



# ВВЕДЕНИЕ

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Среди основных причин, побудивших меня заняться этой работой, самой главной является стремление к изучению и практическому овладению дыхательной гимнастикой Хатха-йога. Когда в настоящее время говоря о йоге, чаще всего имеют в виду раздел хатха-йоги, связанный с физическими упражнениями. Согласно учению йоги, наше тело живёт за счёт положительных и отрицательных токов. Если они находятся в равновесии, то можно говорить о здоровье и гармонии тела. На языке древней символики положительный ток обозначается словом «Ха» (солнце), а отрицательный – словом «Тха» (луна). От слияния этих двух слов и получаем слово «Хатха-йога», смысл которого символизирует единство противоположностей положительного и отрицательного полюсов или явлений в жизни. При помощи 2-3 занятий в неделю реально можно изменить жизнь к лучшему - даже если у вас и так всё хорошо:

- йога учит вас правильно дышать, и небезосновательно считается, что правильное дыхание - ключ к здоровью;
- йога - очень модное "продвинутое" занятие.

В этом докладе я стараюсь в простой и ясной форме изложить принципы учения хатха-йоги и привожу соответствующие этому учению дыхательные упражнения хатха-йога на занятиях физической культурой в старших классах.

Для целесообразной и эффективной организации занятий физической культурой с применением дыхательных упражнений необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности школьников на каждом этапе обучения. Наличие этой информации имеет большое практическое значение.



# цель работы

**Цель работы** состоит в применении дыхательной гимнастики хатха-йога на уроках физической культуры, для проведения сравнительного анализа по уровню физической подготовленности учащихся до и после занятий асан хатха-йога.

Цель предполагает решение следующих **задач**:

- Изучить программный материал хатха- йога.
- Разработать систему упражнений хатха- йога.

Анализ исследования позволил сформулировать **гипотезу**:

Введение асан хатха- йоги на уроках физической культуры будет способствовать улучшению здоровья учащихся, что в свою очередь сформирует потребность к здоровому образу жизни. В соответствии с поставленными задачами были использованы следующие **методы**:

1. Метод оздоровительного и лечебно-восстановительного воздействия;
2. Практический метод ( создание комплекса упражнений)
3. Экспериментальное изучение комплексов упражнений.

Объект исследования – процесс обучения дыхательным упражнениям.

Предмет исследования – здоровье учащихся.



Основу физических упражнений в йоге составляют асаны — специальные положения тела. Согласно легенде, бог Шива открыл и дал человеку позы тела, предназначенные для сохранения здоровья и достижения высшего уровня сознания. В классической литературе упоминаются 8400000 асан. Только два — три десятка их них считаются наиболее важными и достаточными для гарантии полноценного здоровья на всю жизнь.

Асаны — это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением.

Асаны требуют особого рода дыхания: полного, ритмического, контролируемого и замедленного.

Асаны классифицируют, различая среди них позы для созерцания и медитации, перевернутые позы, позы равновесие и т.д.

Одними из важнейших поз, применяемых на уроках физической культуры являются:

**Ардха бхуджангасана.** Исходное положение стоя на коленях. Техника исполнения. Становимся на левое колено, правая нога выставляется вперёд до вертикального положения голени. Левая нога выпрямляется, делаем полный вдох. С выдохом переносим вес тела на правую ногу, медленно опуская туловище до касания опущенными руками пола. Туловище держим прямо. В этом положении остаёмся от 3 до 7 сек без дыхания. С полным вдохом медленно возвращаемся в исходное положение.

Терапевтический  
эффект.  
Благоприятно  
воздействует  
на органы таза.

## Ардха матсиендрасана –

поза

винта. Матсиа означает  
«рыба», Индра – это  
бог.

Концентрация на  
позвоночнике.

Терапевтический  
эффект.

Развивает  
эластичность  
позвоночника,  
благоприятно

Влияет на печень,  
почки.

Исходное положение сидя на полу, ноги вытянуты. Техника исполнения. Правая пятка помещается под левое бедро, причём правая нога лежит горизонтально. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука - перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно поворачиваем спину влево, поворачиваем в ту же сторону голову. Левую руку заводим за спину и захватываем ею левое колено.

