план индивидуального контроля этой плавности, когда внимание сосредотачивается на ликвидации отдельных толчков и рывков движения (в их восприятии) ценой все более мягкого приложения усилий. Поэтому в таком контексте понятие потоковой схемы может быть представлено как фактор перехода движения с внешнего на внутренний план развития по линии повышения устойчивости процесса жизнедеятельности организма в целом. Учитывая то, что физическое движение представляет собой колебательный процесс и его распространение, под формой можно понимать его видимые или внешние пространственно-временные характеристики и их вариации. К таковым, например, относятся амплитуда колебаний, их направленность, период и частота. При переходе от внешних характеристик к внутренним (или от формы к ее содержанию) происходит постепенное сжатие, минимизация пространственных характеристик, и все более значимую роль начинают играть временные или частотные.

Таким образом, единый процесс, объединяющий все сферы человеческой жизнедеятельности, получивший для упрощения понимания разделение на внутренний и внешний или содержание и форму, нумер и феномен и т.д. внешне наблюдается как низкочастотное колебание или вибрация, и через ряд промежуточных стадий или переходных состояний воспринимается как напряжение той или иной степени комфортности. Управление или передача волевого воздействия осуществляется через цепь сопряженных взаимозависимых процессов по линии вертикальных связей, т.е. по принципу иерархического построения процессов и

сфер жизнедеятельности на основе резонансной схемы или резонансного взаимодействия. Базовым или центральным звеном переходных состояний между формой и содержанием можно считать степень устойчивости или жизнеспособности процесса как выражения его непрерывности. На стадии формы непрерывность проявляет себя в виде потоковой схемы и на переходной стадии – как плавность движения, которая на восприятии выражается в степенях комфортности от напряжений, связанных с процессом. **В АПГ упор делается именно на переходное состояние**, объединяющее форму движения с его содержанием и выражающее принцип синтеза (слияния). Такой подход в полной мере позволяет добиться главной цели, стоящей перед АПГ – максимальной активизации процессов восстановления и, соответственно, – роста общего тонуса и устойчивости организма.

Активизация процессов синтеза связана с расширением переходного состояния, что особенно наглядно проявляется как самоподдержание и развитие физического движения в т.н. «автоматическом режиме». Усилия, направленные на совершенствование плавности хода процесса, приводят к росту его устойчивости, которая проявляется в закреплении взаимодействия нервной системы (в йогической терминологии – тонкого тела) с физической сферой. Это приводит к расширению спектра взаимодействия как в область первой, так и второй, в результате чего обе сферы сближают свои характеристики при одновременном росте их устойчивости. Это означает более легкую передачу управляющего воздействия от нервной системы к физическому аппарату и, соответственно, расширение спектра его статико-динамических возможностей и общей жизнеспособности.

Аналогичным образом решается вопрос о переходном состоянии этической и ментальной сфер. Это позволяет сказать, что упор на развитие плавности (а в общем плане – непрерывности и устойчивости) движения представляет собой путь активизации процессов синтеза или восстановления целостности внутренних и внешних процессов сфер жизнедеятельности как содержания и его формы.

#### **4.2.4. Техника упражнений**

Достижение целевого результата зависит также и от техники физических упражнений. Под техникой упражнений в АПГ понимаются способы выявления внешних форм движения (вариации геометрии и скоростей), соответствующих достижению главной цели, а именно повышению нервно-психической устойчивости и созданию условий для ее прогрессирования.

Для повышения устойчивости процессов, т.е. для обеспечения их непрерывности в I и II частях комплекса используется подход, при котором подготовительная, основная и заключительная фазы движения слиты воедино. Однако в технике поэлементного освоения при переходе к увеличенным скоростям и более геометрически сложным движениям (например, упражнение «маятник»), их освоение начинается на малых скоростях – это подготовительная фаза. По мере освоения упражнений, скорость наращивается (основная фаза), затем, снова уменьшается, движение тормозится (заключительная фаза) для того, чтобы динамическую устойчивость сочетать со статической и снять возбуждение, связанное с динамическим режимом. В соответствии с принципом равновесия син-

тетический режим должен быть дополнен его дифференцированным вариантом. Поэтому статико-динамический режим, используемый в 1-ой и 2-ой частях комплекса, сменяется динамическим и статическим, что достигается в технике перемещений и медитации. В свою очередь дифференцированный подход к режиму должен быть вновь дополнен его синтезированным (статико-динамическим) вариантом, что реализуется в движениях разминки в конце комплекса. Наконец, в «автоматическом» движении происходит чередование режимов на основе внутренних закономерностей, достигнутой степени релаксации и устойчивости. Поэтому его можно назвать движением, объединяющем все режимы в едином потоке. Нужно отметить, что смена режимов в комплексе носит внешний, т.е. запланированный характер, и лишь на стадии «автоматического» движения она переходит на внутренний план как импровизация. В этой связи изменение режима при выполнении комплекса играет роль своего рода стартового условия формирования устойчивости процесса и ее перехода с внешнего на внутренний уровень своего дальнейшего развития. Можно сказать, что факт становления и развития «автоматического» движения означает задействование резонансной схемы, когда внутренняя согласованность (внутренний резонанс) сфер жизнедеятельности связана с ее внешним планом согласования (внешний резонанс) – с физической сферой и движением физического тела, как опоры этого развития.

Принципиальное отличие подхода АПГ от традиционного заключается в иерархическом принципе построения связей в организме, когда внутренние процессы определяют внешние формы. В соответствии с этим основополагающим принципом, в АПГ настрой на поиск внутреннего состояния, соответствующего условию отдыха, т.е. максимально устойчивого равновесия, предопределяет и геометрические формы, и динамические характеристики движения. Они подчинены настрою на формирование и прогрессирование нервно-психической устойчивости на основе связи этического и физического принципов в человеке, связи, вовлекающей в это построение и ментальные способности и нервную систему. Другими словами, достижение внутреннего равновесия предопределяет по принципу иерархии поиск внешних форм, отвечающих этому принципу устойчивости равновесия.

Именно поэтому освоение АПГ начинается с режима, когда геометрические формы и скоростные характеристики минимизированы, чтобы можно было целиком сосредоточиться на внутреннем восприятии движения и, сгладив все шероховатости, добиться эффекта повышения нервно-психической устойчивости. Только на этом фоне можно постепенно начать развивать геометрические и скоростные вариации движения, т.к. именно достигнутая степень устойчивости подсказывает какая форма движения естественно вытекает из предыдущей. Поэтому комплекс АПГ будет постоянно преобразовываться по мере повышения нервно-психической устойчивости занимающихся. В АПГ нет жестко закрепленной геометрии, ее также, как и любые другие характеристики, формирует внутреннее состояние.

Освоение техники выполнения упражнений во многом облегчается благодаря навыкам ритмичности, формированию которых помогает музыкальное сопровождение. Оно может использоваться как отдельно, так и параллельно с пояснениями ведущего, как, например, в 1-ой части комплекса. Медленное фоновое сопровождение, способствующее релаксации, постепенно может ускоряться, и рост темпа плавно подводит к динамике движений в технике перемещений. С переходом к медитации темп вновь замедляется и, таким образом, сохраняется баланс, необходимый для закрепления состояния релаксации и роста общей устойчивости.

#### **4.2.5. Критерии оценки эффективности техники**

В АПГ критерии оценки эффективности отличаются от общепринятых. Это связано со спецификой задачи, решаемой применением этого метода, т.е. закрепления нервно-психической устойчивости и создания условий для ее прогрессирования. Внешним критерием можно считать оценку педагогом плавности и степени общей синхронизации движения в качестве меры его эстетичности и стабилизации внутренней сферы. Также может быть использована оценка качества выполнения части комплекса в дополнительном к применявшемуся режиме. Наконец по скорости освоения комплекса и теоретических положений АПГ можно судить об индивидуальных усилиях (самостоятельной работе) студента. Субъективным критерием является степень комфортности воспринимаемых напряжений в качестве критерия закрепления и развития потоковой схемы применительно к внутренней (нервно-психической) сфере. (См. также об инструментальных методах оценки комфортности в [3]).

Усилия, направленные на повышение общей устойчивости, стабилизируют способность к ассимиляции (усвоению) напряжений. Этому также способствует их комфортное восприятие в качестве фактора прогрессирования процессов синтеза (см. п.п. Механизм комфортности), т.е. восстановления. Связь характеристик процесса, основанная на синтезе, т.е. слиянии, приводит к тому, что изменения в одной из них вызывают перемены во всей цепи их взаимосвязей. Так комфортность, активизируя синтез, усиливает и процессы, связанные с действием воли, что в свою очередь закрепляет желание продолжить, т.е. сделать более устойчивым во времени стремление воспринимать напряжение с удовольствием. Такое взаимное усиление приводит к росту и взаимной поддержке связанных характеристик жизненного процесса. В этом смысле можно говорить о прогрессировании общей жизнеспособности или устойчивости как накоплению, – способности усвоения все больших напряжений и нагрузок, а также общего тонуса организма.

Практический опыт показывает, что для сохранения этого эффекта коллективные занятия должны проводиться не чаще двух раз в неделю, чтобы организм успел ассимилировать значительные нагрузки на нервно-психическую сферу и физический аппарат, связанные с таким режимом движения. Тот факт, что в АПГ напряжения носят распределенный и непрерывный (продолжительный) характер, позволяет осваивать достаточно большой объем общей нагрузки, который должен успеть ассимилироваться, иначе ее превышение может

восприниматься как нежелание продолжать занятия. Главный принцип АПГ – принцип ненасилия. Поэтому «через силу» заниматься нельзя, но в то же время для поддержания положительного кумулятивного эффекта рекомендуются ежедневные самостоятельные занятия АПГ. Эта задача решается применением «автоматического» движения, когда необходимость приводить тело в движение за счет волевого приказа устраняется использованием всей системы внутренних связей и их взаимодействия с физической сферой в режиме устойчивой согласованности (резонансная схема). Это в максимальной степени способствует закреплению комфортности воспринимаемых напряжений и ее прогрессированию параллельно с ростом интереса быть исследователем своих возможностей, – наблюдая за постоянно изменяющимся режимом движения и прогрессированием его характеристик. В этом случае занимающийся сам контролирует нагрузки состоянием их комфортного восприятия, что обезопасит его от перегрузок.

#### **4.2.6. Классификация физических упражнений**

Классифицировать упражнения комплекса АПГ можно также в соответствии с принципом повышения нервно-психической устойчивости, которая позволяет достичь расширения диапазона возможностей в координации, вариациях скоростей и импульсности. Так в первых двух частях комплекса упражнения характеризуются минимизацией и постепенным расширением **геометрических вариаций**. К этим упражнениям относятся:

1. Упражнения разминки
2. Техника перемещений
  - а) фронтальные перемещения;
  - б) боковые перемещения;
  - в) круговые перемещения.
  - г) свободные перемещения (импровизация).
3. Суставный массаж
  - а) массаж суставов ног;
  - б) массаж суставов рук;
  - в) суставный массаж в сочетании с упражнениями на растягивание.
4. Медленные танцевальные шаги

В дальнейшем рост внутренней устойчивости связан с расширением **скоростных вариаций** - в сочетании с геометрическими и координационными. К этой группе можно отнести:

1. Повороты на  $180^0$  с постепенным ускорением
2. Ускоренные танцевальные шаги
3. Перемещения:
  - а) прямолинейные перемещения;
  - б) перемещения с поворотом бедер.
4. Техника бега
  - а) подготовительные упражнения;
  - б) «бег в падении»;

- б) «бег в гору»;
- в) боковой «бег
- г) бег с вращением на  $360^{\circ}$  «центрифуга»
- д) «бег спиной вперед»

#### 5. Импульсная техника

а) удары ладонями (и тыльной стороной кистей рук) и стоп о поверхность пола в режиме свободного падения, т.е. без усилия (суставный массаж)

б) ускоренные повороты на  $180^{\circ}$  с ударами (шлепками) ладоней о поверхность тела;

в) удар стопой об пол (в подготовительном упражнении к «бегу в падении»), когда из неподвижного положения делается легкий наклон вперед как бы падая, чтобы вызвать чувство падения, нога самопроизвольно быстро выносится вперед с ударом об пол;

г) перемещения с элементами импульсной техники (удары всей стопой и ребром стопы о поверхность пола в движении)

Принцип устойчивого равновесия требует естественного уравнивания динамического режима его статическим дополнением в виде техники медитации или сосредоточения на динамике мыслеобразов с предварительным рассредоточением на  $180^{\circ}$  внешнего и внутреннего зрения как необходимого условия освоения «автоматического» движения.

