

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ПОПКОВ А.В., НАГОРНЫХ С.А.**

# **ЭТИКА В ДЕЙСТВИИ: АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Учебно-методическое пособие



Барнаул  
2013

ББК 75.6я73

П 57

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Горно-Алтайского государственного университета

**Рецензенты:**

**Айзман Р. И.**, д.б.н., профессор, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, директор НИИ здоровья и безопасности ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет»;

**Захаров П. Я.**, к. филос.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Горно-Алтайского государственного университета.

**Авторы:**

**Попков А.В.** – автор, тренер-преподаватель антистрессовой пластической гимнастики (АПГ);

**Нагорных С.А.** – врач-педиатр, специалист АПГ.

П 57

**Попков А.В., Нагорных С.А. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие /**  
А.В. Попков, С.А. Нагорных. – Барнаул: ИГ «Си-пресс», 2013. – 226 с.  
ISBN \_\_\_\_\_

Учебно-методическое пособие по «Антистрессовой пластической гимнастике» (АПГ) 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. В учебно-методическом пособии раскрывается роль Антистрессовой пластической гимнастики как средства физического и нравственного воспитания дошкольников, школьников, студентов, являющегося, по сути, программой самосовершенствования.

Пособие содержит комплекс упражнений по АПГ, а также примеры планов-конспектов занятий и варианты их проведения.

В работе над пособием принимали участие Огер Т.А., Пручкина А.К.

Авторы выражают признательность заведующему кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ГАГУ, кандидату философских наук, доценту П.Я. Захарову за сделанные замечания и коррективы.

ISBN \_\_\_\_\_

© Попков А. В., Нагорных С.А., 2013

© Горно-Алтайский государственный университет, 2013

© Издательская группа «Си-пресс», 2013

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....                                                                                                                                               | 7  |
| ГЛАВА 1.                                                                                                                                                     |    |
| Антистрессовая пластическая гимнастика как направление оздоровительной работы .....                                                                          | 14 |
| 1.1. Из истории создания дисциплины АПГ .....                                                                                                                | 14 |
| 1.2. Общие подходы к повышению адаптационных возможностей организма в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.....                                | 15 |
| 1.3. Антистрессовая защита .....                                                                                                                             | 21 |
| 1.4. Место АПГ в системе оздоровительной работы.....                                                                                                         | 23 |
| ГЛАВА 2.                                                                                                                                                     |    |
| Теоретические основы антистрессовой пластической гимнастики.....                                                                                             | 29 |
| 2.1. Понятие антистрессового ядра .....                                                                                                                      | 29 |
| 2.2. Понятия «процесс», «качество», «устойчивость», запас устойчивости, «плавность», «непрерывность», управляемость, взаимодействие и их связь с этикой .... | 30 |
| 2.2.1. Основные характеристики процесса. Качество процесса. Этические требования к психофизической технике .....                                             | 34 |
| 2.2.2. Контроль качества процесса .....                                                                                                                      | 36 |
| 2.2.3. Характер процесса .....                                                                                                                               | 37 |
| 2.2.4. Соотношение качества процесса и геометрии движения в АПГ .....                                                                                        | 38 |
| 2.3. Культура движения и познание, метод аналогий ...                                                                                                        | 39 |
| 2.4. Познание и метод аналогий .....                                                                                                                         | 43 |
| 2.5. Принцип стабилизации.....                                                                                                                               | 46 |
| 2.6. Самосовершенствование с позиций Йоги .....                                                                                                              | 47 |
| 2.7. Импульсное движение в АПГ .....                                                                                                                         | 50 |
| 2.8. Строение человека и Космоса, их Единство .....                                                                                                          | 52 |
| 2.9. Сердце и дух (Йога) .....                                                                                                                               | 55 |
| 2.10. Йога .....                                                                                                                                             | 57 |
| 2.11. Что общего у АПГ с Йогой? .....                                                                                                                        | 61 |
| 2.11.1. Что такое АПГ? .....                                                                                                                                 | 64 |

|                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.12. Иерархия напряжений .....                                                                            | 65  |
| 2.12.1. Связь этического и физического .....                                                               | 66  |
| 2.12.2. Свободное движение .....                                                                           | 67  |
| 2.12.3. Качество стимула .....                                                                             | 70  |
| 2.13. Этика и непрерывность жизни.....                                                                     | 71  |
| ГЛАВА 3.                                                                                                   |     |
| Практические занятия.....                                                                                  | 77  |
| 3.1. Характеристика антистрессовой пластической гимнастики.....                                            | 77  |
| 3.1.1. АПГ с позиций биомеханики .....                                                                     | 79  |
| 3.2. Что значит освоить АПГ?.....                                                                          | 80  |
| 3.2.1. Болезнь века. Раздражение.....                                                                      | 82  |
| 3.2.2. Семь «Я» .....                                                                                      | 84  |
| 3.3. Комплекс упражнений антистрессовой пластической гимнастики.....                                       | 86  |
| 3.3.1. Вводный раздел (разминка) .....                                                                     | 87  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1_Иллюстрации к комплексу упражнений АПГ (раздел 3.3.).....                                     |     |
| 3.3.2. Техника перемещений .....                                                                           | 92  |
| 3.3.3. Суставный массаж и упражнения на растягивание .....                                                 | 98  |
| 3.3.4. Заключительный раздел .....                                                                         | 105 |
| 3.4. Педагогические основы антистрессовой пластической гимнастики .....                                    | 107 |
| 3.4.1. Организация занятий антистрессовой пластической гимнастикой .....                                   | 109 |
| 3.4.2. Этапы первого года обучения.....                                                                    | 111 |
| 3.4.3. Некоторые особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся..... | 112 |
| 3.4.4. Массовые мероприятия с использованием АПГ .....                                                     | 116 |
| 3.4.5. Структура занятия.....                                                                              | 117 |
| 3.4.6. Практические рекомендации по использованию АПГ .....                                                | 120 |

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.4.7. Музыкальное сопровождение в АПГ .....                                                   | 126 |
| 3.4.8. Особенности терминологии в АПГ .....                                                    | 127 |
| 3.4.9. Роль ведущего в антистрессовой пластической гимнастике .....                            | 129 |
| 3.5. Показания и противопоказания к занятиям АПГ ..                                            | 130 |
| ГЛАВА 4.                                                                                       |     |
| АПГ в структуре основных образовательных программ (ООП) высшей школы .....                     | 134 |
| 4.1. Место дисциплины в структуре ООП .....                                                    | 134 |
| 4.2. Студенты специальности «Физическая культура». Особенности контингента с позиции АПГ ..... | 134 |
| 4.3. Цели и задачи дисциплины .....                                                            | 136 |
| 4.4. Требования к результатам освоения дисциплины                                              | 136 |
| 4.5. Аттестация студентов .....                                                                | 139 |
| ГЛАВА 5.                                                                                       |     |
| АПГ в системе школьного образования .....                                                      | 142 |
| 5.1. Что дает АПГ .....                                                                        | 143 |
| 5.2. Основы Антистрессовой пластической гимнастики .....                                       | 145 |
| 5.3. Особенности методики преподавания АПГ .....                                               | 152 |
| 5.4. Методические рекомендации.....                                                            | 161 |
| 5.5. Варианты организации занятий по АПГ со школьниками .....                                  | 166 |
| 5.5.1. АПГ на уроке физической культуры.....                                                   | 166 |
| 5.5.2. Применение АПГ в качестве третьего урока физкультуры .....                              | 172 |
| 5.5.3. Применение АПГ в форме физкультпауз на уроке.....                                       | 175 |
| 5.5.4. Применение АПГ в форме внеурочной деятельности .....                                    | 180 |
| ГЛАВА 6                                                                                        |     |
| Программа АПГ в системе дошкольного образования:                                               |     |
| Практический опыт и рекомендации .....                                                         | 186 |
| 6.1.Распределение нагрузок .....                                                               | 187 |

|                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6.2. Методические рекомендации по применению АПГ в системе дошкольного физического воспитания .....                         | 188 |
| 6.3. Варианты проведения занятий АПГ с дошкольниками .....                                                                  | 191 |
| 6.3.1. На занятиях по физической культуре .....                                                                             | 191 |
| 6.3.2. На занятиях по различным видам деятельности .....                                                                    | 199 |
| 6.3.3. Использование АПГ на утренней зарядке в детском саду .....                                                           | 203 |
| 6.4. Музыкальное сопровождение .....                                                                                        | 203 |
| <b>ГЛАВА 7</b>                                                                                                              |     |
| АПГ для детей с отклонениями от нормы .....                                                                                 | 205 |
| 7.1. Применение АПГ в форме элементов ЛФК .....                                                                             | 205 |
| 7.1.1. Влияние АПГ на плоскостопие у детей .....                                                                            | 205 |
| 7.1.2. Занятия по физической культуре с элементами АПГ для детей с нарушениями зрения .....                                 | 206 |
| 7.1.3. Заключение об использовании воздействия АПГ на занятиях по изобразительной деятельности с детьми 6-7 лет с ЗПР ..... | 208 |
| 7.2. Использование АПГ на занятиях с детьми с последствиями ДЦП .....                                                       | 209 |
| <b>ГЛАВА 8</b>                                                                                                              |     |
| Общие рекомендации по практическому применению АПГ .....                                                                    | 211 |
| <b>ГЛОССАРИЙ</b> .....                                                                                                      | 216 |
| <b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....                                                                                       | 221 |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2_Правила проведения занятий по антистрессовой пластической гимнастике (Курсовая подготовка)</b> .....        | 224 |

## ВВЕДЕНИЕ

Среди разнообразия методов и форм движений трудно найти адекватный общему уровню и потребностям, физическим и психическим особенностям организма, как единой, целостной системы. Именно концепция целостности человека с необходимостью требует и соответствующего подхода, учитывающего все разнообразие функционирования сфер жизнеобеспечения в едином ключе, едином контексте. Повторимся, существование такого целостного подхода отвечает концепции целостности самого человека – это базовое положение, основываясь на котором можно выстроить систему связей и их конкретизации применительно к каждой сфере жизнедеятельности. Наиболее общим понятием, объединяющим всё многообразие форм движения, является само понятие движения, как изменения вообще, а в его направленном развитии – процесса. Решительно все от макро- до микровеличин есть движение или процесс в той или иной его форме. И если удастся конкретизировать это понятие, доведя его до физически зримого движения с учетом уровня современных представлений об управляемости, устойчивости, непрерывности или целостности (потока) движения, принципа иерархии – можно получить всё более ясное представление о нас самих и через это понимание – создать целостное видение всего окружающего нас мира. Более того, именно такой подход сможет объединить то, что понимается под макро- и микромирами как единство человека и Космоса в единую целостную систему знаний, где кардинальные различия не разделяют, но являются дополнительными в единой целостной картине мира. Такой общепhilosophический подход необходим, если мы не хотим потеряться в море разнообразия систем движения и представлений о нем. И наоборот, именно такой, объединяющий - на основе наиболее общего и абстрактного понятия (движения) - метод сможет найти

каждому из них свое место в общем видении человека как целостной системы связей с макровеличинами – без ограничений нашего видимого существования.

Такой подход был разработан и официально утвержден как новое направление массовой оздоровительной физической культуры и получил название Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) или культура движения.

Таким образом, любая дисциплина, подход или метод, так или иначе, основаны на понятии процесс, который может проявляться в тех или иных формах, том или ином своем качестве. Физическое движение с его геометрическими формами, психотренинг, как образование интегрального процесса желаемого качества (состояние), познание, как стремление к созданию целостной картины мира, этика, как создание предпосылок к проявлению нашего высшего принципа или способности чувствовать познаваемый мир как единое целое на основе чувства любви – всё это виды нашей активности, требующие направленных усилий для достижения желаемого результата.

Однако, можно представить дисциплину или подход, в котором сам процесс безотносительно его форм взят за основу приложения волевых усилий. И, если найдено понятие, объединяющее всё разнообразие видов движения, то оно может стать фокусом приложения усилий, направленных на его совершенствование. В этом ключе такой подход есть синтез всех других, объединяющий их понятием качества. Именно таковой и является антистрессовая пластическая гимнастика, названная так в силу желания отразить внешнее сходство и отдельные признаки уже существующих подходов к движению.

Поэтому трудно отнести АПГ к какой либо известной классификации. Однако, как единство этики и физического процесса, как культура движения, его качество она полнее всего отражает суть связи других дисциплин.



Конкретным применением общего подхода является использование АПГ при формировании учебного процесса.

Настоящее учебно-методическое пособие предназначено для освоения метода антистрессовой защиты АПГ в качестве учебной дисциплины, реализующего принципиально новый подход ко всему спектру задач, стоящих перед системой образования. В его основу положен принцип стабилизации, что особенно необходимо учитывать в сложившейся ситуации со здоровьем учащихся, а также роста объема и интенсивности информационных нагрузок - проблемы стресса. Проведенная апробация этого метода в системах дошкольного, школьного и высшего образования показала прямую необходимость реализации заложенного в нем принципа формирования психо-эмоциональной устойчивости на основе обучения комфортному восприятию физических и психических нагрузок; на этой базе – коллективной заинтересованности в результате, ориентации на создание и поддержание атмосферы доброжелательства и четкой координации усилий. Возможность одновременного использования этих факторов позволяет сформировать необходимые предпосылки для целостного мировосприятия, реальной оценки своих возможностей и главное – интереса к их расширению.

Заложенный в данном подходе принцип комфортности как роста устойчивости и качества процесса усвоения материала в наибольшей мере формирует рост интереса и внутренней готовности к восприятию знаний – т.е. то, что входит в понятие качества усвоения.

Более того, такой подход с позиций качественности требует коренного пересмотра самого понятия результативности, при котором, как результат будет рассматриваться, прежде всего, качество процесса обучения с его основной характеристикой – степенью стабильности.

Устойчивость процесса обучения, как и любого процесса вообще, проявляется в степени его непрерывности.

И, если на внешнем уровне передачи информации этот процесс по понятным причинам не может быть непрерывным, то на уровне внутренней **готовности и стремления к самообучению** - устойчивость этого процесса определяется комфортностью восприятия соответствующих нагрузок.

Поэтому исключительно важна синтетическая объединяющая дисциплина, ориентированная на увеличение внутренней целостности восприятия и, как следствие, – прогрессирующий рост интереса к процессу обучения. Таковой дисциплиной и является Антистрессовая пластическая гимнастика, основанная на принципиально отличном от общепринятого подходе ко всей сфере нагрузок и напряжений. Этот подход базируется на главном принципе – принципе ненасилия к себе самому. Подобный подход осуществим при наличии фактора, объединяющего все процессы жизнедеятельности. Таким фактором и условием безопасного роста нагрузок является чувство комфортности. Качество процесса является краеугольным понятием, объединяющим всю совокупность условий стабильности системы и, прежде всего, – самого человека.

Именно этот принцип стабилизации был апробирован в ходе масштабных медико-биологических и педагогических исследований, проведенных под руководством д.м.н., проф. Мотылянской Р. Е. и показавших, что именно качественный подход к процессу реализует до поры скрытые возможности сопротивления нервно-психическим перегрузкам. Это играет первостепенной важности роль при освоении материала, с неизбежностью связанного с постоянными перегрузками из-за растущих объемов информации. Используемый при этом антистрессовый механизм [1 ; 2] реакции организма, требующий для своего проявления более тонкого, щадящего подхода ко всему спектру нагрузок, позволяет без травм добиться естественного стремления стать сильнее физически, а в области нервно-психических нагрузок – проявления стремления с удо-

**вольствием учиться.** То есть, АПГ формирует навыки стабильного восприятия всего спектра напряжений, что позволяет свести к минимуму возможность их дисбаланса, обеспечить плавный вход в режим обычных и повышенных нагрузок и является средством защиты от их негативного воздействия на психику. Это особенно важно при переходе от дошкольного к школьному и высшему образованию, в период подготовки к экзаменам, когда перепады физических и психических нагрузок могут быть нивелированы таким подходом, что позволяет не только сохранить, но и укрепить здоровье и работоспособность. В этой связи следует отметить, что аналогичное, хотя и недолговременное, воздействие оказывает плавание, поэтому целесообразно сочетание этих взаимодополняющих подходов.

В целом, психо-эмоциональная сфера становится более гибкой и, вместе с тем, более устойчивой к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. А умение чувствовать удовольствие от процесса движения формирует способность к импровизации, творчеству. Другими словами, АПГ является практической реализацией принципа самосовершенствования применительно к здоровью человека, т.е. АПГ – это преобразование качества процесса движения от физического до ментального. Комфортное состояние стимулирует стремление к расширению спектра воспринимаемых нагрузок, вовлекая все сферы жизнедеятельности – в том числе и моральную – в их общий стабилизационный процесс.

Таким образом, использованный единый подход к нравственному и физическому здоровью, базирующийся на общих для них понятиях качества процесса и его комфортности позволяет в самом широком плане ликвидировать разрыв между образованием и воспитанием. Он закрепляет связь нагрузок и удовольствия от них, что гарантирует интерес к учебе, а, следовательно, формирование ус-

тойчивой мотивации обучающихся к занятиям вообще, и к занятиям физической культурой и спортом – в частности.

Необходимо отметить также, что комфортность, как состояние внутренней гармонии, пробуждает волевой стимул к своему прогрессированию, усиливая тем самым и волевое начало. Этот процесс – обратный тому, что наблюдается при наркомании, что позволяет говорить о наиболее действенном способе борьбы с ней. Наркомания, как суррогат природного стремления к удовольствию, провоцирует использование этого стремления для закрепления зависимости от наркотика, поэтому исключительно важно как можно раньше обучением естественному удовольствию от жизни, как целостного процесса, создать все предпосылки для вытеснения этой болезни.

Другим не менее важным аспектом является подготовка к армии. Обучение контролю комфортности физических и психических нагрузок создает предпосылки роста естественного интереса и стремления к их увеличению, что решает проблему физической и моральной подготовки к несению воинской службы.

Кроме того, развитие с помощью АПГ способности чувствовать по контрасту дискомфортность ситуации поможет избежать террористической опасности и стрессовых последствий.

Таким образом, АПГ открывает путь реализации тех возможностей, которые, будучи заложенными изначально, находятся в латентном состоянии вплоть до их проявления через мягкий и щадящий подход ко всей системе нагрузок, названный, поэтому антистрессовым.

Идея непрерывности жизни (движения) и ее применение позволили объединить опыт освоения различных режимов движения в общую концепцию стабильности процесса. Найденная связь между этическим и физическим подтвердила физиологическую основу нравственности, а

ее практическая реализация получила название Антистрессовая пластическая гимнастика – АПГ.

**Антистрессовая** – по механизму стрессторможения, предложенному руководителем научно-исследовательской группы проф. Р. Е. Мотылянской [1 ; 2]. Этот механизм можно представить как уравнивающее воздействие на нервно-психическую сферу с целью противодействия негативным последствиям стрессовой нагрузки. Итогом такого целенаправленного воздействия является растущая способность организма к перераспределению напряжений за счет увеличения тонуса и создание предпосылок к его дальнейшему прогрессированию.

**Пластическая** – по характеру прикладываемых усилий и напряжений. Использование пластических напряжений (сдвига) и соответствующих им кольцевых скользящих движений преследует цель создания условий устойчивого, т.е. постепенного роста и уменьшения напряжений для безопасного входа и выхода из режимов нагрузок. Сохранение эластичности и гибкости суставно-связочного аппарата является основой прогрессирования энергетичности процесса за счет увеличения его вариативности (числа степеней свободы), соответствующего роста восстановительных процессов и общего тонуса организма.

**Гимнастика** – по внешнему сходству и повторяемости элементов при акцентировании внимания на связности (стабильности) процесса. Используемый при этом поточный метод получает свое развитие в область комфортного восприятия движения за счет контроля и совершенствования его микроструктуры – стремления уменьшить отдельные толчки и рывки в ходе процесса перемещения, чтобы добиться большей слитности и плавности.

## **ГЛАВА 1.**

### **Антистрессовая пластическая гимнастика как направление оздоровительной работы**

#### **1.1. Из истории создания дисциплины 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 разработанной методики антистрессовой пластической гимнастики как одной из форм массовой оздоровительной физкультуры для контингентов различного возраста и разной профессиональной принадлежности.

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

Практическое использование массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий 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, внутрипопуляционных).

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** контингентов населения основной задачей массовой физкультуры 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 физкультура практически здоровых людей предусматривает использование условно стрессорных раздражителей; оздоровительная физкультура контингентов, 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 действиям 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 удовольствием от самой жизни. Тогда это чувство, представляющее по своей сути объединяющий процесс, будет гарантом поддержания внутренней целост-

ности 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. Результаты исследований представлены в таблице:

**Таблица - Сравнительный анализ адаптационной  
перестройки организма при занятиях  
традиционной формой оздоровительной  
физкультуры и антистрессовой пластической  
гимнастики**

| Сравниваемые<br>параметры                   | Массовая оздоро-<br>вительная физ-<br>культура                                                                              | Антистрессовая пласти-<br>ческая гимнастика                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                           | 2                                                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                      |
| ФАКТОР, ФОРМИРУЮЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ | Значительный по силе и продолжительности воздействия стрессорный раздражитель                                               | Разъяснительное вступление методиста с призывом к созданию мысленного образа предстоящих упражнений в условиях сохранения плавности движения, медленного темпа, общей раскрепощенности и расслабления. |
|                                             | Происходящие <b>сдвиги</b> : стимуляция функций основополагающих систем организма (гемодинамики, дыхания, выделения и т.д.) | Происходящие <b>сдвиги</b> : слабая стимуляция основополагающих функций организма (гемодинамики, дыхания, выделения и др.)                                                                             |
|                                             | <b>Последствие</b> : накопление шлаков во внутренней среде организма (МК, ПОЛ, НМАС)                                        | Непосредственное воздействие упражнений: невыраженное накопление шлаков                                                                                                                                |
|                                             | <b>Характер изменения гомеостаза</b> : отклонение параметров внутренней среды с последующими изменениями в клетках и тканях | <b>Характер изменения гомеостаза</b> : отсутствие отклонений параметров внутренней среды при первичном изменении в клетках адаптационнотрофического характера по следующей последовательности: воз-    |

|  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                          | действие нейрогуморальных факторов на кору головного мозга – гипоталамус, гипофиз, кору надпочечников, гормоны, воздействующие на все виды метаболизма (гликогенолиз, липогенолиз, цикл Кребса, энергетику). В результате – улучшение клеточной трофики: лучшая утилизация кислорода, экономизация метаболических процессов. Обратная связь: клеточная трофика ЦНС. |
|  | <b>Защитно-приспособительные процессы:</b> воздействие на интерорецепторный аппарат (баро- и хемо-). Превалирование медиаторов ацетилхолина. Возбуждение соматических и пусковых нервов. | <b>Пути воздействия приспособительных процессов:</b> Воздействие на проприорецепторный аппарат. Превалирование медиаторов норадреналина.                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <b>Воздействие на мышечный аппарат</b> в процессе упражнений: преобладание тонических сокращений.                                                                                        | <b>Воздействие на мышечный аппарат</b> при выполнении упражнений: синтез расслабления и умеренного изотонического напряжения.                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <b>Общее воздействие на ЦНС:</b> преобладание возбуждительных процессов.                                                                                                                 | <b>Общее воздействие на ЦНС:</b> улучшение соотношения возбуждительных и тормозных процессов                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|      |                                                                                   |                                                                                                                                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИТОГ | <b>Общий эффект оздоровительной работы:</b><br>Повышение общей работоспособности. | <b>Общий эффект использования АПГ:</b><br>Повышение работоспособности благодаря оптимизации восстановительных процессов в организме. Антистрессовое воздействие. |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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 АПГ, при условии синхронного коллективного 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.

### 1.3. Антистрессовая защита

Вообще говоря, стресс – полезен. Стресс – это давление, напряжение, воздействие на физический аппарат, нервную систему, ментальные способности и систему представлений, связанную с тем, что обычно называют сознанием – синтез мысли и чувства в высшем понимании этих терминов. Значит стресс – побуждающее воздействие, призванное активизировать наши способности. В такой интерпретации вся наша жизнь – это стресс, побуждение к активности, потому уходить от стресса – это то же, что уйти от жизни, т.е. просто некуда. Тогда как быть, если такое действие явно чрезмерно, ибо рождает не только неадекватную ответную реакцию, но и последствие, называемое

дистрессом, который является попросту травмой – физической или психической или тем и другим. Если подойти к сказанному с позиций устойчивости, т.е. способности организма вернуться к исходному состоянию после какого-либо на него воздействия, то травмирование избыточно сильным стресс-фактором есть по своей сути неспособность к такому возвращению, что называют потерей устойчивости. Можно охарактеризовать способность организма к восстановлению как некий запас устойчивости или в иной терминологии – иммунитет. В таком контексте повышение иммунитета и повышение устойчивости организма к негативному воздействию стресс-факторов синонимичны. Чтобы ответить на вопрос о защите от избыточности воздействия, необходимо рассмотреть то, как организм борется с ней. Известно, что перед операцией бывают необходимы меры, дабы поднять тонус пациента. В контексте понятия стресс то, что соответствует операции, представляет собой воздействие стресс-фактора, зачастую настолько мощное, что требуется исключить чувство боли, которое само по себе есть избыточное воздействие на психику, т.е. стресс-фактор. Но что есть тонус как не напряжение, причем защитного свойства, которое мы воспринимаем как бодрость, интерес к жизни, - или их отсутствие, если тонус ослаб. Используемый термин состояние теснейшим образом связан с понятием тонуса, и повышение последнего характеризуют как состояние здоровья и прилив сил. Кроме того, что особенно важно, под тонусом мы понимаем именно равномерность напряжения, которое не локализовано где-то в одном месте, что провоцирует спазм и чувство боли. Таким образом, равномерность распределения напряжений будет тем защитным фактором, который противопоставляется травмирующему воздействию стресс-факторов. Но не только это. Сама природа стресса имеет первостепенной важности значение. Действие, связанное с деструкцией, разрушением и, соответственно, с

чувством боли, и, наоборот – с восстановлением, т.е. ликвидацией разрывов, связанных с разрушением, иначе говоря, синтез, как процесс обратный деструкции – вот два взаимодополняющих природных процесса. Строительство новых структур или восстановление прежних воспринимается как комфортность, удовольствие. Такое строительство мы называем творчеством, будь то физиологический процесс восстановления или создание новых структур мыслителем или художником. Итак, два взаимозависимых фактора будут защитой от негатива стресса – равномерность распределения и чувство комфортности или удовольствия. По сути, комфортность и есть выражение принципа равномерности, а в более широком плане – непрерывности, т.е. отсутствия границ, а значит – беспредельности.

Так высшее философское понятие имеет свое продолжение в физиологии и физической сфере, что позволяет говорить о единстве, присущем нашей человеческой природе, как и природе вообще.

В свете сказанного понятно, почему АПГ настроена именно на комфортность восприятия жизненных нагрузок и почему именно плавное движение как выражение принципа непрерывности жизни выбрано в качестве основы этого подхода к нравственному и физическому здоровью.

#### **1.4. Место АПГ в системе оздоровительной работы**

Известно, что АПГ сформировано как конкретизация принципов Учения Живой Этики или Агни-Йоги и в первую очередь – принципа непрерывности жизни или устойчивости процесса. Но в чем назначение самой Агни – Йоги? В том, чтобы вернуть человеку радость, а значит – и счастье. Но счастье – это единство частей, иначе говоря, связность или внутренняя целостность. Ведь в чем проблема современной жизни? В разобщенности. В том числе и самого человека, когда отделенность становится нормой.

Это закономерное следствие нашей цивилизации, построенной на рациуме и потому – на принципе разделения, присущем рациуму. Отделенность сфер жизнедеятельности порождает дисбаланс в распределении жизненных нагрузок, ибо такое распределение требует их устойчивой связи. Так информационная перегруженность ментальной сферы усугубляется недогрузкой физического аппарата, вынужденного пребывать в статике, – сидя или стоя, и на работе, и в транспорте, и дома во время отдыха. Нервные перегрузки в такой ситуации неизбежны, что плодит еще больший дисбаланс внутренней сферы, провоцируя самое худшее – раздражение на жизнь и стремление уйти от проблем во все виды иллюзий, включая наркотик.

Оздоровительная работа так же не избежала рационалистического подхода и вместо восстановления нарушенных связей акцентирует воздействие на выделенные сферы – будь то гимнастика или психотренинг. Подобная частичность воздействия имеет следствием и частичный, т.е. неустойчивый эффект, что не позволяет задействовать долгосрочную стимуляцию к самовосстановлению и самодействию самого человека. К тому же, как стимул, страх за свое здоровье нестойко и малейшее улучшение провоцирует отказаться от усилий до новой угрозы, когда бывает уже поздно.

Поэтому для устойчивости успеха любой оздоровительной работы человек должен хотеть заниматься собой на базе природного долговременного стимула, а это лишь удовольствие или комфортность состояния всех сфер жизнедеятельности. То, что называется «охота пуще неволи». Правда цивилизация и здесь постаралась заменить природную стимуляцию ее суррогатом – частичным удовольствием. Отсюда и все виды наркотиков с рабством у этой зависимости и психологией раба. Так отделенность наших сфер, потеря устойчивости связывающих их процессов с неизбежностью приводят к ситуации, когда основной и



единственный источник удовольствия от самой жизни – связь со своим высшим принципом, источником спокойствия, доброжелательства и счастья – заменяется ровно противоположным – неприятием самой жизни, стремлением уйти в иллюзии ее частичного, узконаправленного, и поэтому искаженного восприятия, а попросту – медленным уходом из нее.

