Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области «Уральский политехнический колледж – Межрегиональный центр компетенций»

***«Современные виды двигательной активности – оздоровительная йога»***



Екатеринбург

2022

Удачина Наталья Станиславовна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Уральский политехнический колледж - МЦК»

Содержание

1. Введение…………………………………………………………………………………………………………………………3
2. Методы……………………………………………………………………………………………………………………………3-4
3. Понятие и цель йоги……………………………………………………………………………………………………….4
4. Структура занятия по йоге……………………………………………………………………………………………..4
5. Основные асаны……………………………………………………………………………………………………………..5
6. Медитация………………………………………………………………………………………………………………………5
7. Пранаяма…………………………………………………………………………………………………………………………6
8. Комплекс «Приветствие Солнцу» …………………………………………………………………………………7
9. Комплекс «Приветствие Луны» …………………………………………………………………………………….8
10. Положительные эффекты йоги………………………………………………………………………………………8
11. Техника безопасности в практике йоги…………………………………………………………………………9
12. Список литературы…………………………………………………………………………………………………………10

Введение

**Актуальность:** овладение профессией требует не только усвоения определенного

объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой,

предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не

в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью. Физическое

развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы.

Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном

труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. ФГОС сегодня выдвигает требования к умениям в сфере физической культуры, позволяющими работать над нейтрализацией негативного воздействия профессии на состояние организма. Общие компетенции (ОК 08) – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Цель:**

*развитие* физических качеств и способностей, совершенствование

функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

*формирование* устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении

 к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-

оздоровительной деятельностью;

*овладение* технологиями современных оздоровительных систем физического

воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-

прикладными физическими упражнениями;

*овладение* системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

*освоение* системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;

*приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Задачи:**

*содействие* укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию

студентов;

*выявление* интересов студентов к оздоровительной йоге;

*привлечение* обучающихся к систематическим занятиям физическими

упражнениями;

пропаганда здорового образа жизни.

Методы

*Проблемные методы*, предполагающие инициирование самостоятельного поиска знаний, в том числе в процессе осуществления двигательной деятельности, через проблематизацию (преподавателем) учебного материала: определение индивидуальных параметров интервалов отдыха, обеспечивающих восстановление организма после разных видов нагрузки;

*Метод кейсов:* составить комплекс упражнений, ориентированный на профилактику профессиональных заболеваний, для чего обучающиеся должны определить факторы, негативно влияющие на организм человека, непосредственно в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельность.

Понятие и цель йоги

Йога – это древняя система совершенствования человека на физическом, энергетическом,

психическом, интеллектуальном и духовном уровнях. Йога в переводе с санскрита - союз,

единение (от санскритского корня {юдж} - соединять, сопрягать, сосредотачиваться.

Цель оздоровительной йоги – это единение тела и ума, то есть это осознанная практика

совершенствования человека на физическом и психическом уровне.

Структура занятия по йоге

1.Настрой на занятие (пребывание в настоящем моменте, используя пранаяму)

2.Разминка:

-Вьяямы (суставная гимнастика);

-Виньясы («Приветствие Солнца». «Приветствие Луны»);

-Пранаямы (дыхательные практики, активизирующие симпатическую нервную систему).

3.Оснавная часть:

-Асаны;

-Мудры (в виде асан);

-Пранаямы (дыхательные практики, активизирующие парасимпатическую нервную систему);

4.Заключительная часть:

-Шавасана (техника расслабления);

-Медитация (наблюдение состояния ума).

Основные асаны

*Стоя* (асаны стоя укрепляют ноги, приводят мышцы в тонус, прорабатывают нижние чакры): Тадасана, Вирабхадрасана l и ll, Уттанасана;

Балансовые асаны стоя (улучшают концентрацию, настраивают ум на созерцательную практику): Врикшасана, Вирабхадрасана lll, Гарудасана, Натараджасана;

*Балансовые на руках* (укрепляют руки, усиливают практику сосредоточения): Бакасана, Бхуджа, Пидасана;

*Сидя* (наклоны, скрутки, прогибы – прорабатывают все направления подвижности позвоночника, укрепляют пресс, способствуют вытяжению мышц): Пашгимоттасана, Ардха Матсъендрасана, Вирасана, Маричасана;

*На раскрытие тазобедренных суставов* (помогают освоить медитативные асаны, являются хорошей профилактикой заболеваний суставов): Джану Ширшасана, Джанурасана, Бадха Конасана;

*Перевернутые асаны* (усиливают венозный отток от нижних конечностей, а также перемещают энергию к высшим энергетическим центрам): Халасана, Випарита Карани Мудра, Сарвангасана;

*Шавасана* (расслабляет, успокаивает, снимает ментальные блоки, позволяет почувствовать внутренние ощущение.