Дальнейший рост устойчивости подводит к возможности начала освоения «автоматического» движения, что в какой-то мере аналогично тому, что понимается под «вторым дыханием». В отличие от спорта, в АПГ нет необходимости подвергать организм значительным нагрузкам, чтобы этот режим движения «заработал» и стал повседневной практикой двигательной активности, которая позволит перестать воспринимать нагрузки, как источник дискомфорта, но сделает их все более притягательными.

#### **4.2.7. Оздоровительные силы природы**

Стало уже общим местом утверждение о положительном воздействии природы на организм человека. Чистый воздух, водные процедуры, различные виды плавания, бега, туристические прогулки и путешествия и т.д., вот лишь небольшой перечень подобных примеров. Поэтому в основе различных видов двигательной активности лежит максимальное использование этих природных факторов. В то же время они неравноценны в своей значимости для здоровья и поддержания жизнеспособности. Так если природные условия играют важную роль в поддержании здоровья, то все виды активности, как и сама жизнь прежде всего определяются качеством процесса дыхания. Зависимость от поступления кислорода и состояния дыхательных органов имеет первостепенное значение в общем балансе воздействий сил природы. Важно отметить, что стремление активизировать физический процесс с неизбежностью интенсифицирует и процесс дыхания, т.е. вентиляцию легких. На этом принципе активизации строятся и спортивные тренировки, и просто утренняя зарядка. В то же время именно этот фактор оказался под ударом в тех местах,

где социальная жизнь наиболее интенсивна (мегаполис, промышленный район и т.д.). Экологическое неблагополучие сказалось прежде всего на самом важном факторе природы – чистоте вдыхаемого воздуха. Воздействие на дыхательный процесс, обеспечивающий кроветворение, в силу нарастающего химизма атмосферы, задымленности и выбросов, ставит саму возможность выживания под вопрос.

Однако, безвыходность создавшегося положения лишь кажущаяся, и из него имеется выход. И таковой был найден в том подходе к движению, который был назван Антистрессовой пластической гимнастикой. Его суть применительно к процессу дыхания заключается в создании условий для снижения зависимости от расхода потребляемого воздуха, чтобы не интенсифицировать, но наоборот – минимизировать процесс дыхания.

Действительно, поскольку в основе АПГ – создание предпосылок к повышению общей устойчивости равновесия всех сфер жизнедеятельности, то тот же принцип равновесия требует, чтобы интенсификация двигательной, (а в общем плане – жизненной) активности могла развиваться по двум взаимодополняющим направлениям – т.е. как гипер-, так гипо- вентиляции. Это также означает и дифференциацию принципа управления физическим движением – по линии активизации волевых усилий, непосредственно направленных на активизацию этого процесса («волевой приказ») и в направлении передачи управления согласованной системе связей сфер жизнедеятельности («резонансная схема») и формирования «автоматического» движения в режиме самоподдержания и саморазвития в контексте общей релаксации (принцип ненасилия).

При этом процессы дыхания, движения и сердечной деятельности взаимосвязаны, потому необходимо было найти стабильный физический процесс, и целенаправленным повышением его устойчивости добиться постепенного формирования устойчивости процесса дыхания, и через нее – все более полного проявления естественной способности организма к уменьшению расхода воздуха. При этом все виды пранаямы или прямое (волевое) воздействие на режим дыхания были исключены ввиду крайней опасности любого несбалансированного, а проще говоря грубого, вмешательства в такой исключительно чувствительный и тонкий процесс, как дыхание, и тем более – при отсутствии чистого воздуха и наработанного длительного опыта в виде традиции.

Устойчивость физического процесса оказалась связанной с его непрерывностью, иначе говоря, с плавностью, что во многом облегчило выбор, поскольку именно русский хоровод, сопровождаемый плывущим движением, как символом его красоты, стал основой построения всей системы движений комплекса АПГ. В этой связи нужно отметить восточные системы движения (боевых искусств), позволившие фиксировать психотерапевтический эффект плавного движения без привязки к геометрии стиля. Это позволило использовать весь арсенал отечественных форм с включением в них и элементов самомассажа оригинальной системы. Таким образом, именно совершенство-

вание плавности физического процесса обеспечило рост общей устойчивости организма, и как следствие – экономизации дыхания.

Проведенные фундаментальные исследования полностью подтвердили правильность сделанного выбора [3; 4]. Так, было отмечено сокращение потребления воздуха при одновременном росте процента усвоения кислорода, общей энергетичности и улучшений (до прибл. 90%) по всем системам жизнеобеспечения.

Особенно заметно эффект уменьшения расхода воздуха проявляется при «автоматическом» движении, когда рост его интенсивности не сказывается на дыхании, и оно остается практически таким же, как и при режиме покоя. Показательно, как режим при этом сам настраивается на всю совокупность факторов, способствующих или препятствующих движению. Так интенсивность дыхания в парке или в лесу самопроизвольно может значительно усиливаться (как бы «дыхание впрок») и так же сократиться при необходимости двигаться в загазованной атмосфере.

Такое повышение общей устойчивости организма в виде уменьшения зависимости от внешних факторов или среды наблюдается и в постепенном отказе от всего взвинчивающего, т.е. дающего временный рост энергетичности, за который приходится платить ее спадом и соответствующими последствиями. Это касается и пищи (если ее, конечно, рассматривать как природный фактор), и всех видов наркотиков, а также всего искусственного, т.е. неустойчивого.

И наоборот, – там, где природа сохранила свою незагрязненность, потребность в ее дарах лишь усиливается, как, впрочем, и стремление жить в чистоте мыслей, желаний и поступков, что и составляет основу того, что мы понимаем под этикой.

#### **4.2.8. Гигиенические факторы**

Лекционно-практические занятия по АПГ рекомендуется проводить в хорошо проветриваемом и освещенном спортивном зале достаточной вместимости с расчетом освоения динамики движения (бег, перемещения, статика). Высота потолков не менее 5 м. Запрещается проводить занятия в подвальных и полуподвальных помещениях. Перед началом занятий обязательна влажная уборка, на мокрую тряпку или в воду можно добавить несколько капель пихтового масла для улучшения дыхания. Одежда свободная, не облегающая, не электризующаяся, не стесняющая движения, лучше х/б. Занятия проводятся без обуви, в хлопчатобумажных или шерстяных носках. При выполнении суставного массажа можно снять носки, по окончании – вновь надеть; используются коврики.

При принятии ванны – добавить столовую ложку соды, после душа и ванны – протереть поверхность тела слабым раствором соды и увлажняющим кремом, чтобы не допустить пересыхания кожи, (поскольку занятия связаны со значительными нервно-психическими нагрузками), вода – может быть жесткой и хлорированной. Кожа лица требует кипяченой воды, лучше использовать дет-

ское мыло вследствие роста нагрузок и, соответственно, чувствительности. Во избежание воспалений – не трогать руками (и, тем более, не тереть) кожу лица. При использовании одежды из синтетики необходимо х/б белье для защиты кожи.

### 4.3. Методы обучения

Обучение антистрессовой пластической гимнастике – это прежде всего педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации действий ведущего и занимающихся.

Цель обучения АПГ – дать стимул заниматься собой, что возможно только на основе ясности в том, какова перспектива в достижении результата, а именно повышение нервно-психической устойчивости и общего тонуса организма.

В контексте передачи информации под ясностью понимается прочувствованная и логически подтвержденная убедительность представлений, которые могут развиваться собственными усилиями.

Для достижения этого все обучение объединено в один общий процесс, называемый лекционно-практической работой, служащий одной цели – представлению убедительной картины собственных возможностей, и на основе достигнутой ясности – активизации волевого стимула по реализации этих возможностей. При этом наряду с поэлементной отработкой отдельных движений основу составляет поточное выполнение всего комплекса в едином непрерывном режиме. Тот же подход применяется и к лекционной части, когда освоение теории на лекциях закрепляется и на практических занятиях в виде пояснений к выполняемым движениям. Это сделано в соответствии с принципом дополнительности для равновесия полярных вариантов, а, следовательно, устойчивости в достижении указанной выше цели дать стимул к пробуждению воли заниматься собственным здоровьем. И только от желания и устремленности самих занимающихся зависит сделать этот процесс непрерывным, а значит устойчивым и результативным.

Последовательное решение задач антистрессовой пластической гимнастики на каждом этапе обучения связано с использованием конкретных методов [10] и приемов.

К общепедагогическим методам обучения, используемым в АПГ, относятся **словесные методы**: лекция, беседа, объяснение, описание, дидактический рассказ.

Теоретические основы метода излагаются в форме лекций. **Лекция** представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы. Для лучшего освоения сложных вопросов, например, понятий, законов, и т.д. используются объяснения. **Объяснение** характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений. С этой же целью, но часто в более непринужденной и доверительной обстановке применяется беседа. **Беседа**. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем (ведущим) и учащимися (занимающимися).

Лекционная часть занятий плавно перетекает в лекционно-практическую для практической реализации изложенных в лекционной части теоретических основ метода, для наглядного представления того, как теоретические основы воплощаются в физическом движении, в формировании устойчивых мыслеобразов и комфортного состояния. Здесь используется **метод непосредственной наглядности**. Он предназначен для обеспечения синхронизации общего движения и совпадения индивидуальной геометрии занимающихся с той, которую демонстрирует ведущий. Соблюдение этих условий необходимо для задействования резонансной схемы, формирующей состояние комфортного восприятия напряжения и отдыха под нагрузкой, а также для обеспечения устойчивости общего потока движения, позволяющего облегчить и ускорить освоение даже сложных элементов движения. Выполнение движений сопровождается необходимыми пояснениями ведущего, который продолжает в этой форме вести лекционно-практическую работу, создавая максимально комфортную и доброжелательную атмосферу одновременно и мягким голосом, и плавно льющейся речью, и собственными слитными движениями, настраивая процесс коллективного движения и обеспечивая его непрерывность, а, следовательно, устойчивость. При этом для контроля качества ведущих, находящийся в центре круга занимающихся, должен делать повороты на  $360^{\circ}$  в темпе показа выполнения движений. I и II части комплекса, выполняемые в тормозном режиме, ориентированы на формирование состояния повышенной восприимчивости, в котором упрощается усвоение излагаемого материала. Каждое слово должно быть точным и образным, а выражение – кратким и понятным. На этом этапе используется **описание**. Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает выразительное, образное раскрытие характерных особенностей движения, четкое сопоставление, в данном случае, с картинками отдыха, делающими незаметной нагрузку. Предельно упрощенная геометрия и замедленный темп движения, обеспечивающие максимальную концентрацию внимания на совершенствовании внутренней потоковой схемы, на этом этапе позволяют использовать такой метод физического воспитания, как **метод целостно-конструктивного упражнения или целостного разучивания** упражнений, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. При этом сохраняется слитность и целостность внешнего потока движения. Можно сказать, что здесь также реализуется один из методов физического воспитания, а именно **метод стандартно-непрерывного упражнения**, когда плавно перетекающие одна в другую формы движений I и II части комплекса воспринимаются как единое движение или упражнение.