Из сказанного следует, что в стремлении воссоздать утраченные возможности, необходимо восстановить, прежде всего, целостность человеческой активности, опираясь на природный механизм внутренней балансировки всех сфер жизнедеятельности, чтобы заменить частичность их функционирования на их согласованное, интегральное, проще – гармоничное взаимодействие. Значит, речь должна идти об устойчивом взаимодействии и восстановлении связности этих сфер. Это, в свою очередь, требует самого общего подхода с его конкретизацией применительно к каждой сфере. При всей разнородности физической, ментальной, нервно-психической, нравственной сфер жизнедеятельности, их может объединять лишь единое для них понятие – сам процесс их жизнедеятельности, движение в развитии с его основной характеристикой – степенью его целостности или непрерывности, которая проявляет себя как жизнеспособность или способность процесса к самоподдержанию, т.е., его устойчивость. Эти две категории – непрерывность и устойчивость, и их связь позволяют выстроить всю конкретику их проявлений в различных сферах.

**Таким образом, принцип целостности процесса, его устойчивости в своем конкретном проявлении формирует ясную картину восстановления внутренней целостности человеческой сферы и потому представляет суть того, что называют оздоровительной работой.**

Итак, в чем суть оздоровительной работы? В целенаправленном восстановлении жизнеспособности организма.

В чем эта целенаправленность? Во всемерном содействии защитным силам организма в этом восстановлении. Как это содействие осуществляется? Созданием условий временного повышения жизнеспособности или тонуса одновременно с предпосылками к его постоянному поддержанию и прогрессированию – личными усилиями, – т.е. стимуляции. Когда такая стимуляция будет устойчива? Когда она опирается на глубинные основы поддержания собственной жизнеспособности. Трудно объяснить пребывающему в дискомфорте целесообразность заниматься собой и лишь немногие смогут действовать в такой ситуации. Значит дискомфорт от самого процесса жизни, как фон должен смениться своей противоположностью. Поэтому, если человеку помочь создать на занятиях хотя бы временное состояние комфортности и объяснить возможность ее поддержания личными усилиями, которые тоже будут приятны – ценой отказа от того, что лишает его достигнутого результата, то дальше выбор самой личности.

Разумеется, проблема именно в этом выборе, но он, по крайней мере, даден. Трудность в том, что человеку легче заставить себя бегать по утрам, или заняться процедурами и упражнениями, но не отказаться от привычного негатива в мышлении, т.е. недоброжелательства со всеми вытекающими следствиями раздражения и потери общего тонуса. Поэтому можно помочь временно восстановить внутреннюю целостность, создав соответствующую атмосферу на занятиях, можно дать почувствовать комфортность физических напряжений, можно показать выгоду совместных усилий, и тем создать предпосылки к доброжелательству – все это и есть АПГ. Но только от самого человека, его личной воли и ответственности за себя зависит то, захочет ли он за стенами зала, в жизни продолжить усилия, чтобы сберечь с таким трудом достигнутое состояние и побороться один на один с собой за чистоту своей мысли и восстановить это драгоценное состояние ком-

фортного доброжелательства к жизни и себе подобным, когда жизненные негативы заставят его потерять, или психология безответственности возьмет верх, и будет возлагание на возможности зала только и чужие усилия. Сделать решительно все – от объяснений до их практической реализации - чтобы человек почувствовал и понял, что может сам быть хозяином своего здоровья и на перспективу – быть счастливым, в этом смысл оздоровительной работы с позиций АПГ.

\*\*\*

АПГ настроена на восстановление внутренней целостности, которая проявляет себя как комфортность. Степень этой комфортности, ее полнота приближает к другому понятию – счастья. Поэтому именно стимул быть счастливым – в природности и полноте этого понятия – выбран, как самый мощный, – в противовес страху за себя и свое здоровье, – в качестве основы самодействия в восстановлении собственной жизнеспособности. В этой связи понятно, почему применение АПГ можно назвать «лечением счастьем», т.е., прогрессирующим ростом устойчивости и усилением взаимодействия всех сфер жизнедеятельности организма.

Это максимум того, что можно сделать для человека, чтобы помочь восстановить здоровье.

## **Вопросы к главе № 1**

Основные принципы физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В чем разница оздоровительного подхода к:

- а) здоровым людям;
- б) ослабленным (астенизированным контингентам населения).

Что такое стресс?

Что такое дистресс?

Всегда ли надо защищаться от стресса и почему?

Формирование каких процессов в организме с позиций АПГ является защитой от негатива стресса?

Какие факторы, с позиций АПГ, способны защитить организм от негатива стресса? Понятие тонус и его роль в защите организма.

На основе каких принципов сформирована анти-стрессовая пластическая гимнастика?

Каковы особенности современной жизни и современной оздоровительной работы?

В чем заключается целостность человеческой активности?

В чем заключается смысл оздоровительной работы с позиций АПГ?

## ГЛАВА 2.

### Теоретические основы антистрессовой пластической гимнастики

#### 2.1. Понятие антистрессового ядра

Это понятие введено для отражения центральной идеи, практическая реализация которой и ее теоретическая разработка привели к созданию направления оздоровительной работы, получившего название антистрессовая пластическая гимнастика – АПГ. Ее смысл заключается в понятии **качество** – применительно к самому объединяющему все остальные идеи понятию – движению. Используя термин процесс для движения в его развитии, важно выбрать наиболее близкое и привычное выражение для того, что мы понимаем как качество. Таковыми являются две основные категории – непрерывность и ее проявление – устойчивость (или жизнеспособность). Их дальнейшая конкретизация в виде связанных понятий, все более привычных в повседневной жизни приближает категорийное рассмотрение в его философском значении к освоенным практическим понятиям. Такая связь абстрактного с его конкретным продолжением приучает воспринимать реальность по ее смыслу. Это необходимо в поиске связей разнородных процессов – например, сфер жизнедеятельности – и главное, – **в расширении сферы нашего сознания**, – которое характеризуется как **способность чувствовать смысл** происходящего – **до его объединения со способностью к логическому пониманию, т.е. разумом**. Так осуществляется связь с нашей высшей, нравственной сферой и ее (связи) закрепление, т.е. самосовершенствование. Бессмыслица не может претендовать на связь с высшим, как нельзя перескочить через иерархическую ступень роста, требующую уметь воспринимать **по смыслу – как**

**прочувствованную идею**, что требует концентрации, фокусировки мышления на этом процессе.

Понятие ядра предполагает аналогию со строением клетки, атома, Вселенной, а в понимании фокуса – с движением материи, энергии, формой процесса и рождением нового качества. Термин «антистрессовый» предполагает уравнивающее воздействие для ликвидации существующего дисбаланса. Стресс в данном случае имеет негативное значение лишь в смысле неспособности организма адекватно, т.е. без потери устойчивости реагировать на внешние или (и) внутренние перемены.

В таком контексте «антистрессовый» означает противодействие неспособности ассимилировать возникающее напряжение для увеличения тонуса организма, что ведет к его потере.

Сочетание «антистрессовое» и «ядро» можно трактовать как фокус сопротивления жизненным негативам путем реализации идеи качества процесса.

Значит, антистрессовое ядро это подход к качеству процесса - как к принципу связности всех сфер жизнедеятельности - и образованию его форм.

## **2.2. Понятия «процесс», «качество», «устойчивость», запас устойчивости, «плавность», «непрерывность», управляемость, взаимодействие и их связь с этикой**

В антистрессовой пластической гимнастике внимание акцентируется прежде сего на качестве движения, а не на форме.

Еще Будда говорил, что сущее есть процесс, т.е. движение в развитии. Если подходить к человеку во всей его целостности, то можно сказать, что мы все являемся носителями множества процессов с различной устойчивостью и качеством.

Процессы характеризуются степенью их слитности, которую мы связываем с понятием качества – по аналогии с веществом или материалом, где критерием качественно-сти является его целостность, т.е. отсутствие трещин, разрывов, делающих его негодным для заданных целей. Но само понятие слитность предполагает существование некоего процесса, назначение которого – сливать воедино, ликвидировать разрывы. Такая способность к самозалечиванию трещин или разрывов заключена в каждом процессе, но в различной степени. Высший процесс слияния, который мы связываем с понятием любви, называем нравственной сферой или моральным потенциалом – источником связующей способности для всех сфер жизнедеятельности. Эту способность мы называем степенью непрерывности процесса, предполагая, что само понятие означает отсутствие разрывов, пределов, перерывов, границ. Это значит, что понятие непрерывности эквивалентно Беспредельности. Сказанное означает, что каждый процесс, в котором в той или иной степени заключена способность к слиянию или непрерывность – беспределен в своих проявлениях и нескончаем. И если его видимые формы кажутся иссякшими – это лишь означает его переход к иной степени слитности, которая не столь заметна и определима.

Способность к слиянию как выражение непрерывности в своем проявлении представляет то, что мы называем устойчивостью процесса. Устойчивость как способность процесса восстанавливать свои прежние характеристики при каких-либо отклонениях есть, по сути, процесс слияния возникшего разрыва между его прежним и новым положениями. Поэтому качество и устойчивость – или плавность, когда речь идет о физическом процессе – есть выражение базового понятия непрерывности применительно к различным сферам жизнедеятельности. И одновременно все эти понятия связаны с источником этой непрерывности

– нравственностью или этикой, и эту связь мы воспринимаем как чувство комфорта.

Состояние есть интегральное равновесие процессов всех сфер жизнедеятельности со своей устойчивостью и возможностью ее прогрессирования.

Состояние комфорта – прогрессирующая устойчивость, в восприятии – чувство удовольствия с заложенной возможностью его роста и вовлечения в этот процесс высшей сферы (этика, нравственность, нравственный потенциал).

Запас устойчивости. Каждая сфера представляет собой интегральный совокупный процесс, в котором проявляются процессы различной устойчивости. Интегральность процессов означает возможность их синтеза, что в свою очередь предполагает ту или иную степень проявления в них процессов высшего порядка. Это значит, что в случае падения устойчивости есть возможность его компенсировать в соответствии со степенью проявления процессов большей устойчивости. Диапазон возможностей отклонения общей устойчивости сферы с перспективой его компенсации и есть ее запас. Компенсация падения устойчивости может быть и за счет связи данной сферы с иерархически более устойчивой, и это главный источник восстановления и увеличения запаса устойчивости – через состояние комфорта.

Взаимодействие. Оно предполагает слияние процессов и образование новых (творчество). Эта способность зависит от проявления процесса слияния, т.е. степени непрерывности, а значит, устойчивости и качества. Творчество предполагает проявление нашего высшего Начала – воли, которая объединена с процессом слияния, или любви.

Управляемость. Именно этот принцип любви – воли в его этическом понимании рождает иерархию управляемости процессов, ибо само понятие управление предпола-



гает проявление волевого начала, слитого с принципом любви. Управляющий процесс обладает этим в большей степени в сравнении с управляемым. Таким образом, воля и любовь, проявляющие себя через процесс слияния, выражаются принципом непрерывности, а потому, устойчивостью и качеством.

Нравственная сфера представляет объединяющий синтезирующий принцип нашей природы. Слияние процессов, их синтез, рождение их нового качества, а в восприятии – **чувство комфортности**, – это проявление нашей высшей или нравственной природы и условие прогрессирующего роста их качества. Частичная комфортность доступна и в животном царстве и человеку от рождения. Но лишь собственными усилиями и только человек способен, – настроив мышление на доступное нам проявление высшего синтеза, когда мысль и чувство слиты вместе (сознание или смысл) и настроены на чувство любви и долга – добиться прогрессирования данной от природы физиологической комфортности до той полноты, которая нами определяется как счастье или удовольствие от жизни во всех ее проявлениях. Без таких самостоятельных усилий – связать свое мышление и физический аппарат со своим высшим принципом, – человек обрекает себя на обслуживание чисто физиологического проявления принципа комфортности и на все последствия зависимости от подстегающих чувство удовольствия средств – наркотиков всех видов, ибо физиологическая комфортность не стойка и слабеет с годами без поддержки своего высшего источника – нравственной сферы. Потому, если человек хочет жить счастливо, нет иного пути, кроме как направить мысль к проявлениям своей высшей природы и, закрепив эту связь в практической жизни, обеспечить себе нарастающие радость, интерес, доброжелательство – т.е. все то, что вместе называют счастьем.

В АПГ используется **природная способность к комфортному восприятию нагрузок для распространения этого состояния на весь их спектр**. При этом обязательным условием успешного обучения является самостоятельное формирование фона доброжелательства как условия проявления качеств нравственной сферы. Критерием успешности этих усилий станет чувство прогресса комфортности в восприятии жизни, нарастающего спокойствия, внутренней силы и общей устойчивости к различным негативам. Комфортность, выступающая, как критерий роста устойчивости процесса, сама способна к своему прогрессированию – в случае связи этого состояния с источником жизненной устойчивости – нравственной сферой.

Поэтому мы говорим о равновесии процессов, стойкости этого равновесия, т.е. устойчивости как процессов так и их связей, о росте устойчивости – комфортности или удовольствии и, наконец, росте самой комфортности или ее прогрессировании и утончении при продвижении в нравственную сферу – как о показателях успешности обучения в АПГ.

В контексте сказанного понятно, что АПГ призвано лишь дать представление и основы практики применения навыков формирования своего состояния, но основная практика – это вся жизнь, настроенная на такое формирование, пока само состояние удовольствия от жизни не станет поддерживать самое себя, т.е. станет устойчивым как единый жизненный процесс.

### ***2.2.1. Основные характеристики процесса. Качество процесса. Этические требования к психофизической технике***

В АПГ качество процесса и его формы взаимодополняют друг друга. Но приоритет за качеством, поскольку оно определяет то, какие формы соответствуют достигну-

той степени непрерывности (т.е. слитности, плавности) и возможности ее прогрессирования как состояния комфортности или удовольствия от напряжения. Процесс конкретизируется в зависимости от той сферы, в которой рассматриваем его. Например, физическое движение, как процесс, может быть плавным, слитным или резким, дерганным, прерывистым, быстрым или медленным и так далее. Нервная система, как процесс, характеризуется уровнем достигнутой комфортности и ее тоном. Тонус есть равномерное распределение напряжения, которое воспринимается как полнота жизни и готовность к действию. Комфортность – это прогрессирующий тонус, когда чувство удовольствия достигает такой интенсивности, что само усиливает желание воспринимать напряжения и тем самым способствует росту стимула, т.е. воли. Комфортность отображает процессы восстановления, синтеза, реабилитации и рост тонуса нервной системы. Состояние комфортности указывает также на устойчивость процесса, т.е. чем выше уровень комфортности, тем больше устойчивость процесса или его жизнеспособность. **Равномерность, тонус, устойчивость и комфортность – это близкие понятия, характеризующие качество процесса и возможность его роста (комфортность).** Где есть равномерное распределение нагрузок, там наблюдается устойчивость процесса, и значит, есть предпосылки комфортности, т.е. роста этой устойчивости. Состояние комфортности можно вызвать, продлить и усилить с помощью того подхода к качеству процесса, который получил название антистрессовая пластическая гимнастика.

**Мышление – это высший природный процесс, данный нам в управление.** Ментальная устойчивость характеризуется способностью мыслить неразрывно, длительно на заданную тему, получая при этом удовольствие и способностью мыслить образами. Ментальная комфортность проявляется как **интерес** к самостоятельному мыш-

лению, стремление довести до практической реализации найденное решение, усиление волевых возможностей, стремление к чистоте мышления и проявление этических принципов в повседневной жизни.

Таким образом, если исходить из основного природного принципа, что все есть процесс, то нравственность тоже является процессом, но высшей природы, как **высшая устойчивость, или принцип целостности в нас самих**. Это предполагает отсутствие разрывов между физическим телом, нервно-психическими процессами, мышлением и нравственностью, т.е. человек един. Значит, гармоничное единство всех сфер жизнедеятельности определяет этическое Начало или принцип целостности.

Метод АПГ направлен на обучение качеству процесса и создание предпосылок его роста, то есть умению чувствовать удовольствие от всей совокупности жизненных напряжений и нагрузок в их единстве. Тем самым АПГ закладывает психофизические основы нравственности.

### ***2.2.2. 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:**
    - этический
    - ментальный
    - 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 дискомфорта состояния.

### ***2.2.3. 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 настроем 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.

#### ***2.2.4. 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. Культура движения и познание, метод аналогий**

Термин культура во многом не прояснен, поэтому приходится пользоваться близким толкованием – гармония. Как соразмерность частей, их связь, это понятие дает представление о характере процесса, степени его стабильности и возможности его совершенствования. Так гармоничное движение предполагает, прежде всего, связь с управляющим процессом, т.е. иерархию управления, без чего нельзя представить себе всю цепь соединенных воедино сфер жизнедеятельности – нравственной, ментальной, нервной системы и физической.

Таким образом, вся цепь взаимодействия опирается с одной стороны на наш моральный потенциал, иначе говоря – способность к проявлению лучшего чувства, что связано с понятием «этика», с другой – на физический аппарат и характер его движения.

Часто под гармоничным, культурным движением понимают не его характер, но его геометрию только или формы. Между тем, речь должна идти именно о внутреннем качестве физического процесса, которое соответственно меняет и геометрию.

Эта внутренняя характеристика имеет вполне понятное определение – плавность и, по сути, является степенью неразрывности потока движения.

В свою очередь, эта непрерывность характеризует степень устойчивости процесса или иначе – его жизнеспособность, т.е. природность.

Таким образом, культура движения это по своему смыслу качество процесса, в том числе и физического

движения, т.е. степень его внутренней целостности, а в восприятии – степень его комфортности или удовольствия.

Переходя к интегральному процессу восприятия, можно говорить об умении испытывать удовольствие от самого процесса жизни как такового. Синоним этого состояния – понятие счастья.

Само понятие культура имеет столько же толкований, сколько и непонимания из-за неопределенности самой его сути. То, что это "почитание света" – известно, но о каком свете идет речь, и почему его надо почитать? Чтобы понять суть, необходимо использование метода сравнения или аналогий, понимая под этим то, что природные явления сходны в своей основе, т.е., по принципу действия при одновременном разнообразии вариаций, когда речь заходит о конкретных сферах применения или реализации. Так обычный свет нашего светила дает достаточно ясное представление об этом принципе, если учесть то, что, являясь источником, оно одаривает светом, ничего не принимая обратно из отданного. Следует также знать, что человек как микрокосм подобен в своей природе макрокосму, представитель которого – и есть наше светило. Поэтому и человек, в силу единства главного принципа действия, своей основы, просто не может не иметь того же в своей природе. И этот **принцип сердца** хорошо известен, но, к сожалению, воспринимается слишком отвлеченно, хотя и должен был бы, в силу своей основополагающей важности, быть руководством к действию для всей жизни. Это принцип альтруистической любви – не ждущей взамен и самодостаточной в своей отдаче. Такая отдача также хорошо известна, ибо это – жертва.

Итак, культура – почитание бескорыстной любви, ее жертвенной отдачи. Это язык этики. Но какое касательство это имеет к движению, тем более, к видимому, т.е., нашего аппарата – физического тела? Нужно вспомнить, что любовь – это процесс слияния, рождения качественно нового



процесса, удаления того, что препятствует слиянию, т.е., мы говорим о синтезе и достаточно хорошо известном понятии. Кроме того, процесс слияния по своей сути – это ликвидация разделяющих границ, т.е. увеличение степени неразрывности, слитности или непрерывности. Известно, что непрерывность процесса выражается в степени его устойчивости – с одной стороны, а с другой известна просто, как плавность движения. Если присовокупить сюда тот факт, что устойчивость процесса, ее рост, воспринимается нами как комфортность – в противоположность процессу обратному слиянию – деструкции, т.е. разрушению, нарастанию "трещин", увеличению степени разграничений и, соответственно, воспринимаемых как боль – мы приходим к тому, что называется "культурой движения" или АПГ.

Поэтому от плавного физического движения, комфортного восприятия связанных с ним нагрузок, до ориентирования собственного мышления на стремление очистить его от всего антиподного нашей высшей природе, т.е. на способность к бескорыстию как главного источника жизненных сил – вся иерархическая лестница процессов, связанных ростом их устойчивости, и есть то, что понимается как **концепция АПГ** или "культура движения".

Наконец, говоря о культуре как о свете знания, мы приходим к принципу познания неотделимого от его наполнения тем высшим чувством, которое мы определяем как любовь. Таким образом, почитание того высшего в нас самих, которое мы называем любовь – знание, иначе говоря – высшее сознание или сфера высших идей, основанных на чувстве, назовем ли мы его альтруизмом или совестью, способностью к состраданию, чувством долга и ответственности – все это дает общее представление о том, в чем состоит то, что мы считаем достойным почитания и связываем с понятием культуры. Важным здесь является ясность в понимании того, как проявляет себя это понятие и чувство с ним связанное во вполне конкретных сферах нашей

деятельности и в частности – в физическом движении. О связи с устойчивостью и непрерывностью процесса уже говорилось выше, остается лишь добавить, что комфортность или удовольствие связанные с физическим процессом есть проявление этого чувства. При условии стремления к связи со своим высшим принципом или чувством любви комфортность является критерием доминирования процесса синтеза, т.е. восстановления или увеличения общей жизнеспособности организма в целом. Однако, есть еще один аспект понятия культуры, требующий специального внимания. Если мы говорим о свете знания, то необходимо также сказать и о познании света, как дополняющем понятии. Но что есть познание чувства, ведь мы привыкли понимать под познанием работу интеллекта или рассудка, рациума? Принцип действия рациума – дифференциация, чувства – синтез с подконтрольной ему дифференциацией. По этой причине чувство иерархически старше и призвано, по самой природе этого процесса, управлять дроблением, т.е. рассудком, познающим мир на основе принципа дифференциации. **Таким образом, чувство познает самое себя через подчиненный ему рассудок и в этом заключен основной смысл самого понятия познания.**

В этой подчиненности и таится ключ к успеху в познании своей высшей природы или чувства. Рациум, лишённый чувства – лишь скальпель и ему все равно что расчленять. Особенно это нетерпимо, когда такое вторжение происходит в сферу самых тонких восприятий и лучших чувств, где оценка, т.е. деление на части особенно травмирует высший процесс. И если такое вторжение происходит достаточно длительное время, неизбежны потеря чувствительности и нарастающее огрубление восприятия.

Резюмируя, можно сказать, что в каждом познании ровно столько познания, сколько в нем чувства. Иначе, в противном случае познается разъятый труп. Другими сло-

вами смысл познания, его суть заключается в способности к слиянию с тем, что мы познаем, когда рაციум действует в контексте, на фоне нарастающего чувства любви к познаваемому.

Тогда слияние рაციума и чувства, закрепленное в практике жизни постепенно создает то качественно новое восприятие, которое мы называем мудростью.

## 2.4. Познание и метод аналогий

Познание Природы, в том числе и нас самих, основано на применении метода подобия или аналогий. Этот метод базируется на существующей связи, единстве всего сущего или Природы, и это единство – необходимое условие ее существования. В самом деле, говоря о единстве, мы подразумеваем целостность, неразрывность связей, иначе говоря, непрерывность связывающих процессов. Но непрерывность проявляет себя как устойчивость, или жизнеспособность. Потому устойчивость, жизнеспособность Природы и требует непрерывности ее связей, т.е. единства. Существование этой связи подтверждается данными науки, например, в сходстве строения атома, клетки, нашей планетарной системы и т.д. В дальнейшем при развитии науки можно ждать выявления более глубоких связей, если будет принята восточная концепция устройства самого человека и Космоса, и усилия будут направлены именно на познание еще скрытых возможностей самого познающего, человека – как призывал дельфийский оракул и все Учения мудрых. Это познание как раз и возможно именно потому, что есть такая связь всего со всем, которая утверждает **общность сущности различных форм** жизни. Такой принцип познания получил название метод аналогий или подобия. Аналогично или подобно – означает связь по внутреннему сходству, какие бы ни были внешние различия. С этим как раз и связаны известные выражения о том,

что как на небе, так и на земле – и наоборот. Не тождественно, но подобно. Мудрец познает мир, не выходя за пределы собственного сада, и призыв Будды познавать в сравнении. **Итак, метод аналогий основан на факте единства или целостности Природы и потому представляет основной, данный Природой принцип познания самой себя, включая и самого познающего – человека.** Наука постоянно пользуется сравнениями, т.е. методом аналогий, но не признает его главным и не совершенствует, как инструмент познания. Причина в том, что внутренняя связь, на которой базируется этот метод, требует своего подхода и восприятия, когда не рაციум, делящий, дифференцирующий и потому ориентированный на различия внешних форм жизни, будет играть ведущую роль, а человеческая способность воспринимать все в единстве (чувства или интуиция), в целостности, в связности или связи всего со всем, позволит дополнить рაციум этой основой познания. **Способность чувствовать внутреннюю связь, дополненная рациональным ее объяснением – именно это и есть тот метод, о котором идет речь, т.е. метод подобия или аналогий.** Необходима ясность в том, что чувствование внутренней связи и мысль о ее поиске, т.е. мысль и чувство, действующие совместно, это проявление нашего высшего принципа – сознания, т.е. способности восприятия по смыслу или проявление духовности. Степень этой сознательности различна и требует дисциплины мышления, чтобы удержать рассудок от пересчета возможных вариантов, вместо необходимости, прежде всего, почувствовать искомую связь и лишь затем искать рациональное объяснение прочувствованному. Но когда мы пытаемся чувствовать – мысли не должны отвлекать и быть помехой. Поэтому дисциплина мышления как способность сосредоточить мысль на решаемом вопросе должна включать и умение не думать, что гораздо труднее. Но такая практика прислушивания к своему чувству, ожи-

дая его ответа на поставленный вопрос в тишине временного безмыслия – совершенно необходима в поиске смысловой связи как основы метода аналогий или подобия.

Мы живем в мире форм или разграничений. Делением этих форм или дифференциацией познает мир рациум, отмечая внешнее сходство и различие. Но внутренняя связь этих форм не познается делением, ибо оно просто разрушит саму связь. Поэтому дальнейшее познание осуществляется поиском того, что связывает разнородные явления или формы. Для этого необходим приоритет чувства или интуиции. Наконец, познание связи явлений приводит к их объединению и познанию того первоначального Единства (Целостности), из которого дифференциацией и были образованы эти явления или формы жизни. Так можно представить процесс познания, где его инструментами становятся сначала рациум, затем сознание – и так до все более высоких степеней нашей Высшей Природы.

### ***Комментарий***

Этот текст позволяет ясно представить себе суть того, что называют принципом подобия или методом аналогий. Единственный способ понять – сравнить с чем-то более привычным и понятным. Искусство этих сравнений базируется не только и не столько на способности к расчету, но на более глубинном свойстве нас самих – чувствовании. Сопоставление по чувству вовсе не экзотическое, но природное качество нас самих. Оно называется интуицией, предвидением, – со всеми градациями этой возможности, ее качества и глубины. Известное в практике психологической подготовки умение не думать, как раз и настроено на выявление и закрепление этой способности. Однако главным, безусловно, является понимание всеобщности внутренней связи внешней жизни, связи по **природе** самого **процесса** как **средоточия**, т.е. **спирали** или **вихря**. Эта зримая картина позволяет согласовать столь разнородные

процессы как мышление, движение физического тела и такую далекую сферу как нравственность, ибо в их основе все тот же вихрь и его принципиальное по важности качество – устойчивость или жизнеспособность. В антистрессовой пластической гимнастике используется модель маятника. Она помогает понять базовые характеристики движения совместно с его внутренним показателем – степенью слитности, т.е. той же устойчивостью. Но маятник – это модель вихря, например того, что мы называем энергией нервной системы, непосредственно управляющей колебательным процессом хождения по земле. Решительно все может быть принято для исследования на основе идеи вихревого движения, и эта всеобщность связи открывает самые широкие перспективы для объяснения Природы – в том числе и нас самих как ее неотъемлемой части.

## 2.5. Принцип стабилизации

Единство Природы (или целостность) и человека – ее неотъемлемой части, принимается как Основа, Закон. Но все – движение, применительно к этому понятию, целостность есть непрерывность процесса или его устойчивость. **Потому закон устойчивости так же непреложен, как и единства, что позволяет, совершенствуя непрерывность движения, т.е. ориентируясь на высший принцип ненасилия в нас самих и его проявление во всех сферах жизнедеятельности как чувства целостности или комфортности, - гарантировать рост устойчивости процессов, связанных с ним управлением и взаимодействием.** Это в свою очередь позволяет, начиная от видимого – в данном случае физического движения – продвигаться в область тех процессов, которые играют роль управляющих движением, и тем увеличить степень их взаимодействия, а потому – и обоюдной устойчивости. Такое продвижение вверх по иерархической лестнице непрерывности позволя-

ет привести в состояние прогрессирующей устойчивости весь спектр взаимодействующих процессов. В этом заключается самосовершенствование и принцип стабилизации применяемый в АПГ.

## 2.6. Самосовершенствование с позиций Йоги

В чем смысл самосовершенствования? В возможности не испытывать Судьбу, ходя по краю и лишь потом пытаюсь осмысливать происшедшее. Зачем рисковать хрупкой жизнью, чтобы понять, в общем-то, трюизм – не стоит полагаться на внешнее, пытаюсь осмыслить внутреннее. Не стоит надеяться на подсказку извне, раз сам образ мышления настроен на возможность, сравнивая, понять по общему сходству, – сходству по принципу, по общей идее, по здравому смыслу. Но чтобы сравнить, есть два способа. Один – вспомнить, как было раньше. Но память ориентирована на внешнюю сторону жизни и за этим разнообразием форм и событий не видно их общей основы. Что может стянуть события по их внутреннему сродству, по их сущности, по их основе? Какой магнит поможет увидеть то, что скрыто от глаз и лишь иногда приходит как странная уверенность?

Ответ даден в понятии магнита. Магнитен процесс, как вихрь, втягивающий и преобразующий в своем фокусе. Любая энергия, сила или поток имеют вихревую природу, и лишь внешняя сторона его кажется спокойной в своем неспешном течении. Буруны и вихри лишь на время скрыты от глаз, но стоит напряжению повыситься, – их воздействие становится очевидным. В этом великое Единство Природы, наполняющей все сущее единым принципом спиральности вихря, дающего жизнь и одновременно разрушающего все отжившее. Так распределяется жизнеспособность, когда от своего Источника – фокуса всех притя-

жений или Космического Магнита, она изливается как жизнедающая мощь во все сферы своего Бытия.

