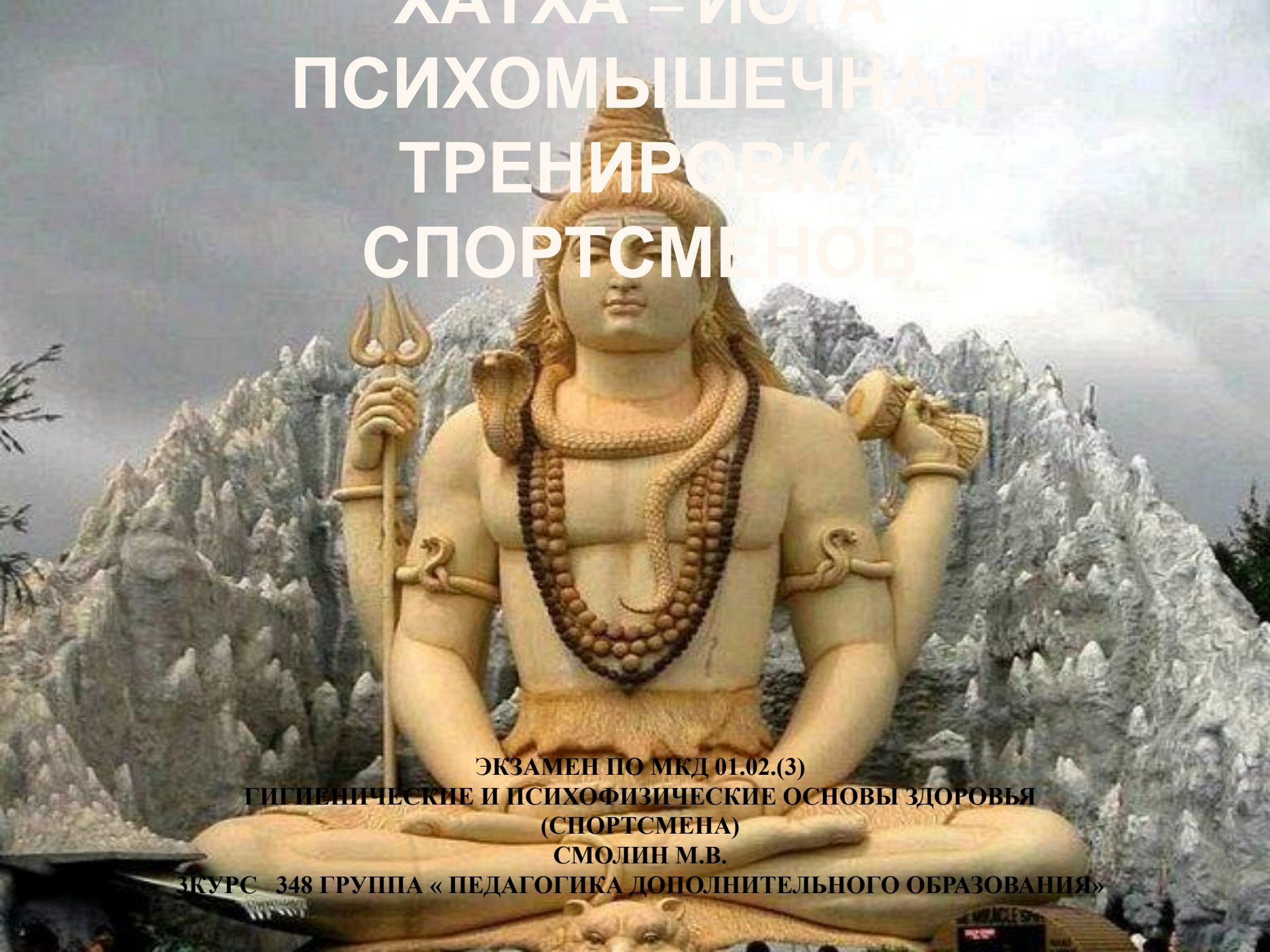


ХАТХА-ЙОГА ПСИХОМЫШЕЧНАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ



**ЭКЗАМЕН ПО МКД 01.02.(3)
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ
(СПОРТСМЕНА)
СМОЛИН М.В.
ЗКУРС 348 ГРУППА « ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ »**