**Метод переменного-непрерывного упражнения** может использоваться во время обучения технике бега, когда варьируется его интенсивность, например при освоении «бега в падении».

При переходе к средним и более высоким скоростям и более разнообразным и сложным формам движения для освоения некоторых упражнений динамики и импульсной техники, например, (варианты упражнения «маятник», разучивание поворотов и др.) становится целесообразным применить **расчленен-**

**но-конструктивный метод.** Он применяется главным образом на начальных этапах обучения и предусматривает акцентируемый показ отдельных фаз или элементов движения с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Иногда для коррекции техники выполнения занимающимися отдельных упражнений и их элементов требуется применить **методы направленного прочувствования двигательного действия.** К таковым относится **направляющая помощь преподавателя** при выполнении двигательного действия, например, при выполнении суставного массажа рук и ног, а также при выполнении вариантов бега в падении и других, могущих вызвать затруднение, движениях. При этом особенно важно отметить, что все замечания и коррекция допускаются лишь в предельно мягкой форме ввиду сформированного тормозным режимом движения состояния повышенной восприимчивости занимающихся. **Выполнение упражнений в замедленном темпе** (I и II части комплекса) также может быть отнесено к методам направленного прочувствования. Однако замедленный темп используется не столько в помощь освоению геометрических форм, которые в данном случае предельно упрощены, сколько для облегчения концентрации внимания занимающихся на восприятии процесса движения изнутри и его совершенствования, т.е. чтобы прочувствовать и сгладить все шероховатости и неровности движения.

В практике обучения АПГ применяется также **метод изменения условий обучения,** который предполагает изменение структуры занятия, его частей, окружающей обстановки. А сочетание **дидактического рассказа с игровыми методами** используется в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Импровизационный характер действий в игре, развертывающихся в соответствии с сюжетной линией рассказа педагога, способствуют развитию воображения, доброжелательности, творчества, самостоятельности, инициативы, наблюдательности и других ценных личностных качеств. Присущие игровому методу факторы интереса, удовольствия и привлекательности способствует формированию у детей устойчивой положительной мотивации к занятиям.

В АПГ применяется комбинированный подход, объединяющий эти методы с объяснением, показом новых элементов и их разучиванием в режиме слитного, целостного процесса с постепенным переходом от замедленного движения к ускоренному темпу и импульсной технике. Уже освоенные фрагменты комплекса дополняются новыми движениями в едином ключе, без потери темпа, «на ходу». Новые элементы органично вытекают из предыдущих, что позволяет воспринимать их как продолжение уже знакомого и освоенного на основе релаксирующего воздействия плавного движения.

#### **Контрольные вопросы к разделу 4:**

- 1. Назовите дидактические принципы АПГ**

2. Что понимается под физическими упражнениями в АПГ и их роль в формировании нервно-психической устойчивости, роста тонуса организма, активизации восстановительных процессов с позиции АПГ.

3. Опишите влияние физических упражнений АПГ на личность, их оздоровительную, образовательную и воспитательную роль.

4. Дайте определение формы, содержания и техники физических упражнений.

5. Роль комфортности и ее прогрессирования в управлении физическим процессом с позиции АПГ. Что такое частичная комфортность?

6. В чем заключается принцип естественного управления физическим процессом и каковы его преимущества? Роль резонансной схемы в управлении физическим процессом.

7. Какие методы обучения применяются в АПГ?

## Раздел 5.

### МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ КОМПЛЕКСА АПГ

Подготовка преподавателей по АПГ проводится в рамках лекционно-практического обучения с дополнительной подготовкой его совмещения с практическими занятиями. В этой связи доминирующим является акцент на теоретическое обоснование метода в его широком охвате, а также практические навыки в освоении более продвинутой техники и режимов. Так дополнительное время необходимо при овладении приемами передачи информации в движении (практические занятия) с одновременной коррекцией техники выполнения элементов АПГ. Лекционный материал иллюстрируется на конкретных примерах технического освоения для закрепления связи теории и практики. Особое внимание уделяется навыкам плавно льющейся речи в контексте непрерывного движения и подробных объяснений при поэлементной отработке, а также фоновой музыки, подобранной в одном ключе с успокаивающей речью ведущего. Внимание уделяется умению, находясь в центре кругового построения, держать под контролем всех присутствующих на занятиях, т.е. делать повороты на  $360^{\circ}$  в темпе показа выполнения движений. Известную трудность представляет освоение опыта синхронизации общего потока движения по кругу, и требуется время для умения настроить его на один лад, не выделяя и не вычлняя тех, кто по каким-либо причинам станут выбиваться из общего контекста. Это объясняется тем соображением, что ведущий участвует в передаче не только знания, но и состояния своего спокойствия – через плавную, неторопливую, доброжелательную речь и льющиеся движения. Но главное при этом – общий настрой на помощь в освоении непривычного режима в состоянии заторможенности восприятия, связанного с частотными характеристиками движения. Эти характеристики соответствуют состоянию отдыха между сном и бодрствованием (пограничное состояние), когда нервная система особенно восприимчива, что исключает резкие звуки и тем более – указания на личные ошибки в таком ключе. Поэтому все замечания и коррекция допускаются лишь в безличностной форме как общее пожелание в предельно мягкой форме.

#### **5.1. Структура занятия и этапы формирования физического процесса**

Занятия начинаются с короткого изложения ведущим, в течение нескольких минут, основных моментов, на которые необходимо обратить внимание обучаемым, – связанных с организацией, построением, дисциплиной, техническими особенностями разучиваемых движений и режимами их выполнения. После этого занимающиеся выстраиваются в круг, в центре которого стоит ведущий. При выполнении движений приоритет отдается соблюдению спокойствия общей атмосферы, ее ненапряженности, мягкости, доверительности и внимательности к занимающимся, чему в значительной степени способствует предварительный доброжелательный настрой ведущего, от которого в известной мере требуются качества психолога и психотерапевта, заботливо оберегающего психику своих подопечных от травмирующих ее факторов.

Настрой на синхронизацию общего движения играет следующую по важности роль, ибо от успеха в этом зависит насколько легко будет продвигаться освоение отдельных элементов и их сцепления в единый двигательный акт. Под синхронизацией понимается одновременность начала и окончания совместного выполнения упражнения или его фрагментов, связанных со сменой направления движения. Соблюдение этих требований является условием использования резонансной схемы, в которой намагничивающее действие коллективного синхронного потока движения формирует соответствующее состояние восприимчивости и релаксации, – т.е. отдыха под напряжением на основе его комфортного восприятия.

Совпадение индивидуальной геометрии с той, что демонстрирует ведущий, вместе с синхронизацией являются условием устойчивости общего потока движения, позволяющим во многом ускорить индивидуальное освоение даже непростых элементов. При том, что основные трудности связаны с самостоятельными занятиями, двигательная (моторная) память помогает вспомнить соответствующее состояние, формировавшееся при коллективной работе в зале. Так постепенно вырабатывается чувство движения, как элемент релаксации (динамической медитации), всем знакомой по удовольствию плавания в воде.

В первой части занятий основное внимание уделяется качеству самого процесса. Ведущий замечает неизбежные трудности в освоении плавности хода движения по его судорожности и угловатости, что во многом связано с напряженностью и чувством неловкости, – особенно на первых этапах разучивания комплекса. Роль ведущего – в создании максимально комфортной и дружелюбной атмосферы, в напоминании о мыслеобразе плавания в воде. Понимание неизбежности трудностей перестройки режима на плавность поможет ведущему не торопить события и предоставить потоковой схеме настроить процесс на его качественную характеристику. Можно поправить геометрические неточности, не выбиваясь из контекста объяснений, т.е. продолжая лекционно-практическую работу, как бы, не замечая огрехов и не акцентируя на этом внимание. Предельная деликатность поможет найти контакт, как со всей группой, так и с каждым из ее членов, что закрепляет специфическую атмосферу, настрой на коллективное действие, которые с полным основанием можно отнести к **искусству движения**. Со стороны наблюдатель мог бы увидеть плавно всплывающие и так же опускающиеся руки, напоминающие живой цветок, рождающий чувство удивительной красоты.

Настрой на плавность позволяет подойти к следующему фрагменту комплекса, суставному массажу в положении сидя – для закрепления и усиления чувства комфортности за счет ее распределение по различным направлениям изменений в положении тела и достигнутой (за счет релаксации и роста устойчивости) степени его пластичности. Это реализуется сохранением прежнего темпа выполнения движений, как бы, в ленивой полудреме и с минимальными усилиями. Режим плавного льющегося движения в прежнем темпе (с той же частотой покачивания, т.е. раскачки корпуса) сохраняется, поэтому между фрагментами техники массажа суставов нет перерывов, один элемент плавно пере-

ходит в другой без задержек. Следует обратить внимание на предваряющие движения потягивания перед началом выполнения каждого элемента массажа. Это необходимо для ускорения распределения комфортного состояния «потягушек» на все остальные виды напряжений, чему способствует уровень пластичности. Важно, чтобы ведущий сам испытывал это состояние, (т.е. выполнял «потягушки» вместе со всеми), ибо оно передается всей группе и одновременно является мерой защиты психики от перегрузок. Также следует сохранять ритм наклонов (наклон и выпрямление приблизительно за 15-20 сек.), как при выполнении самих «потягушек», так и во всех других упражнениях, например, при выполнении массажа суставов рук. Потягивания (с наклоном) выполняются для формирования чувства удовольствия, усиливаемого наклонами корпуса, которые играют роль, своего рода, камертона, задающего частоту, соответствующую максимальной комфортности. Именно в этой части комплекса закрепляется связь внутреннего состояния (комфортность) и внешних напряжений, объединяемых единым чувством удовольствия и желания отдыха под нагрузкой. Взаимосвязь комфортности, пластичности и напряжений обеспечивает согласованное развитие этих характеристик, их продвижение по линии иерархии и, как следствие, – рост нервно-психической устойчивости. Это соображение исключительно важно по своему значению ввиду возможности ликвидировать устоявшееся негативное отношение к жизненным напряжениям, поэтому перестраивание психики на позитивное их восприятие представляет собой решение важнейшей практической задачи. Успех в этом во многом зависит от восстановления подвижности суставно-связочного аппарата. Надо отметить, что физическое движение представляет собой интегральный процесс, в котором основную роль играет система сочлененных маятников – скелет. Общий тонус и степень подвижности этой системы взаимозависимы. Подвижность в суставах во многом определяет вариативность физического движения как базового колебательного процесса, – т.е. число степеней его свободы, а потому и его энергетичность, устойчивость и общий тонус организма.