На этом принципе построена вся цепь Мироздания, от мельчайшего до макровеличин и все дышит этим Законом. Единство в единосущности подсказывает возможность увидеть связь по основному принципу стяжения и облекающий вихрь дает новый импульс продолжению существования. Вихрь, как средоточие, вихрь как уносящее хлам жизни, вихрь как магнит и утверждающее жизнь. Так раскроем великую панораму существования и осмыслим новое как стремление к Источнику своего Бытия. Дух и земной магнит взаимно притягиваются, и лишь сам человек может либо запретить себе быть творцом, либо идти в согласии со своим сущим. Так утвердим сознание на великой связи всего со всем и в едином зачатии познаем суть происходящего. Дельфийский оракул человечества долго остается лишь как красивое напоминание, но смелый работник своих возможностей не даст пропасть своему будущему. Что ему до воздыханий и утрачений, раз его сущность – вихрь и в его окружении и защите готов дойти до самого Высшего. В этом смысл совершенствования себя.

### ***Комментарий***

Этот текст дает представление о том, как виден процесс самосовершенствования с позиций Йоги (Агни-Йоги). Учение о вихревой Природе, понятие сердца как средоточия вихря и высшая математика сходятся на этом представлении. Вихрь или спираль есть сущность и основа единства и потому она приложима к человеческой жизни. Так объясняя свое существование, нельзя обойти стороной основной принцип спирального движения – его повторяемость. Поэтому, уподобив наше земное пребывание ветви спирали, мы обязаны увидеть его продолжение через какой-то период. Этим и мотивируется закон перевоплоще-



ний (предсуществования), согласно которому дух или наш огненный (моральный) потенциал или монада облекается в новые оболочки вплоть до нового физического тела, а обратный процесс развоплощения, это то, что мы связываем с понятием смерти. Принцип непрерывности жизни проявляет себя как отсутствие разрыва между рождением и смертью. Другими словами, рождаясь, мы одновременно где-то умираем, и наоборот. Однако, рождение принято приветствовать радостью, и именно поэтому умудренные жизненным опытом, чувствуя приближение окончания земного пути, - радуются своему новому рождению. Если же принять идею Единства Космоса и человека, то повторение человеческих сфер жизнедеятельности или принципов человека в космическом масштабе станет очевидным. Тогда переход от сферы к сфере, когда наш Высший Принцип переносит фокус сознания в ту из них, которая соответствует аналогичной сфере Космоса – уже не будет казаться чем-то фатально негативным, но откроет перспективу продолжить исследование своих возможностей в новых для себя условиях, как это происходит в ближайшей сфере Тонкого Мира в своем астральном теле, которое при земной жизни в какой-то степени соответствует нервной системе. Умирая для земной сферы, мы рождаемся в тонкой, и эта последовательность переходов заканчивается новым воплощением на земле, куда мы приходим обогащенными осмысленным опытом наших странствий от мира к миру со смутными воспоминаниями как о чем-то прекрасном, которые иногда могут быть более ясными в соответствующих условиях. Утверждение о том, что сон – это малая смерть, т.е. подготовка к переходу в Мир Тонкий означает, что и бодрствование есть лишь малая часть нашей жизни, имеющей куда большую продолжительность в более высоких сферах. Поэтому так важно осмыслить свой опыт земного существования, чтобы было что продолжить в новых для себя условиях и с большими возможностями.

Но начинать свой путь к Высшему в себе надо именно здесь, пока живем в земных условиях. Совершенствование не вычленяет ни одной сферы, и постичь значение земного существования можно лишь земным сознанием. Поэтому познающий самого себя навсегда становится исследователем.

## **2.7. Импульсное движение в АПГ**

Понятия «качество процесса», «антистрессовое ядро» АПГ неотделимы от понятия «творчество импульсов». Стадия медленного накопления тонуса при плавных движениях аналогично постепенному накоплению козырька снега в горах, и каждый знает, что такое лавина. Это общий закон или принцип, согласно которому процесс выражает свою устойчивость в двух противоположных и взаимодополняющих вариантах – как стадия его медленного течения, быстрого движения и импульса. Соответственно, чем выше устойчивость, тем выраженнее замедление и одновременно – мощный выплеск, и больше скорость. Сказанное требует пояснения существующей связью устойчивости и непрерывности процесса. Замедление процесса означает увеличение времени между какими-либо его изменениями. Границы изменений как бы размываются – подобно пятну под растворителем – и делаются все более незаметными, что, по сути, означает их более равномерное распределение, рост степени непрерывности, а потому и устойчивости процесса. Так же и ускорение процесса есть уменьшение времени разрыва между ними, т.е. слияние этих изменений, что означает усиление процессов слияния и, соответственно, - рост устойчивости.

Сказанное мотивирует двоякое проявление увеличения устойчивости процесса во все большем его ускорении и одновременно замедлении, т.е. торможении. Рост устойчивости и, соответственно, процессов слияния при прояв-

лении этого роста в **ускорении и торможении** означает, что разрыв по времени между ними уменьшается, и образуется импульс, двойное движение с перепадом скоростей и возникновение всплеска напряжения, рождающего новое качество процесса, т.е. еще большее ускорение и замедление. Величина этого напряжения зависит от природы самого процесса, его связей и возможности прогрессирования. Но в любом случае, напряжение, возникающее на перепаде скоростей в импульсе, расширяет спектр новых процессов за счет их ускорения и замедления. Рост устойчивости процесса означает уменьшение разрыва по времени между этими двумя скоростями, т.е. переход от медленной стадии к быстрой (и наоборот) осуществляется все быстрее. Смена скоростей или импульс становится все более сжатым по времени и все более интенсивным, т.е. проще говоря – более мощным. (Существование обратного действия вытекает из принципа равновесия самой Природы, дополняющей один импульс ему противоположным – камень, брошенный вниз в воду, вызывает всплеск вверх). Сказанное означает, что всякое движение физического тела в той или иной мере носит характер импульса. Но физический импульс означает и обратное воздействие, которое испытывает и физический аппарат и нервная система, и связь между ними. Если генерация импульса происходит не за счет постепенного роста напряжения, а под воздействием ментального приказа, то его величина и мощность могут превысить возможности нервной системы, - а потому и психики - ассимилировать те значительные напряжения, которые связаны с перепадом скоростей в импульсе.

Не прошедшая подготовку ростом напряжения нервная сфера окажется неспособной ассимилировать концентрированное воздействие из-за разницы в напряжениях, ибо напряжение импульса многократно выше.

Так приказ физическому телу к действию вопреки неготовности нервной системы, сигнализирующей чувст-

вом дискомфорта и нежелания, нарушает естественную иерархию взаимодействия сфер жизнедеятельности и в итоге влечет потерю устойчивости всей цепочки – физический аппарат, нервная система, ментальная сфера и как следствие – потерю нервно-психической устойчивости. Такой подход к сожалению характерен для современной системы физической подготовки, и требуется ее коренной пересмотр в контексте **всей системы** нагрузок в их взаимосвязи и единстве.

Из сказанного ясно, почему именно плавный и замедленный режим движения выбран как основа АПГ. Период накопления напряжения и соответственно, рост устойчивости естественным образом проявляют себя в желании все более быстрого и сжатого по времени движения – импульса активности. Такое идущее изнутри желание двигаться быстрее и интенсивнее – закономерное следствие накопления тонуса в АПГ.

## 2.8. Стрoение человека и Космоса, их Единство

Единство человека и Космоса – главный вопрос, от понимания и осознания которого зависят и гносеологическая и мировоззренческая позиции современного человека. Либо он один во враждебном ему мире космических тел, и тогда он опять выступает в роли агрессивного завоевателя, не отвечающего за последствия своих действий, либо он – неотъемлемая часть этого великого скопления светил и планет и тончайших энергий, которые в совокупности называют Огнем Космоса. Позиция Йоги однозначна в утверждении Единства человека и Космоса как микро- и макровеличин. Отличия подобны пламени костра и искры от него, которая способна к самостоятельному существованию и развитию, самоусилению и новому слиянию со своим истинным Домом, Великим Пламенем – Огнем. В таком не тождественном, но подобном сходстве кроется

естественная сила человека, как властелина космических возможностей, но не раба случайных событий, из страха перед которыми нужны униженные лбы и попрошайничество у тех Сил, с которыми человек по своей огненной природе призван управлять и сотрудничать. Йога утверждает: Космос рожден и человек рожден также. Все рожденное проходит свой цикл развития, чтобы повторить его в своем новом рождении, и этот процесс беспределен в своей продолжительности. Рождение Космоса, - основного Огня, проходит стадии Его остывания, сгущения и уплотнения вплоть до образования того, что мы называем материей. Так же и человек, огненная часть которого, его Искра, формируется на этапе образования Космоса, облекается в свои постепенно остывающие оболочки, называемые в йоге телами или сферами жизнедеятельности – в более привычной терминологии науки. Охлаждением Космоса образуются подобные сферы или Миры, получившие название Огненный, Тонкий и Плотный, или физический. Каждая из сфер Космоса имеет свои подразделения в соответствии с состоянием и качествами образующего их Огня. Так же подобно и человеческие тела или сферы получают при своем формировании те качества, которые изначально, при своем формировании получила его Искра. И космический Огонь, и человеческая Искра носят в себе самые тонкие свойства и качества своих предшественников – Космоса в его предыдущем рождении и развитии и человека, которые после временного затишья в период т.н. «смерти» того и другого или ассимиляции накопленного опыта, переходят как отголоски своего прошлого в качества и особенности развития вновь рожденных Космоса и человека. Итак, Космос проходит последовательные стадии своего остывания, образуя, то, что в совокупности называют Единством трех Миров. Огненного – неподдающейся описанию на языке рациума Красоты; Тонкого, с его красками, пластическими, подвижными формами материи; вмести-

лицем, которое обычно называют «раем» для большинства человечества, где после «смерти» усваивается опыт прошлой жизни перед новым рождением; местом, где пребывание напоминает прижизненный прекрасный сон с лучшими отношениями с теми, кто нам дорог и, наконец, Плотного, знакомого нам физического, где мы постигаем свою огненную природу, чтобы продолжить его в посмертном восхождении в более высокие Сферы. Человек также образован тремя сферами или телами – своей огненной частью, тонким телом и телом физическим. Сам физический аппарат имеет свое дополнение, копию или энергетического двойника, вместе составляющими физическое тело. Тонкое тело – сфера восприятия, ассоциируемая нами с понятием нервной системы. Оно, при определенном уровне развития человека как духовной сущности, способно к самостоятельному существованию при жизни, еще до его отделения от физического – у всех при «смерти». Этот феномен известен достаточно широко, чтобы о нем можно было говорить как о закономерности.

Огненное тело – это **ментальная** сфера, обычно связываемая с понятием рассудка или рациума, интеллекта – как способности мыслить категориями нашего конечного, ограниченного, зримого мира; сфера **сознания**, относимая к духу, - сфера единства чувства и мысли, смысла, прочувствованных идей; сфера **Высшей Любви** – бескорыстного, всеобъемлющего чувства, объединяющего человека и Космос, - дающей смысл существованию и развитию как того, так и другого. Наконец, То, что есть Тайна – **Источник Любви или Воля**, к познанию которой мы продвигаемся, учась любить. Воля, Любовь и Сознание или Атма, Буддхи и Манас (санскрит) в категориях восточной философии вместе и образуют нашу Искру или человеческий дух. В разных системах йоги подразделения отличаются, поэтому сохраняется смысл, но не вариации делений. Эти параллели между строением Космоса и человека столь

многочисленны, что не вызывает сомнения их причина, которая заключается в понятии их **Единства**. Человек не отделен по своему рождению от Космоса, как и Космос – от человека. Человек живет на Земле – космическом теле, которое нуждается в его высшем Огне, в проявлении его духа, как в мыслях, так и в желаниях и поступках. Наша планета имеет свое огненное ядро, и эти Огни связаны. Человек призван быть управителем Земли в силу мощи его огненного потенциала, позволяющего ему быть проводником еще более мощного Огня Космоса для напитывания и уравнивания Огня Земли. Безнравственность человека – это его отказ от своего назначения самой Природой, вследствие чего нарастающее неравновесие становится причиной всех социальных, экологических проблем, катаклизмов и катастроф. В этом смысл Апокалипсиса. Поэтому – моральность человека – это мерило его близости к Огню Космоса, его огненности, которая жизненно необходима и ему, и планете для выживания.

Значение Аги-Йоги в том, что она дает ясную концепцию связи физического и духовного, что создает предпосылки к проявлению в земных условиях Высшей Мощи – космического Огня.

В этом суть восстановления равновесия и спасения, о котором говорилось давно.

Значение АПГ в том, что, являясь конкретизацией принципов Агни-Йоги или Учения Живой Этики, она через систему связанных понятий доводит эту концепцию до режима тренировок и нормы каждого дня.

## **2.9. Сердце и дух (Йога)**

Сердце не есть только орган, перегоняющий кровь – как бы ни была важна эта функция. Сердце – средоточие, принцип единства распределенности и фокуса, Великий принцип построения всего космического многообразия,

единство форм и их сущности – Огня. Принцип любви по своей сути и есть то объединяющее Начало или Свет, без которого нет ни самого единства, ни его взаимодополняющих друг друга частей или, вернее сказать, – сущностей. Единство духа и материи зиждется на принципе их объединения или Сердца. Этот единый, по сути, Элемент в строительстве Космоса в своем вечном обновлении строит свою деятельность на принципе объединения, слияния и рождения новых сочетаний энергий и их форм. Энергия как проводник Огня, – этого Первоэлемента Природы, – в свою очередь строится на том же единстве своих сочетаний, которые могут быть зримы, как сгущенная материя, либо как тончайшие проявления Фохата или космического электричества. Электрическая сила, известная как электромагнитное излучение, – суть единая Сила, явленная лишь в пределах определенной сферы дифференциации, но ее более тонкие и потому проникающе мощные волны известны лишь как единичные проявления в особых условиях и свойствах их восприимчика – человеческого организма. Волна и частица – лишь малая часть тех возможностей для их выявления, которые присущи космическому электричеству, но и их может быть достаточно, чтобы, объединив в рамках теории, пойти дальше, распространив принцип единства на все сущее и, прежде всего – на строение и назначение самого творца своих энергий – человека.

Непринятие истины о единстве и ее лишь отвлеченное восприятие, но не как концепции каждодневного существования, – приносит свои плоды в разделении на касты, классы и этносы, а в итоге – к взаимному отторжению. Разобщенные слои кастового деления не пускают проявиться лучшим возможностям, и лишь единицы мечтают о всеобщем Благе на принципе единства или братства. Наш Пример ничему не научил двуногих, умеющих лишь изображать благодетную готовность к смирению, но принцип униформы оказался дороже, нежели уступить собратьям



друг другу, чтобы забыть обрядовую рознь. Религия, данная как связь с Высшими, заменилась на свою противоположность, став поводом делить имущество. Все тот же ди-нарий застит взор, и вместо возношения духа ритуал и косность стали признаком духа для толп. Не станем утверждать о ненужности, но вред от таких возношений, как платные просьбы за други своя, не исчислить лишь звоном металла. Так принцип Сердца стал разменной монетой, и нужен новый сдвиг сознания, чтобы восстановить утраченную связь. Так толпы готовят свой выбор, но уже зреют плоды когда-то данного зерна, и Учение будет понято как единое спасение. Эпоха Огня требует своего выявления человеческих сил, и их направленность к призыву огней духа пройдет через сердце человеческое как провод к токам надземным. Мощь огней неисчислима формулами, и лишь чувство трепещущей сущности человеческого естества – его сердца даст понять, что пора изменить жизнь. Не опоздай, мое сердце – скажет любящий жизнь.

## 2.10. Йога

Йога как высшая связь с космическими достижениями и высшим принципом в человеке известна давно и существовала во все века. Как единое Учение знание было дано в виде религий и йоги, и между йогой, идущей по пути исследования возможностей человеческого организма и духа и религиями нет противоречий, ибо вера есть знание духа. Но подойти к духу – требует напряженного поиска, всех сил и решимости одолеть косность материального мира, чтобы восстановить связь, связь со своим огнем – духом, а через него – с Огнем Космоса и Иерархией Высших Сил, о которой известно как библейской лестнице Иакова, как Богах или Строителях Космоса. Достижение подобной цели требует очищения и тела и мысли **в строгой самодисциплине**, которая представляет другое значение

**термина «йога».** Освоение человеком рассудка и познание мира путем интеллектуального разделения сменяется способностью к синтетическому, обобщающему знанию. Так и деление на отдельные йогии сменяется движением к их единству – как и религий. Можно проследить, как йогии брали какую-то часть жизни за основу продвижения. Так **Джнана-йогии** идет путем знания, **освобождения** от рабства у материального мира, путем самосознания, на котором учатся отличать с помощью своего ума реальность от иллюзии, разницу между материальной природой и своей истинной духовной сущностью. Полностью осознав свою духовную природу, человек достигает освобождения.

**Карма-йогии**, «йогии деятельности», ее основной смысл в выполнении предписанных обязанностей, без привязанности к плодам своего труда, без эгоистических мотивов, с единственной целью удовлетворения Всевышнего – для обретения любви к Богу и освобождения.

**Бхакти-йогии.** Практика развития отношений с Богом и направлена на служение Богу, целью которого является духовный союз и любовь к Богу. Форма Бога и тип союза разнятся в различных течениях, но суть остается той же.

**Раджа-йогии.** Царственная или классическая йогии. Направлена на контроль ума, (который считается «царем», приказам которого следует человек) посредством медитации (сосредоточения, созерцания, погружения), осознание разницы между реальностью и иллюзией и достижение освобождения. Обуздание волнений, присущих уму, связано с практикой очищения от вредных привычек и самодисциплиной.

Часто упоминаемая и практикуемая Хатха-йогии не является самостоятельной йогией. Если в других йогиях очищение мысли и нравственности – неперемное условие использования методов физического воздействия на человеческий организм, то в Хатха-йогии акцент делается именно на развитие физического тела и психических возможно-

стей и проявлений, что с неизбежностью связано с задержкой духовного развития. Утверждение о том, что Хатха-йога является частью и подготовкой к Раджа-йоге, неверно, ибо по утверждению из авторитетных источников не существует Хатха-йогов, достигших высот Раджа-йоги. Более того, эти йоги диаметрально в требовании предварительного нравственного очищения как условия использования какого-либо воздействия психофизического характера (как в Раджа-йоге).

Как видно из сказанного об основных йогах, связанных с индусской философией, цель, ими преследуемая, сводится к **освобождению** от цепи перерождений на Земле – освобождению, очищению в самодисциплине своей Судьбы путем труда в его моральном смысле, т.е., без привязанности эгоистического характера к его плодам, для связи с Богом, как он понимается и достижению высшей ступени совершенства и святости в жизни.

Каждая их этих йог неотделима от определенного этапа человеческой эволюции и акцента на развитии тех или иных способностей организма, которые связаны с понятием центров (их 7 и в разветвлениях – 49). Поэтому на современном этапе развития цивилизации и разума и их возможностей, информационных связей глобального характера одновременно с резким ухудшением морального климата, экологической ситуации, когда речь идет о выживании человечества и самом существовании планеты, дана йога, соответствующая этому этапу – Агни-йога.

**Агни-Йога** или Учение Живой Этики, переданная Учителем Востока через своих Учеников Е.И. и Н.К. Рерихов, показывает путь – без ухода от жизни и своих обязанностей – всеобщего объединения для построения общины мира без раздора и войн, как главного условия выживания всех.

Как синтез всех предшествовавших йог, она открывает путь совершенствования для освоения в практике по-

вседневной жизни высших возможностей, данных человеку через овладение стихией Огня – высшей стихией, проявляющей себя через центры человека и объединяющей его с Космосом. Этим показан путь **беспредельных** возможностей, открывающихся перед каждым, как стимул к жизни и совершенствованию.

Показано значение человеческой энергии в одном из ее высших проявлений как фактора объединяющего с космическим Огнем – **психической энергии**. Психе – душа, речь идет об энергии или процессе, объединяющем нервную систему, ментальную сферу и высший принцип или нравственный потенциал, т.е. сферу духа – с его продолжением в космическом масштабе.

Эта единая энергия или процесс объединяет познание человеком через собственный дух самого себя с его продолжением, познанием Космоса – того источника, неотделимой частью которого является человек и на слияние с которым направлен процесс совершенствования. **Космос – Огонь, человек – искра, психическая энергия – мост, устремленность – проводник.**

Дана история Земли в ее истинном звучании как противоборства двух Иерархий, цели которых диаметрально, и если одна из них стремится привязать человека к планете разделением и войнами даже ценой ее взрыва, другая – дать свободу к объединению с космическим человечеством.

Проложен путь связи с этой Иерархией Учителей человечества и дан ясный ответ о конкретном существовании их Общины Братства – Шамбалы и ее Владыки, давшем Учение.

Многое, до сих пор бывшее скрытым, эзотерическим знанием, открыто для построения счастливой жизни применением этих законов на практике, в существующих условиях.

Показана реальность продолжения этой жизни в следующих, более тонких мирах с новыми возможностями и перспективами будущего.

Освоение этой новой Йоги, ее осмысление и применение в наших современных условиях, легли в основу создания того подхода к здоровью, человеку и жизни, который получил название антистрессовая пластическая гимнастика.

### **2.11. Что общего у АПГ с Йогой?**

В официальных документах сказано, что АПГ разработано на основе Учения Живой Этики или Агни-Йоги. Какая существует связь? Учение Агни-Йоги или Йоги Огня – то мировое Учение, которое было дано как Первооснова, ставшая затем отдельными религиями (подобно тому, как некогда единый народ разделился в процессе миграции – Великого Переселения). Это Единое Высшее Понятие, или Огонь, или Любовь часто произносятся, особенно последнее – в контексте всего того, что связано с понятием Сердца. Потому Учение имеет еще название Учение Сердца. Но сердце или середина есть понятие динамическое, относящееся к движению, ибо движение – все. Потому и говорим о равновесии процесса, способности это равновесие поддерживать или устойчивости и, наконец, непрерывности как категорийно с последним связанного понятия.

К тому же выводу приходим в понимании того, что Любовь – слияние, т.е. процесс ликвидации разрывов – о чем говорит само понятие слитности – или, другими словами, увеличение степени непрерывности (неразрывности) движения.

Наконец, говоря об Огне, наиболее трудном понятии – ведь эта стихия воспринимается как разрушительная – не трудно связать его с тем, что нам хорошо известно – на-

шим Солнцем – этим символом огненной стихии, дающей жизнь и разрушающей отжившее ради ее обновления. Вместе с тем Солнце – это принцип существования, – ведь оно ничего не берет из того, что было отдано. Это и есть наиболее наглядный, и потому убедительный, пример того, как этический принцип Сердца – альтруизм реализуется в макрокосмическом масштабе, и потому есть ведущий принцип Бытия.

Из сказанного ясно – то, что мы понимаем под сердцем, – это принцип существования, отвечающий всему сущему, а такие его проявления как добросердечие, совесть, долг и ответственность, есть принцип построения всего Космоса – как в макро-, так и микро- величинах.

Таким образом, понятия Сердца, Огня, Любви оказываются связанными, нераздельными, что и отражено в самом названии Учения Живой Этики, Сердца или Агни-Йоги. Поэтому и понятие непрерывности оказывается чисто этическим как выражающее понятие целостности или Любви. Именно по этой причине непрерывность процесса, в том числе и физического, есть мерило его соответствия устройству Природы, т.е. самой жизни. С этим связано известное выражение Учения о том, что все Великие Учителя говорили о непрерывности жизни, т.е. ее продолжении во все более тонкие сферы с новыми возможностями. В этом же контексте понятна и фраза о том, что тому, кто в физическом теле становится исследователем своих тонких возможностей и стремится к Огню, который мы называем Сердцем, обучаясь чувствованию жизни во всех ее проявлениях в качестве руководящего принципа, – завидуют Боги, ибо только человек может объединить все сферы своего Бытия еще до временного расставания со своим физическим аппаратом. В этой связи необходима ясность в вопросе о характере продолжения жизни. Дело в том, что известное жизнь – это движение, и движение – это все - требует своего дополнения. Ведь если принять то, что Огонь

управляет миром, а другого и не остается, следующий шаг – учесть характер его движения, т.е. спираль или вихрь. Спиральное движение Галактик известно, как и вихревое движение воды в водовороте, т.е. решительно все подчиняется этому Закону. Однако, как знаем, вихревое движение всегда порождает и притяжение и отталкивание. Это хорошо на себе испытали те, кто прошел водоворот и был выброшен на поверхность. Втягивание в фокус вихря и отбрасывание более грубых частей при ускорении вращения иллюстрируют этот закон магнита. Поэтому помимо Космического Огня существует понятие Космического Магнита или Космического Сердца. В нашей земной жизни мы создаем множество причин, притягивающих к продолжению действий, и это продолжение либо закрепляет притяжение, либо изживает его, если мы прикладываем активность к такому изживанию. Если причины не изжиты, т.е., если мысли, чувства, поступки – эти магниты Огня требуют своего продолжения и соответственно дают силу притяжения – мы должны возвращаться доделывать, домысливать или исправлять. Это и есть основа того круговорота Огня в природе – подобно школьному круговороту воды, который называется циклом перевоплощений или реинкарнацией. Из сказанного также ясно, что продолжить свои земные действия мы можем лишь в человеческом облики (чтобы человек разрушил связь со своим Огнем, нужно очень постараться в злодействе, что, конечно, не исключено). Потому регресс до нового прохождения эволюции на Земле от камня до растения и животного – идея более чем экзотичная.

Поэтому принцип непрерывности – это и принцип Огня, и принцип Магнита, т.е., та самая Основа всего сущего, которая так проявляется в плавном движении, его мягкости и служит эталоном того, что мы связываем с понятием Красоты.

Тот подход к движению, который получил название Антистрессовая пластическая гимнастика, есть концепция непрерывности или Агни-Йоги в ее доведенном до физического аппарата выражении, что позволяет ее использовать решительно во всех случаях жизни – не отвлеченно и умозрительно, но в сугубо практическом смысле для поддержания здоровья и накопления новых возможностей продвижения ко все более полному и утонченному восприятию жизни.

### ***2.11.1. Что такое АПГ?***

АПГ – это Агни-Йога в действии. Действие – это конкретизация Учения, когда общее направление или идея становится конкретным методом с учетом необходимости вовлечения и физического аппарата в общую цепь взаимодействия сфер жизнедеятельности, начиная с высшей. Так идея непрерывности жизни становится антистрессовой пластической гимнастикой, а моральное Учение, данное для совершенствования и спасения, входит в обиход каждого дня. К чему насилие, когда можно жить с увлечением и интересом? Зачем истязать себя, когда внутренний потенциал говорит – все возможно. В этом суть практической реализации того, что почти век воспринимается лишь отвлеченно и без применения в качестве ежедневной нормы. Доведенное до физических возможностей, Учение становится панацеей даже там, где еще недавно привычнее было бездумно полагаться на грубость усилий и столь же плачевные их последствия. Не стоит думать, что огненность или, иначе говоря, духовность, сама собой возникнет из желания только быть как все и лишь внешними привычками достигать внутренних перемен. Ставка на чувство, управляющее мыслью, дает те истинные возможности, которые скрыты под наслоениями схематичной жизни. Для обновления дается АПГ, и только лишь этот результат зачтется пытливому и непредвзятому поиску.



## 2.12. Иерархия напряжений

Качество напряжения соответствует качеству процесса, т.е. степени его непрерывности, целостности, устойчивости, жизнеспособности. Соответственно качеству процессов выделяются сферы жизнедеятельности: нравственная, ментальная, нервной системы, физическая (физиологическая). Высшее качество у нравственной сферы, понижение устойчивости и качества идет через ментальную к физической сфере. Каждый процесс представляет спиральное движение, иначе – колебания или вибрации. Говоря о процессе, мы подразумеваем его вибрационный характер. Вибрации (колебания) характеризуются их частотой и амплитудой. Рост качества процесса связан со смещением характеристик от амплитудных к частотным. По мере роста устойчивости процесса (и его качества) – как это происходит при переходе от физической к нравственной сфере – уменьшается физичность процесса, он становится все более тонким и соответственно уменьшается амплитуда, растет частота колебаний. Физичность колебаний представлена их амплитудой, размахом, а утонченность – ростом частоты и уменьшением амплитуды. Соответственно этому и напряжения по мере продвижения от физической сферы к нравственной становятся связанными не с амплитудой колебаний, а с их частотой. Это можно представить как массивный, с большим размахом раскачивающийся маятник преобразуется, становясь все меньше, и вибрирует все быстрее.

И наше восприятие напряжения также меняется, это проявляется когда говорят о том, что гораздо труднее выдерживать нравственные нагрузки (например, при принятии решения) нежели от простой физической работы.

Качество напряжений соответствует качеству процесса, его устойчивости и скорости вибраций. Чем выше

качество процесса, тем выше частота (скорость вибраций), тем меньше амплитуда процесса и тем выше качество напряжения.

Высшее напряжение – нравственной сферы. Здесь максимальная частота и минимум амплитуды, и наибольшие трудности в восприятии этих напряжений.

Низшие напряжения – в физической сфере. Здесь максимум амплитуды, минимум частоты, низшее качество напряжений и процессов и наиболее привычный характер их восприятия.

Итак, рост качества напряжений, идет параллельно росту качества соответствующего процесса при переходе от сферы к сфере (от физической к нравственной) уменьшению физичности (амплитуды) колебаний, росту их частоты и потому все большим трудностям и в их восприятии.

Почему мы труднее воспринимаем именно высокочастотный процесс? Из-за его более глубокого проникающего действия, которое, по мере роста частоты, расширяет свое воздействие. Максимальная частота связана с нравственной сферой, ее влияние осуществляется на все сферы, потому и интегральное воздействие наибольшее. Соответственно этому и наибольшие трудности усвоения этого воздействия или **ассимиляции нравственной сферы**.