Медитация

Медитация – ряд психологических упражнений, используемых в составе духовно –религиозной

или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате

этих упражнений. Медитация может рассматриваться как вид созерцания.

Важнейшие элементы медитации: сосредоточенное внимание- это один из основных элементов

медитации. Обучение сфокусированному вниманию путем сосредоточения на объекте, образе,

мантре, дыхании во время медитации может снять психологический стресс и беспокойство;

расслабленное дыхание, цель- замедлить дыхание, чтобы увеличить потребление кислорода

и успокоить организм.

Пранаяма

Пранаяма состоит из двух слов: прана - жизненная энергия, поступающая в тело через дыхание, и яма – контроль. То есть пранаяма это метод контроля дыхания и, как следствие этого, контроль ума.

*ПЙД* – полное йоговское дыхание. Техника: расслабить мышцы живота – вдох, грудная клетка расширяется и поднимается вверх, на выдохе сжимаем грудную клетку и в конце напрягаем мышцы живота.

 *Сурья – Бхедана (покорение солнца) –* ПЙД - вдох через правую ноздрю, выдох через левую. Можно перекрыть левою и делать вдох и выдох только правой. Это дыхание является согревающим, активизирует симпатическую нервную систему.

*Чандра – Бхедана (покорение луны) –* всё тоже, только вдох через левою ноздрю, а выдох через правую. Это дыхание является охлаждающим, активизирует парасимпатическую нервную систему.

Противопоказаниями к выполнению сурья-бхеданы являются:

* артериальная гипертония
* нарушения сердечного ритма
* бессонница
* нервное перевозбуждение и истощение
* эпилепсия

«Приветствие Солнцу» (или «Здравствуй Солнце») –

это комплекс упражнений, направленный на общее укрепление организма и его восстановление. Комплекс направлен на улучшение душевного и физического состояния. Упражнения в этом комплексе называются «асаны». С санскрита «Приветствие Солнцу» переводится как Сурья Намаскар. Упражнения относятся

к ХАТХА - ЙОГЕ, а это означает, что данный комплекс сочетает в себя физическую

нагрузку и дыхательную практику. Выполнять этот комплекс необходимо в первой половине дня. Можно использовать, как разминку на уроке по йоге.



«Приветствие Луны»

 Последовательное выполнение позиций (асан). Их выполнение должно быть непрерывным, перетекающим из одного положения в другое.

Каждое раскрытие тела должно сопровождаться вдохом, а каждое закрытие выдохом. Дыхание должно быть только носовым, с закрытым ртом. Эти упражнения являются частью традиционной Хатха- йоги и включают: скручивание, изгибы, наклоны вперед и назад. Выполнять комплекс необходимо во второй половине дня



Положительные эффекты йоги

- улучшает состояние позвоночника, суставов, укрепляет кости;

- укрепляет мышцы, поддерживает их в тонусе;

- положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы;

- повышает иммунитет, стимулирует работу лимфатической системы;

- регулирует кровяное давление;

 - приводит в норму работу надпочечников;

- снижает уровень сахара в крови;

- улучшает работу легких;

- предотвращает проблемы с пищеварением;

- поддерживает нервную систему;

- повышает способность концентрироваться;

- снимает напряжение, улучшает качество сна;

- открывает путь к духовному развитию.

Техника безопасности в практике йоги

1. Выполнение асан без болевых ощущений.
2. Напряженные статические положения тела нельзя выполнять с сердечными заболеваниями и варикозным расширением вен.
3. Наклоны вперед выполнять за счет сгибания в тазобедренном суставе, максимально сохраняя спину прямой. Живот касается бедер.
4. Позвоночник должен быть прямым при скрученных положениях тела.
5. При сколиозе нельзя выполнять скручивания позвоночника.
6. Прогибы необходимо начинать с грудного отдела позвоночника, чтобы нагрузку распределить равномерно по всей длине позвоночника. Выполняя прогибы, не запрокидывать голову назад.
7. Перевернутые положения тела нельзя выполнять с повышенным артериальным давлением и после инсульта.
8. Критерий остановки пранаямы – это головокружение.
9. Нельзя выполнять задержки дыхания при заболеваниях сердца.

Список литературы

1. Гильфанова Е.К Оздоровительная фитнес – йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: 2011.
2. Зубков А.Н. Хатха-йога М.: Россия. 1991.
3. Медведев А.Н. 10 основанных дыхательных упражнений йоги М.: Россия. 2007.
4. 4. Сахаров Борис. Йога. Теория и практика. М.: Россия. 2004.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2017.