Постепенный рост устойчивости на основе связи физических напряжений с их комфортным восприятием в первой части занятий, позволяет подойти к закреплению полученных навыков во второй части, связанной с постепенным ростом динамики движений, включая сюда импульсную технику. Последняя выражает этап освоения техники удара (стопой и ладонями об пол, ладонями о корпус – при поворотах на  $180^{\circ}$ ), в качестве импульсного воздействия в привычном понимании этого термина, подразумевающего резкий перепад скоростей, вследствие полного торможения и смены направления движения. Такая техника, по сути, завершает формирование физического процесса от его начальной стадии, связанной с минимальной скоростью, через постепенное нарастание – вплоть до ее значительных перепадов, (т.е. импульса). Эти три стадии характеризуются их связью с растущей устойчивостью нервной системы. Так на начальном этапе эта связь осуществляется на основе использования режима движения, частотные характеристики которого, лежащие в пределах

декасекундного диапазона<sup>4</sup>, соответствуют отдыху во сне, а в контексте бодрствования – отдыху под нагрузкой, т.е. комфортному восприятию напряжений. Тот же подход к связи комфортности и напряжений реализуется в более вариативном продолжении начального режима в том же частотном диапазоне – в суставном массаже. Это позволяет полнее сосредоточиться именно на состоянии комфортности для ее более глубокой связи с напряжениями различных вида и направлений приложения усилий.

Во второй части рост устойчивости реализуется в более динамичном режиме нарастающих скоростей – при сохранении контроля состояния комфортности и отдыха, т.е. релаксации. Переход к импульсной части осуществляется постепенно, активизацией элемента удара стопой о поверхность. При этом используется механизм автоматического срабатывания импульса восстановления равновесия, связанного с генерацией чувства падения. В дальнейшем этот автоматизм, закрепленный в тренировочном режиме, становится базой формирования так называемого «автоматического движения».

Формирование физического процесса может считаться завершенным на этапе закрепления связи чувства комфортности – состояния релаксации, т.е. сохранения равномерности распределения напряжений и их ассимиляции – и импульсного воздействия техники удара стопой. Три этапа формирования отражают общие закономерности любого процесса, отраженные в его спиральной модели. При этом закрепление связи чувства комфортности, – т.е. постепенного роста устойчивости нервной системы – с физическим движением, представленным в его природной завершенности и полноте, создает основу формирования самоподдерживающегося режима повышения общего тонуса организма и нервно-психической устойчивости. Этический компонент этой устойчивости является главенствующим, в связи с которым занимающийся получает сумму благоприятных факторов общего здоровья, но сам этический выбор отношения к реалиям остается его прерогативой. В этом контексте задача АПГ – в создании необходимых условий, максимально облегчающих этот выбор, как в информационном, так и в практическом планах.

В заключительной части комплекса, технике медитации – на основе достигнутого состояния релаксации (общей комфортности) – занимающиеся получают навыки формирования мышления и управления ментальным процессом. Это помогает перенести достигнутое состояние на ментальный процесс, а проще говоря, – научиться с удовольствием думать. Этический же контекст дает направление этому процессу. Тогда, постепенно закрепляющееся желание не травмировать свою психику негативным, отрицающим мышлением станет естественным стремлением сохранять чистоту мыслей как ментальной гигиены.

Сказанное выражает центральную идею в АПГ – связь этического и физического в их взаимообусловленности и взаимозависимости как единого целого. Наконец, на завершающем этапе происходит возвращение к привычному режиму – при освоении техники «автоматического движения» и повторении элементов комплекса разминки, поворотов и т.д.

---

<sup>4</sup> См. Илюхина В.А. Медленные биоэлектрические процессы головного мозга человека. Л., «Наука», 1977. 184 С. И др. работы этого автора.

## 5.2. Организация занятий антистрессовой пластической гимнастикой

Для проведения занятий используется построение в круг (хоровод). В зависимости от помещения допускается построение в два, три круга. Расстояние между кругами два-три шага, между занимающимися в группе — не менее вытянутой руки. Количество занимающихся в группе - в среднем 30—50 человек. Групповые занятия проводятся в утренние или вечерние часы, в зависимости от режима работы занимающихся. Самостоятельные занятия рекомендуется проводить утром, до завтрака, ежедневно от 10 до 20 мин, или через 1-1,5 час. после еды, по комплексу, рекомендованному инструктором.

Администрация и руководство предприятий, учреждений, организаций, где проходят занятия, обязаны создавать условия для качественного проведения занятий: чистоту помещения, изолированность его от внешнего шума; недопустимо присутствие на занятиях посторонних (т.е. не принимающих непосредственного участия в занятиях).

Занятия антистрессовой пластической гимнастикой должны проводиться в проветриваемом помещении с деревянным покрытием пола, площадью из расчета 2 м<sup>2</sup> на человека. Высота потолков не менее 5 м. Запрещается проводить занятия в подвальных и полуподвальных помещениях. В теплое время года желательно проводить занятия на открытых спортплощадках и стадионах; для проведения суставного массажа используются коврики.

Спортивная форма должна быть удобной и не стеснять движений. При отсутствии медицинских противопоказаний занятия проводятся без обуви, в хлопчатобумажных или шерстяных носках. На открытом воздухе, при наличии достаточной закали, рекомендуются занятия босиком.

Всем занимающимся необходимо предварительное медицинское обследование по месту жительства. Контролирует прохождение медицинского обследования ведущий. Медицинские справки действительны 3 месяца. Дальнейшее обследование занимающиеся проходят в районном врачебно-физкультурном диспансере.

Целесообразно организовывать и проводить занятия с участием медицинских работников. Обязательно наличие аптечки первой помощи.

Предусматривается периодическая организация санитарно-просветительских лекций среди занимающихся по теоретическим и практическим основам антистрессовой пластической гимнастики (1 раз в месяц).

В ходе предваряющей занятия беседы с занимающимися они получают возможность настроиться на восприятие движения как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, внутреннего комфорта. Инструктор подготавливает занимающихся к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный ровный голос ведущего подчеркивает неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивает и помогает снять внутреннее напряжение, неизбежное на первых этапах освоения непривычного режима движения. Вместе с тем условия синхронности при общей слитности выполнения упражнений всеми занимающимися в процессе тренировки одновременно с необходимо-

стью следить за качеством своих движений предъявляют особые требования к дисциплине на занятиях, такие как недопустимость резких движений, сохранение принятого построения на занятиях и т. д. Ведущий объясняет занимающимся естественность подобных самоограничений как единственного способа добиться общей слаженности совместной работы, облегчающей каждому занимающемуся освоение навыков культуры движения. Такой настрой является пустковым механизмом для достижения полезного результата в антистрессовой пластической гимнастике.

Занимающиеся в группах антистрессовой пластической гимнастики должны сознательно и творчески относиться к занятиям, стремиться обеспечить качество выполнения упражнений, регулярно посещать занятия и заниматься самостоятельно, заботиться о сохранении здорового климата в группе, доброжелательности в общении.

Не допускаются пропуски занятий без уважительной причины, опоздания на занятия, разговоры во время занятий, несоблюдение общепринятых норм поведения.

### **5.3. Этапы первого года обучения**

Последовательное решение конкретных задач в процессе обучения антистрессовой пластической гимнастике обуславливает возможность выделения - как варианта освоения - отдельных этапов. Допускается использование всего комплекса с ростом дозировки упражнений различных разделов в зависимости от степени их освоения.

Занятия под музыку могут проводиться с самого начала обучения с постепенным вовлечением новых разделов комплекса и вариациями темпа.

Первый год обучения состоит из трех этапов.

I этап — 2 месяца (16 занятий).

Задачи этапа:

- освоение геометрии и последовательности движений;
- освоение режима движения, навыков дисциплины, связанных с особенностями занятий;
- освоение навыков использования воображаемых образов;
- освоение техники расслабления при одновременном напряжении ног.

II этап — 4 месяца (32 занятия).

Задачи этапа:

- закрепление задач и навыков I этапа;
- овладение элементами координационных движений (базовыми движениями);
- освоение пространственных характеристик движения;
- освоение координационных связей движения рук и ног;
- освоение занятий под музыку;
- освоение чередований темпа;
- освоение импровизации («свободное плавание»).

III этап — 6 месяцев (48 занятий).

Задачи этапа:

- закрепление задач и навыков I и II-го этапов;
- освоение парных упражнений под музыку.

#### **5.4. Некоторые особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся**

В зависимости от контингента занимающихся программа и организация занятий могут и должны претерпеть изменения. При этом учитывается возраст занимающихся, физическая подготовка, состояние здоровья. В соответствии с этим занимающиеся распределяются на группы.

**По возрасту:**

- молодой;
- средний и старший;
- пожилой;
- дети.

**По физической подготовленности:**

- удовлетворительная;
- слабая.

**По состоянию здоровья:**

- практически здоровые;
- имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Целесообразно распределение занимающихся по полу.

**Для детей дошкольного возраста**

Упражнения делятся по группам детей в зависимости от возраста. Общий расклад времени определяется индивидуально самим ведущим исходя из принципа повторов для закрепления и варьирования техники, чтобы избежать психологической усталости и использовать весь спектр упражнений. Реакция детей поможет сориентироваться в каждом конкретном случае, но общий принцип сохраняется – занятия состоят из нескольких подходов с постепенным ростом времени от нескольких минут в каждом из них. Конкретная дозировка зависит от степени подготовленности детей и опыта преподавателя. Общим является выполнение элементов разминки, как включающие в себя основные разделы и потому являющиеся базовым комплексом. Разминка делается один раз за занятие, но и ее элементы могут повторяться. Например, вращение глаз – для снятия усталости или массаж кистей рук, сидя за столом.

Техника перемещений в замедленном темпе, требующая больше равновесия, и потому более трудная, может осваиваться небольшими дозами, начиная с фронтальных и с опорой рук о воображаемую стену.

Особо важны упражнения массажа кистей рук и стоп, так как в сочетании с замедленным темпом их выполнения и концентрацией внимания на приятном чувстве поглаживания изнутри, достигается выраженный эффект снятия усталости. Нарастающее чувство удовольствия само направит усилия в сторону их

увеличения и усиления комфортного состояния. Также желательны элементы растяжек, особенно «потягушки» для наиболее быстрого достижения чувства удовольствия от напряжения, а также элементы динамики.

Бег. Нужно следить за переходным состоянием - от неподвижного положения стоя к началу перемещения при наклоне корпуса, чтобы первый шаг был сделан произвольно и без усилий. Следует также предусмотреть возможные падения и страховку (там, где есть возможность, держать ребенка за руку – это поможет и быстрее начать не бояться чувства падения).

Следует помнить, что весь комплекс рассчитан, как элемент игры, поэтому дети подскажут наиболее привлекательное для них.

Контекст игры, удовольствия и интереса является тем действующим началом, которое поможет сделать обучение притягательным, доброжелательность устойчивой, а здоровье прогрессирующим (подробнее см. [7, с.111]).

#### **Для детей (от 7 до 18 лет)**

Количество занимающихся детей (оптимальное) — 20—30 человек.

Групповые занятия проводятся с детьми после уроков — для учащихся первой смены; до уроков — для учащихся второй смены.

#### *Этапы обучения.*

Один этап (16 занятий) соответствует одной учебной четверти. Темп занятия соответствует подготовленности контингента и варьируется от среднего до замедленного и ускоренного. Разминка, перемещения и суставный массаж выполняются в замедленном темпе. Замедление начинается от среднего темпа (для начальных классов) и прогрессирует (старшие классы) с учетом того, что торможение вызывает рост нервно-психического напряжения и потому требует подготовленности во избежание перегрузок. Так для начальных классов суммарное время пребывания в тормозном режиме варьируется в пределах 10-15 минут (1-ый класс, первые занятия) с постепенным ростом к концу года до 20-30 минут.