### ***2.12.1. Связь этического и физического***

Эта трудность преодолевается пониманием необходимости в этих высших вибрациях как основе чисто физиологической жизнеспособности и устойчивой комфортности психического состояния. Эта ассимиляция или усвоение осуществляется неоднократным повторением усилий (желанием) направить мысль на чувствование смысла происходящего (осознавание). Желание прислушаться к чувству, вызываемому мыслью и наоборот, стремление понять логику чувства, – т.е. дождаться, когда родившееся чувство оформится в логику ответа на поставленный во-

прос – постепенно закрепляют связь вибраций сознания и рассудка (интеллекта). Такая практика создает предпосылки к умению чувствовать (воспринимать) идеи, т.е. абстрактные мыслеобразы, что позволяет воспринять и высшую из них – идею любви как осознанное чувство или проявление духа, Огня. Так осуществляется нравственное самосовершенствование или продвижение к духу. В этом смысл усвоения высших вибраций и иерархии напряжений.

Такая ассимиляция высших вибраций, а через них и всей иерархии высших напряжений, формирует связь этического и физического как единое или совокупное движение. В этой связи физический процесс, управляемый высшими вибрациями (духа), обретает свое новое качество **свободного движения**.

Создание предпосылок к его освоению есть основная задача, стоящая перед антистрессовой пластической гимнастикой.

### ***2.12.2. Свободное движение***

Свободное движение – это движение без насилия. Насилие – в противоестественности мысленного приказа к движению, когда аппарат нервной системы еще не готов к действию. Каждый знает что такое нежелание двигаться, но слово «надо» заменяет эту готовность. То, что нервная система управляет физиологическими процессами, в том числе и дыханием – общеизвестно. Однако дыхание не требует усилий к подталкиванию, а попытка вмешаться приводит к сбою его ритма. Поэтому можно предположить, что подобно и физическое движение может развиваться свободно, без понуканий, но для этого нужно установить тесную связь физического аппарата с тем, что непосредственно им управляет через состояние готовности к движению. То, что с годами эта готовность не становится больше, тоже известно, и здесь почему-то не срабатывает

жизненный опыт. Казалось бы, парадоксальная ситуация: опыт приказов к движению накоплен, а само движение все больше тормозится этим нежеланием. В чем причина? Единственный вывод – нет согласованности триады: мысль о движении, соответствующее состояние нервной системы, передача напряжения физическому аппарату. Заметим, что нервная система занимает промежуточное положение, соединяя ментал и физическое тело. Потому будем говорить о состоянии готовности этого центрального звена. Полагая желание двигаться критерием этой готовности, зададимся вопросом – можно ли формировать это состояние желания? По сути, этот вопрос можно задать по-иному, говоря о **желании напряжения**, связанного с движением.

Единственный выход – связать напряжение с удовольствием от него. И такая задача была решена, и именно это позволило создать АПГ. Значит, суть тренировки в АПГ заключается в целенаправленном закреплении состояния комфортности с различными видами напряжений. Причем, их дозировка определяется именно степенью достигнутой комфортности и ее распространением на все более широкий спектр напряжений. Так формируются предпосылки к тому, что можно назвать свободным движением. К этому же вопросу можно подойти по-иному. Представляя физический аппарат как колебательную систему, можно говорить о согласованности его взаимодействия с другой – нервной системой. Это процесс гармонизации, но ведь гармония воспринимается нами как удовольствие. Опять приходим к комфортности как критерию согласованности взаимодействия. Из сказанного вытекают исключительной важности следствия. Во-первых, взаимодействие двух колебательных систем – физического аппарата и нервной системы – при определенных условиях способно рождать дополнительные возможности, связанные с расширением этого взаимодействия в сферу мышления. Легко думать о том, что приятно, поэтому мысль о движении

«через не хочу» замещается на мышление удовольствия от движения, но движение – это и есть жизнь. Таким образом, меняется вся система той триады, о которой уже говорилось, и вместо взаимного погашения и ослабления возможностей рождается новый сгармонизированный комплекс взаимодействия со способностью расширения спектра своего самоусиления на сферы тех напряжений, которые еще недавно были недостижимы – связанные с проблемой нравственного выбора и понятия долга. Понятно, почему люди избегают ответственности в силу неготовности к этим нагрузкам, видя в них источник дискомфорта. И совершенно иная ситуация, когда созданная прочная база – способности испытывать удовольствие от жизненных нагрузок – позволяет чувствовать то, что называют моральным удовлетворением и радость от выполненного долга. Так этика сочетается с физической сферой, и в этой связи и то и другое находят свои возможности к расширению поля своих жизненных приложений.

Другой пример, – физическое движение и его возможности к самоподдержанию, признаки которого присутствуют в случае так называемого «второго дыхания». Этот, подобный автоколебательному, процесс («автоматическое движение») может быть усилен, и тогда можно говорить о еще одном шаге к свободному движению. Наконец, объединение и самоусиление связи достигнутого состояния подводят к тому, что можно назвать свободным движением, когда достигнутая внутренняя связь позволяет подойти к такой степени управления и комфортности, которые взаимно усиливая друг друга, служат проводником к проявлению высших возможностей человеческого организма и наиболее полному выявлению его индивидуальности и ее конкретных приложений в практической жизни.

Таковы возможности, даваемые индивидуальным движением, называемым свободным и начальной ступенью его освоения является антистрессовая пластическая гимнастика.

### **2.12.3. Качество стимула**

В этом же контексте решается вопрос и о качестве стимула или иначе – о проявлении воли. Привычная стимуляция, основанная на рациуме в желании **получить**, имеет свое продолжение в сферу высших вибраций и связано с противоположным стремлением **отдать**, что соответствует качеству духа. Сам принцип слияния или любви в его высшем значении не предполагает обратной связи, как это свойственно рациональному восприятию. Этот принцип отдачи или жертвы характерен и является основой существования. Так действует наше солнце, так действует и человеческое сердце. Так действует весь Космос как единый организм. Для того чтобы понять, что есть воля – как стимул, желание, стремление, источник активности, необходимо идти от общего к частному, от Космоса к человеку как Его микро- величине и отражению. Существует понятие вечного, неостановимого и непознаваемого Движения, чередующего свои периоды активности – и тогда рождается Космос и человек – и засыпания – латентности. Это неостановимое и никогда не прекращающееся – даже в период латентности – непрерывное Движение, называемое на Востоке Абсолютом (иногда – Богом), о Котором никакие рассуждения невозможны, ибо Оно – все. Его отражение как Микрокосм и есть Наивысшее в нас самих (Атман), неотделимое от высшего – любви, и в этом двуединстве представляющего Источник любви и одновременно – то к чему мы стремимся в процессе самосовершенствования (две «рыбки» в круге как символ инь-ян). Понятно, что высший аспект воли немислим без любви, и лишь через нее мы достигаем высшего качества стимуляции и своей активности. В таком ключе становится понятным, почему необходимо самосовершенствование и что именно есть Бог в нас самих. Так же понятно и то почему волевой посыл, идущий от рациума, действующего по принципу разделения, дифференциации – лишь первая ступень. Он неустой-

чив, ибо основан на желании получить – противоположном высшему принципу альтруистичной любви. Значит принцип любви это единственный путь усиления, естественного прогрессирования волевого начала. Действовать лишь через рაციум – приказом, не опирающимся на чувство любви, значит обрекать себя на неустойчивость, а проще - нежизнеспособность и неизбежную деградацию. К чему приводит подобное искажение пути естественного роста хорошо известно из легенды о падшем Ангеле. И этим же грозит современный (рациональный, цивилизационный) подход к развитию своих возможностей. В том числе – и в спорте, когда внешняя стимуляция (голы, очки, секунды) заменяет более медленный, но оправданный Природой путь через поиск единства взаимодействия всех сфер жизнедеятельности, основанный на внутреннем равновесии и его прогрессировании. Признаком такого прогрессирования является состояние комфортности. На этом и основана концепция связи этического и физического как совершенствовании качества процесса, представленная в антистрессовой пластической гимнастике.

### **2.13. Этика и непрерывность жизни**

Что такое этика? Этика – это **непрерывность**. Почему? Жизнь есть процесс, т.е. движение в развитии. Этика – это совесть, чувство, но разве чувство – не жизнь? Совесть мы считаем высшей частью себя, что заставляет сделать что-то, о чем потом вспоминаем как о самом трудном и одновременно достойном. Значит это высшая часть нашей жизни, но что значит «высшая»? Высшая жизнь, есть высший процесс. Есть высшее, есть низшее, значит, есть и промежуточные градации, т.е., лестница иерархии жизни или движения. В чем разница? Что знаем о жизни такое, что позволит понять смысл различия? Чему мы придаем наибольшую ценность, говоря о своей жизни? Угроза ее потерять дает ответ (решение от противного). Значит, спо-

способность жизни к своему продолжению будет признаком ее места на иерархической лестнице, т.е. мы говорим о качестве жизнеспособности.

Но ведь жизнеспособность это ни что иное, как способность жизни поддерживать самое себя, иначе говоря, ее устойчивость. Возвращаясь к понятию движения, говорим об устойчивости движения или процесса. И, наконец, вспоминая, что устойчивость движения выражается через его непрерывность, приходим к ответу на вопрос – что есть этика. Резюмируем: этика – это высшая часть нашей жизни, ее высшая устойчивость и высшая жизнеспособность как проявление принципа непрерывности жизни. Так выгодно ли быть совестливым, выгодно ли быть нравственным – ответ очевиден, ибо этика – это и есть нравственность, значит, аморальность или безнравственность – это, прежде всего, нежизнеспособность? Но ведь говорят, что злые живут долго? Возможно, но живут низшей частью самих себя, т.е. жизнью разлагающегося трупа; разлагаться можно долго, но стоит ли? Значит, чтобы не болеть, двигаться надо непрерывно? Да. Но ведь наше движение не только физическое. Процессы, связанные с нервной системой, мышление – все это движение. Значит, думать надо тоже непрерывно? Да, но ведь это невозможно, перегруз обеспечен. Разумеется. Весь вопрос – как думать, и что значит – думать. Часто, говоря: «надо подумать», – мы во все не имеем в виду перебор прошлых вариантов решений, а нечто совсем иное – побыть в спокойствии, чтобы почувствовать, что ближе, что больше по душе, т.е., чувство подсказывает решение. Это называют интуицией или как-то по-иному, но смысл тот же. Чтобы понять, необходимо вспомнить о двух взаимодополняющих видах движения – разделении и слиянии. За счет первого возникают границы или разграничения, за счет второго – границы сливаются, ликвидируются; мы тогда говорим о целостности, единстве, и в итоге – непрерывности. Потому и устойчивость нарастает там, где процесс слияния доминирует. Наконец, в случае объединения двух процессов – разделения и слия-



ния при преобладании, старшинстве последнего, речь идет о процессе, называемом синтезом. Процесс синтеза с необходимостью включает в себя разделение – для отделения, отбрасывания всего того, что не способно к слиянию или препятствует ему. Это условие отбрасывания мешающего процессу слияния, необходимо для его поддержания, т.е., его жизнеспособности.

В контексте сказанного понятно, что именно процесс слияния играет основную роль, в том числе и в мышлении. И если оно связано с понятием рациума, т.е., соотношения деления или дифференциации, - как действует рассудок, то этот процесс необходимо поставить под контроль более устойчивого, т.е., более жизнеспособного процесса, иначе говоря, того, что способно к восприятию разом, в целом, как единую целостную картину – т.е., чувства. И если напряженно думать непрерывно мы не в состоянии, ибо психический срыв неизбежен, то чувствовать непрерывно – возможно, и сама жизнь подтверждает именно это. Потому так жизненно важно, чтобы чувства, живущие так долго, настроены были именно на слияние, – т.е., объединение, содружество, доброжелательство, тогда и подчиненная по иерархии процессов мысль будет течь по тому же руслу. Всякие обиды, неприязнь, тем более, ненависть – долговременная зараза, действующая через мысль на все сферы жизнедеятельности, вплоть до физического аппарата. Значит, слово «подумать» означает, прежде всего, почувствовать, и лишь затем подключить рассудок, чтобы решение, найденное и подсказанное чувством, как внутренняя уверенность, нашло свое объяснение на языке привычной логики.

Наконец, самое важное. Из самой природы двух процессов: разделения и слияния вытекают различия в динамике их устойчивости. Если процесс деления ограничен в принципе, то процессы слияния и синтеза могут развиваться в зависимости от своей способности ликвидировать эти ограничения, сливая воедино границы. И вот высшая способность к слиянию дается нашими высшими чувствами –

совестью, долгом, ответственностью и способностью бескорыстной любви. И это именно та часть нас самих, которая не подвержена разделяющему воздействию рацииума и потому способна беспрепятственно продвигаться к непрерывности, иначе говоря, к беспределности. Потому этика нераздельно связана с понятием **беспределности**, что само дает представление о наших возможностях.

Значит, когда наше мышление направлено на неотторжение, т.е., объединение, единство, оно отвечает высшему процессу в нас самих и соответствует высшей жизнеспособности. Значит, именно характер мышления определяет общую направленность всех подчиненных ему сфер жизнедеятельности, и соответственно – их жизнеспособность. Думать чисто, означает мыслить в согласии с голосом совести и долга, что бы ни говорили, и как бы ни осуждали непонимающие, живущие по сиюминутной выгоде. Значит, не коленопреклонения нужны, а знание и четкое, ясное мышление, направленное к источнику – процессу, для которого нет пределов – назовем ли мы его духом, нравственным потенциалом, или как-то еще. Не обряды и целования, а собственная личная ответственность за состояние и чистоту своей мысли и безоговорочное, неотменное выполнение приказа своей совести и долга. Не выпрашивание у небес, а собственное принесение себе лучшей участи. И пусть на первых порах мешают прежние привычки просчитывать не вчувствоясь – лишь бы хватило терпения выдержать испытания страхом, сомнениями, нашептываниями и осуждениями премудрых пескарей, толкующих о традициях и дедах-прадедах. Но, если хочешь вырваться на простор из тенет рацииума, – все выдержишь. И тогда нарастающее спокойствие и мир в душе скажут о достигнутом согласии с самим собой, и что пределов – нет.

## Вопросы к главе № 2

1. Что такое антистрессовое ядро?
2. Какие характеристики процесса вы можете назвать?
3. Чувство комфортности как проявление высшей или нравственной природы человека.
4. Какие понятия характеризуют качество процесса?
5. Как осуществляется контроль качества процесса?
6. Назовите показатели успешности обучения в АПГ
7. Что обеспечивает общую устойчивость организма с позиции АПГ?
8. Что такое метод аналогий?
9. На что опирается метод аналогий в познании природы и человека?
10. Метод аналогий как инструмент познания.
11. Смысл понятия самосовершенствование.
12. В чем заключается связь плавного и импульсного движения?
13. Как проявляется двойственная природа процесса (накопление – импульс) с позиций АПГ?
14. В чем смысл единства человека и Космоса?
15. Как проявляется единство человека и Космоса?
16. Чем достигается единство человека и Космоса?
17. Связь понятий «Сердце» и «синтез».
18. Значение Сердца в самосовершенствовании.
19. Что такое Йога?
20. Какие виды Йоги вы знаете?
21. Сущность Агни-Йоги.
22. Как концепция непрерывности проявляется в Йоге и в АПГ?
23. Отличие Агни-Йоги от других видов Йоги.
24. Какие принципы Йоги заложены в АПГ?
25. От каких характеристик зависит качество процесса и соответственно качество напряжения?

26. Опишите рост качества напряжений применительно к сферам жизнедеятельности человека.
27. Опишите взаимосвязь качества напряжений (процессов) со сферами жизнедеятельности человека.
28. Какую роль играет нервная система в формировании свободного движения?
29. Согласованность каких сфер жизнедеятельности человека создает предпосылки к формированию свободного движения?
30. 1. На чем основывается проявление воли человека?
31. Чем отличаются проявления воли человека при рационалистическом подходе и в АПГ?
32. От чего зависит качество стимула?
33. Что улучшает качество стимула?
34. Что такое этика?
35. Что такое непрерывность жизни?
36. В чем связь качества и непрерывности жизни?
37. В чем связь качества и этики?
38. В чем заключается практический смысл самосовершенствования, почему выгодно быть нравственным?
39. Что такое творчество?
40. Виды творчества и его качество.

## **ГЛАВА 3.**

### **Практические занятия**

#### **3.1. Характеристика антистрессовой пластической гимнастики**

Антистрессовая пластическая гимнастика – это единый подход к физическому, нервно – психическому и нравственному здоровью, основанный на понятии комфортности (удовольствия) процесса, выражающего 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 прогрессирования.

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 немыслимо.

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» — отличает

тельная 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.

### ***3.1.1. АПГ с позиций биомеханики***

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 типа асан из Хатха-йоги, 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 безболевого 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 физкультуре.

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.

### **3.2. Что значит освоить 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, по-



сколько 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 об-

легчение 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 преобразению.

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.

### ***3.2.1. Болезнь века. Раздражение***

Состояние разрушения, – и самой структуры, подвергшейся воздействию и ее связей. Яд, называемый империлом, дает физиологические следствия и закрывает доступ к высшим вибрациям. Значит, это состояние само по себе уже аморально и может быть объяснено, но не оправдано, ибо открывает путь общей деградации и любой болезни. Причина одна – потерян иммунитет к такому воздействию, из-за собственной мысли или чужого состояния. Единственное лечение – собственными силами восстановить утраченный иммунитет или сопротивляемость заразе в понимании, что источник - всегда в мысли, если она окрашена недоброкачественным стимулом. Так зависть, желание лишь собственной правоты, нежелание расстаться с приятным для самолюбия представлением делают мышление привязанным к схеме, мышление теряет гибкость, мысль сосредоточивается лишь на собственных переживаниях и делается замкнутой, а потому теряет устойчивость и становится хрупкой - подобно замерзшему материалу. В этой аналогии надо отогреть мысль - чувством и сочувствием. Северянинское «Неправых нет – все люди правы, но больше всех простивший прав» - точно в цель. Еще имеет смысл посмотреть вокруг – источник часто бывает под бо-

ком, но привычка и страх потерять общение заставляют слепнуть.

Но в любом случае только гигиена мысли спасет от этой напасти, поэтому надо уговорить себя. Ведь человек имеет право на ошибку, ибо он и платит. Не подставляться под удар за компанию – личный выбор, но знание того, что всегда за ошибку будет больно, поможет пожалеть взрослого, как жалеют детей, ибо боль – великий лекарь. И до поры – когда лишь стремление к счастью от слияния с собственным Духом или Огнем станет главным – врачевание болью неизбежно, но больных все же принято жалеть, хотя каждый сам отмерил себе дозу этого лекарства. Неверно сказать: «Меня заразили», но: «Я поддался». Тогда внутренний Страж, воля поможет – возмутиться повторением ошибки и проснуться желанию к действию. И тогда на больного направлено не будет ответное раздражение, и цепь не замкнется, чтобы дальше усилиться взаимным неприятием. У кого-то одного должно хватить сил отказаться от желания обиды и от порочной мысли, что кто-то должен действовать по твоему плану, ибо он единственно верный, и хотя бы смолчать, не выпустив джинна раздражения. Затем можно найти то место в мышлении, с которого и началось вначале незаметное, затем все более сильное ухудшение состояния. А после – недалеко и до выкорчевывания сорняков мысли, но помнить надо, что сорняк обычно имеет глубокий корень и часто – в детстве. Вернуться туда и пересмотреть наново обиды, найти их причины и посочувствовать давшим слабину близким и простить – дело великое. Без этого корни лишь надорвутся, и новый чертополох вырастет более прочным.

Никакие улыбки и вежливости не скроют заразы, и носитель отравляет все вокруг себя. Зараза раздражения – преддверие одержания, и после поздно обижаться и жаловаться. Лишь воля, отчаянное желание вырваться из сетей этого мерзейшего состояния даст следствие победы. Позд-

ны припарки увещаний там, где ампутация общения – единственный выход. Потому помним, что «...лучше будь один, чем вместе с кем попало» – совет Хайяма на все времена, а мы платим именно из-за того, что «с кем попало» и, прежде всего – в выборе тех, кто рядом. Но для начала выбор вообще должен состояться, и нужно быть уверенным, что это твой выбор, а не тебя за тебя же. Иначе это может оказаться вовсе не «птицей счастья», – но за пассивность надо платить. И опять – раздражением от чувства рабства у обстоятельств.

Но если уж так случилось, что ляжка тяжка, но делать нечего – можно и здесь не злобиться и не точить яд на белый свет. Вспомним, что чувство рабства и само рабство – вовсе не то же самое. Признание необходимости нести ответственность за не очень верный выбор и готовность уже есть признак внутренней силы, сродни великодушию, значит, можно и простить.

Когда малыш преисполняется важности от того, что ему поручено доглядывать за еще меньшим – это понятно и умирительно. Но вот когда, став взрослым, нужно приглядеть, – что-то не срабатывает. Значит проблема с чувством? Вот здесь и ответ, как искать панацею от нашествия общей беды – чувствуй, люби, а остальное приложится. Не знаешь как – сочувствуй. Если и это трудно – вспомни про боль, которой платят – полегчает. Если и это не работает – жди хорошей встряски, когда на время дурная голова дает покой, и не ропщи на Судьбу, – это тоже достойно. В общем, на все есть средство, лишь бы не опускались руки. Мы платим за бездействие, но каждый неверный ход чуть ближе к победе.

### **3.2.2. Семь «Я»**

Принятие семеричной градации человека, семи его принципов или сфер, дает ответ на такой важный для многих вопрос что есть «семья». Обычное понимание как

внешнее собрание членов группы, объединенных кровным родством, не отвечает в полной мере на этот вопрос, ибо нет ясности, кто именно должен составлять эту семерку, как впрочем, и почему именно семь составляет устойчивое образование. Как всегда ответ о причине внешнего построения приходит изнутри (принцип «изнутри наружу») от внутреннего устройства нас самих, где наш видимый физический аспект есть лишь звено, завершающее цепочку связей, идущей сверху вниз по мере своего формирования. Это йоговское построение лежит в основе понимания всего решительно от макро- до микро-величин: верхняя триада и низшая – или земная четверица – составляющие единство или семь центров человека с дальнейшими их разветвлениями. Поэтому можно сказать: мир – семеричен в своей основе, что нашло свое внешнее отражение и в устройстве того образования, которое мы называем семьей. Вопрос жизнеспособности, т.е. устойчивости семерки слишком важен, чтобы его касаться лишь вскользь, и относится к проблеме рождения Космоса и его развития, поэтому мы отсылаем для дальнейшего знакомства с этой темой к рекомендуемой (дополнительной) литературе.

Два примера проиллюстрируют сказанное – это самое устойчивое земное построение – пирамида, т.е. квадрат основания, как четверица, переходящий в верхний треугольник; вода, из которой состоит наше физическое тело, связана со структурой тетраэдра, т.е. тот же счетверенный треугольник. Так самые устойчивые внешняя структура и внутреннее строение сходятся к великому принципу перехода верхней – духовной или огненной триады в четверичное земное построение.

Итак, семь «Я» или семь сфер отличных по качеству процессов или энергий человека и есть та самая «семья» как прототип его внешнего общечеловеческого проявления или внешней семьи. Сказанное имеет продолжение в чисто житейском плане подготовки к такому трудному понятию

(и самой ситуации) как одиночество. Воспринимая его чисто внешне, человек твердит о потере и несчастье, забывая жизненно важное – свою главную семью, из которой сам и состоит. Умение общаться с собой само не приходит, и требуется время для того, чтобы оно стало привычным, но «путь к себе» начинается именно с самого понятийного аппарата и незаметно перейдет в воплощение заповеди дельфийского оракула. Познание самого себя – это есть знакомство со своими семью сферами, со своей первичной, т.е. основной семьей, что навсегда избавит от иллюзии внешнего одиночества, мучительных переживаний и стремления заменить внутреннее единство и чувство самодостаточности его суррогатом внешнего общения, бесконечной болтовней с самим собой и рабством у внешних раздражителей. На перевес – это внутренняя тишина, способность чутко реагировать на любые перемены и главное – спокойствие, то самое счастье спокойствия и лада с собой, потому – и с другими.

Как начать знакомство со своими семью сферами? Разумеется с того, что доступнее и ближе – с физического аппарата. Казалось бы, мы и так его знаем и давно привыкли, но это лишь на первый взгляд. Ведь одно дело насильственный приказ, когда тело выполняет распоряжение воли, и другое – когда естественное взаимодействие нервного аппарата с физическим дает ту согласованность, которая единственно и приводит к познанию их обоих, равно как и к рождению нового движения в его формах и качествах. Итак, займемся физическим аппаратом в контексте общей иерархии связей и системы управления.

### **3.3. Комплекс упражнений антистрессовой пластической гимнастики**

Комплекс АПГ состоит из четырех разделов: вводный раздел (разминка), техника перемещений, суставный мас-

саж и упражнения на растягивание, заключительный раздел.

### ***3.3.1. 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). Ведкий 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).

1. *И.п.* – поз. 1<sup>1</sup>.

II. 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.

II. 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.

II. 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.

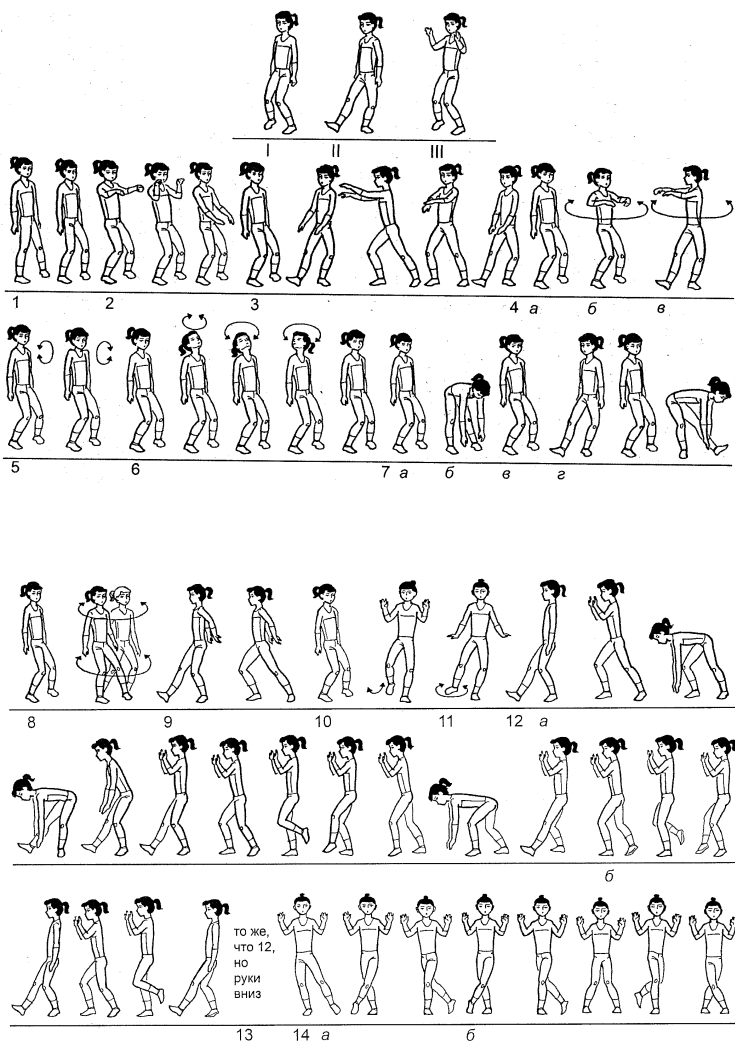
То же, повернувшись в левую сторону.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее: *И.п.* - исходное положение, *поз.* - позиция, *II.* - представить, *В.* - выполнение.



# **ПРИЛОЖЕНИЕ 1** **Иллюстрации к комплексу упражнений АПГ (раздел 3.3.)**



**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.

### **3.3.2. 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, 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 очередным «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».

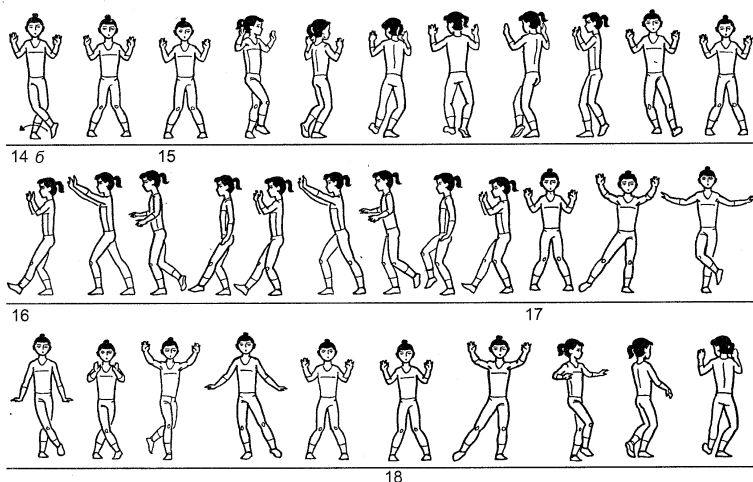
*П.* Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

*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 обрат-

но 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.

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 1



### Круговое перемещение (повороты на 180°)

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  $90^0$  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  $90^0$  относительно друг друга. При этом занимающийся оказывается спиной к кругу, выполнив поворот на  $180^0$ . 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  $180^0$  против часовой стрелки. Затем вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу, и выполняются два аналогичных поворота на  $180^0$  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.