**Бхуджангасана** - поза змеи.

Исходное положение.

Лёжа на полу лицом вниз, ладони на уровне плеч. Техника исполнения.

С полным вдохом медленно поднимаем насколько можно голову. Напрягаем мышцы спины поднимаем плечи и туловище всё выше и выше и потом назад, не помогая себе руками (руки только препятствуют опрокидыванию туловища обратно на пол). В последующей фазе мы можем помочь руками сгибанию туловища назад (но так, чтобы область пупа не отрывалась от пола). В этом положении остаёмся 7-12 сек., задерживая дыхание. С медленным выдохом возвращаемся в исходное положение.

Концентрация внимания. При вдохе удерживаем сознание на щитовидной железе, а затем по мере сгибания позвоночника сознание перемещается всё ниже, пока не достигнет нижнего отдела позвоночника около почек.

Терапевтический эффект. Стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности.



**Ардха устрасана** -  
неполная поза  
верблюда.  
Терапевтический  
эффект.  
Тонизирует  
эндокринную  
систему, улучшает  
циркуляцию крови.

Исходное положение. Стоя на коленях, ноги вместе. Техника исполнения. Со вдохом медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пяток. Взять обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперёд, увеличивая прогиб в позвоночнике. В асане должно чувствоваться давление на все позвонки - от шеи до таза. Выполнять 30-60 сек. Концентрация внимания на позвоночнике.

## **Випарита карани**

Исходное положение.

Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Техника исполнения.

Делаем медленный вдох и поднимаем вверх ноги; поддерживая бёдра руками, постепенно поднимаем туловище, пока оно не окажется на лопатках. Пятки на уровне глаз. Руки упираются в бёдра (а не в туловище).

Изменение притока крови сдерживается медленным брюшным движением (дыханием). Находимся в этой позе до наступления утомления. В начале находиться в позе 15-20 сек. Медленно возвращаемся в исходное положение и расслабляемся. Перед тем как встать, нужно для успокоения сделать несколько дыханий. В дальнейшем постепенно увеличиваем время нахождения в позе. Концентрация внимания на области таза и лице.

Терапевтический эффект. Как и другие перевёрнутые позы, оказывает благоприятное влияние на мозг и органы таза. Сглаживает морщины на лице.

**Уддияна бандха - стягивание живота.**  
Выполнять желательно на пустой желудок.

Исходное положение стоя, ноги врозь, туловище слегка наклонить вперёд, положить выпрямленные руки на слегка согнутые колени. Техника исполнения. Полный вдох. Медленный выдох и до отказа стягиваем брюшную стенку, поднимая как можно выше диафрагму (так, как будто все внутренние органы испарились). Ещё большее стягивание живота достигается, если выгнуть поясницу и опереться обеими руками в колени (в этом положении прямые мышцы живота расслабляются). Терапевтический эффект. Хорошее средство против вялости толстой кишки, против провисания желудка, кишечника, матки.

**Дханурасана** - поза лука. Исходное положение.

Лёжа на полу лицом вниз. Удерживаем сознание на области таза. Техника исполнения. Делаем медленный вдох и, захватив обе лодыжки, прогибаем спину. Остаёмся в этой позе как можно дольше. Во время упражнения медленно

дышим. Эффект от упражнения можно увеличить, если мягко покачиваться назад и вперёд. Начинать упражнение нужно очень осторожно, постепенно увеличивая время выполнения позы. Нельзя применять в случаях: 1) повышенной активности щитовидной железы; 2) излишнего разрастания какой-либо эндокринной железы. Терапевтический эффект.

Активизирует работу щитовидной и половых желез. Стимулирует работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника, помогает женщинам при расстройстве менструального цикла.

**Биллиасана** - поза кошки.

Исходное положение.

Лёжа на животе.

Концентрация внимания  
на позвоночнике.

Терапевтический эффект.

Развивает эластичность  
позвоночника и мышц  
тела.

Техника исполнения.

Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Задержаться в этой позе на несколько секунд. Затем, вновь прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперёд. Достигнув исходного положения, поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть. Повторить позу 2-3 раза.



**Бхастрика** - кузнечный мех.

Исходное положение в позе алмаза. Техника исполнения.

В быстром темпе делаем 10 сильных вдохов-выдохов. Глубокий вдох, задержка от 7 до 14 сек., затем сделать медленный выдох. Повторяем 3 раза.

Выполнять осторожно, инстинктивно останавливаясь при малейшем признаке перенапряжения. Неумеренность может оказаться вредной, но при умеренном выполнении оказывает превосходное очищающее действие.

Концентрация внимания на области носоглотки.

Терапевтический эффект.

Лечение простудных заболеваний. Очищает носоглотку. Вариант исполнения через одну ноздрю. Вдох осуществляется через левую ноздрю, выдох - через правую, снова вдох через правую ноздрю, выдох - через левую, и так далее.

Количество вдохов и выдохов, как в основном варианте.

Индийцы утверждают, - и наука с ними согласна - что жизненная энергия (которую они называют праной), проникающая в наш организм с вдыхаемым воздухом, имеет заряд. Существует негативная прана, которая поступает только через левую ноздрю, и позитивная-поступающая только через правую. Чередующееся дыхание – составная часть дыхательной гимнастики.



## Сравнительный анализ уровня физической подготовленности учащихся 11А класса осш №19

Физические способности	Контрольные упражнения	До занятий асан хатха-йога		После занятий асан хатха-йога	
		девушки	юноши	девушки	юноши
1.скоростные	Бег 30м	5,4 средний	4,7 средний	5,0 выше среднего	4,2 средний
2. координационные	Челночный бег 3*10м	8,0 ниже среднего	7,3 средний	7,7 средний	6,9 выше среднего
3.скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180 средний	205 ниже среднего	210 выше среднего	235 выше среднего
4. выносливость	6-ти минутный бег	1300 низкий	1450 ниже среднего	1350 средний	1550 средний
5.силовые	Подтягивание на высокой и низкой перек.	25 средний	11 ниже среднего	32 и выше высокий	13 и выше средний, выше среднего

Были проведены физические тесты: бег 30м, челночный бег 3\*10м, прыжки в длину с места, 6-ти минутный бег, подтягивание. Был взят средний показатель по классу физической подготовленности. Можно наблюдать положительные тенденции в развитии физической подготовленности учащихся 11 класса до и после занятий асан хатха-йога.

Анализ показал, что применение дыхательной гимнастики на уроках, не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, но и укрепление здоровья. Систематические занятия улучшают работу лёгких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению организма после умственной нагрузки. Занятия на свежем воздухе улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремлённость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Дыхательная гимнастика не только не откроет двери твоего дома различным болезням, он выйдет победителем в борьбе с недугом.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стоит заметить, что асаны хатха-йоги могут выполнять даже те ученики, которые не состоят в основной группе.

Уже после трех занятий по системе хатха-йога, учащиеся заметили, что самочувствие улучшилось, повысилась гибкость и снизилась утомляемость. Хатха-йога включает в себя аэробные и анаэробные упражнения. Аэробные или дыхательные упражнения позволяют насыщать организм кислородом, а анаэробные или физические, направлены на укрепление и гибкость мышц. Дыхательные упражнения также помогают избавиться от курения, избавиться от отдышки и при заболеваниях дыхательных путей. Асаны дают профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффект. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную системы, на систему выделения, нервную систему и весь двигательный аппарат.



# Вывод

Работая над этим проектом, мы попытались показать процесс использования столетиями проверенных и безусловно полезных для здоровья упражнений. Мы полагаем, что результат нашей работы вызовет заинтересованность у учащихся, интересующихся изучением хатха-йоги, так как работа изложена в доступной форме. Поэтому эту работу можно использовать как практический материал на уроках физической культуры.

**Актуальность:** В наш век огромной загруженности и колоссальной занятости многие не могут себе позволить активно заниматься спортом, изучение же хатха-йоги на уроках физической культуры сэкономит время и принесет огромную пользу как физическому, так и душевному состоянию учащихся.