Ориентир торможения – одно движение (например, поднятие и опускание рук) за 10 секунд.

По мере освоения можно увеличить и общее время и само замедление, следя при этом за реакцией и самочувствием. Импровизация вводится в начале первого этапа обучения как базовый элемент АПГ в подготовке к свободному движению.

#### **Дети с 1-го по 4-й класс**

Для того чтобы детям легче было войти в режим занятий, им предлагается подвижная игра, построенная на совместных действиях, помогающая сконцентрировать внимание. Разъяснительная часть носит характер короткой беседы о принципах антистрессовой пластической гимнастики. Упражнения разминки чередуются с упражнениями суставного массажа. Количество повторений от 1 до 3 раз при быстром темпе. К перемещениям дети приступают спустя 3—4 занятия. Перед тем как начать перемещения, даются отдельные элементы техники перемещений. Перемещения кольцевые с использованием активных движений рук вводятся через 8—10 занятий. Продолжительность занятий от 30 до 60 мин.

Элементы и отдельные упражнения разминки используются в физкультурных паузах на уроках и между ними.

#### **Дети с 5-го по 8-й класс**

Занятия начинаются с бега. Разминка предлагается полностью, но в зависимости от возможностей детей, используется чередование разминки и суставного массажа. Количество повторений от 1 до 2 раз при быстром темпе на I этапе обучения, до 3 раз при среднем темпе на последующих этапах. Перед тем как начать перемещения, используются отдельные элементы перемещений. Перемещения чередуются с упражнениями суставного массажа и упражнениями на растяжку. Перемещения кольцевые и с активными движениями рук вводятся через 6—8 занятий. Продолжительность занятий от 40 до 80 мин.

#### **Дети с 9-го по 11-й класс**

Занятия начинаются с бега. Разминка предлагается полностью. Количество повторений до 3 раз при среднем темпе. К перемещениям дети приступают с первых занятий. Исключения составляют кольцевые перемещения, перемещения с активным движением рук, которые вводятся через 6—8 занятий. Перемещения даются в чередовании с упражнениями суставного массажа и упражнениями на растяжку. Продолжительность занятий 60—90 мин.

#### **Для лиц пожилого возраста и страдающих различными заболеваниями**

Комплектование групп приемлемо по возрасту и по функциональному признаку, а не по нозологическому (характеру заболеваний), если количество занимающихся не превышает 20 человек. Руководствуясь медицинскими показаниями, можно проводить занятия на свежем воздухе. Рекомендуются мягкая обувь, тапочки с супинаторами. Руководитель не имеет права принимать в группу лиц без медицинской справки. Для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией рекомендуется медицинский контроль во время занятий. Необходимо иметь аптечку первой помощи. Желательно присутствие на занятиях медицинского работника. Целесообразно в помощь основному руководителю в проведении занятий участвовать одному из занимающихся, достаточно овладевшему основными приемами гимнастики.

Так как с возрастом подвижность нервной системы падает, то для людей старше 50 лет и страдающих заболеваниями допустимы паузы между упражнениями, которые необходимо постепенно уменьшать, добиваясь, чтобы переход от одного упражнения к другому осуществлялся без интервала.

При выполнении всех упражнений разминочной части используется «мягкая подвеска» (см. выполнение упр. 1). При выполнении упр. 10—11 стопа может слегка скользить по полу кончиками пальцев. При выполнении упр. 7, если возникают неприятные ощущения при наклонах, движение лишь слегка обозначить корпусом. При появлении признаков усталости предлагается выйти из круга или пропустить упражнение (несколько упражнений), отдохнуть, а затем включиться в занятие.

В упр. 12а техники перемещений разминка предлагается в следующем виде: вес «переливать» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в ко-

лене. Затем «переливать» вес на согнутую в колене левую ногу (правая при этом выпрямляется в колене). После этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко перемещается вперед с постепенным касанием пола всей поверхностью подошвы начиная с кончиков пальцев. Положение корпуса прямое, руки неподвижны. Аналогично выполнить для левой ноги.

Разминка и перемещения выполняются в замедленном темпе. К перемещениям приступают с первого занятия. Кольцевые перемещения и перемещения с активным движением рук вводятся через 8—10 занятий. Импровизация начинает использоваться на начальном этапе обучения.

Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый занимающийся должен внимательно прислушиваться к своим ощущениям и выполнять упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления или усиления болевых ощущений. Трудные для выполнения упражнения нужно выполнять не в полном объеме или пропускать. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Критерием возможности увеличения нагрузки является желание занимающихся ее увеличить. При этом не должно возникать внешних признаков утомления. Особое внимание следует обратить на постепенность увеличения нагрузки. Необходимо искать наиболее удобное исходное положение для выполнения упражнений. Суставный массаж можно проводить сидя на стуле. Исключается выполнение упражнений 21б, 22, 23, 25, 26б, 27, 35, 37в суставного массажа. Продолжительность занятий 45—75 минут.

#### **Для лиц среднего и старшего возраста (от 30 до 55 лет)**

Упражнения разминки даются полностью. Количество повторений до 3 раз при среднем темпе.

Кольцевые перемещения, перемещения с использованием активных движений рук вводятся через 4—6 занятий, в зависимости от подготовленности занимающихся, импровизация – на начальном этапе обучения.

Упражнения суставного массажа вводятся последовательно. На I этапе исключаются упр. 22-27 суставного массажа. Продолжительность занятий 75-105 минут.

### **5.5. Проведение массовых мероприятий с использованием АПГ**

Отличительной особенностью антистрессовой пластической гимнастики как средства массовой оздоровительной физкультуры является возможность ее использования для проведения занятий в широком диапазоне численности и возраста занимающихся.

Как показал опыт, использование антистрессовой пластической гимнастики, при условии коллективного синхронного движения, обеспечивает необходимые качества проведения занятий. Этот эффект достигается вовлекающим, настраивающим воздействием коллективного движения, причем главным фактором его эффективности является именно степень его синхронности, которая

достигается главным образом благодаря личному опыту и уровню подготовки ведущего.

Вместе с тем следует отметить, что число занимающихся определяется различными факторами. Так, имеет значение уровень подготовленности и контингент обучаемых, возрастной состав группы, характеристики помещения, в котором проводятся занятия (кубатура, площадь и т.д.), время года и климатические условия и т.д.

Как показал опыт, количество занимающихся может достигать 100 и более человек.

## **5.6. Практические рекомендации по использованию комплекса АПГ**

### **Распределение нагрузок**

В АПГ используется принцип сбалансированности или равномерности в распределении нагрузок. Это объясняется тем, что за основу принято понятие тонуса как устойчивой распределенной нагрузки, равномерность которой позволяет не воспринимать ее как источник дискомфорта и тяжести, но как состояние бодрости и готовности к действию. Поэтому тонус и есть показатель баланса напряжений. Чтобы достичь этого равномерного распределения в АПГ используется тот подход, который отвечает максимальной природности и полноте спектра представленных напряжений – с одной стороны, а с другой (в соответствии с принципом непрерывности процесса, т.е. в отсутствии временных разрывов) - одновременности действия нагрузок на все сферы жизнедеятельности, что соответствует единому интегральному процессу или психической энергии.

Так напряжение нравственной сферы – представлено настроением на доброжелательство.

Ментальной – созданными мыслеобразами отдыха во всех позициях и режимах движения.

Нервной системы – непрерывным контролем плавности движения и комфортности напряжений.

Физической сферы – визуальным контролем синхронности выполнения движений и внешних проявлений неустойчивости процесса – угловатости и срывчатости движений.

Одновременность задействования всего спектра нагрузок приводит (при условии выполнения принципа комфортности восприятия напряжений) – в силу неотделенности соответствующих вибраций друг от друга – к их сближению, ассимиляции и образованию того, что можно назвать общим или интегральным тонусом всего организма «сверху донизу», от нравственной сферы до физического аппарата. Этот общий тонус воспринимается как оптимизм, интерес к жизни и главное – стремление учиться и быть исследователем своих собственных возможностей, другими словами, - стремление к совершенствованию. Интегральному тонусу соответствует объединяющий процесс или психическая энергия.

Так можно представить себе распределение нагрузок по иерархической связи сфер жизнедеятельности, или проще – по вертикали.

В пределах самого физического аппарата распределение нагрузок происходит по принципу увеличения устойчивости функционирования или дополнительности. Так функционирование систем организма приобретает качества ранее им не свойственные. Например, мышечная система получает возможность работать не только в привычном режиме как внешняя мускулатура (напряжение – расслабление), но и в режиме кордового напряжения, подобно гладкой выстилающей внутреннюю полость. Следствием этого появляется способность испытывать без дискомфорта длительные непрерывные напряжения, которыми изобилует повседневная жизнь и которые отнимают через чувство дискомфорта так много жизненной энергии.

В противоположность этому, выстилающая мускулатура получает способность к дискретным проявлениям (импульс). Это позволяет ей выполнять свои функции с большим запасом мощности, а, следовательно – и жизнестойкости. Особенно наглядно это проявляется в приобретении новых возможностей дыхательной системы, как в плане вентиляции легких, так и в общем росте мощности при совершении какой-либо работы. Так импульс выдоха, формирующийся естественным путем за счет роста устойчивости процесса дыхания, позволяет совершать действия ранее недоступные (все знают, как рубят дрова с импульсом выдоха, когда синхронизируются внешнее усилие и дыхание). По этой причине недопустимо никакое вмешательство в процесс дыхания, которое испытывает значительные нагрузки, настраиваясь на изменяющийся режим движения, - во избежание сбоя настройки, риска перегрузок и дисбаланса нервно-психической сферы.

Наконец, костно-суставная система приобретает устойчивость, дающую новые возможности.

Известно, что костно-суставная система представляет собой систему сочлененных маятников, вибрации в сочленениях которой – суставах определяют общую устойчивость скелета.

Рост тонуса или, что то же самое – усиление вибрации в сочленениях – приводит к тому, что скелет получает устойчивость в тех положениях, где раньше был неустойчив.

Таким образом, рост устойчивости нашей основы, костно-суставной системы, увеличивает общую устойчивость организма, но в добавление к этому – получает возможность не терять, а увеличивать ее с годами, когда крепёжные функции мышечной системы слабеют.

Прямая осанка, телесная работоспособность, стремление к движению и нагрузкам – вот лишь немногие признаки роста устойчивости в функционировании организма как следствие применения принципа равномерности распределения нагрузок.

Сказанное можно отнести к горизонтальному (т.е. в пределах физической сферы) распределению нагрузок.

Такая крестообразная модель отражает полный спектр возможностей, связанных с повышением устойчивости организма и отвечает природному принципу – испытывать удовольствие от жизни, т.е. комфорта.

## Дозирование нагрузок

Дозирование нагрузок в АПГ базируется на принципе их равномерного распределения.

Этой цели служат:

- принцип «Занимайся чаще, но понемногу» - применительно к самостоятельным занятиям;
- контроль синхронизации индивидуального и коллективного движений;
- контроль чувствования комфортности напряжений в зале и поиск своего темпа и интенсивности напряжений для усиления чувства удовольствия при самостоятельных занятиях;
- контроль доброжелательства как гаранта от раздражения, вызывающего перегрузку и общий дисбаланс;
- контроль нагрузки в зале по самочувствию и необходимости в кратковременном отдыхе во время занятий;
- Контроль жизненного тонуса на чувство радости, оптимизма и перспективы обновления. Принцип «надо уговорить себя» - не сдаваться и держать удар. Самовоздействие: приказ как средство подъема психического тонуса.