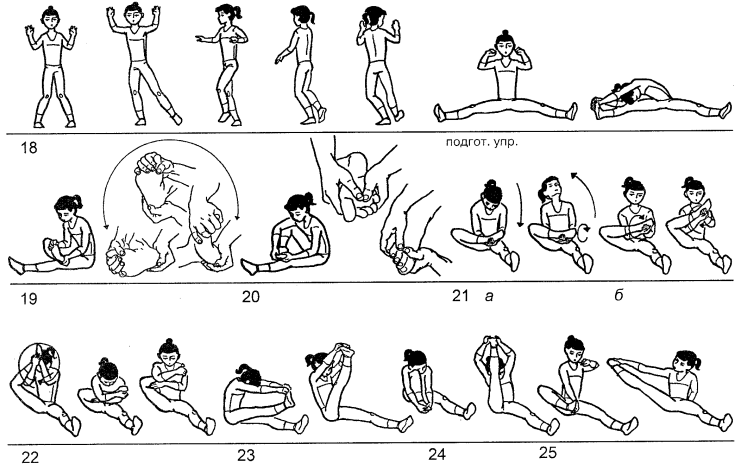
Помимо движения рук «отодвигание опоры» существует еще несколько вариантов движения. Так, например, вместо движения «от себя», когда ладони находятся на уровне груди, руки могут сделать движение снизу вверх, при этом ладони повернуты вверх, вторая фаза движения - руки опускаются ладонями вниз с «опорой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



## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 1



### 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 чув-

ство легкости наполняет радостью и предчувствием полета.

### ***3.3.3. 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.

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 покачивание 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 рас-

слабление. 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.

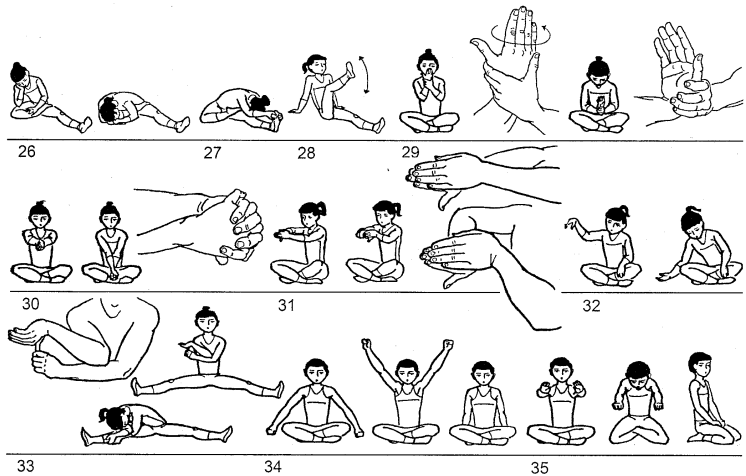
### **Массаж суставов рук**

**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.

*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.

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 1



*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»).

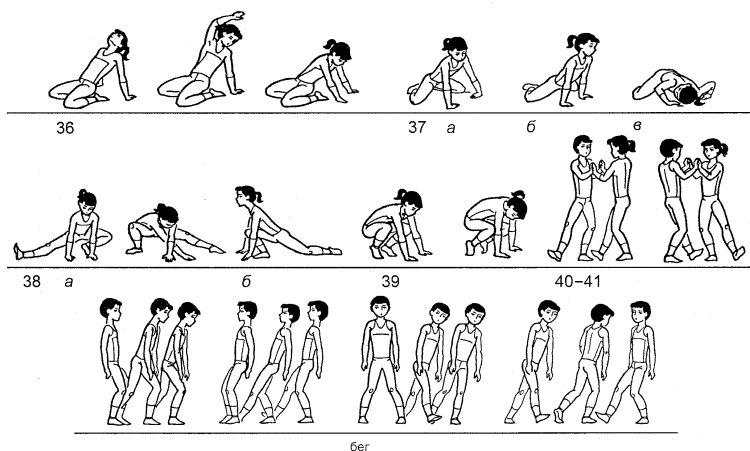
**35. И.п.** – сесть, скрестив ноги, руки вытянуты перед собой, ладони - от себя пальцами вверх.

**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.

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 1



**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.

### **3.3.4. Заключительный раздел**

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.

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.

*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).

#### **3.4. Педагогические 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.

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

К словесному методу относятся рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение выполнения упражнений. Каждое слово должно быть точным и образным, а выражение — кратким и понятным.

Метод целостного разучивания упражнений подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Одним из вариантов этого метода является метод подводящих упражнений, который заключается в целостном выполнении ранее изученных элементов упражнений.

Метод показа заключается в демонстрации целостного и совершенного исполнения движений. Возможен показ акцентируемый — отдельных фаз или элементов движения.

Метод изменения условий обучения предполагает изменение структуры занятия, структуры частей занятия, окружающей обстановки, а также дополняется игровыми методами (для детских групп). 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. 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.

Перед началом каждого занятия с занимающимися проводится беседа об основах антистрессовой пластической гимнастики, в ходе которой 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 режи-

ма движения. Вместе с тем условия синхронности при общей слитности выполнения упражнений всеми занимающимися в процессе тренировки одновременно с необходимостью 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 пусковым 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.

### ***3.4.1. 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 ч 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.

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 ведущих. 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).

### **3.4.2. 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 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.

### ***3.4.3. 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 (от 7 до 17 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 начинает-



ся 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 10-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, если количество занимающихся не превышает 20 человек. Руководствуясь медицинскими показаниями, можно проводить занятия на свежем воздухе. Рекомендуется 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 колене. 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 суста-

вы 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.

### ***3.4.4 Массовые мероприятия с использованием АПП***

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 каче-

ства 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.

### ***3.4.5. Структура занятия***

Разработанный и апробированный комплекс антистрессовой пластической гимнастики состоит на первом году обучения из 4 разделов, включающих 39 упражнений:

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

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;

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

Перед занятием проводится короткая беседа, цель которой познакомить с принципами антистрессовой пластической гимнастики:

- настрой на плавность движения, расслабление;
- освоение пространственных характеристик движения и координационных связей.

### **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 достигается безболезненное выполнение суставного массажа и упражнений на растяжку. Там где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением, что вызы-

вает 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.

#### **4. Бег и танцевальные шаги (заключительный раздел)**

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.

*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 снижает эффект освоения режима движения данной гимнастики.

### ***3.4.6. Практические рекомендации по использованию АПГ***

**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, потому фиксация позиций меняет режим, характер напряжений, и как следствие чревато травмой.**

**Кроме того, 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 существующие физические и нервно-психические напряжения.**

#### **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 от-**



сутствии 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 тономусом 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 систе-

ма 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. комфортности.

### **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. Работоспособность 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 среднесповседневным 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.

### ***3.4.7. Музыкальное сопровождение 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. «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 используется 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.

### ***3.4.8. Особенности терминологии в АПП***

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 анти-стрессовой 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 дви-



жущегося 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 изменения вообще. Так **сочетание неизменности**, (которую символизирует понятие «непрерывность», геометрически - окружность; непрерывность есть отсутствие разрывов, где под разрывом понимается изменение) **и изменений** (символизируется «движением», геометрически - импульс) лежит в основе того, что называется **спиральным движением**, т.е. как изменение, облеченное в свою универсальную 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

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

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 аутотренинга для совершенствования навыков движения и, как следствие этого, повышения восприимчивости занимающихся, требует от ведущего ряда ка-

честв: 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, три 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.

### **3.5. 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, ве-

гетодистонии (по гипертоническому и гипотоническому типу), остеохондрозах (при отсутствии корешковых явлений), костно-суставной патологии, миопии средней степени.

Временные противопоказания к занятиям антистрессовой 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;

- тромбоз, выраженное расширение вен нижних конечностей с нарушением местного кровообращения.

### **Вопросы к главе № 3**

1. В каком режиме выполняются упражнения в АПГ?

2. Какие основные мыслеобразы используются в АПГ?

3. Чем отличаются нагрузки в АПГ от традиционных нагрузок с позиций биомеханики?

4. Основные разделы комплекса АПГ.

5. Понимание нагрузки в АПГ и в традиционных подходах.

6. В чем заключается специфика освоения метода АПГ?

7. Критерии освоения АПГ.

8. Какие методы обучения используются в АПГ?

9. Как организуются занятия в АПГ?

10. Как организуется лекционно-практическая работа в АПГ?
11. Особенности подхода к лекционно-практической работе в АПГ.
12. Каково значение этики в преподавании АПГ?
13. . Каковы требования техники безопасности на занятиях АПГ?
14. Каковы варианты лекционно-практической работы в АПГ?
15. Ситуационные варианты применения АПГ.
16. Временные варианты применения АПГ.
17. Особенности использования АПГ различными контингентами.
18. Опишите распределение нагрузок по иерархической связи сфер жизнедеятельности.
19. Как влияет применение метода АПГ на возможности физического аппарата человека?
20. Особенности распределения нагрузок в пределах физического аппарата?
21. Крестообразная модель распределения нагрузок.
22. На чем необходимо акцентировать внимание при дозировании нагрузок в АПГ?
23. Чем гарантируется безопасный рост напряжения в АПГ?
24. Чем обеспечивается прогрессирование восстановительных процессов?
25. Чем обеспечивается равновесие процессов восстановления и деструкции?
26. Что такое плавный вход и выход из режима нагрузок в АПГ?
27. Как осуществляется плавный вход и выход из режима нагрузок в АПГ?
28. Какие условия необходимо соблюсти при подборе музыки для занятий АПГ?

29. Каковы отличия музыкального сопровождения в разделах комплекса АПГ?

30. С чем связаны особенности терминологии в АПГ?

31. В чем заключается роль ведущего АПГ?

32. Специфика нагрузок, связанных с ведением занятий по АПГ.

33. В чем заключается этическая состоятельность ведущего АПГ?

34. Чем достигается связь абстрактных и конкретных понятий?

35. Подготовка ведущего АПГ, ее уровень.

## **ГЛАВА 4.**

### **АПГ в структуре основных образовательных программ (ООП) высшей школы**

#### **4.1. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина Антистрессовая пластическая гимнастика<sup>2</sup> может являться одним из разделов дисциплин: «гимнастика», «технологии физкультурно-спортивной деятельности» профессионального цикла основной образовательной программы как по направлению подготовки Педагогическое образование с профилем Физическая культура, так и по направлению подготовки Физическая культура в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования (ФГОС ВПО).

#### **4.2. Студенты специальности «Физическая культура». Особенности контингента с позиции АПГ**

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-

---

<sup>2</sup> АПГ является разделом учебной дисциплины «педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» основной образовательной программы по направлению подготовки 050100.62 Педагогическое образование профиль Физическая культура в Горно-Алтайском государственном университете

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.

### **4.3. Цели и задачи дисциплины**

**Цель дисциплины:** совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе антистрессовой пластической гимнастики (АПГ).

**Задачи дисциплины:** - ознакомление с новым подходом к физическим нагрузкам и двигательным навыкам;

- изучение связей физического движения с психическим состоянием, мышлением и этикой;

- теоретическое осмысление и практическое освоение состояния комфортности как показателя устойчивости процессов жизнедеятельности и ее прогрессирования;

- рассмотрение основных закономерностей формирования внутреннего состояния всех участников образовательного процесса (учитель – ученик) в процессе обучения АПГ;

- понимание связи этики, как проявления высшей природы человека, и физического движения;

- совершенствование профессиональных умений на основе антистрессовой пластической гимнастики;

- обеспечение достаточного уровня психофизической подготовки.

### **4.4. Требования к результатам освоения дисциплины**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) по направлению подготовки 050100 Педагогическое образование профиль Физическая культура дисциплина Антистрессовая пластическая гимнастика бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

способность нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);



способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся (ПК-2);

владение культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);

готовность к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);

готовность применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3);

готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);

осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);

способность реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1);

способность выявлять и использовать возможности региональной культурной образовательной среды для организации культурно-просветительской деятельности (ПК-11);

способность к решению задач воспитания средствами учебного предмета (ПК-12);

владение психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1);

способность использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом (СК-2);

готовность к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спор-

тивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач (СК-3);

способность оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4).

В результате освоения содержания дисциплины студент должен:

**знать:**

сущность процесса самосовершенствования применительно к качеству физического движения, нервной системы, мышления в контексте антистрессовой пластической гимнастики и их связи с этикой;

**уметь:**

формировать на основе плавного движения комфортное состояние и для этого:

- совмещать плавное движение и технику релаксации;
- совмещать плавное движение и психотренинг;
- совмещать плавное движение и образное мышление;
- формировать и закреплять чувство комфорта при условии синхронного коллективного движения;

**владеть:**

- навыками плавного движения;
- навыками образного мышления в процессе непрерывного движения;
- навыками ведения занятий «делай как я»;
- навыками синхронизации движений обучающихся;
- навыками равномерного распределения физических и психических нагрузок;
- навыками формирования общего комфортного состояния при контроле негативов в мышлении.

**На лекциях** излагаются теоретические основы нового подхода к физическому движению, сведения об особенностях роли инструктора АПГ, теория и методика обуче-

ния 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.

**На практических занятиях** углубляются и проверяются знания студентов по основным вопросам дисциплины Антистрессовая пластическая гимнастика. 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 с позиций АПГ» – профессиональными умениями и навыками обучающего преподавателя, осваивать навыки самостоятельной работы. Практические занятия по АПГ проводит преподаватель, ответственный за группы ПФСС по АПГ.

**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.

#### **4.5 Аттестация студентов**

В аттестации можно выделить три этапа. Первый – на стадии освоения комплекса – связан с оценкой преподава-

телем 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 (см. приложение 2). 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.

#### **Вопросы к главе № 4**

1. АПГ как обобщающий подход, базирующийся на понятии качества процесса.
2. Цели и задачи освоения метода АПГ в высшей школе
3. В чем заключаются особенности контингента студенты специальности «Физическая культура»?

4. Значение музыкального сопровождения на занятиях по АПГ для студентов

5. Значение АПГ как связующего звена других подходов в образовании, воспитании и оздоровительной работе.

6. В чем смысл понятия «техника безопасности» применительно к АПГ?

## ГЛАВА 5.

### АПГ в системе школьного образования

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Состояние здоровья учащихся явно неблагополучно. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и равнодушии к жизни. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья, резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка, занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Вместе с тем не вызывает сомнений, что нравственное здоровье лежит в основе психического, а следовательно, и общего здоровья человека.

Все сказанное подводит к мысли о необходимости единого подхода, как к физическому, так и к нравственному здоровью, объединяющего систему нравственных представлений и их практическую реализацию. Отвечающее этим требованиям направление оздоровительной работы получило название **антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) или культура движения.**

## 5.1. Что дает АПГ

Это направление массовой оздоровительной работы создано для помощи тем, кто по каким-либо причинам лишен возможности полноценного отдыха, а значит для всех, и в особенности – детям. Этот метод прошел длительную апробацию в различных регионах страны. Проведенные фундаментальные исследования показали принципиально новые возможности ликвидации стрессов и их последствий с помощью стресстормозящего механизма, действующего как автоматическая защита от нервно-психических перегрузок.

Возможность его задействования при простейших движениях и ненасильственном подходе позволяет добиться сразу нескольких целей:

1. Сделать обычный урок по физической культуре источником прогрессирующей нервно-психической устойчивости для последующей защиты психики детей от накопления информационных перегрузок.

2. Обеспечить заинтересованность в таком уроке преподавателя, так как формируемое этим подходом комфортное состояние само по себе действует как лечебный фактор и потому обладает притягательной силой.

3. Гарантирует исключительно высокую эффективность (до 90% улучшений) решительно по всем системам жизнеобеспечения, так как постоянно повышает общий тонус организма.

4. Обеспечивает прогрессирующую мотивацию заниматься собой и своим здоровьем, так как неуклонно уменьшает зависимость от лекарств, поскольку ставка делается на внутренние резервы.

5. Избавляет от социального иждивенчества и, практически, обосновывает необходимость и единственность личной ответственности за свое состояние здоровья, по-

скольку такой инструмент самозащиты – стрессормозящий механизм – есть у каждого.

6. Показывает неоспоримое преимущество коллективного подхода к здоровью, так как эффект зависит от координированного действия и числа участвующих в одновременном обучении.

7. Делает упор на моральный фактор и качество мышления, так как достижение результата напрямую зависит от прочности комфортного состояния, несовместимого с психологией изолированности и недоброжелательства. Тем самым ликвидируется разрыв между образованием и воспитанием.

8. Напрямую доказывает, что мораль и физиология неотделимы друг от друга, так как связаны общим понятием стабильности процесса, а в итоге – повышением общей жизнеспособности.

9. Делая упор на умение чувствовать и контролировать свое состояние комфортного восприятия, позволяет по нарастающему дискомфорту избежать кризисной ситуации. При нынешнем размахе терактов, это единственный способ избежать беды.

10. Позволяет решать еще одну проблему неблагоприятной школьной среды, а именно, развитие гипоксии (пониженное содержание кислорода в крови) у детей в результате длительного пребывания в классах с отсутствием вентиляции. Система вентиляции воздуха в классах далеко не совершенна, а чаще всего, ее просто нет. Классы не снабжены кондиционерами, поэтому надо признать, что в экологическом отношении условия в школах неблагоприятны. **Антистрессовая пластическая гимнастика способствует экономизации дыхания.** Обследования занимающихся показали, что при сбалансированности всех процессов жизнедеятельности (а дыхание является главным из них) процент усвоения кислорода тканями, так называемое тканевое дыхание, увеличивается. При этом



внешнее дыхание становится более спокойным, уравновешенным. **В экологически неблагоприятных условиях целесообразно дышать не больше, а меньше, но при этом улучшая качество дыхания.** Под качеством в данном случае понимается более полное усвоение кислорода тканями при условии сбалансированности всех процессов жизнедеятельности.

## **5.2. Основы Антистрессовой пластической гимнастики**

АПГ является практической реализацией таких принципов, как принцип иерархии, принцип непрерывности, принцип самосовершенствования применительно к здоровью человека. Основа АПГ – совершенствование качества процесса движения от физического до мыслительного и нравственного. Под качеством процесса движения понимается степень его слитности, непрерывности. Такой подход к движению позволил по-новому увидеть такие привычные понятия, как непрерывность, комфортность, здоровье, физическая культура и т.д., и, расширяя их, наполнить более ясным и конкретным содержанием.

### ***О понятии здоровья***

Под здоровьем человека в АПГ подразумевается устойчивое равновесие процессов всех сфер его жизнедеятельности. Устойчивость выражается в непрерывности самого процесса движения. Это позволяет определить общее понятие, характеризующее состояние здоровья человека. Таковым является понятие *непрерывности жизненных процессов, т.е. непрерывности процесса движения.*

Составляющими общего здоровья человека являются здоровье физическое, нервной системы, мышления (ментальное), нравственное. Подобно тому, как здоровье нервной системы определяет здоровье физическое, ментальное – нервной системы, нравственное здоровье человека, как

проявление его высших возможностей, или нравственности, является главенствующим и определяет его общее здоровье в целом.

Таким образом, в соответствии с принципом иерархии, мерилom физического здоровья является, с одной стороны, устойчивость равновесия всех процессов, связанных с жизнедеятельностью физического тела, в том числе и физического движения, а с другой – проявление нравственного начала в мышлении человека, которое выражается в доброжелательности, способности к бескорыстному следованию принципу Общего блага, стремлении к самосовершенствованию и ответственности.

Чем чаще человек в течение дня будет настраивать мышление на спокойствие, доброжелательность и стараться удерживать себя от резких порывистых движений, тем устойчивее будет его психическое и физическое равновесие, а, следовательно, и общее здоровье.

### **О физическом движении**

Физическое движение как наиболее привычное и доступное является начальным этапом и одновременно опорой всему процессу совершенствования. Именно поэтому в АПГ за основу принимается качество процесса физического движения, от которого зависит совершенствование других характеристик процесса движения.

Сказанное можно проиллюстрировать на примере маятника. Рассмотрим зависимость между качеством движения маятника и формой его траектории. Большая или меньшая плавность хода характеризует качественность процесса его движения. Всякое нарушение плавности движения маятника в месте подвеса искажает линию движения, которая теряет свою гладкость, становится угловатой, неровной. И наоборот, увеличение плавности устраняет искажение траектории, делает ее более гладкой. Таким образом, плавность или качество движения маятника в месте подвеса обуславливает плавность его хода вдоль линии

движения и сглаженность этой линии, т.е. определяет завершенность геометрии его движения.

Такой пример особенно показателен, если учесть, что основа человеческого тела – скелет – представляет собой множество сочлененных колебательных систем. Представление о каждой из них можно получить на основе закономерностей колебаний простого маятника, а, следовательно, и представление об основных закономерностях движения физического тела в целом.

Так, качество процесса движения в сочленениях – суставах – во многом обуславливает качественность всего процесса физического движения и является основой здорового естественного движения физического тела. Поэтому, совершенствуя сглаженность траектории собственного движения, мы по принципу обратной связи, воздействуем на костно-суставную систему, придавая ей большую устойчивость и, соответственно, рост жизнеспособности – всему организму.

### ***Плавность движения и психическое состояние человека***

Существует определенная взаимосвязь между психическим состоянием человека и плавностью движения. Чем комфортнее состояние, тем движение плавнее, естественнее. И наоборот, движения человека неуравновешенного, скованного становятся угловатыми, резкими.

Стараясь двигаться более плавно, избегая резких порывистых движений, можно успокоиться, почувствовать себя увереннее, комфортнее. Это возможно при условии сохранения доброжелательного отношения к окружающим. Не случайно именно плавное движение притягивает взгляд, что отражает заложенную потребность в нем нашей психики: это и стремление смотреть на волны и плывущие облака, любоваться восходом солнца и парящим полетом птиц, это скольжение по воде и сам процесс плавания и

купания, это пластика старинного танца и движения русского хоровода как эталон завершенности и красоты.

Плавность движения является основой его естественности, тонизирующего и антистрессового воздействия на психику человека.

### ***О понятии комфортности***

Критерием совокупного равновесия процессов жизнедеятельности организма и роста их устойчивости является **чувство комфорта**, поэтому обучение в АПГ связано с переключением внимания с обычного результата (его геометрические, скоростные характеристики и т.д.) выполнения движения на получение удовольствия от самого процесса его выполнения. Следствием такого подхода является возрастающая легкость движения и комфортность его восприятия. Таким образом, решается задача формирования чувства удовольствия, комфорта от выполняемого движения. Ставится задача обучения комфортному восприятию физических и психических нагрузок, как основы продвижения. Совершенствование или рождение нового качества неотделимо от принципа комфортности, единственно позволяющего сохранить и приумножить достигнутое равновесие. Принцип комфортности является интегральным показателем равновесия, его устойчивости и прогрессирования.

Комфортность прикладываемых усилий определяется качеством соответствующего стимула. Сама же стимуляция напрямую зависит от величины и масштабности используемой для этого идеи, ее соответствия принципу расширения в сферу синтеза своих возможностей, т.е. принципу нравственности или принципу любви, потому идея доброжелательства является базовой стимуляцией и основой комфортности.

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека неразрывно связана с понятием совершенствования. Самосовершенствование - это процесс пре-

образования человеком своей природы в стремлении ко все более полному проявлению его нравственного начала во всех сферах жизнедеятельности. Именно проявление нравственной природы человека в физической сфере способно преобразовать качество процесса физического движения, претворяя его в способность к творчеству.

Обучение АПГ связано с концентрацией внимания на чувстве комфортности во время выполнения движения. Чувство удовольствия в АПГ служит показателем правильности выполнения упражнений и условием безопасного роста нагрузок.

Формированию состояния комфортности способствуют природные мыслеобразы – вода, солнце, плывущие облака и т.д. Они помогают почувствовать спокойствие, уравновешенность, плавность движения.

Научившись поддерживать чувство комфортности в процессе выполнения комплекса упражнений, занимающиеся, тем самым, поддерживают достигнутое состояние психического и физического равновесия. Для его закрепления и прогрессирования необходимо *постоянное* стремление к большей слитности процесса движения и комфортности его восприятия.

Стремление к совершенствованию качества движения, т.е. степени его непрерывности, и необходимость постоянного контроля этого качества связаны с освоением режима длительных физических и нервно-психических нагрузок. Их постепенный рост обеспечивает повышение тонуса организма и создает необходимые предпосылки для формирования нравственных и физических качеств. Другими словами, **АПГ формирует психофизиологические основы нравственности.**

**Нравственность перестает быть отвлеченным понятием, необязательным к практическому применению.** Если исходить из того, что в человеке все - движение, все - процесс (физическое тело, психоэмоциональная сфера

и мышление), то и нравственность также является процессом (движением), но высшей природы (любовь, доброжелательность, сочувствие, сострадание, долг и ответственность). Этическое начало в человеке всегда работает на объединение и основано на принципе синтеза. Это принцип целостности в нас самих - основной природный принцип. Гармоничное единство всех сфер жизнедеятельности человека в первую очередь определяется проявлением этой целостности или нравственностью, и как следствие, – характеризуется их устойчивостью или жизнеспособностью.

Для человека естественно двигаться плавно, мыслить образами, быть доброжелательно настроенным и испытывать при этом чувство комфортности. *АПП ставит своей целью закрепление взаимосвязи этих, данных от природы, возможностей человека как психофизической основы проявления его высшей Природы.*

### ***О синхронности движения в АПП***

Отличительной особенностью занятий АПП является коллективное синхронное выполнение упражнений учителем и детьми. Учитель своим плавным движением, ровным спокойным голосом настраивает учеников на синхронное слитное выполнение упражнений, формирует атмосферу доброжелательности, взаимной поддержки. Использование настраивающего воздействия синхронного хороводного движения во многом экономит силы и способствует более быстрому достижению состояния комфортности. Это значительно облегчает и ускоряет процесс обучения и формирования доброжелательных отношений.

В то же время необходимы самостоятельные домашние занятия, которые помогают закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроке. Именно взаимодополнением возможностей коллективного и индивидуального подходов к освоению качества процесса движения и его геометрических форм при сохранении приори-

тета коллективных занятий достигается состояние устойчивого психического и физического равновесия.

Подход к коллективному движению, в основу которого положена идея его синхронизации и достижения общего результата, позволяет формировать устойчивые и доброжелательные отношения.

### ***АПГ в системе школьного физического воспитания***

АПГ дополняет и развивает наработанный опыт преподавания физической культуры. Введение АПГ в структуру урока позволяет, прежде всего, использовать внутренние возможности организма для укрепления здоровья учащихся и тем самым качественно изменить сам процесс обучения.

Обучение АПГ связано с переключением внимания учащихся с результата выполнения движения на получение удовольствия от самого процесса его выполнения. Следствием такого подхода являются более быстрое и точное воспроизведение заданных упражнений, возрастающая легкость движения и комфортность его восприятия, стремление к увеличению нагрузок и в итоге – рост интереса к занятиям физической культурой.

### ***О понятии физической культуры***

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека неразрывно связана с понятием совершенствования. Самосовершенствование – это процесс преобразования человеком своей природы в стремлении ко все более полному проявлению его высшего Начала во всех сферах жизнедеятельности.

Совершенствование человеком своих физических возможностей (как наиболее привычных и доступных) является начальным этапом и одновременно опорой процесса этих преобразований. Именно проявление этического принципа человека в физической сфере способно преобразовывать качество процесса физического движения, пре-

творя движение физическое в способность к творчеству, стремление к чистой жизни и самосовершенствованию.

Физическая культура представляет собой культуру процесса физического движения, под которой понимается преобразование качества этого процесса, т.е. степени его непрерывности как основы стабилизации всего спектра жизненных процессов.

Все сказанное позволяет по-новому увидеть значение физической культуры как дисциплины, объединяющей и координирующей весь диапазон процессов жизнедеятельности человека – от физического движения до процессов мышления и проявлений его высшей природы. По масштабности стоящих перед ней задач, возможностей для познания и самопознания физическая культура занимает особое место среди других школьных дисциплин. Во многом, объединяя их основные положения, она как синтез многих областей знания закладывает основы здорового образа жизни и целостного мировосприятия молодого поколения.

**Таким образом, в АПГ предлагается единый подход к решению проблемы морального и физического здоровья, который связывает воедино задачу этического воспитания с совершенствованием психического и физического здоровья, а также указывает конкретный путь ее разрешения.**

### **5.3. Особенности методики преподавания АПГ**

Программа позволяет последовательно решать задачи физического и этического воспитания детей на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся сознательный подход к физической культуре как психофизической основе комфортного восприятия жизненных напряжений, проявления новых способностей и возможностей организма и перспективы своего будущего, а именно:



- воспитание у детей доброжелательности, терпимости, способности к бескорыстию и следованию принципу общего Блага, стремления к поиску новых путей во всех сферах жизни;

- формирование представления о своем моральном и физическом здоровье как личном и общем достоянии;

- приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики, формирующих его психическое и физическое здоровье;

- формирование навыка плавного непрерывного движения и применения его в различных формах двигательной активности, умения создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы, чувства удовольствия, комфорта от выполняемого движения;

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре в контексте подхода, предлагаемого АПГ;

- развитие основных двигательных качеств.

Своеобразие данной программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал дается по группам классов. Это обусловлено тем, что перед учителем стоят новые задачи: обучить детей навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия физических и психических нагрузок и на базе этого помочь детям освоить традиционные формы движений.

Материал программы дается в трех разделах: «Основы знаний», «Элементы АПГ», «Двигательные умения и навыки».

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний детей о высших возможностях человека, заложенных в нем от природы, о

необходимости четких этических ориентиров, о физической культуре как неотъемлемой части общей культуры, о моральном и физическом здоровье человека, о понятии целостного подхода к здоровью, об организме человека, гигиенических требованиях.

Структура знаний содержит следующие блоки:

1. Основы АПГ.

2. Личностно-ориентированные знания, связанные с преобразованием своей Природы, самовоспитанием, саморазвитием.

3. Знания, связанные с этикой поведения и общения в коллективе.

4. Знания, необходимые для реализации физкультурно-спортивной деятельности в коллективе для правильного взаимодействия с членами класса, группы и т.д.

5. Знания, необходимые для применения основ физической культуры в жизнедеятельности человека.

Материал теоретической части следует давать в контексте основ АПГ с учетом возрастных особенностей учащихся. Сообщение знаний можно организовать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после и в процессе выполнения движений и при этом стремиться к тому, чтобы усвоение идей, ведущих положений, принципов, сведений, правил и фактов опиралось на индивидуальное восприятие детей, их физическое и психическое состояние, мышечные напряжения, необходимые для решения учебной задачи.