СОДЕРЖАНИЕ

- **1. Понятие, значение йоги, история.**
- **2. Использование Хатха-йоги для спортсменов.**
- **3. Методы разучивания комплексов хатха-йоги.**
- **4. Противопоказания.**
- **5. Вывод.**
- **6. Список использованной литературы.**



ЙОГА -

- ⊙ это единение души с абсолютной истиной, состояние неомраченного счастья как следствие преодоления дуализма.
- ⊙ это изучение функций организма, ума и интеллекта в процессе достижения свободы.
- ⊙ это философия, образ жизни, при котором и при котором искусство объединяется со знанием.

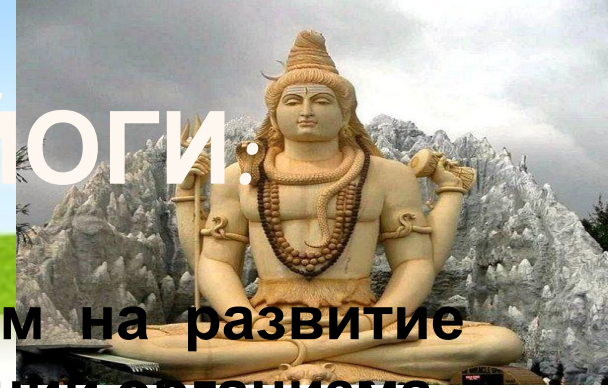
Жить - это искусство. Йога повышает качество жизни. Следовательно йога -



**Наука йоги состоит в
приобретении знания путем
наблюдения и опыта. Это
наука, занимающаяся телом и
духом, причем
нестабильность духа
побеждается контролем над
телом.**

НАПРАВЛЕНИЯ ЙОГИ:

- Хатха йога - направлена в основном на развитие физических и физиологических функций организма.
- Раджа йога - рассматривает развитие высших психических функций человека.
- Карма йога - йога действия, пропагандирует бескорыстную деятельность.
- Крийя-йога – направлена, на моральное очищение, искоренение недостатков.
- Бхакти йога - йога поклонения божествам.
- Надо йога - использование звуков, мантр, которые воздействуют на психику и через нее на физическое тело.
- Тантра йога - изучение природы взаимодействия противоположностей и достижения гармонии и



ХАТХА ЙОГА.



- Слово "хатха" как существительное значит сила. Как наречие "хатха" переводится как принуждение, против воли, бороться с воле.
- Хатха является соединением двух слов "ха" и "тха". "Ха"- это солнце, а "Тха» - это луна. Солнце символизирует процессы возбуждения, согревания, Луна - процессы торможения, охлаждения.



- **Хатха-Йога - идеально здоровое тело и дух, умение активно противодействовать неблагоприятным физическим и психическим факторам;**
- **совершенное управление телом и разумом, мгновенная и безошибочная реакция на внешние раздражители ;**
- **способность много и с удовольствием работать и умело отдыхать;**
- **доброжелательное отношение к людям, готовность помочь им и передать свое радостное настроение**



История Возникнов



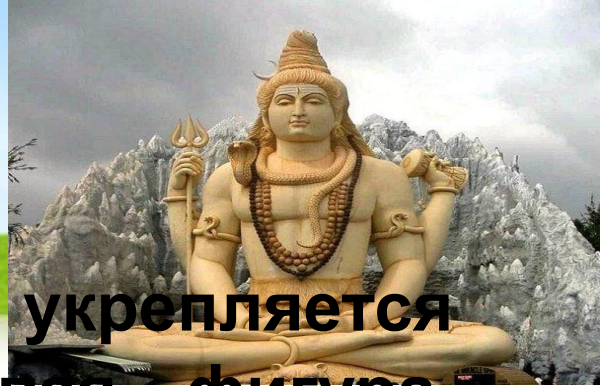
Йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас Йога является сложным и комплексным искусством которое включает в себя как и физические упражнения так и тесно с ними переплетённые духовные практики. Доподлинно неизвестно когда возникла йога, предположительно временем её возникновения можно считать каменный век. Археологи находили различные статуэтки и печати с позами из йоги в оставшихся

ХАТХА - ЙОГА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ.