Нарастание чувства комфортности – критерий роста адекватных напряжений, значит, **контроль комфортности напряжений является основой безопасности нарастания нагрузок.**

### Формирование восстановительных процессов в АПГ

Тренировка физической активности должна быть связана с одновременным контролированием роста восстановительных процессов, что гарантирует отсутствие перегрузок и общий баланс напряжений.

Использование в АПГ принципа комфортности является основой роста общего тонуса за счет усиления восстановительных процессов. Структура метода настроена на формирование предпосылок к росту удовольствия от напряжений или комфортности. Приведение в соответствие характеристик внешних и внутренних процессов, соответствующих состоянию отдыха, а так же использование синхронизации (согласованности) движений позволяет реализовать принцип отдыха под нагрузкой, как предпосылки нарастающего чувства комфортности (и соответственно прогрессирующего роста восстановительных процессов), его самоусиления, т.е. прогрессирования с охватом сфер управления всей совокупностью процессов жизнедеятельности. Закрепление состояния комфортности позволяет ему управлять геометрией, и таким образом, восстановительные процессы получают возможность самоусиления через формирование физического движения

Происходит самоусиление внутреннего тонуса, восстановление связи процессов, тем самым усиливаются внутренние возможности человека. Сначала дается заданная геометрия, усиливается общий тонус, накапливается состояние комфортности. Затем состояние комфортности начинает формировать свою геометрию движений и человек сам начинает чувствовать, какие упражнения ему надо делать. Поэтому в АПГ восприятие нагрузок не сопровождается выраженным накоплением шлаков, утомлением, стадией суперкомпенсации. Ра-

ботоспособность повышается благодаря оптимизации восстановительных процессов в организме. Такой подход АПГ позволяет сделать реальный прорыв в освоении своей внутренней сферы и возможностей управления этим совокупным процессом или психической энергией.

### **Плавный вход и выход из режима нагрузок в АПГ**

В АПГ тонизирующий эффект определяется суммарным воздействием ментальной (природный мыслеобраз, доброжелательство) и физической (плавный режим, темп) сфер на нервную систему, достижением их общего баланса и созданием тем предпосылок роста их общего тонуса и степени их связности.

Наращение степени связности сфер жизнедеятельности позволяет увеличить их общую нагрузку вследствие выраженного стремления к этому, т.е. желания усилить достигнутое удовольствие от напряжения.

Таким образом, перепад напряжений между среднеповседневным и тренируемым не воспринимается как дискомфорт в силу общей сбалансированности процессов и связности сфер, что создает условия к перераспределению нагрузки, ее усвоению (ассимиляции) и потому – росту тонуса.

В обычном подходе создаваемый перепад напряжений не носит сбалансированного характера, поскольку упор делается не на состояние управляющей процессами нервно-психической сферы, а на нагрузку физического аппарата.

Отсутствие условий перераспределения нагрузок в самом процессе тренировки нарушает их общий баланс, создавая этим условие к неустойчивости общего взаимодействия сфер, что при закреплении провоцирует неустойчивость нервно-психической сферы и защитных сил организма (иммунной системы).

В этом контексте постепенный сбалансированный рост напряжений тренировочного процесса при сохранении их общего баланса и контроля (плавность, мыслеобраз, комфортность) и их аналогичное уменьшение в конце тренировочного цикла называются плавным входом и выходом из режима нагрузок.

### **5.7. Роль музыки в АПГ**

Роль музыки, задающего ритма связана с мобилизацией антистрессового механизма, о котором уже говорилось в контексте определенного характера движения, применяемого в АПГ, т.е. концентрации усилий на стремлении двигаться все более слитно, ликвидируя тем самым те микротрещины, т.е. частые остановки процесса, которые и являются причиной потери его устойчивости, а значит и комфортности. Разумеется, музыка подбирается по такому же принципу, степень ее гармоничности отвечает плавности процесса. Кроме того, музыкальное сопровождение должно соответствовать каждой из частей занятия (см. Раздел 3 «Комплекс упражнений антистрессовой пластической гимнастики»). Для разминки и перемещений предлагается использовать фоновую музыку - запись звуков природы (голоса птиц, шум ветра, дождя и т.д.), очень негромкую, не привлекающую внимания. Для суставного массажа и упражнений на растяжку желательно подбирать музыку для каждой возрастной группы, учитывая влияние музыки на психоэмоциональную сферу. Например, различные эстрадные мелодии, романсы, записи ансамблей и т. д. Для медленного танца исполь-

зуется спокойная ритмичная музыка, способствующая более глубокому расслаблению. Для быстрого танца используется музыка с четким определенным ритмом. Бег проводится под ритмичную музыку.

Это поможет почувствовать поддержку совместно созданной атмосферы доброжелательства, оптимизма и повышения психического тонуса.

Таким образом, основной принцип отбора – создание гармоничной музыкальной среды для восприятия движения, его продолжение в сферу чувств, видения образов и их синтеза.

Это, прежде всего, относится к формированию состояния ведущего, ибо оно непосредственно передается занимающимся, поэтому индифферентное, а тем более негативное отношение ведущего к выбранной им музыке не допустимо. И тогда лучше вообще обойтись без нее, что не скажется на качестве занятия, ибо тишина даст возможность полнее сосредоточиться на внутреннем восприятии движения. Первые несколько уроков на стадии освоения геометрии и техники так и проводятся, т.е. в тишине, и лишь затем постепенно и понемногу добавляется фоновая музыка (перемещения после разминки), а затем и более динамичная для других разделов занятия – танцевальные шаги на месте, в движении и освоение техники бега.

### **5.8. Особенности терминологии в АПГ**

Терминологические особенности языка в антистрессовой пластической гимнастике связаны с необходимостью развивать навыки образного мышления. В качестве инструмента для достижения этой цели используется метод сравнений, или аналогий. Образность мышления базируется на умении сравнивать свое движение с тем движением, которое является наиболее естественным и часто встречается в природе. Например, для достижения пластичности движение сравнивается с соответствующим эталоном («облака летят по небу», «лодка плывет по воде» и т. д.).

После того как занимающийся представил тот или иной образ, ему предлагается добиться соответствующих ощущений: плавания в воде, отодвигания массы воды, движения в толще воды и т. д.

Необходимым элементом освоения техники антистрессовой пластической гимнастики является выработка навыков ощущения опоры в ее статическом и динамическом вариантах. В соответствии с мыслеобразами, символизирующими устойчивость в статическом варианте, используется термин «опора», при этом руки принимают положение, как если бы ладони опирались на невидимую стену, корпус – как если бы занимающийся сидел на стуле. Терминологически поиск устойчивости в статическом варианте связан с выражениями «руки на опоре», «сидя на стуле».

Опора в движении, связанная с поддерживающим воздействием воды и с мыслеобразом движения в толще воды, находит свое выражение в терминах «лечь на опору» (наклон), «отодвигание опоры» (движение рук в технике перемещений). Выражение «переливание веса» терминологически эквивалентно перемещению центра тяжести; «руки всплывают» или «тонут» – соответственно

подъему и опусканию рук. «Погружение в воду» и «всплывание на поверхность» – наклон корпуса и его выпрямление – предполагает наличие ощущения сопротивления водной среды как податливой опоры.

Тот же подход применяется и при описании процессов внутренней сферы, когда категорийное рассмотрение требует сравнения со свойствами вещества как в статике, так и в движении. Это особенно наглядно при использовании образа потока воды, например - процесс слияния, которому уподобляются восстановительные процессы. Базовое понятие «качество процесса» предполагает сравнение с целостностью материала, от чего зависит его функциональная пригодность. Такая конкретизация категории качества через свойства материала позволяет ее продолжить и на более трудное понятие – динамическую систему движущегося потока со степенью его целостности. Наконец, наиболее абстрактное понятие «непрерывность», которое рассматривается как целостность (отрицание понятия противоположного, т.е. разрывности есть утверждение целостности) позволяет подойти к описанию наиболее трудного в наших представлениях понятия движения как изменений в их непрерывности, т.е. изменений и неизменности в их Единстве. Так **сочетание неизменности**, (которую символизирует понятие «непрерывность», геометрически - окружность; непрерывность есть отсутствие разрывов, где под разрывом понимается изменение) и **изменений** (символизируется импульсом) лежит в основе того, что называется **спиральным движением**, т.е. как движение, облеченное в свою форму – **спираль или вихрь**.

Так абстрактные понятия или категории должны облекаться в свою привычную для повседневного опыта форму с помощью метода, который в своей значимости получил название Первоверховного метода аналогий или сравнений

### **5.9. Роль ведущего в антистрессовой пластической гимнастике**

Опора на комфортное восприятие напряжений, – на чем основано формирование устойчивого состояния в АПГ, – требует волевых усилий по перестройке уже сложившегося по тем или иным причинам дискомфорта от нагрузок. Этот барьер и связанные с ним психологические проблемы объясняют трудности самостоятельного освоения комплекса. Это тем в большей степени справедливо в случаях пониженного тонуса вследствие отклонений в состоянии здоровья. Эти трудности преодолеваются синхронизацией коллективного движения на занятиях по АПГ, что облегчает их продолжение самостоятельно, а также ролью ведущего, психическое состояние которого должно соответствовать повышенному тону для общей координации движения и его настройке на большую устойчивость. В известном смысле можно говорить о передаче состояния ведущего через синхронное плавное движение.

Эффективность занятий антистрессовой пластической гимнастикой в значительной мере зависит от мастерства, личных качеств и уровня специальной подготовленности руководителя группы.

Ведущий АПГ выполняет роль координатора общих усилий занимающихся, направленных на создание атмосферы доброжелательности, спокойствия и одновременно строгой дисциплины, в рамках которой обеспечивается согласованность и слаженность единого ритма коллективного движения.

Специфика проведения занятий АПГ, связанная с использованием ауто-тренинга для совершенствования навыков движения и, как следствие этого, повышения восприимчивости занимающихся, требует от ведущего ряда качеств: доброжелательности, выдержки, чувства такта, искреннего желания помочь, постоянного и неуклонного совершенствования своей работы, что определяет в совокупности его этическую состоятельность как основу профессиональной пригодности к руководству в этой форме массовой оздоровительной физкультуры.

Вместе с тем нагрузки, связанные с необходимостью координации усилий всей группы, непрерывность контроля качества выполнения и степени согласованности движения предусматривают активное участие тренера в проведении занятия с одновременной реализацией метода показа и объяснения. Это требует от руководителя не столько физического, сколько нервного напряжения, увеличивающегося пропорционально росту числа занимающихся. Этим определяется необходимость строгого нормирования режима работы ведущего в зависимости от конкретных условий занятий, его подготовленности, контингента занимающихся (как правило, два занятия в неделю при продолжительности одного занятия 1,5 - 2 ч). Необходима длительная и постепенная подготовка самого ведущего после прохождения общего курса обучения в составе действующих групп антистрессовой пластической гимнастики (не менее 1 года) под контролем опытного руководителя. Для прохождения стажировки ведущим подбираются группы с постепенным ростом числа занимающихся. Окончательно его пригодность как специалиста антистрессовой пластической гимнастики выявляется в ходе ведения самостоятельных занятий.