Занятия следует строить так, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, делали необходимые заключения. Для этого учитель должен уметь правильно ставить наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы дети сами делали основные выводы, опираясь на свой опыт, знания и понимание темы. При этом следует акцентировать внимание учеников на их индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной

задачи, помогая проявлению творческих способностей, убеждая в ценности использования полученных знаний. Такой подход активизирует у детей процесс самопознания и управления своей деятельностью.

В разделе «Элементы АПГ» представлен материал по антистрессовой пластической гимнастике. Основными частями в АПГ являются: вводная часть (разминка), суставный массаж и бег. Предусматривается постепенное увеличение объема материала и его расширение по группам классов. Последовательно вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги.

При построении урока целесообразно использовать упражнения АПГ (вводный раздел) в начале и конце урока. В начале – с целью настроить процесс физического движения на плавность, непрерывность, спокойствие, тем самым облегчая усвоение дальнейшего материала на уроке. В конце урока - снять накопившееся напряжение, усталость, успокоиться. В основной части урока больше используются упражнения для обучения двигательным умениям и навыкам, развитию физических качеств. Однако упражнения некоторых разделов АПГ (суставный массаж, бег) можно включать и в основную часть.

Целесообразно придерживаться следующего распределения времени на раздел «Элементы АПГ»: 1-4-й классы - 40-50% времени занятий; 5-9-й классы – 30-35%; 10-11-й классы – 20-25%. В то же время по усмотрению учителя возможно увеличение объема упражнений раздела «Элементы АПГ», в зависимости от заинтересованности самих учащихся.

Оценивая успешность обучения элементам АПГ, можно опираться на внешнюю плавность, синхронность коллективного движения учащихся, степень доброжелательства общей атмосферы на занятиях, перемены в уравновешенности учеников и их успеваемости. По мере нако-

пления опыта преподавания АПГ учитель может опираться на собственное чувство комфорта, возникающее от слитности, слаженности общего движения.

При проведении занятий АПГ со школьниками рекомендуется также учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности той или иной возрастной группы.

## **1-4-й классы**

### **1. Основы знаний**

Об основах антистрессовой пластической гимнастики.

О понятии здоровья. Моральное и физическое здоровье. Нравственное здоровье – основа общего здоровья человека.

О понятии движения. Что такое плавное движение. Плавность движения как основа его естественности и красоты. Как плавное движение влияет на наше здоровье и настроение.

О понятии образного мышления. Что такое мыслеобраз. Природные мыслеобразы, отражающие плавный характер движения.

О синхронности коллективного движения. Для чего необходимо синхронное движение в АПГ. Синхронность движений и согласованность отношений.

Что такое импровизация в движении. Об импровизации в АПГ. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Эмоции (приятные и неприятные, их отличия). Ответственное и безответственное выражение эмоций.

Положительные и отрицательные качества характера. Почему люди должны быть внимательными друг к другу. Почему нужно жалеть (сочувствовать). Доброта и сердечное отношение к друзьям и родным - залог успеха и здоровья. Товарищ и друг, брат и сестра. Верность в дружбе. Что

значит быть открытым (дружбе, с противоположным полом, со взрослыми). Понятие сердца и его качества как всего лучшего, что связывает людей. Различия по признаку пола и сердце как объединяющее понятие. Мальчик и девочка, сердце и дружба. Почувствовать сердцем, чтобы не бояться. Интерес побеждает страх.

## 2. Элементы АПГ

**Вводный раздел:** движения руками, напоминающие оглаживание шара. Движения руками, напоминающие вращение ручки ворота колодца, сочетающиеся с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Повороты корпуса вправо и влево, держа руки в кольце на уровне плеч («каравай»), не отрывая стопы от пола. То же, но с более глубокой скруткой тела, поочередно отрывая стопы от пола. Вращение плечами вперед и назад. Вращение глаз и головы в обе стороны; наклоны вперед, влево и вправо. Вращение корпуса в обе стороны. «Переливание» веса с одной ноги на другую. Упражнения на равновесие.

**Техника перемещений:** подготовительное упражнение к перемещениям - наклоны с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Фронтальные перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Боковые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Круговые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Произвольные перемещения (импровизация).

**Суставный массаж:** подготовительное упражнение к суставному массажу - потягивание в плечевом поясе (упражнение «потягушки») в сочетании с наклонами (сидя). Массаж суставов ног: вращение стопы, скрутка стопы, упражнение для коленного сустава, упражнение для тазобедренного сустава. Массаж суставов рук: скрутка кисти в запястном суставе; сгибание руки в запястном суставе; скрутка кистей сплетенных в «замки» рук; использование

более сложных «замков» (описанных в методических рекомендациях); упражнение для локтевых суставов; упражнение для плечевых суставов. Упражнения суставного массажа в сочетании с упражнениями на растягивание.

**Заключительный раздел:** медленные танцевальные шаги; ритмизованные танцевальные шаги. Бег - фронтальный, спиной, боком, кольцевой.

## **5-9-й классы**

### **1. Основы знаний**

Понятие здоровья как комплексное понятие, включающее моральное, нервно-психическое, физическое здоровье. Взаимосвязь понятий «здоровье», «устойчивость», «равновесие», «непрерывность». Доброжелательность – проявление нравственного начала в мышлении человека.

Понятие качества процесса движения. Совершенствование качества процесса движения, его непрерывности, слитности, плавности. Плавность движения и психическое состояние человека.

Использование в АПГ природных мыслеобразов (вода, солнце, плывущие облака и т.д.) как наиболее уравнивающих, помогающих формировать состояние спокойствия, комфортности.

Понятие комфортности. Умение поддерживать и использовать состояние комфортности при самостоятельных занятиях.

АПГ как сбалансированный психофизический комплекс, основанный на совершенствовании качества процесса движения.

Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма. Достижение гармонии. В чем заключается гармония физического, духовного и

психического. Мышление и его качества. В чем выгода положительного мышления. Понятие сердца как способности к сочувствию и доброте. Сердце – основа отношений к противоположному полу. Низшая и высшая природа человека: половой инстинкт и сердце. Понятие сердца: товарищество, дружба, братство. Сердце и понятие матери и отца. Страх и сочувствие как антиподы (противоположности). Чем победить страх. Чувство любви как панацея (универсальное лекарство) от страха.

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Что такое дыхательный режим; его значение. Объяснить преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

Реакция организма на различные физические нагрузки. Самовоздействие в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Сотрудничество в коллективе (ученик – учитель, ученик – ученик). Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля. Чувство удовольствия, радости от выполнения упражнений как показатель правильности их выполнения. Что необходимо организму для его правильного функционирования. Взаимосвязь между выбором стиля жизни и уровнем благополучия. Питание и его значение для роста и развития.

Я (личность) и коллектив.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и с группой друзей.

## **2. Элементы АПП**

Содержание всех разделов см. в части 2 «Элементы АПП» для 1-4-го классов данной программы.

### **10-11-й классы**

#### **1. Основы знаний**

Проявление духовной, высшей природы человека, его новых возможностей в следовании этике и нормам нравственности. Понятие сердца как средоточия творческих возможностей. Действия по сердцу и по расчету. Что значит сделать «как по душе». Непредсказуемость, импровизация и творчество как проявления способности чувствовать прежде чем анализировать. Понятие сердца как основы гармонии полов в их взаимоотношениях. Понятия сердца и жертвы, их взаимосвязь. Доброжелательство как основа устойчивости взаимоотношений – брак и семья. Как не терять чувство любви и как его восстановить. Сердце как объединяющее Начало и общечеловеческое братство. Сердце и мудрость. Кто такие Учителя Мудрости. Что такое Учение Сердца (Агни-Йога). Единство Космоса и человека и понятие сердца (солнца солнц). Понятие отцовства и материнства и понятие сердца. Как строить устойчивые отношения в семье.

Понятие здоровья как устойчивого равновесия процессов всех сфер (духовной, умственной, нервной системы, физической) жизнедеятельности человека.

Чувство комфорта – признак роста устойчивости равновесия процессов жизнедеятельности человека. Поддержание и закрепление навыка комфортного восприятия движения и связанных с ним физических и психических нагрузок путем использования его в повседневной жизни.

Понятие физической культуры как психофизической основы этического воспитания.



Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения негативного влияния стресса. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.

Общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачок в росте начинается раньше, чем у других).

Понятие о методе аналогий и его роли в познании. Единство строения – атом, клетка, солнечная система, Космос. Цели физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания.

Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки. Индивидуальные занятия – залог успеха в физкультурно-спортивной деятельности.

Организация и самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями с группой товарищей (контроль физической нагрузки). Проведение занятий со школьниками младших классов.

## **2. Элементы АПГ**

Содержание всех разделов см. в части 2 «Элементы АПГ» для 1-4- го классов данной программы.

### **5.4. Методические рекомендации**

Использование принципов антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) на уроке физической культуры способствует формированию у учащихся устойчивого интереса к этой дисциплине на основе воспитания комфортного восприятия физических и психических нагрузок.

Стремление к совершенствованию качества движения, т.е. степени его непрерывности, и необходимость постоянного контроля этого качества связаны с освоением режима длительных физических и нервно-психических нагрузок. Их постепенный рост обеспечивает повышение

общего тонуса организма и создает необходимые предпосылки для формирования моральных и физических качеств.

Применение упражнений комплекса АПГ помогает детям формировать состояние спокойствия, навык равномерного распределения физических и психических нагрузок, чувствовать красоту и естественность движения. Перенесение навыка плавного непрерывного движения на другие формы двигательной активности осуществляется контролем состояния комфорта, удовольствия от движения, сформированного при выполнении комплекса упражнений АПГ.

Упражнения АПГ отличаются выразительностью, гармоничностью, плавностью и слитностью движений, чему способствует поточный метод их выполнения без рывков в более или менее замедленном темпе с последующим его ускорением в зависимости от конкретной структуры упражнений и от контингента учащихся. Отдельные элементы упражнений просты, естественны и встречаются в повседневной жизни человека. Но сцепление их в единый двигательный акт в определенной последовательности представляет собой 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 овладение методом АПГ требует приобретения навыков образного мышления. Мышление образами является основой продвижения в АПГ и роста интереса к познавательной деятельности. В АПГ применяются естественные мыслеобразы – картины природы, способствующие расслаблению, возникновению чувства комфорта, внутреннего равновесия. В качестве основных используются три наиболее привычных мыслеобраза, которые объединены понятием устойчивости.

**Мыслеобраз солнца** символизирует психическую устойчивость, дает чувство радости, уверенности, комфорта, наполненности солнечным светом, теплом. Образ солнца в то же время является символом жизни во всей ее полноте, сердца, бескорыстной отдачи и основой природных мыслеобразов.

**Мыслеобраз водной среды** символизирует устойчивость в движении, дает чувство спокойствия, удовольствия, легкости и плавности движения в контексте его произвольности, импровизации.

**Мыслеобраз опоры в виде стула с высокой спинкой (трона)** символизирует устойчивость в ее статическом варианте, дает чувство отдыха, удобства, расслабления. (Все упражнения, выполняемые стоя, и упражнения техники перемещений связаны с использованием этого мыслеобраза.)

Для освоения навыков образного мышления используется метод сравнений, или аналогий. Так, учитель предлагает детям представить в воображении восход солнца, раду, плывущие облака, спокойную гладь воды...Выполняя упражнения вместе с учителем, учащиеся сравнивают свое движение с ровным течением воды, парящим полетом птиц и т.д. При этом учащиеся стараются вызвать соответствующие этим мыслеобразам ощущения: плавание в воде, сопротивление струе воздуха и пр. Такое сравнение помогает почувствовать свое движение более плавным, слитным, естественным. Кроме того, использование картин воображения привносит в процесс обучения элемент игры, что во многом облегчает освоение метода АПГ.

Предлагаемые мыслеобразы могут быть развиты и дополнены самостоятельными усилиями учащихся соотносительно их личному опыту и навыкам воображения.

Необходимым элементом освоения техники АПГ является выработка навыков чувствования опоры в ее стати-

стическом и динамическом вариантах. Для этого в процессе обучения АПГ последовательно применяются принципы «двигайся, будто сидишь» и «двигайся, будто плывешь». Для успешного овладения навыком плавного движения необходимо одновременно использовать оба принципа. Подобное взаимное усиление и дополнение мыслеобразов и соответствующих им ощущений с сохранением последовательности при их освоении - «устойчивости в статике» – «устойчивости в движении» - отличительная черта подхода к самому процессу движения в АПГ.

В АПГ существуют некоторые терминологические особенности языка, связанные с необходимостью развивать у учащихся навыки образного мышления.

Например, 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.

Использование учителем образного языка помогает формированию природного мыслеобраза и закреплению элемента игры, что способствует поддержанию баланса

физических и нервно-психических нагрузок и их безопасному росту.

Перед использованием элементов АПГ с учащимися проводится краткая беседа об основах АПГ, в ходе которой они получают возможность настроиться на восприятие движения как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, комфорта. Учитель подготавливает детей к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный, ровный голос учителя подчеркивает неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивает и помогает снять внутреннее напряжение.

Вместе с тем условия синхронности и общей слитности при выполнении упражнений всеми учащимися в процессе урока одновременно с необходимостью следить за качеством своих движений предъявляют особые требования к дисциплине на занятиях, такие как недопустимость резких движений, сохранение принятого построения, тишины и т.д. Учитель объясняет детям естественность подобных самоограничений как единственный способ добиться общей синхронности коллективного движения, облегчающей каждому учащемуся освоение навыков плавного движения.

Доброжелательный настрой учителя не должен исключать решительности в действиях по поддержанию дисциплины. Только сочетание этих качеств позволит создать необходимую атмосферу на занятиях АПГ.

Используя комплекс АПГ на уроке, учитель выполняет роль координатора общих усилий учащихся, направленных на создание атмосферы доброжелательности, спокойствия и одновременно строгой дисциплины, в рамках которой обеспечивается согласованность, синхронность коллективного движения.

Нагрузки, связанные с необходимостью координации усилий всей группы, непрерывность контроля качества

выполнения и степени согласованности движений предусматривают активное участие учителя в проведении занятий АПГ с одновременной реализацией метода показа и объяснения. Это требует от учителя не столько физического, сколько нервно-психического напряжения, возрастающего с ростом числа занимающихся.

На занятиях целесообразно использовать музыку (см. раздел: «Музыкальное сопровождение в АПГ»)

## **5.5. Варианты организации занятий по АПГ со школьниками**

### ***5.5.1. АПГ на уроке физической культуры***

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования определяет программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся как комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. На уроках физической культуры в классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение всестороннего развития способностей, а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Решению поставленных задач и служит применение АПГ.

На основе четырехлетней апробации программы по физической культуре для учащихся 1-11-х классов, проведенной на базе СОШ № 982, а также опыта других школ Москвы, области и регионов [6], рекомендуются следующие варианты проведения занятий по АПГ на уроке физкультуры:

- 1) полный вариант АПГ, 100% времени урока;
- 2) урок АПГ с элементами игры, а также упражнениями для обучения двигательным умениям и навыкам (лапта, эстафета, хождение по скамейке, лазание по канату и акробатика). АПГ -50% времени урока. В подготовительной части урока. - 20%, в заключительной – 30%,
- 3) урок, построенный на базе баскетбола (футбола, пионербола и др.), дополненного элементами АПГ. АПГ – 20% от времени урока в заключительной части, либо 10% в подготовительной и 10% в заключительной части урока.

Распределение времени определяется постепенным переходом от режима профилактических нагрузок (подготовительный период) к большей динамике движений.

Это позволяет, как снять накопленную усталость, так и подготовить учеников к восприятию физических нагрузок без их резких перепадов и перегрузок.

Полный вариант АПГ включает все разделы АПГ: вводный раздел (разминка), техника перемещений, суставный массаж и упражнения на растягивание, заключительный раздел (танцевальные шаги и бег).

Опыт показывает, что занятия по полному варианту целесообразно проводить во II четвертях в режиме, подобранном преподавателем (можно выбрать 1-2 класса).

Уроки АПГ с элементами игры, а также другими упражнениями, вводятся по усмотрению преподавателя в зависимости от общего состояния и настроения учащихся.

АПГ в подготовительной части урока может включать некоторые упражнения разминки, суставного массажа, бег. Затем следует игра, либо упражнения по обучению

двигательным умениям и навыкам. Затем, с целью восстановления дыхания, снятия накопившегося перенапряжения, усталости, - упражнения из АПГ: элементы разминки ("переливание" веса, повороты, потягивания с последующим расслаблением в наклоне вперед), перемещения с активной работой рук ("в толще воды сквозь водоросли"), упражнения на растягивание, сидя на полу.

Уроки, построенные на базе баскетбола (футбола, пионербола и других подвижных игр), дополненного элементами АПГ, рекомендуется проводить следующим образом: как в подготовительную, так и в заключительную часть урока включаются из АПГ базовые элементы разминки, суставный массаж рук и ног, бег (фронтальный, спиной, боком, с вращениями), техника перемещений. В заключительную часть урока из АПГ дополнительно включаются упражнения на растягивание и танцевальные шаги.

В подготовительной части урока особенно много внимания уделяется упражнениям АПГ на равновесие, "переливание" веса с одной ноги на другую, упражнениям на растягивание и суставного массажа, как помогающим улучшить маневренность (способность менять направление), скорость, выносливость, точность исполнения и легкость движения.

Освоение приемов бега в наклоне (по АПГ) является базовым элементом и органично сочетается с основами подвижных игр и техники перемещений.

Сочетание на уроке перечисленных видов спорта с элементами АПГ помогает плавно войти в режим нагрузок базового урока и плавно, без рывков выйти из режима импульсных нагрузок, позволяет подготовить мышцы, связки, суставы и уберечь их от травматизма, способствует формированию навыков равновесия, улучшает динамичность, подвижность и точность в игре.



Формируемое в АПГ умение чувствовать свой вес помогает в выполнении упражнений в "висе", в прыжках с места, а также в выполнении гимнастических упражнений на равновесие (хождение по перевернутой гимнастической скамейке).

Развиваемое с помощью АПГ образное мышление способствует, благодаря умению в деталях представить предстоящее упражнение, не только повышению качества исполнения конкретного упражнения, но и интереса к урокам физкультуры в целом. Так, например, перед броском мяча в корзину, дети с удовольствием готовятся, формируют мыслеобраз хрустального шарика, который они должны бережно положить в корзину, стоящую высоко вверх. Это помогает формировать и закреплять бросок без дерганий и добиваться в слитном, мягком движении точного попадания мяча в кольцо.

Перед прыжком в длину учащиеся мысленно переносят свое тело за нужную отметку. Такая предварительная работа позволяет достичь требуемого результата качественно легче, быстрее и точнее, не травмируя при этом ни физический, ни нервно-психический аппарат ребенка.

Использование техники бега АПГ помогает научиться бегать так, чтобы престало сбиваться дыхание, бег выполняется с удовольствием.

По мере освоения геометрии движений АПГ рекомендуется выполнение упражнений под музыку. Это способствует более комфортному восприятию и, соответственно, расширению диапазона нагрузок, развитию навыков образного мышления, закладывает основы творчества, что повышает интерес к занятиям и положительно сказывается на настроении детей. Детям особенно нравится фантазирование в свободном перемещении (импровизация), бег с вращением (вызывает мыслеобраз "снежинки") и др.

Программа АПГ предусматривает постепенный рост нагрузок, увеличение объема и сложности даваемого мате-

риала по классам (геометрия, смена режима, скорости, координационные усложнения и т.д.). Такой щадящий, естественный подход позволяет привлекать к занятиям даже **ослабленных детей**, освобожденных от уроков физкультуры по состоянию здоровья, например, после перенесения болезни. Занятия с элементами АПГ рекомендуются им для плавного вхождения в режим повседневных нагрузок.

Сам режим движения по методу АПГ, в том числе плавный мягкий суставный массаж, оказывает успокаивающее воздействие и является основой щадящего подхода вообще в подготовке астенизированных детей к возможным нагрузкам.

Упражнения на растягивание и суставный массаж сами формируют приторможенный режим и одновременно способствуют выполнению принципа "не навреди" постепенным ростом нагрузок на мышцы, связки, суставы. Важно отметить, что детям с нарушением координации, искривлением позвоночника, с малоподвижными суставами очень полезны упражнения суставного массажа и на растягивание из АПГ, т.к. ускоряют освоение двигательных навыков.

АПГ является средством восстановления после заболевания. Опыт 982 школы показывает, что введение АПГ в структуру урока позволяет увеличить число занимающихся более чем на 10%, а в период после роста числа простудных заболеваний – до 30%.

Выполнение элементов АПГ обязательно сопровождается соответствующими комментариями учителя, координирующего действия учеников, настраивающего на формирование соответствующих мыслеобразов, контролирующего дозирование нагрузок и качество выполнения движений. Ученикам младших классов предлагается выполнять упражнения методом повторения за учителем, сначала в привычном для детей темпе с последующим замедлением, по мере накопления тонуса и умения формиро-

вать помогающие мыслеобразы. Для облегчения усвоения основ метода рекомендуется проводить занятия в игровой форме, подключая воображение и природную способность детей фантазировать и копировать движения зверей, птиц, обитателей подводных глубин. «Здесь можно использовать показ упражнений одним ребенком, другие с удовольствием будут за ним повторять» (Педагог Харламова Ю. А, Средняя общеобразовательная школа г. Москвы № 748).

Уроки физической культуры в сочетании с элементами АПГ предваряются теоретической частью, где детям в доступной форме и в соответствии с возрастом объясняют основы АПГ, уделяя первостепенное внимание этике, как единственной возможности и одновременно гаранту безопасного освоения всего комплекса нагрузок. В этой связи можно отметить благотворное влияние занятий АПГ на улучшение общей атмосферы в классах, что способствует внимательному и тактичному отношению детей друг к другу, доброжелательному настрою на выполнение коллективных действий.

Программа АПГ помогает научить детей основным навыкам:

- умению владеть своим телом;
- умению распределять свой вес и управлять равновесием;
- технике экономичного бега (бег в падении);
- умению соединить движение и образ ("входить в образ"), это умение обязан освоить каждый ребенок, тогда он будет лучше усваивать другие дисциплины;
- умению расслаблять тело и комфортно воспринимать нагрузки, что повышает интерес к занятиям физической культурой;
- свободному раскрепощенному движению (движение "свободного полета");
- выполнению коллективных действий;
- взаимопониманию в коллективе.

Особенно выявилась потребность в этой программе школ с гимназическими классами из-за умственных перегрузок учащихся и для детей, ослабленных хроническими и текущими болезнями, как предельно падающей. (Заслуженный учитель РФ, преподаватель физической культуры, методист здорового образа жизни Т. И. Удалова, Мастер спорта в академической гребле, преподаватель физической культуры с направлением ЛФК, Т. Е. Мусина. СОШ № 982 г. Москва).

Таким образом, рекомендуется включать АПГ в структуру урока физкультуры от 20% до 100% урока, начиная с начальных классов, в которых дети наиболее легко воспринимают новизну подхода к движению и комфортности напряжений, до старшеклассников, выходящих во взрослую жизнь, где им предстоит столкнуться со всем спектром серьезных взрослых нагрузок.

По данным Интернет в условиях новых ФГОС многие школы страны включили программу АПГ в Учебный план начального общего образования в качестве программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Так в Томской школе № 122 на уроках физической культуры учителя применяют антистрессовую пластическую гимнастику в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Обычно на уроке занятия АПГ составляют 20-25% времени урока. Младшие школьники, проживая различные роли, изображая животных и птиц, картины природы, с большим интересом выполняют движения, создается благоприятный психоэмоциональный фон урока.

### ***5.5.2. Применение АПГ в качестве третьего урока физкультуры***

Введение в школах 3-го урока физкультуры в неделю осуществляется в рамках программы модернизации образования, направленной на укрепление здоровья и физического развития детей. Осуществляемая модернизация на-

целена на увеличение двигательной активности школьников, воспитание привычки здорового образа жизни, на охрану, укрепление и поддержание здоровья ребенка средствами физической культуры. В этой связи, в числе других нормативных документов, программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) рекомендуется (Алтайский краевой институт повышения квалификации работников образования) для организации учебного процесса в условиях трехразовых занятий физической культурой в неделю в начальной школе.

При этом возможны те же варианты использования АПГ, что и в случае обычного урока.

Ниже приводится пример реализации этих рекомендаций, осуществленный преподавателем физкультуры Лицея № 4 г. Рузаевка Республики Мордовия [11]. Программа рассчитана на 34 часа в год (один час в неделю):

Начинается занятие с подготовительных упражнений АПГ с музыкальным сопровождением – музыка для релаксации (это могут быть различные сюжеты «ручей», «шум моря», «звуки леса» и т.д.).

Перед началом выполнения упражнений детям предлагается:

- представьте, солнечный день;
- прозрачная чистая вода, пронизанная солнечными лучами;
- подул легкий ветерок, волны слегка покачивают нас;
- удобно сидим на стуле с высокой спинкой (троне).

Легкие, как пушинки, руки всплывают и тонут в воде.

При этом у детей появляются соответствующие этим мыслеобразам ощущения: легкое покачивание, движение рук, туловища. Такое сравнение помогает почувствовать свое движение плавными, слитным, естественным. Кроме того, использование воображаемых картин привносит в процесс обучения элемент игры. Младшие школьники, проживая различные роли, с большим интересом выпол-

няют движения, создавая благоприятный психоэмоциональный фон занятия.

Немаловажно и то, что в раздел АПГ входят элементы суставного массажа:

- подготовительные упражнения к суставному массажу – потягивание в плечевом поясе («утренние потягушки») в сочетании с наклонами (сидя);

- массаж суставов ног – вращение стопы, скрутка стопы, упражнения для коленного сустава и тазобедренного;

- массаж рук – скрутка кистей в запястном суставе, сгибание рук в запястном суставе, сплетение в «замки» рук, упражнение для локтевых суставов и плечевых.

Также используются упражнения суставного массажа в сочетании с упражнениями на растягивание.

Медленные танцевальные шаги используются в заключительной части антистрессовой пластической гимнастики.

Возможность задействования АПГ при простейших движениях позволяет добиться сразу несколько целей:

1. Повышает общий тонус организма, т.к. задействованы все системы жизнеобеспечения.

2. Позволяет сделать обычный урок физической культуры источником защиты психики детей от информационных перегрузок.

3. Стимулирует детей самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

4. Обеспечивает комфортность на уроке и заинтересованность детей в занятиях физической культурой и спортом.

Применяя методику антистрессовой пластической гимнастики: дети более активно выполняют предлагаемые упражнения. А в итоге – увеличение двигательной активности, укрепление и сохранение здоровья, рост интереса к занятиям физической культурой.

Немаловажным является и тот факт, что опыт внедрения АПГ в структуру урока позволяет привлечь к занятиям физической культурой астенизированный контингент детей. Метод АПГ, опираясь на подходы, предусматривающие индивидуальные возможности каждого ребенка, даже очень ослабленного, позволяет предельно щадяще и деликатно подготовить и подвести к допустимым нагрузкам.

### ***5.5.3. Применение АПГ в форме физкультпауз на уроке***

Использование физкультпауз на уроках по общеобразовательным предметам – одна из форм оздоровительной работы, цель которой разрядить накопившееся в процессе уроков напряжение. «Применение элементов АПГ в форме физкультминуток на уроках по разным предметам поможет снять накопившуюся усталость и одновременно дисциплинировать, восстановить силы и настроить учеников на восприятие нового материала» (Педагоги СОШ № 982 г. Москва Т. И. Удалова, Т. Е. Мусина).

В таких физкультминутках особенно нуждаются первоклассники и ученики младших классов. «Педагоги начальных классов обязательно включают в свои уроки физкультминутки. В первом классе на уроках окружающего мира я использую элементы АПГ – сообщает педагог Харламова Ю. А, (Средняя общеобразовательная школа г. Москвы № 748) – Медленные плавные движения ребенку сделать сложно, так как большинство детей плохо координированы. Здесь на помощь приходит воображение. Этому способствует правильно сформированный мыслеобраз. Постепенно дети привыкают к воображаемой опоре, другие упражнения им даются легче. Например «нарисуй шар». Дети пытаются показать большой шар при этом, находясь в состоянии неустойчивого равновесия, не испытывают дискомфорта (они опираются на свой шар). Очень

полезно пройти по воображаемому бревну, держась за руки. Это все делается в классе, на обычном уроке. Очень трудно детям стоять на одной ножке. В середине урока мы часто делаем упражнение "цветок". Ребенок воображает себя цветком и прекрасно держит равновесие (ведь он колокольчик, он крепко держится на ножке.)» По наблюдениям педагога Харламовой Ю. А., «...те дети, которые занимаются АПГ, более приспособлены к нагрузкам, стрессам, различным изменениям ситуации. Они не растеряются от неожиданности, всегда примут сдержанное решение. Эти дети становятся лидерами, так как другие дети видят в них защитника – спокойного и рассудительного».

Если позволяют условия, можно использовать во время физкультпауз музыку. Это настраивает детей на комфортное восприятие нагрузок (И. А. Иванова, педагог начальных классов СОШ № 1224 САО г. Москвы)

**Применение элементов АПГ в форме физкультпауз на уроке даст детям возможность отдохнуть, а умение создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы, воспитываемое в АПГ, поможет в освоении многих предметов.**

Ниже приводится план–конспект урока педагога Харламовой Ю. А., (Средняя общеобразовательная школа г. Москвы № 748) [6, с. 107], как пример встраивания физкультминуток с элементами АПГ в структуру урока

### **План-конспект урока по курсу " Окружающий мир» с элементами АПГ**

#### **Тема урока: "Вода"**

Вместо орг. момента начать урок с упражнения " Плавание"

Дети, стоя около своих парт, плавно поднимают и опускают руки.