Хатха-йога - это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ХАТХА – ЙОГИ



- Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночника, мышцы и внутренние органы спортсмена балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма.
- Развивают гибкость и концентрацию внимания, способствуют установлению эмоционального равновесия;
- Динамические комплексы йоги для



ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗАНЯТИЕ ЙОГИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ?

- ⊙ **Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц;**
- ⊙ **Дыхательные техники и релаксацию;**

МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ХАТХА-ЙОГИ

- Асанами не следует заниматься еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.
- Одежда спортсмена во время занятий должна быть облегченной: майка и шорты, ноги босые.
- Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
- Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

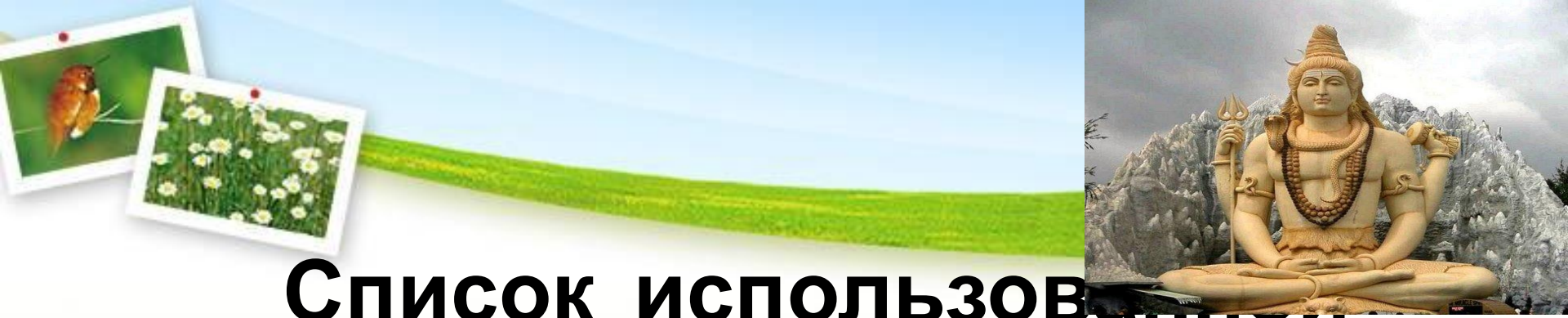
- ⊙ травмы головного мозга;
- ⊙ травмы позвоночника;
- ⊙ выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника;
- ⊙ острое лихорадочное состояние;
- ⊙ кровотечения;
- ⊙ острый тромбофлебит;
- ⊙ высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.





Вывод

- В заключение хочется добавить, что йога, как система интегрального самосовершенствования человека может быть использована для улучшения абсолютно любой стороны спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической и т.п. Компетентными инструкторами йоги сегодня могут быть разработаны такие оптимальные модули последовательностей йогической практики, которые помогут наиболее эффективно решать задачи общих и специальных видов подготовки спортсменов, а также значительно повысить функциональное состояние перед ответственными соревнованиями, способствуя



Список использованной литературы

- ◎ 1. **Иваницкий М.Ф. «Анатомия человека» Учебник для ВУЗОВ физической культуры, М-2014 г.**
- ◎ 2. **Заболевания позвоночника. Полный справочник под ред. д.м.н. Елисеева Ю.Ю., М-2008г.**
- ◎ 3. **Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брегга, Касьян. Сост. Карпухина В., М-2012г.**
- ◎ 4. **Каминофф Л. «Анатомия йоги», 2014 г.**
- ◎ 5. **Коваленко М.Ф., Коваленко В.М. «Йога при болях в позвоночнике и суставах», М-СПб — 2012**