### **5.10. Показания и противопоказания к занятиям АПГ**

Антистрессовая пластическая гимнастика особенно рекомендуется при хронических стрессовых состояниях, неврозах (в том числе климактерических), эмоциональной нестабильности, реактивных состояниях, неврастении, вегетодистонии (по гипертоническому и гипотоническому типу), остеохондрозах (при отсутствии корешковых явлений), костно-суставной патологии, миопии средней степени.

Временные противопоказания к занятиям антистрессовая пластической гимнастикой:

- все болезни в остром периоде или в стадии обострения;
- инфекционные болезни;
- воспалительные заболевания любой локализации;
- сердечная недостаточность выше I степени;
- стенокардия напряжения;
- сложные нарушения ритма сердца (мерцательная аритмия);

- состояние после перенесенного инфаркта миокарда (с разрешения постоянно наблюдающего врача);
- легочная и сердечно-легочная недостаточность;
- тромбофлебит, выраженное расширение вен нижних конечностей с нарушением местного кровообращения.

### **Контрольные вопросы к разделу 5:**

1. В чем заключается специфика освоения метода АПГ и каково значение этики в его преподавании?
2. Как организуется лекционно-практическая работа в АПГ?
3. Каковы требования техники безопасности на занятиях АПГ? Чем гарантируется безопасный рост напряжения в АПГ и как обеспечивается плавный вход и выход из режима нагрузок?
4. Опишите особенности использования АПГ различными контингентами.
5. Что представляет собой крестообразная модель распределения нагрузок? Опишите распределение нагрузок по иерархической связи сфер жизнедеятельности.
6. Чем обеспечивается прогрессирование восстановительных процессов и равновесие процессов восстановления и деструкции?
7. С чем связаны особенности терминологии в АПГ?
8. В чем заключается роль ведущего АПГ, его этическая состоятельность?

## Раздел 6.

### ПЕРСПЕКТИВЫ ОСВОЕНИЯ МЕТОДА АПГ И ПРАКТИКА ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

#### 6.1. Перспективы освоения АПГ

Подводя итог сказанному, необходимо наметить перспективы освоения метода. Постепенный рост устойчивости организма в целом привлекает новые возможности управления его процессами. Так развитие связи сферы конкретного мышления и сознания означает постепенную передачу управления по линии иерархического старшинства. Одновременно с этим происходит их объединение в единую сферу мысли (разум), в которой конкретный мыслеобраз оформляет воспринятую идею в системе наиболее убедительных понятий. Таким образом, логика подтверждает принятое на основе смысловой нагрузки (сути, здравого смысла) решение, т.е. прочувствованной идеи на уровне сознания и доводит до конкретных шагов реализации. Характерной чертой такого восприятия становятся неожиданность, простота, непредсказуемость и достоверность всего прочувствованного сознанием, что требует навыка объяснения внешней нелогичности, которая оказывается следствием упущенного, не просчитанного логического шага. Часто возникающий вопрос о том, как можно было простой логикой не предвидеть и не просчитать такого очевидного решения какой-либо задачи имеет ответом довод: логика не видит слишком близкие и далекие соображения, которые требуют чувствования по смыслу, т.е. восприятия сознанием. Сказанное относится и к управлению физическим аппаратом. Передача контроля сознанию делает ненужными грубые усилия, чтобы привести тело в движение. Нарастающие легкость и управляемость, а вместе с ними и удовольствие от движения и напряжения вообще – делает управление незаметным, а реакцию на изменение ситуации – незамедлительной и оптимальной по всему спектру возможностей организма. Движение становится самоподдерживающимся и геометрически постоянно обновляемым, так сказать, «самородным». Оно все в более полной степени может быть названо свободным, ибо опирается на ту сферу, которую принято связывать с понятием этики или духа, как символом истинной свободы.

Расширение спектра воспринимаемой реальности охватывает все более полно новые сферы, а общий рост жизненного тонуса дает возможность воспринимать все большие напряжения в контексте нарастающей комфортности. Эти напряжения могут проявляться индивидуально в новых качествах видения или восприятия, как направления творчества, – в нарастающих степенях своего присутствия, – т.е. в повседневной жизни.

Наконец, внутреннее состояние как чувствование целостности, нерасчлененности, которые связывают с понятием счастья, становится повседневной нормой – с одновременным нарастанием способности ко все более полному и тонкому восприятию. Внутренняя целостность органически дополняется способностью и желанием сопереживания в качестве естественной нормы, а чув-

ство подсказывает контекст действия. На этой стадии вся совокупность процессов – психическая энергия, совместно с физической сферой, обретает способность к самоподдержанию и усилению; это саморазвитие, ничем не ограниченное в своей энергетической основе синтеза, постоянно рождает новые возможности, расширяя масштаб обновления.

В этом контексте значение АПГ заключается в содействии приближению того момента, когда психическая энергия, однажды приведенная в действие, начнет сама себя поддерживать. На языке управления процессами то же самое можно определить как формирование системы с положительной обратной связью, т.е. способностью к самоусилению. И если в технике такая ситуация может привести к «разносу» всей системы, то в случае нарастающей стабильности организма контроль самоусиления гарантирован ненасильственным подходом к жизненным напряжениям и их комфортному восприятию.

## 6.2. Общие рекомендации

Применение на практике АПГ составляет основную трудность в освоении этого метода. Трудно вспомнить, ибо в АПГ упор делается не на разум, а на чувство и его приоритет, что не согласуется с многолетней привычкой вначале считать и перебирать варианты, трудно прислушиваться к себе, трудно верить чувству, как точному барометру состояния и главное – следовать ему на практике. Эта проблема вспомнить носит психологический характер и преодолевается только личной волей и желанием изменить состояние дискомфорта восприятия. Здесь будет полезен совет инструктора, а после окончания обучения – источник информации, сайт АПГ, имеющиеся публикации. По сути, все решается степенью сознательности отношения к себе, и ясного чувствования опасности в отсутствии перемен – пускового механизма к действию.

Суть применения АПГ состоит в **настрое** на плавный характер движения, и это не требует выполнения всего комплекса, и разминочных движений утром и перед сном достаточно для закрепления стремления двигаться плавно. Не требуется и много места, ибо комплекс разминки выполняется на одном месте.

Обычны сетования на помехи и невозможность остаться одному и сосредоточиться. Но можно закрыть глаза и вспомнить занятия и как цветок распускающийся руки плавно двигающихся всех вместе. Это дает эффект. Повторим, трудность - вспомнить, потому что надо бороться за свое состояние и именно в тех условиях, где живешь, не возлагаясь на зал и совместную тренировку. Роль преподавателя с самого начала обучения – повторять, что общие занятия – лишь пусковой механизм к самостоятельным усилиям и не могут их заменить. Надо закрепить в собственном восприятии, что обучение в зале отдыху под нагрузкой, удовольствию от того, что раньше вызывало даже раздражение – необходимость напрягаться – должны быть подхвачены собственными каждодневными усилиями, чтобы стать нарастающим облегчением всей жизни, у которого нет ограничений. Такое повторение преподавателем перспективы улучшений и цены за них – личным трудом - во многом помогут снять психологическую трудность заниматься собой и дать импульс интересу стать исследователем собственных возможностей.

### 6.3. Практика применения АПГ

Закрепление жизненного тонуса в режиме самоподдержания и прогрессирования возможно лишь в сочетании с повседневной практикой, где вариативность приложенных усилий при решении конкретных задач, обеспечивает этот рост устойчивости.

Однако, реализация подхода к движению, используемого в АПГ связана с преодолением главной трудности: просто вспомнить о своих возможностях улучшить свою жизнь. К сожалению, мы не привыкли искать в самих себе источник обновления сил и восприятия, но по инерции связываем перемены с внешним воздействием. И если оно оказывается не в нашу пользу в силу неприменения внутреннего потенциала, то приходится решать дополнительную проблему – сохранить позитивное отношение к реалиям. Действительно, как показывает опыт, привычка к инфантильности в главном – необходимости искать выход из множества повседневных проблем – основной тормоз в применении имеющихся навыков даже там, где они, казалось бы, выручали, – и не раз. Значит, проблема не в том, что мы не умеем или не знаем как, но в самом стимуле к применению своих потенций. Но стимул – это идея, положенная на чувство и закрепленная в практической жизни. Следовательно, нужно закрепить чувство удовольствия при напряжении, а с идеей связать знание, основанное на логике и возможности его повседневной проверки. Тогда, подгоняемые необходимостью избавиться себя от угрозы неприятностей из-за бездействия, мы начинаем понемногу пробовать применять то, чему обучались, выдерживая трудности необычного режима, на занятиях АПГ. Тогда по мере накопления количества этих проб чувство комфортности от нагрузки дополняется более высоким – интересом еще раз попробовать свои силы и облегчить себе жизнь. Именно рождающийся интерес или психическая энергия постепенно формирует исследователя собственных сил и возможностей. И этот исследователь получает главное, что и должен получить – растущий интерес к жизни. Дети умеют радоваться каждому дню, предвкушая новые приключения. Но став взрослыми, мы погружаемся в пелену забот, забывая, зачем живем. Неумение радоваться – плата за сверхинтеллектуализм, и есть лишь один способ вернуть себе эту способность – учиться жить с удовольствием. И не от денег или известности, хотя они приятно щекочут самолюбие, – но от нерасчлененного восприятия потока жизни как единого и целостного процесса. Значит, вернуть себе утраченное и идти дальше к новым возможностям – вот смысл того, что понимается под применением Антистрессовой пластической гимнастики как практического приложения Учения Живой Этики или Агни-йоги.

\*\*\*

АПГ – это связующее звено между обычным подходом к движению как вынужденному колебательному процессу под воздействием приказа воли и тем, что понимается как принцип ненасилия, когда скрытые механизмы самоусиления заменяют грубую силу, т.е. жесткий силовой подход.

АПГ – это мост, соединяющий Йогу как синтез знания и умение ее применять, как философию жизни и жизненность самой философии, как науки, как развитие способности чувствовать и чувствование своих способностей, как стремление к саморазвитию и желание помочь.

АПГ – это видение привычного мира глазами йога и взгляд на Йогу с привычных позиций и научного знания.

АПГ – это метод освоения в практике жизни того, что делает эту жизнь чудоподобной – собственного потенциала высших вибраций или Огня.

АПГ – это подход к жизни, созданный чтобы помочь понять, что учиться – значит учить себя у себя же через голос сердца или совести, через желание отдать, а Учитель жизни – не замедлит там, где стимул чист, и сердце открыто навстречу чужой боли.

### **Контрольные вопросы к разделу 6:**

1. Что гарантирует успешное (качественное) освоение АПГ и каковы перспективы его освоения?
2. Отличие в подходах к освоению АПГ и других методов.
3. Что означает практическое применение АПГ? В чем смысл каждодневного практического применения метода и идей, лежащих в его основе и какова роль коллективных и индивидуальных занятий?
4. В чем заключаются и как преодолеваются трудности в освоении метода АПГ и чем обусловлена необходимость сохранения доброжелательного настроения и соблюдения ментального контроля?

## ГЛОССАРИЙ

**Антистрессовый** – данный термин предполагает уравнивающее воздействие для ликвидации существующего дисбаланса. Предотвращающий как само негативное воздействие стресс-фактора, так и его последствия в виде потери устойчивости.

**Высший принцип человека** – нравственный потенциал. Процессы высшего порядка слитности, целостности, непрерывности как выражение принципа беспредельности в человеке. Проявляется как мораль, чувство любви и стремление к самосовершенствованию.