Учитель при этом тихо и распевно говорит детям: "Ваши руки всплывают и медленно тонут в воде". Во время этих упражнений дети представляют воду, успокаиваются, сосредотачиваются.

Цели и задачи урока можно сформулировать так:

1. Дать детям представление о свойствах воды.
2. Рассказать и показать (видеофильм) о водоемах.
3. Дать представление о роли воды в природе и в жизни людей.
4. Научить ценить и беречь воду.

А так же закрепить такие ассоциации, как чистота, спокойствие, устойчивость, непрерывное и плавное течение. Создание мыслеобразов, связанных с понятием "вода"

### ***Ход урока.***

**Уч.** Дети, скажите, какая бывает вода?

Если не "поплавать" в начале урока, то ответы будут однозначными – мокрая, прозрачная, безвкусная. Если же дети проделали упражнения в начале урока, то они скажут еще мягкая, приятная, плотная, спокойная и т.д.

**Уч.** Правильно, все это можно сказать о воде. А можем мы сказать какой формы вода?

Дети – нет.

**Уч.** Почему?

Дети – потому, что она жидкая.

Далее учитель просит ребенка налить воды в стакан и спрашивает детей, какой формы вода в стакане.

Дети, говорят, что вода приняла форму стакана.

Учитель выливает воду из стакана в тарелку, дети видят, что вода принимает форму тарелки, и делают вывод: вода не имеет формы, а принимает форму сосуда.

**Уч.** Скажите, а бывает вода, которая имеет определенную форму?

Дети сначала озадачены, но, как правило, кто-нибудь вспоминает про снег. Здесь учитель достает кубики льда и

дает детям. Видите, вода бывает твердой, потому что она замерзла. Положите лед в тарелку, и в конце урока мы увидим, что станет со льдом.

А теперь вспомните, что бывает, когда кипит чайник. Дети говорят, что из носика идет пар.

**Уч.** Это тоже вода. При кипении она превращается в пар.

Далее дети сами делают вывод: вода – прозрачная жидкость, при замерзании превращается в лед, при кипении – в пар.

### ***Физкультминутка.***

Дети представляют воду. Движения плавные.

"Плавание" Руки поднимаем и опускаем.

Медленно поворачиваемся вправо, влево, держа руки "на воде"

Наклоняемся вниз, отдыхаем.

Равновесие, плавно перетекаем (переносим вес) на правую ногу, левой совершаем круговые движения, затем наоборот.

Отдыхаем "плавая"

Садимся за парты.

**Уч.** Скажите, где мы можем увидеть воду, много воды?

Дети: в реке, в пруду, в озере, в море.

Сейчас мы с вами посмотрим на эти водоемы, увидим животных, которые в них живут, людей, которые работают у воды, посмотрим, как воду очищают, и какая опасность грозит нам при загрязнении воды.

Просмотр части фильма учебной кассеты "Мир вокруг нас"

### ***Физкультминутка.***

"Свободное плавание" Можно под музыку. Дети выполняют движения с перемещением, плавно "перетекая".

**Уч.** Теперь возьмите карандаши и нарисуйте рыбок, которых мы поселим в наш "водоем"

Дети рисуют, учитель прикрепляет рыбок на доску.

В конце урока дети делают вывод о значении воды, о том, что воду надо беречь.

А так же что мы представляем, когда думаем о воде? Спокойное плавное течение реки, гладь озера, спокойное море, красивых рыбок.

Дети, как правело, говорят, что надо чаще думать о воде, воображая себя на берегу.

Если останется время можно вспомнить загадки о воде.

В конце урока дети сами захотят" поплавать"

Домашнее задание. В бассейне или в ванне провезти, как вода поднимает руки, и как медленно в воде руки опускаются.

Детям постарше использование элементов АПГ во время физкультминуток также полезно. Опираясь на опыт педагогов Стрючаевой Л. П., Удаловой Т. И, Мусиной Т. Е, [6] можно заключить, что пятиклассники, в силу своего возраста особенно эмоциональны и податливы, поэтому легко воспринимают новизну подхода к движению в АПГ. Плавные движения АПГ перед началом урока применяются для успокоения ребят после перемены, а скрутка и суставный массаж рук и ног, оттяжка пальцев, плавное вращение головы вслед за взглядом и др. элементы разминки снимают у детей тревогу, тонизируют, помогают собраться, например, перед контрольной. Выполнение элементов АПГ и стремление создать и удержать мыслеобразы комфорта в середине урока снимают напряжение, дискомфорт и агрессию. Например, чтобы сохранить равновесие, стоя на одной ноге, используется образ котенка, которого надо как бы осторожно и бережно погладить свободной ногой, чтобы не испугнуть. «Через 2-3 года выполнения таких упражнений у учащихся появляется внутренняя грация, ликвидируется психоэмоциональная нестабильность, прекращаются состояния паники и агрессии, т.е. они приходят в состояние уравновешенности. Они даже внешне отличаются от других: нет резкости движений, крика, ненужной бе-

готни» (Л. П. Стрючаева, педагог-словесник, Мытищинская средняя школа № 6) [6].

#### ***5.5.4. Применение АПГ в форме внеурочной деятельности***

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе и позволяет решить еще целый ряд очень важных задач:

- ✓ способствовать личностному становлению учащихся;
- ✓ способствовать развитию творческих способностей учащихся;
- ✓ способствовать формированию целенаправленной деятельности в детских коллективах;
- ✓ проводить организационную и психолого-педагогическую подготовку учащихся.

Поставленные задачи перекликаются с целями, достигаемыми в результате освоения метода антистрессовой защиты АПГ. С другой стороны, внеурочная форма деятельности значительно облегчает достижение указанных целей, поскольку позволяет освоить метод АПГ в полном объеме, (что затруднительно сделать в рамках основного урока физкультуры из-за объема обязательной программы и ограничений по времени).

Занятия АПГ в качестве внеурочной деятельности целесообразно проводить для учеников первой смены – после уроков, для второй смены – до уроков, рекомендуются также занятия в выходные (суббота или воскресенье). Рекомендуемая продолжительность таких занятий от 2-х до 4-х (в выходные) академических часов. Возможно сочетание занятий АПГ с элементами игры, а также упражнениями для обучения двигательным умениям и навыкам

(лапта, эстафета, хождение по скамейке, лазание по канату и акробатика). **Однако более предпочтителен вариант 100% использования АПГ в структуре занятия, как способствующий наиболее качественному освоению метода.** Такой вариант рекомендуется для занятий выходного дня. Каждое занятие предваряется теоретической частью. Практическая часть занятия также сопровождается пояснениями ведущего. Желательно собеседование в конце занятия, когда проясняются все возможные вопросы.

Такая форма занятий позволяет проводить совместное обучение методу учеников и учителей. Последним освоение метода также необходимо, поскольку они вдвойне ответственны как за собственное здоровье, так и за здоровье детей: «**Здоровый учитель - здоровые дети**» (Педагоги СОШ № 982 г. Москва Удалова Т. И., Мусина Т. Е.) [6, с. 149]. Возможны также совместные занятия детей с родителями. Такие совместные занятия, на которых взрослые и дети учатся друг у друга, способствуют оздоровлению не только младшего и старшего поколений, но и климата семьи.

Занятия АПГ помогают в работе с трудными детьми. Сочетание движения и мыслеобраза АПГ позволяет закрепить комфортное состояние, что приводит к снятию напряжения, ликвидации негативных эмоций. По мнению Т. А. Бегининой – директора школы №581 ЮАО г. Москвы, где ведущие АПГ проводили занятия с детьми 1-10 классов по 2 часа 2 раза в неделю на протяжении 7 месяцев, «дети в процессе занятий изменили свое поведение, имело место изменение во взаимоотношениях этих детей с родителями. То, что занятия по физическому воспитанию с использованием этой программы несут в себе оздоровительный эффект – несомненно».

Вышеизложенное подтверждают также результаты анкетирования, проведенного Николаевой Н. А. – директором школы №576 ЮАО г. Москвы, где занятия проводи-

лись инструкторами АПГ на протяжении 2 лет по 2 часа 2 раза в неделю с детьми 1-х классов и с девочками 9-10 классов (в основном из неблагополучных семей):

У 36% учащихся реже стала болеть голова.

У 50% учащихся снизилась раздражительность.

У 29% учащихся улучшилось внимание.

У 54% учащихся снизилась утомляемость.

100% учащихся научились расслабляться, правильно двигаться и снимать физическую усталость.

43% учащихся улучшили свои показатели в беге на длинные дистанции.

В результате занятий антистрессовой пластической гимнастикой учащиеся стали менее раздражительными, научились владеть своим настроением, расслабляться и сосредотачиваться.

Не менее важны результаты апробации метода АПГ в принципиально дополнительных социальных и климатических условиях Алтайского региона, в т.ч. с астенизированным контингентом школьников Барнаула, Горно-Алтайска, Усть-Коксы. Отмечена заинтересованность самих детей в подобных занятиях, а также положительное влияние на их физическое и психическое состояние. В шести школах Горно-Алтайска занятия проводились с учащимися 3-8 классов на протяжении 2 лет. Результат – ходатайство директоров указанных школ в Правительство республики о включении метода АПГ в качестве «альтернативной физкультуры» для астенизированного контингента детей в программу школьного обучения.

### **Резюме**

Предлагаемый подход в его наиболее простой форме сводится к требованию качества самого процесса. С позиций совершенствования качества создается потребность коренного пересмотра самих основ результативности, при которых как результат будет рассматриваться,

прежде всего, сам процесс с его качественными характеристиками и главной из них – степенью его стабильности.

Формирование легкости восприятия любых нагрузок, будь то физическое напряжение, нервно-психические нагрузки, ментальные усилия, увеличивает интерес к процессу обучения, так как основополагающим принципом в таком подходе является **принцип комфортности**. Именно он будет являться гарантом устойчивости процесса обучения учащихся в целом, потому что получение удовольствия от всего спектра нагрузок способствует прогрессирующему росту интереса к накоплению знаний.

В основу данного метода положен принцип стабильности, а именно: формирование психоэмоциональной устойчивости на основе обучения комфортному восприятию физических и психических напряжений. Формируется коллективная заинтересованность в результате, имеющая в основе атмосферу доброжелательства и заинтересованности в четкой координации усилий. Возникает интерес к целостному непредвзятому восприятию мира, будь то усвоение материала на уроке, общение со сверстниками, природой, чтение книг и т.д. Ученик может реально оценить свои возможности и главное – возрастает стремление к их расширению.

**Такой подход во многом решает проблему стабильного, а потому и качественного усвоения учениками нарастающих объемов информации.** Принцип комфортности в усвоении материала формирует у них внутреннюю готовность к восприятию знаний, что является основой устойчивого и долговременного интереса. В результате усваивается большой объем знаний за меньшие сроки притом, что школьнику легче и интереснее учиться.

Но, самое главное, у учителя и ученика смещаются акценты в подходах к обучению, так как главным результатом постепенно и ненавязчиво становится качество усвоения знаний, – где основной характеристикой является

степень комфортности процесса обучения, а значит интерес к нему, – и степень его стабильности. Таким образом, надо **научить детей учиться**, т.е. сделать этот процесс устойчивым в долговременной перспективе без ущерба для здоровья.

Необходимо отметить, что устойчивость процесса обучения (как, впрочем, и любого процесса) неотделима от его непрерывности на уровне внутренней готовности к самообучению. А непрерывность процесса проявляется в комфортности различных нагрузок, что дает целостное восприятие окружающего мира.

**Поэтому для системы образования исключительно важно освоение синтетического объединяющего принципа передачи знаний, ориентированного на увеличение внутренней готовности восприятия, обеспечивающий прогрессирующий рост интереса к процессу обучения.**

Для формирования качественно нового восприятия знаний необходимо как можно раньше специально обучать детей испытывать удовольствие от физических напряжений, нервно-психических нагрузок и ментальных усилий. Таким образом, возникает устойчивый рост интереса к получению знаний и формируется готовность к восприятию всего спектра нагрузок.

Закрепление комфортности воспринимаемых напряжений, а потому расширение их диапазона и соответствующих им новых процессов:

- представляет собой обновление восприятия, т.е. то рождение нового, которое называется творчеством; растущий интерес к этому процессу является основой непрерывности познания и самообучения;

- формирует устойчивость нервно-психической сферы, чем обеспечивает ее защиту от информационных перегрузок;



- подводит к естественному усвоению напряжений нравственной сферы, что формирует качественность мышления как основы целостного мировосприятия.

Таким образом, **ликвидируется разрыв между образованием и воспитанием в рамках образовательного процесса.** Это достигается реализацией целостного адаптационного подхода к решению проблем нравственного и физического здоровья, который связывает воедино задачу нравственного воспитания с совершенствованием психического и физического здоровья, а также указывает конкретный путь ее разрешения.

### **Вопросы к главе № 5**

1. Что дают занятия АПГ школьникам и педагогам?
2. Место АПГ в организации учебно-воспитательного процесса
3. Что такое здоровье с позиций АПГ?
4. Особенности преподавания АПГ в школе.
5. Как формируется образное мышление в АПГ?
6. Варианты применения АПГ в учебно-воспитательном процессе
7. Значение музыкального сопровождения на занятиях по АПГ для школьников
8. Образование и воспитание в АПГ
9. АПГ в формировании качеств лидера.
10. Гармонизация отношений в группе и АПГ.

## **ГЛАВА 6**

### **Программа АПГ в системе дошкольного образования: Практический опыт и рекомендации**

Здоровье детей в современных условиях напрямую зависит от состояния их нервной системы. Это тем более относится к самому уязвимому в этом отношении контингенту детей дошкольного возраста. Их восприимчивая психика надолго запоминает все изъязны и пробелы воспитания, одним из главных среди которых является неспособность предоставить им возможность быть защищенными от нарастающего негатива окружающей среды. Современные методы передачи информации при всей их относительной полезности не могут – да и не направлены на это – дать детям стойко закрепленную способность автоматической защиты психики от нервно-психических перегрузок, которыми изобилует повседневная жизнь. Не удивительна в этой связи неуправляемость детей, как следствие накопившегося потенциала дискомфорта, требующего своей разрядки в хаотичном неоформленном движении. Такой характер движения, в свою очередь, провоцирует неуравновешенность, и этот порочный круг лишь закрепляет деструктивное поведение со всеми его следствиями.

В этой связи встает вопрос о необходимости с самых ранних лет приучать детей не испытывать дискомфорта от неизбежных напряжений нервной системы, связанных с процессом освоения информации. Таким образом, речь идет о насущной необходимости обучения детей умению поддерживать и развивать комфортное восприятие всего диапазона нагрузок. Этим решается вопрос защиты их психики на весь период обучения, и одновременно закладываются основы полноценного восприятия окружающей их действительности.

Названным целям и служит данная программа при использовании антистрессового метода в системе дошкольного образования.

### **6.1.Распределение нагрузок**

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 дости-

жения 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 падение 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.

## **6.2. Методические рекомендации по применению АПГ в системе дошкольного физического воспитания**

Методические рекомендации по применению АПГ в системе дошкольного физического воспитания основаны на отзывах и описаниях занятий [6, с.112-134], проводимых педагогами детских дошкольных учреждений, прошедших курсовую подготовку по АПГ. Методические рекомендации даны с учетом тех ограничений, которые стали нормой жизни больших городов – общей загазованности и стрессовых перегрузок. Эти факторы дискомфорта требуют использования внутренних возможностей, связанных с упором на качественную сторону самого движения, как основы повышения нервно-психической устойчивости и соответственно здоровья. Важно **как можно раньше** начать приучать детей к навыкам координированного движения. Это целесообразно как с позиции большого запаса времени, необходимого для освоения техники защиты от

стрессов, так и их способности двигаться естественно, как это заложено в них Природой. Тогда естественные навыки движения получают формирующую геометрию в контексте режима плавания в воде, что дети так любят. (Комфортное пребывание в материнской утробе, в водной среде может служить физиологическим обоснованием использования памяти об этом состоянии для закрепления характера движения). Дисциплина движения, способность удерживать себя от резких и угловатых движений требует специальных усилий педагога, чтобы научить детей делать это без дискомфорта, чтобы такое удержание было естественным и приятным. Потому элемент игры является доминирующим, а использование мыслеобразов купания в воде, танца, картин природы с плавным полетом птиц и движения облаков послужит естественным фоном разучивания упражнений и объяснений.

Особенно важен этический принцип обучения доброжелательству как базы, на которой строится вся совокупность навыков движения. Примеры заботы и помощи, готовности отдать свое кому-то, испытывающему трудность, требуют **самого раннего освоения для последующего осмысления в качестве нормы жизни.**

Конкретные рекомендации носят практический характер и отражают опыт применения АПГ в системе ДОУ. Однако при всех различиях вариантов, главным является ясность в понимании ответственности педагога за подготовку тех, кто в будущем сможет сознательно и осмысленно применять навыки самоконтроля и комфортного самоограничения как естественного состояния. Поэтому перед педагогом стоит задача **научить детей двигаться так, чтобы получать удовольствие от движения.** Для этого рекомендуется использовать знакомые ребенку природные мыслеобразы, вызывающие чувство защищенности, устойчивости и комфорта, способствующие расслаблению. Это позволяет добиться максимального тонизирующего эффек-

та, а также развивает творческие способности ребенка. Для достижения полноты ощущений, начинать следует с самых простых по геометрии и знакомых детям движений – лучший пример – «утренние потягушки». К сожалению, даже это простое упражнение не у всех вызывает адекватную реакцию (особенно трудно гиперактивным и детям с серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата). В этих случаях рекомендуется, помочь ребенку припомнить или найти то движение, которое ему наиболее приятно и посоветовать ему, закрепив в памяти это чувство и связанный с ним мыслеобраз, постепенно распространить его на другие движения. Очень помогает в этих случаях соблюдение – насколько это возможно – синхронности выполнения упражнений. Важно соблюдать при этом принцип ненасильственности движения. Это общее требование и к занимающимся и к ведущему.

Следующая важная задача: **вызвать у детей интерес к выполнению упражнений, а затем и к занятиям собственным здоровьем, а в дальнейшем не бояться трудностей и ответственности.** Эта задача неотделима от предыдущей, поскольку получаемое от движения чувство комфортности само поддерживает интерес к занятиям. Важно отметить также, что поддержанию интереса к занятиям способствует игровая форма их проведения.

Дальнейшая задача педагога – постепенное увеличение нагрузки добавлением новых упражнений, увеличением числа повторений, замедлением и ускорением темпа, ориентируясь, при этом, на восприятие детей.

Для того чтобы поддержать интерес детей к ежедневным занятиям АПГ дома, можно, используя их природное желание поиграть в «учителя», предложить им дома поучить маму, папу, бабушку, дедушку, братишку или сестренку.

Очень важно по мере освоения детьми метода непрерывности, плавности, удовольствия от движения, привить

им потребность и привычку постоянно применять этот метод в повседневной жизни, распространив его на все виды деятельности. Это подготовит их к безболезненному восприятию не только физических и нервно-психических нагрузок, но, что особенно важно, – **поможет терпимости и доброжелательности, развитию чувства личной ответственности, альтруизма и стремлению к самосовершенствованию, – что составляет основу этического воспитания.**

### **6.3. Варианты проведения занятий АПГ с дошкольниками**

Опираясь на опыт педагогов ДОУ, применяющих АПГ, можно выделить следующие варианты проведения занятий по АПГ с дошкольниками: на занятиях по физической культуре; как самостоятельное занятие; на занятиях по различным видам деятельности (музыкальные, по изобразительности), на утренней зарядке в детском саду; как элементы ЛФК

#### ***6.3.1. На занятиях по физической культуре***

##### **1-ый вариант: АПГ в полном объеме занятия по физкультуре и как самостоятельное занятие**

Контингент занимающихся: дети старшей (5-6 лет) и подготовительной (6-7 лет) групп

Цель проведения: Формирование у детей комфортного восприятия физических нагрузок. Тренировка образного мышления. Умение сочетать образное мышление с движением. Тренировка навыков дисциплины мышления и движения, умения получать удовольствие от собственного движения.

Продолжительность занятия 35-40 минут. Перед началом занятия с детьми проводится короткая беседа об ос-

новных принципах и задачах АПГ, подготавливающая детей к необычному режиму движения, настраивающая на восприятие движений как источник отдыха, успокоения, комфорта. Выполняются упражнения разминки, техника перемещений, упражнения суставного массажа и упражнения на растягивание. Во время выполнения упражнений АПГ обычно используется построение детей по кругу. Педагог, дающий пояснения и настраивающий детей примером собственного движения и предлагаемыми им мыслеобразами, располагается в центре круга. Темп замедленный, позволяющий выявить все шероховатости и угловатости движения с целью их исправления. Задача педагога помочь детям справиться с возникающим при этом непривычным для них режимом движения напряжением, равномерно распределяя его для достижения тонизирующего терапевтического эффекта. Эта задача решается общим настроением ведущего поиграть с детьми. Дети чутко воспринимают состояние преподавателя, и их отклик создает необходимую связь, которая будет закреплять освоение в атмосфере взаимного доверия и интереса продолжить игру. Незаметно дети обучаются достаточно длительно напрягать мышление на заданную тему. Это формирует ментальную устойчивость, необходимую для удержания себя от негативных мыслей и поступков. Развитие воображения способствует большему физическому расслаблению и равновесию сфер жизнедеятельности организма.

Результат: Развивается образное мышление, способность удерживать мыслеобразы, помогающие комфортно восприятию физических нагрузок. Происходит мягкое закрепление внутреннего равновесия. Формируется доверие к ведущему как партнеру по интересной и необычной игре. Создается общая атмосфера, способствующая устойчивости нервно-психического аппарата, закрепление навыков образной игры, как условие проявления творческих способностей. Закрепляется доверие к окружающим, как основа мировосприятия.



## Разработки занятий по антистрессовой гимнастике в ДОУ №800

(Воспитатель Андреева Е. Н.)

### Элементы АПП

**Вводный раздел:** движения руками, напоминающие оглаживание шара. Движения руками, напоминающие вращение ручки ворота колодца, сочетающиеся с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Повороты корпуса вправо и влево, держа руки в кольце на уровне плеч («каравай»), не отрывая стопы от пола. То же, но с более глубокой скруткой тела, поочередно отрывая стопы от пола. Вращение плечами вперед и назад. Вращение глаз и головы в обе стороны; наклоны вперед, влево и вправо. Вращение корпуса в обе стороны. «Переливание» веса с одной ноги на другую. Упражнения на равновесие.

**Техника перемещений:** подготовительное упражнение к перемещениям – наклоны с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Фронтальные перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Боковые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Круговые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Произвольные перемещения (импровизация).

**Суставный массаж:** подготовительное упражнение к суставному массажу – потягивание в плечевом поясе (утренние «потягушки») в сочетании с наклонами (сидя). Массаж суставов ног: вращение стопы, скрутка стопы, упражнение для коленного сустава, упражнение для тазобедренного сустава. Массаж суставов рук: скрутка кисти в запястном суставе; сгибание руки в запястном суставе; скрутка кистей сплетенных в «замки» рук; использование более сложных «замков» (описанных в методических рекомендациях); упражнение для локтевых суставов; упражнение для плечевых суставов. Упражнения суставного массажа в сочетании с упражнениями на растягивание.

**Заключительный раздел:** медленные танцевальные шаги; ритмизованные танцевальные шаги. Бег - фронтальный, спиной, боком, кольцевой.

### **Элементы и образы АПГ**

Готовимся сесть на стул с высокой спинкой.

1. Прозрачная, чистая вода, пронизанная солнечными лучами. По плечи в воде.

2. Удобно сидим на стуле, легкие как пушинки, руки всплывают и тонут.

3. На поверхности воды солнечный зайчик. Пытаемся его поймать.

4. Руками держим солнце, прижимая его к себе. Руки всплыли и остались на воде. Мы наполняемся солнечным светом, он струится из кончиков пальцев. Рисуем радужные рисунки.

5. Стоя на дне, слегка покачиваемся на волнах (образ паутинки, наматываемой на плечи).

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

7. Ложимся плашмя на поверхность воды и рассматриваем камешки на дне.

8. Покачивание на воде.

9. Большая волна толкает в спину, потом в грудь.

10. Вода покачивает ногу, руки упираются в стену.

11. Вращение стопы в подводном водовороте.

**2-ой вариант: Использование элементов АПГ на занятии по**

#### **физической культуре**

Контингент: дети 3-7 лет

Такой вариант использования АПГ облегчает усвоение детьми программного материала по физической культуре. При этом рекомендуется начинать занятие с 7-10 ми-

нотной разминки, техники перемещений и суставного массажа с элементами АПГ в замедленном темпе, позволяющими подготовить физический и психический аппарат детей и обеспечить плавный и наиболее безопасный вход в режим нагрузок, предусмотренных программой по физическому воспитанию. Важно с самого начала занятия настроить детей на получение удовольствия от собственного движения и от общения друг с другом, а также пробудить интерес к предстоящим занятиям. В дальнейшем, в процессе занятия можно делать вкрапления из элементов АПГ или нескольких движений, выполняемых в плавном режиме АПГ, с тем, чтобы напомнить и поддержать настрой и комфортное состояние, достигнутые в начале занятия. Кроме того, такая смена режимов движений поддерживает интерес к занятиям, позволяет акцентировать внимание на качестве физического движения, дети меньше устают, так как упражнения АПГ способствуют расслаблению, отдыху во время движения, равномерному распределению нагрузок.

Завершать занятия также рекомендуется элементами АПГ для обеспечения плавного перехода из режима повышенных физических нагрузок к обычным занятиям, расслабления и успокоения.

### **О применении элементов АПГ в работе с детьми дошкольного возраста**

(Воспитатель Барабанова Н. Ю.)

Я/сад № 1503

Я работаю воспитателем в детском саду более десяти лет. Три года назад я взяла группу детей в возрасте трех лет. В своей работе с ними я попробовала использовать некоторые элементы АПГ. Перед началом занятий, которые проводятся с детьми в детском саду, включала упражнения на расслабление – “утренние потягушки”. Таким образом,

ставила перед собой цель – успокоить детей после игр, переключить их внимание на предстоящие занятия.

В процессе занятий в старших группах детского сада проводятся физкультминутки (разминка). Здесь также давала различные потягивания, например, “ловили” солнечные лучи раскрытыми вверх ладонями, а затем рисовали вокруг себя солнечный домик, в котором было тепло, уютно, надежно. Использовала и другие элементы АПГ (ловля солнечных зайчиков на воде, вращение плеч, глаз). С каждым годом, по мере роста детей, я давала новые элементы. Несколько раз в старшей группе перед началом занятий по изобразительной деятельности проводила массаж кистей рук, чтобы таким образом подготовить руки детей к предстоящей работе. Дети с удовольствием выполняли все эти упражнения, особенно потягивания.

В результате я сделала вывод, что **уже в дошкольном возрасте нужно давать элементы АПГ, так как дети становятся более собранными, внимательными. Они не просто выполняют физические движения, а отдыхают, что дает возможность довести занятие до конца с большей продуктивностью.**

В последнее время мной замечено, что некоторые элементы АПГ вошли в повседневную жизнь детей. У некоторых из них **появилась естественная потребность в упражнениях на растягивание и “потягушках”**; они выполняют их добровольно, без принуждения в течение дня.

Занятия проводились с вкраплениями элементов АПГ (через день) в течение 1996, 1997, 1998 годов с детьми одной группы в количестве 20 человек.

**Конспект физкультурного занятия с кольцами  
для старшей и подготовительной группы с элементами  
Антистрессовой пластической гимнастики**  
(Воспитатель по физической культуре Л. М. Москвитина)

Цель: развивать у детей ловкость, силу, равновесие и выносливость. Обучать детей самомассажу, умению фантазировать, имитировать.

**Вводная часть.** Дети входят в зал, садятся на колени на пол. Массируют руки (выполняют имитацию намыливания рук и пальцев), затем растирают ладони так, чтобы было горячо. Поглаживают ушные раковины, затем быстро загибают уши вперед всеми пальцами и отпускают. Захватывают кончиками пальцев мочки ушей, с силой тянут вниз и отпускают.

Звучит музыка.

**I часть.** Дети начинают ходьбу: обычная, с высоким подниманием колен, на носках, широкий шаг, приставной шаг. Переходят на бег на носках с выбрасыванием ног вперед, руки прямые (Буратино). Руки на поясе, бег – забрасывая пятки высоко назад, бег «змейкой», подскоком.

Восстанавливают дыхание.

При ходьбе дети берут кольца и перестраиваются в три колонны.

**II часть.** Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

1. И.п. стоя. Ноги вместе, кольцо в правой руке внизу. 1 – руки через стороны поднимаем вверх, поднимаемся на носках. Перекладываем кольцо в другую руку. На счет 2 – опускаемся. (10-12 раз).

2. И.п. – стоя. Пятки вместе, носки врозь. Кольцо опущено в руке. Поднять кольцо перед собой, поворот в сторону до упора. Возвращаемся в и.п., кольцо перекладываем в другую руку и выполняем поворот в другую сторону (5-6 раз в каждую сторону).

3. И.п. стоя. Ноги на ширине плеч. Кольцоверху в обеих руках. Наклоны в стороны (5-6 раз).

4. И.п. – стоя. Кольцо в опущенной руке. Поднимаем согнутую ногу и перекладываем кольцо под ногой в другую руку (5-6 раз).

5. «Ласточка». Кольцо в вытянутых руках выносим вперед. Выпрямленную ногу поднимаем назад, стоя на др. ноге. Меняем ногу (4-5 раз).

6. И.п. – стоя. Поднимаем согнутую ногу, вешаем кольцо на носок, подбрасываем кольцо и ловим (5-6 раз).

7. «Волна». Стоя на коленях, руки с кольцом вытянуты вперед. Сесть на пол слева, встать и сесть справа (5-6 раз).

8. Сидя ягодицами на пятках, крутим кольцо на полу пальцами одной и другой руки.

9. Сидя на полу, надеваем кольцо на носки ног, руки в упоре сзади. Поднимаем прямые ноги вверх (10 раз).