**Жизнеспособность** – способность жизненного процесса к самоподдержанию и росту устойчивости.

**Импульсное движение в АПГ** – способность к быстрому изменению скорости движения и ее направления как следствие накопления внутреннего напряжения – при его предварительном равномерном распределении в ходе плавного движения. Период накопления напряжения и соответственно, рост устойчивости естественным образом проявляют себя в желании всё более быстрого и сжатого по времени движения – импульса активности. Такое идущее изнутри желание двигаться быстрее и интенсивнее – закономерное следствие накопления тонуса в АПГ.

**Качество** – степень слитности или целостности.

**Качество процесса** – степень его неразрывности или целостности, устойчивости. Соответствует степени полноты проявления в нем процессов высшего порядка – нравственной сферы.

**Комфортность** – чувство удовольствия и общего благополучия от восприятия жизненного процесса, его напряжений и соответствующее росту его устойчивости. Чувствование отдыха во время движения или чувство удовольствия, связанное с равномерным распределением напряжений, т.е. комфортность – критерий роста устойчивости процесса. Комфортность отображает процессы восстановления, синтеза, реабилитации и рост тонуса нервной системы.

**Комфортность ментальная** – удовольствие от напряжения мышления, проявляется в растущем стремлении и интересе к ясности в построении картины жизни на основе смысловой нагрузки. Проявляется как интерес к самостоятельному мышлению, стремление довести до практической реализации найденное решение, усиление волевых возможностей, стремление к чистоте мышления и проявление нравственных принципов в повседневной жизни – долг, совесть, ответственность, сочувствие, способность к бескорыстной любви.

**Крестообразная модель распределения нагрузок (Р.Н.)**

**Р.Н. по вертикали** – Р.Н. по системе связей сфер жизнедеятельности – нравственная, нервная система, физическая – т.е. по их иерархии (сверху вниз). В обратном порядке это возможно в случае контроля этого процесса нравственной сферой, когда процесс низкого качества трансформируется (трансмутруется) в более высокое, т.е. физический – в нравственный.

**Р.Н. по горизонтали** – по системе связей какой-либо сферы жизнедеятельности.

**Культура движения** – способность к восприятию единого процесса или психической энергии, комфортности воспринимаемых нагрузок и ее прогрессирование. Зависит от степени проявления нравственного потенциала во всех сферах жизнедеятельности, как следствие настроения на него сферы мышления.

**Ментальная устойчивость** – способность к длительной концентрации мышления на решаемом вопросе. Проявляется в управляемости мышления, способности мыслить неразрывно, длительно и образами на заданную тему.

**Мыслеобразы** – картины внутреннего видения. Воображаемые картины, способствующие расслаблению, возникновению чувства комфорта и внутреннего равновесия, ликвидации излишних напряжений и скованности.

**Непрерывность процесса** – отсутствие разрывов процесса, границ, пределов, т.е. беспредельность, целостность; означает отсутствие разрывов между завершением процесса и переходом в его новое качество и проявляется как непрерывность жизни.

**Нравственность** – проявление высшего принципа (воля, любовь, сознание) в мышлении и поступках.

**Осознать** – прочувствовать идею, опираясь на жизненный опыт, когда идея конкретизируется на жизненных примерах; прочувствовать жизненный опыт (делая упор на чувство). «Положить мысль на чувство». Чувствовать мыслеобраз. Действовать не по расчету и логике, а «как по душе» - т.е. в практике жизни закрепить связь мысли и чувства.

**Плавность движения** – видимое проявление его непрерывности.

**Плавный вход и выход из режима нагрузок** – постепенный сбалансированный рост напряжений тренировочного процесса при сохранении их общего баланса и контроля (плавность, мыслеобраз, комфортность) и их аналогичное уменьшение в конце тренировочного цикла.

**Процесс** – движение в развитии – в направлении уменьшения или роста его целостности. Характеризуется степенью непрерывности, устойчивости качества и др.

**Психическая энергия** – единый интегральный процесс, объединяющий сферы – ментальную, нервной системы, сознания, настроенного на чувство бескорыстной любви. Воспринимается как полнота и ясность жизненной картины, спокойствия, чувства счастья и стремления к познанию. Неотделима от высших энергий Космоса, пространственного Огня, мост в Беспредельность.

**Равномерность** – выражение непрерывности, равнокачественность.

**Рост качества процесса** – увеличение степени его слитности, устойчивости, комфортности воспринимаемых напряжений вследствие проявления процессов высшего порядка (чувство долга, любви, восприятие по смыслу). Проявляется в смещении характеристик процесса от амплитудных к частотным (рост частоты, уменьшение амплитуды).

**Самовоздействие** – контроль мышления на его соответствие высшему принципу. Убеждение себя, мысленный приказ и его повторение, объяснение и

закрепление в форме убеждения. Настрой на чувство отдыха во время движения, контроль его плавности и стимуляция комфортности воспринимаемых напряжений (шире – жизненных нагрузок). Контроль мышления на доброжелательство. Проявление воли, направленной на собственные сферы жизнедеятельности.

**Свободное движение** – единый целостный процесс на основе объединения всех сфер жизнедеятельности. Движение физического тела под воздействием психической энергии.

**Сознание** – нравственная сфера, синтез высшего чувства и идеи (абстрактного, обобщающего мыслеобраза).

**Спиральное движение** – характер любого процесса в его геометрическом представлении. Проявляется в цикличности жизненного процесса, т.е. в повторяемости жизни.

**Стресс-фактор** – любое воздействие – психической или физической природы – на организм.

**Сфера жизнедеятельности** – совокупность процессов, объединенных функциональным назначением, определенным диапазоном их устойчивости, т.е. качества. Физическая, нервная система, мышление, сознание, высший порядок любви и воли. По сходству качества объединяются: воля, любовь, сознание – нравственная, нравственный потенциал; нравственная сфера, мышление и нервная система – психическая энергия; сознание, мышление, нервная система – нервно-психическая сфера. Объединяет сферы единое понятие – сам процесс их жизнедеятельности, движение в развитии с его основными характеристиками – степень целостности, непрерывности, качество, устойчивость.

**Тонус** – устойчивое напряжение (сферы) при его равномерном распределении, т.е. усвоении напряжения при каком-либо воздействии.

**Устойчивость процесса** – его способность к самоподдержанию своих характеристик.

**Этика (нравственность)** – проявление в мышлении и поведении процессов сферы сознания, настроенного на высший принцип (порядок) любви.

## Список использованной литературы

1. Захаров, П. Я. Влияние синтез-метода «Антистрессовая пластическая гимнастика» на качество преподавательской деятельности / П. Я. Захаров, С. А. Нагорных, А.В. Попков // Вестник АГПУ : научный журнал. – Барнаул : АлтГПУ, 2023. – № 55. – С. 28–34.
2. Устойчивость процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). – URL: <http://www.antistressapg.ru/> (дата обращения: 12.10.2023).
3. Мотылянская, Р. Е. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) / Р. Е. Мотылянская, А. Р. Якубовская // Теория и практика физической культуры. – Москва : Советский спорт, 1991. – № 5. – С. 10–15.
4. Мотылянская, Р. Е. Методологические аспекты использования пластической гимнастики как одной из форм оздоровительной физкультуры / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан // Теория и практика физической культуры. – Москва : Советский спорт, 1989. – № 3. – С. 17–20.
5. Попков, А. В. Программа по физической культуре для учащихся I–XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) / А. В. Попков, Е. Н. Литвинов // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1–11 классов / Министерство образования Российской Федерации. – Москва : Просвещение, 1996. – С. 205–256.
6. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика А. В. Попкова : методические рекомендации / А. В. Попков [и др.]. – Москва : Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов ; Республиканский врачебно-физкультурный диспансер МЗ РСФСР, 1989. – 40 с.
7. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков. – Москва : Советский спорт, 2005. – 162 с.
8. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков, С. А. Нагорных, А. К. Пручкина. – Горно-Алтайск : РИО Горно-Алтайского госуниверситета, 2013. – 156 с.
9. Попков, А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков, С. А. Нагорных. – Барнаул : Си-пресс, 2013. – 226 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2003. – 252 с.

### Этико-философская основа:

11. Агни-йога. Серия: Учение Живой Этики : в 4 т. Том 1. Зов. Озарение. Община. Агни-йога. 1924–29. – Москва : Сфера, 1999. – 608 с. ; Агни-йога. Серия: Учение Живой Этики : в 4 т. Том 2. Беспредельность. Иерархия. Сердце. Напутствие Вождю. 1930–33. – Москва : Сфера, 1999 – 672 с. ; Агни-йога. Серия: Учение Живой Этики : в 4 т. Том 3. Мир Огненный. Аум. Братство. 1933–37. – Москва : Сфера, 1999. – 896 с. ; Агни-йога. Серия: Учение Живой Этики : в 4 т. Том 4. Надземное 1938. – Москва : Сфера, 1999. – 784 с.
12. Рерих, Е. И. У порога нового мира / Е. И. Рерих. – Москва : Международный Центр Рерихов, 2007. – 464 с.
13. Блаватская, Е. П. Теософский словарь / Е. П. Блаватская. – Москва : Сфера, 1999. – 576 с.
14. Сент-Илер, Ж. Криптограммы Востока / Ж. Сент-Илер. – Москва : Амрита-Русь, 2003. – 144 с.

**Правила проведения занятий по антистрессовой пластической гимнастике (Курсовая подготовка)**

На занятия допускаются лица:

- а) Занесенные в список (по согласованию со старостой группы или ведущим) занимающихся, принявших на себя личную ответственность за состояние своего здоровья;
- б) имеющие спортивную форму (свободная, не обтягивающая спортивная одежда- спортивные брюки, футболка, блузка, носки).

Занимающиеся обязаны:

1. Вовремя являться на занятия (быть в зале, аудитории за 10 минут до начала занятий).
2. Соблюдать все требования и указания ведущего занятия и старосты группы относительно дисциплины и качества выполнения комплекса.
3. Все возникающие в ходе обучения вопросы выяснять только со старостой группы или ведущим.
4. Предупреждать старосту группы в случае возможного пропуска занятий.

Не допускаются:

1. Опоздания на занятия.
2. Число пропусков более 3-х.
3. Привод на занятия кого-либо без предварительного согласования со старостой группы или ведущим.
4. Нарушение тишины, разговоры во время занятия, нарушения построения.
5. Всякое проявление некорректности и неуважения к занимающимся, старосте группы или ведущему занятию.
6. Присутствие посторонних в зале во время занятий.

Посторонними считаются не занесенные в список занимающихся, не участвующие в занятии, удаленные с занятий.

**Примечание:** Представители курирующих организаций являются участниками занятий на общих основаниях в рамках данных Правил.

Занятия по АПГ представляют собой единую потоковую схему в рамках лекционно-практической работы. В этой связи преждевременный уход с занятий рассматривается как нарушение дисциплины.



Электронное издание

**ПОПКОВ А.В., НАГОРНЫХ С.А.  
ЗАХАРОВ П.Я., ПРУЧКИНА А.К.**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
АНТИСТРЕССОВОЙ  
ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Учебно-методическое пособие*

Рекомендовано к изданию 01.04.2024 г.  
Объем 1,70 Мб. Заказ № 87.

Горно-Алтайский государственный университет  
649000, г. Горно-Алтайск, ул. Ленкина, 1, тел. +7-38822-66-451  
<http://www.gasu.ru>