10. Сидя на полу, ноги разведены в стороны, кольцо в руках у груди, наклон к ноге, вешаем кольцо на носок, выпрямляемся. То же к другой ноге (5-6 раз).

11. «Качалка». Сидя, ноги согнуты, обхватываем колени руками и кольцом. Голову прижимаем к коленям и раскачиваемся.

12. «Пловцы». Лежа на животе, руки вытянуты вперед с кольцом. Дети начинают работать ногами.

13. «Бревнышко». Лежа на животе, дети вытягиваются и делают перекаты с живота на спину и обратно (5-6 раз).

Звучит музыка. Дети встают, делают поворот (вправо или влево), смыкаются, кладут кольцо на голову. Идут по залу. Выкладывают из колец две дорожки, ставят скамейки, на скамейки кладут кольца.

**Основные движения:** Дети идут «змейкой» между кольцами, затем прыгают через кольца, дальше идут по скамейкам, перешагивая кольца. Идут по кольцам, масси-

руя ноги. Прыгают боком через кольца. Затем берут кольца и прокатывают их как по полу, так и по скамейке.

**Подвижная игра.** «Ловишки с лентами».

**Спокойная игра (на основе комплекса «Анти-стрессовая пластическая гимнастика»):**

Ребята, давайте войдем с вами в море, где вода очень теплая и прозрачная. Войдем мы с вами по плечи. Смотрите, солнышко отражается в воде, и вода прозрачная, даже дно видно. Ножки ставим носками внутрь, а пятки разводим, и немного покачаемся в воде. Теперь давайте сядем на стульчик (воображаемый) и поиграем с водичкой. Руки легкие, как пушинки, поднимаем – они всплывают и тонут. А теперь давайте посмотрим в воду и увидим дно. Посмотрите, какие красивые ракушки и камушки. Присмотрели себе красивый камушек. Давайте задержим дыхание и достанем из воды понравившийся камушек или ракушку. (Дети делают вдох через нос и, задерживая дыхание, достают камушек. Затем встают и выдыхают через рот. Выполнять 4-5 раз. Воспитатель предлагает детям рассказать, какие камушки и ракушки они собрали. Дети «выходят из воды» и кладут свои находки в воображаемый короб.)

**Наблюдения.** Детям доставляет большое удовольствие имитировать игры с водой, выполнять упражнения в воображаемой воде. Это развивает у детей образное мышление и фантазию. В результате они успокаиваются и испытывают радость и удовлетворение.

### ***6.3.2. На занятиях по различным видам деятельности***

Контингент занимающихся: дети 3-7 лет

Подход к любому виду деятельности с позиций АПГ означает, прежде всего, творческий подход, так как направлен на объединение, слияние всех сфер жизнедеятельности и раскрытие всех заложенных в человека природой возможностей. Поэтому тренировать этот подход рекомендуется с самых ранних лет и во всех видах деятельности.

Вводить элементы АПГ в структуру рекомендуется аналогично тому, как уже описано для занятий по физической культуре. Меняется лишь характер нагрузки, а общий подход остается прежним. Введение элементов АПГ в начале занятия позволит подготовить и настроить психику детей к предстоящим занятиям и создаст необходимую творческую доброжелательную атмосферу. В процессе занятия – поможет снять накопившееся напряжение, размять суставы рук и ног. В конце его – ликвидировать психоэмоциональное и двигательное возбуждение как условие ассимиляции нагрузок и повышения общего тонуса организма.

Элемент игры и чувство комфортности помогут перераспределить напряжения, что позволит закрепить интерес, чувствование контекста и смысловой нагрузки – т.е. сознательное восприятие.

В этой связи применение АПГ поможет избежать ментальных перегрузок там, где концентрация внимания является необходимым условием творческой деятельности (как например, на музыкальных занятиях, ИЗО-деятельности и т.д.)

### **Конспект занятия по изобразительной деятельности (рисование) с элементами АПГ «Подводный мир»**

(Педагог дополнительного образования Т. В. Корчагина)  
(подготовительная и старшая группы)

Программное содержание. Учить рисовать по воображению. Развивать фантазию, эстетическое восприятие. Привлечь внимание детей к красоте подводного мира. Воспитывать любовь к природе.

Материал. Листы белой бумаги. Кисти двух размеров, гуашь, акварель, палитры. Музыка стихии воды (спокойная, медитативная).



Ход занятия. Коллективное синхронное выполнение упражнений детьми, стоящими по кругу, с воспитателем, ведущим рассказ. в центре.

**I часть.** Рассказ воспитателя.

Дети, представьте себе, что мы отправляемся в удивительное путешествие в подводный мир.

**(Разминка)**

Медленно и плавно погружаемся в прозрачную теплую морскую воду. Глаза слегка прикрыты. Замечаем, что цвет воды постепенно меняется, переходя от светлых зеленовато-желтых оттенков к насыщенным изумрудно-синим (упр. 1).

Как только мы коснулись желтовато-оранжевого песка морского дна, перед нами внезапно появился морской конек, похожий на одну из шахматных фигур. Мы приветливо погладили его (упр. 2).

Потянулись за морским коньком, пытаюсь лучше его рассмотреть (упр. 3).

Любопытная голубовато-зеленая медуза очень близко подплыла к нам, как бы приглашая потанцевать. Мы охотно согласились, нежно ее обнимая. Нарисуем ей в подарок подводную радугу - пусть полюбуется, она ее никогда не видела (упр. 4).

Подводное течение подхватывает нас вперед-назад (упр. 5).

Посмотрим внимательно, где мы с вами находимся, и кто нас окружает. Сколько рыб – это дети моря, какие они разные по форме и цвету! Справа плывет рыба-зебра, она полосатая, словно зебра, ее плавники похожи на крылья. Вверху "порхают" рыбы-бабочки, очень нарядные и красивые. За ними проплывает красная рыба-клоун – пестрая и яркая, похожая на настоящего клоуна. Слева показалась зеленоватая рыба-игла, своей формой напоминающая иглу. Внизу – неспешно прогуливается морская черепаха – это уже морское животное, как и зеленый краб, который прячется в песке (упр. 6).

Наше внимание привлекло морское дно. Какое оно интересное! Ярко светят морские звезды – у них пять лучей – "рук", а у солнечной звезды – до тринадцати. Морские ежи очень напоминают земных ежей по форме – шар с иголками, а цвет намного ярче. Сколько здесь цветов! Алая "хризантема" – морская актиния - распустила свои нежные лепестки, есть и морская «гвоздика», «лилия» – но это морские животные, они образуют очень живописный цветник. Дно морское усеяно разнообразными камушками и ракушками (упр.7).

Веселый дельфин решил с нами поиграть, закрутил нас, а потом слегка подтолкнул головой в грудь и спину (упр. 8,9).

Многие камни покрыты изумрудным ковром – зелеными водорослями, нам захотелось дотянуться до них кончиками пальцев ног. Какие они мягкие, шелковистые! Можно даже завить их, сделать кудрявую прическу (упр.10,11).

### **(Фронтальное перемещение, боковое перемещение)**

Продолжим наше путешествие. Передвигаясь дальше, плавно раздвигаем многочисленные водоросли, низкие и высокие (бурые, красные, зеленые). Какие у них разнообразные листья! Вот мы видим широкие листья морского салата, а эти листья- водоросли напоминают форму красного дубового листа, попадаются гладкие "пальцы" морской капусты, выющиеся ленты морского пояса, тонкие нити бурой водоросли (упр.16).

Передвигаясь боковыми шагами, стараемся протиснуться через узкий проход подводных скал (упр.17).

### **(Свободное перемещение)**

Перед нами открылась чудесная картина кораллового леса. Мимо проплывают осьминоги, кальмары и целая стайка пестрых рыбок. Мы решили поплавать вместе с ними.

Поблагодарим наших новых друзей за доброжелательность, гостеприимство и доставленное удовольствие от общения с ними и скажем – «до свидания»!

Радостные, полные впечатлений от увиденного (внутренним взором), мы возвращаемся из подводного путешествия, желая изобразить все увиденное в рисунках.

**II часть.** Рисование подводного мира.

Советы воспитателю. Оформить выставку детских работ.

### ***6.3.3. Использование АПГ на утренней зарядке в детском саду***

Контингент: дети 3-7 лет

Лучшее время для проведения занятий по АПГ – утренние часы, когда просыпающийся организм настраивается для предстоящей работы. Поэтому так важно его правильно настроить, ведь от этого зависит, как сложится весь день. При этом важно уделить внимание не только физическому, но и психическому настрою на доброжелательное общение с окружающими. Именно поэтому для проведения утренней зарядки рекомендуется комплекс упражнений АПГ, основанный на едином подходе к нравственному и физическому здоровью.

Используются упражнения разминки, техника перемещений, суставный массаж, бег в режиме и технике АПГ. При этом необходимо придерживаться рекомендаций по применению метода АПГ на занятиях по физической культуре, приведенных выше.

## **6.4. Музыкальное сопровождение**

На занятиях с применением АПГ используется спокойная фоновая музыка, чтобы не отвлекать внимание детей и снять избыточное напряжение. В сочетании с неторопливыми и негромкими объяснениями преподавателя

это даст эффект единого настраивающего контекста, помогающего распределить нагрузку и успокоить детей. В таком контексте сами занятия воспринимаются как увлекательная игра, развивающая гармоничное восприятие мира.

Выбор произведений определяется музыкальным вкусом преподавателя, но в любом случае музыка должна быть оптимистичной, ровной, спокойной и очень негромкой. Могут быть использованы также голоса птиц, звуки Природы (при условии, что они не слишком резки). Голос преподавателя также должен быть по возможности мелодичен, негромок и спокоен (так как говорят с детьми – со скрытой улыбкой).

### **Вопросы к главе № 6**

1. Особенности распределения нагрузок у детей дошкольного возраста.
2. На чем основаны рекомендации начинать обучение методу АПГ с самых ранних лет?
3. Почему элемент игры является доминирующим фоном в разучивании упражнений АПГ?
4. Значение музыкального сопровождения на занятиях по АПГ для дошкольников.
5. Каковы варианты использования АПГ в системе дошкольного воспитания?
6. Качества ведущего в контексте данного контингента.

## **ГЛАВА 7**

### **АПГ для детей с отклонениями от нормы**

#### **7.1. Применение АПГ в форме элементов ЛФК**

##### ***7.1.1. Влияние АПГ на плоскостопие у детей***

Плоскостопие является самой распространенной патологией опорно-двигательного аппарата у детей, особенно у школьников. Стопа отвечает за амортизацию при ходьбе. При плоской стопе увеличивается нагрузка на позвоночник, что может привести к болям в шейном отделе позвоночника и спине, остеохондрозу. Часто плоскостопие является причиной искривления позвоночника, нарушений осанки, артритов, артрозов.

В процессе занятий АПГ упражнения массажа стоп выполняются в замедленном темпе на фоне общей релаксации с концентрацией внимания на чувстве удовольствия. Данный подход к массажу стопы способствуют укреплению связочного аппарата свода стопы. Дети отмечают легкость в ногах, большую гибкость стопы, исчезают боли в ногах.

#### **Коррекция плоскостопия**

(Воспитатель по физической культуре и ЛФК Н. Н. Тарутина)

**Задачи:** Укреплять и формировать свод стопы у детей. Учить выполнению безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание; учить создавать воображаемые картины природы; формировать чувство удовольствия от выполняемых движений.

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «гусеницей».

## Массаж

1. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Потянуться и на выдохе сделать наклон к ноге (по 3 раза к каждой ноге).

2. И.п. – сидя на полу. Вращение стопы по и против часовой стрелки (по 5 раз).

3. И.п. – сидя. Скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса и выдохом.

4. И.п. – сидя. Скрутка стопы подошвой вниз.

5. И.п. то же, ноги выпрямлены. Обеими руками попеременно оттягивать стопу на себя, по возможности выпрямить ногу в колене.

6. И.п. то же. Потянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянуть стопу на себя.

7. И.п. – сесть, скрестив ноги. Выпрямить руки, взявшись за воображаемую палку, медленно перенести ее за спину и обратно вперед.

8. И.п. – сидя на корточках, перенести вес на левую ногу, правую отставить в сторону.

9. И.п. – стоя в парах. Медленные танцевальные шаги.

Медленный бег.

Упражнение на расслабление.

И.п. – стоя. «Покачивание на волнах».

Эти упражнения из программы по АПГ я регулярно включаю в занятия ЛФК для детей 5-7 лет.

### ***7.1.2. Занятия по физической культуре с элементами АПГ для детей с нарушениями зрения***

(Воспитатель по физической культуре

Е. А. Труханова)

Старшая и подготовительная группы.

Занятия проводились в коррекционных старшей и подготовительной группах с гиперактивными детьми. Упражнения АПГ использовались в I (вводной) части заня-

тия, что помогало детям прийти в спокойное состояние, а в течение всех занятий приобрести навык равномерного распределения физических и психических нагрузок, развить образное мышление. Картины природы, способствующие расслаблению, возникновению чувства комфорта, внутреннего равновесия очень нравятся детям. Ребята с большим удовольствием представляли себя входящими с берега реки в воду, яркое солнце над головой, легкое прикосновение ветерка и старались выполнить движения в соответствии с представленным образом, т.е. сделать свое движение более плавным, слитным, естественным. Но не все получалось, так как дети с нарушениями зрения. Им трудно было удержать равновесие на одной ноге, пока я не предложила им новый образ – мостик, за который они могли бы держаться, входя в воду. Такие сравнения помогают более быстрому освоению движений метода АПГ и приносят в процесс обучения элементы игры, что очень важно для детей дошкольного возраста.

После такой вводной части ребята становились более спокойными, уравновешенными, что позволяло во II (основной) части занятия выполнять ОРУ и ОД (по программе обычного занятия) точнее и правильнее.

В III (заключительной) части занятия я также давала упражнения АПГ: медленные танцевальные шаги, затем ускоренные. А после бега малыши с большим удовольствием выполняли упражнение «потягушки».

Ребятам очень нравятся такие занятия. После них дети уходят не вялыми, уставшими, или гипервозбудимыми, а в нормальном состоянии, готовыми к дальнейшему творчеству.

### ***7.1.3. Заключение об использовании воздействия АПГ на занятиях по изобразительной деятельности с детьми 6-7 лет с ЗПР***

Дети с диагнозом ЗПР (задержка психического развития) очень «сложные» – они отличаются невнимательностью, импульсивностью движений, слабо развитым воображением, быстро теряют интерес к работе. Это мешает им полностью выразить себя творчески, а именно в изобразительной деятельности. Рисунок, выполненный ребенком с ЗПР, можно сразу отличить по неяркости и незавершенности, слабой выразительности.

Все дети любят играть, и когда однажды перед занятием рисованием им было предложено поплавать, как будто в воде, делая мягкие, плавные, непрерывные движения сидя на стуле, они охотно и с радостью согласились. Эти движения очень просты, очень понятны и близки детям с ЗПР.

Прошел месяц, и можно сказать о положительном коррекционном влиянии АПГ на психоэмоциональное состояние детей с ЗПР. У детей повысилась внимательность, усидчивость. Они стали собраннее, спокойнее, уравновешеннее, доброжелательнее. Рисунки приобрели завершенность. Темы в рисовании по воображению выполняются легче, что ранее детям с ЗПР было почти недоступно или выполнялось с большим трудом. Появилось много светлых красок в рисунках. Детские работы стали радостнее по цвету и насыщеннее по колориту.

Все это говорит о больших перспективных возможностях антистрессовой пластической гимнастики во всестороннем развитии личности детей с ЗПР. Они являются как бы скорой неотложной помощью для дальнейшего нормального, полноценного развития ребенка, готовыми к дальнейшему творчеству.

Этот опыт наблюдения за влиянием элементов АПГ на детей с отклонениями в развитии (ЗПР) показывает по-



лезность и нужность занятий. В наше сложное беспокойное время, когда маленького человека на каждом шагу подстерегают трудности, неожиданности, приводящие к физическому и нервному истощению или перегрузкам разработанная программа АПГ очень важна. (Педагог дополнительного образования Т. В. Корчагина)

## **7.2. Использование АПГ на занятиях с детьми с последствиями ДЦП**

Контингент детей с последствиями ДЦП является наиболее трудным и потому ответственным в плане применения АПГ. Невозможность или крайняя затрудненность координированного движения ставит перед преподавателем творческую задачу найти те формы движений, которые могли бы быть приемлемыми для конкретной группы. Синхронизация движения группы сведена к минимуму, потому фактор воздействия во многом зависит от психического настроения ведущего, его желания помочь и способности двигаться плавно в контексте разбалансированности движения детей. Состояние костно-суставного аппарата тесно связано с состоянием нервно-психической сферы, ее особой чувствительности в случае ДЦП. Этот фактор и может быть использован, когда преподаватель словом и плавным движением настраивает детей на свое состояние, которое, по сути, и может быть основным релаксирующим воздействием, вопреки разбалансированному движению группы. Мягкая речь и спокойное движение являются главным действующим началом, а сам поток движения ведущего и его наблюдения за детьми позволят почувствовать ту геометрию, которая будет приемлемой и органичной в данный момент. Если трудно стоять, можно заниматься сидя, сохраняя форму окружности при построении, но при всех вариантах стоящий в центре ведущий выполняет упражне-

ния так, чтобы постепенно поворачиваться на  $360^0$  и таким образом охватить вниманием всех детей.

В контексте настройки психики на плавный режим уместно использовать освоивших геометрию и синхронность выполнения упражнения взрослых и детей в качестве внутреннего круга. Целесообразно присутствие на занятиях детей, лишенных возможности двигаться, как наблюдающих за общим движением. Мысленное повторение за ведущим поможет психике настроиться на лад общего потока и тем самым получить эффект общей релаксации.

Практика занятий АПГ с детьми с ДЦП показала, что после выполнения даже сокращенного варианта комплекса упражнений, доступного детям в силу их ограниченных возможностей, они стали засыпать без обезболивающих и снотворных препаратов. Это наблюдение позволяет сделать вывод о том, что сам характер движения – замедленный, плавный, слитный ненасильственный действует как терапевтическое средство.

## **Вопросы к главе № 7**

1. Корректирующее воздействие АПГ, его суть и примеры.
2. В чем специфика применения АПГ как метода двигательной терапии?
3. Характер релаксирующего воздействия АПГ.
4. Организационные особенности занятий АПГ для детей с последствиями ДЦП.
5. Варианты применения АПГ.
6. Особая роль ведущего, ее значение в контексте данного контингента.
7. Технические особенности ведения занятий с контингентом детей с ДЦП

## ГЛАВА 8

### Общие рекомендации по практическому применению АПГ

Применение на практике АПГ составляет основную трудность в освоении этого метода. Трудно вспомнить, ибо в АПГ упор делается не на рациум, 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 перемещений – 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 плавнодвигающихся 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 собст-

венном восприятии, что обучение в зале отдыха 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.

Применительно к детям эта же проблема – применить АПГ – сводится к тем же повторениям перспективы, но в контексте их забот и тревог. Мальчикам важно уметь не бояться – и победить страх спокойствием поможет АПГ. Им же пригодится в боевых искусствах, ибо истоки метода – там. Они значительно быстрее будут прогрессировать, но смогут снять возбуждение импульсной техники плавным выходом и входом в режим нагрузок, – и то, и другое закрепляется в податливой психике детей как автоматически действующий механизм.

Девочки смогут почувствовать в пластике движения собственную прогрессирующую грацию и уверенность. И тем и другим АПГ поможет в координации на будущее, поскольку метод – это непрерывное движение, а значит – танец и связанная с ним радость. Больные и ослабленные дети смогут получать облегчение даже тогда, когда они не смогут двигаться синхронно (последствия ДЦП), но после, они будут спать без снотворных таблеток.

Эффект АПГ срабатывает и в сидячем положении, когда работает верхняя половина тела, – даже в лечебном варианте для взрослых, когда плавным движением рук снимаются приступы астмы.

Дети не смогут заниматься собой, если их не приучить к этому. И обязанность взрослых, которых обучает преподаватель АПГ – передать эту заботу как долг перед

детьми. И тогда, помогая детям, будет легче воспринять мысль, что пора заниматься собой.

### Советы и наставления

- Заниматься ежедневно в течение 10-15 мин по утрам и перед сном вплоть до закрепления потребности двигаться плавно;

- сделать упор на самостоятельные занятия как основу продвижения;

- все без исключения упражнения делать только с удовольствием, без какого-либо принуждения, сосредоточив внимание именно на качестве выполнения движения, т.е. его плавности, слитности, непрерывности и мягкости;

- использовать только природные, естественные мыслеобразы, дающие радость и отдых: небо, горы, вода, зелень, облака, солнце и т.д.;

- учиться быть мягче в движениях, тверже в позициях, решительнее и определеннее в нравственности;

- любить друзей, поскольку они помогают жить; любить врагов, так как они помогают бороться; любить себя лишь тогда, когда недоволен собой;

- объединить все сказанное в одном слове - **самосовершенствование**.

\*\*\*

Изложенный материал призван помочь в освоении и преподавании Антистрессовой пластической гимнастики в качестве учебной дисциплины. Ее актуальность как направления оздоровительной работы повышается в контексте нарастающих негативов и рисков современного цивилизационного процесса. Информационные перегрузки в сочетании с гиподинамией осложняют возможность полноценной реабилитационной работы. Это тем в большей

степени относится к таким контингентам, которые по роду своей деятельности имеют отношение к воздействиям повышенной мощности и продолжительности. Однако общий фон растущей напряженности жизни во многом уравнивает риски потери здоровья, что делает найденный подход, объединяющий все сферы жизнедеятельности в едином стабилизационном ключе, просто незаменимым для любого возраста, социального положения и профессиональной ориентации.

Предложенная концепция связи состояния сфер жизнедеятельности, т.е. устойчивости с внешними проявлениями физической активности, этических принципов с физической сферой деятельности или, другими словами, проявление этического в физическом – является, по сути, **основой светской этики**, ликвидирующей разрыв между воспитанием и образованием. В этом контексте этическое предстает как завершение всей иерархии жизненных процессов, объединенных общим для них понятием устойчивости, то есть жизнеспособности. Это позволяет подключить весь имеющийся научный потенциал для построения обоснованного физико-математического обеспечения, равно как и все научно-достоверные подходы. В этом ключе логика и здравый смысл не исключаются, но являются необходимым условием продвижения в сферу этики и ее связью с конкретной практической жизнью в качестве ее основы.

Таким образом, Антистрессовая пластическая гимнастика, представленная в ее теоретическом и практическом изложении, есть опыт такого подхода, доказавшего свою жизнеспособность в ходе его все более широкого использования в масштабе страны.

## **Вопросы к главе № 8**

1. Что означает практическое применение АПГ?
2. В чем заключаются и как преодолеваются трудности в освоении метода АПГ?
3. Отличие в подходах к освоению АПГ и других методов.
4. Какие режимы движения используются в АПГ?
5. Чем обеспечивается непрерывность воздействия АПГ на сферы жизнедеятельности?
6. Что гарантирует успешное (качественное) освоение АПГ?

## 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.

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

**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 удо-



вольствия, 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 настроя 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. По выражению Будды «все сущее есть процесс».

**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.

**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 сис-

тема – 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.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Мотылянская, Р. Е. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) [Текст] / Р. Е. Мотылянская, А. Р. Якубовская // Теория и практика физической культуры. - М. Советский спорт, 1991. № 5. С. 10-15.

2. Мотылянская, Р. Е. Методологические аспекты использования пластической гимнастики как одной из форм оздоровительной физкультуры [Текст] / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан // Теория и практика физической культуры. - М., Советский спорт, 1989. № 3. С. 17-20.

3. Нагорных, С. А. Возможности формирования здоровья субъектов образовательного процесса в рамках обучения [Текст] / С. А. Нагорных // Методист. - М.: Academia АПКИПРО, 2003.- № 1. С.45-46.

4. Нагорных, С. А. Развитие нравственного начала через культуру движения в антистрессовой пластической гимнастике [Текст] / С. А. Нагорных // Образование и культура. Материалы пятой междисциплинарной научно-практической конференции аспирантов и соискателей, 2-3 апр. 2002 г. – М.: Academia АПКИПРО, 2002. – С. 191-193.

5. Нагорных, С. А. Теоретические основы антистрессовой пластической гимнастики [Текст] / С. А. Нагорных, О. В. Ромашин // Материалы научно-практической конференции. Медицина, физкультура и спорт. Итоги и перспективы развития. – Ижевск, 2000. – С. 92-93.

6. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] / А. В. Попков - М.: Советский спорт, 2005. – 162 с.

7. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика А. В. Попкова: методические рекомендации [Текст] / А. В. Попков [и др.]. Российский республиканский совет

ВДФСО профсоюзов; Республиканский врачебно-физкультурный диспансер МЗ РСФСР, – М., 1989. – 40 с.

8. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) Методические рекомендации (извлечения) / А. В. Попков [и др.]. // Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] /Автор-составитель А. В. Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012 – 297-304 с.

9. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов [Текст] / А. В. Попков [и др.]. // Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации /Автор-составитель А. В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002 – 527-553 с.

10. Попков, А. В. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) [Текст] / А. В. Попков, Е. Н. Литвинов // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов / Министерство образования Российской Федерации [рекомендовано Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации]. – М.: Просвещение, 1996. – С. 205-256.

Интернет-ресурсы:

11. Лицей №4 г. Рузаевки: [сайт]  
URL:[http://lic4ruz.edurm.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=44&Itemid=47](http://lic4ruz.edurm.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=44&Itemid=47)

12. Свободное движение и Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). (Культура движения. Альтернативная физкультура. Техника безопасности при стрессах): [сайт] URL: <http://www.antistressapg.ru/>

### Дополнительная:

1. Агни-Йога.— Серия «Учение Живой Этики» [Текст]: в 4 т. — М.: Сфера, 1999 - Том 1:Зов. Озарение. Община. Агни-Йога. 1924-29 [Текст]: 1999 — 608 с.; Том 2: Беспредельность. Иерархия. Сердце. Напутствие Вождю. 1930-33 [Текст]: 1999 — 672 с.; Том 3: Мир Огненный. Аум. Братство. 1933-37 [Текст]: 1999 — 896 с.; Том 4: Надземное 1938, [Текст]: 1999 - 784 с.

2. Клизовский, А. Основы миропонимания новой эпохи [Текст]: / А. Клизовский. - Эксмо, 2010. — 880 с.

3. Письма Елены Рерих, 1929-1938 [Текст]: в 2 т. / Елена Рерих — Звезды гор, Амрита-Русь, 2009 — 1202 с.

4. Сент-Илер, Ж. Криптограммы Востока [Текст]: / Ж. Сент-Илер. - Амрита-Русь, 2003. — 144 с.

5. Стульгинский, С. В. Космические легенды Востока [Текст]: / С. В. Стульгинский. - Орфей, 1992. — 320 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

На занятия допускаются лица:

а) занесенные в список занимающихся (и не исключенные из него на постоянной или временной основе) - по согласованию со старостой группы или ведущим;

б) представившие медицинскую справку о допуске на занятия или до ее предъявления обязательство занимающегося АПГ - старосте группы или ведущему (по согласованию с медицинским учреждением, курирующим данную работу);

в) имеющие спортивную форму (свободная, не обтягивающая спортивная одежда- спортивные брюки , футболка, блузка, носки), коврик для упражнений на полу.

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.

5. Принимать к немедленному исполнению все рекомендации и требования, предъявляемые организаторами занятий, ведущими занятия и осуществляющими медицинский контроль<sup>3</sup> по качеству самих занятий, а также возможности их продолжения.

---

<sup>3</sup> Характер медицинского контроля зависит от требований контролирующего медицинского учреждения.



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 занятия.
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.

Староста группы назначается ведущим.

Занятия по АПГ представляют собой единую потоковую схему в рамках лекционно-практической работы. В этой связи преждевременный уход с занятий (3 астр. ч.) рассматривается как нарушение дисциплины.

Данные Правила направлены на обеспечение безопасного проведения занятий по антистрессовой пластической гимнастике.

Выполнение Правил является обязательным для всех присутствующих в зале (лекционной аудитории), их нарушение может повлечь отчисление из группы занимающихся или иные дисциплинарные меры.

## Обязательство занимающегося АПГ

Я, нижеподписавшаяся (ийся), принимаю на себя личную ответственность за состояние своего здоровья, вплоть до предъявления медицинской справки о допуске на занятия по анти-стрессовой пластической гимнастике (АПГ).

Обязуюсь все рекомендации и требования, предъявляемые организаторами занятия, ведущими занятия и осуществляющими медицинский контроль по качеству самих занятий, а также возможности их продолжения принимать к немедленному исполнению.

С правилами проведения занятий по АПГ ознакомлена (ен), согласна (ен) и обязуюсь их выполнять.

| №<br>п/п | ФИО | Подпись | Примечание |
|----------|-----|---------|------------|
|          |     |         |            |
|          |     |         |            |
|          |     |         |            |
|          |     |         |            |
|          |     |         |            |
|          |     |         |            |
|          |     |         |            |
|          |     |         |            |

Учебное издание

**ПОПКОВ А.В., НАГОРНЫХ С.А.**

**ЭТИКА В ДЕЙСТВИИ:  
АНТИСТРЕССОВАЯ  
ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Учебно-методическое пособие

(публикуется в авторской редакции)

Отпечатано с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2013.

Формат 60х84/16.

Гарнитура Times New Roman.

Бумага офсетная. Цифровая печать.

Усл. печ. л. 14. Тираж 500 экз. Заказ № 109.

Цена свободная.

Издательская группа «Си-пресс»

656000, Алтайский край, г. Барнаул,

пр. Комсомольский, 120, оф. 020

Тел.: +7 (3852) 66-95-80

e-mail: [sizif@sizif-izdat.ru](mailto:sizif@sizif-izdat.ru) <http://www.sizif-izdat.ru>

Отпечатано по технологии «печать по требованию»

**[www.sizif-izdat.ru](http://www.sizif-izdat.ru)**