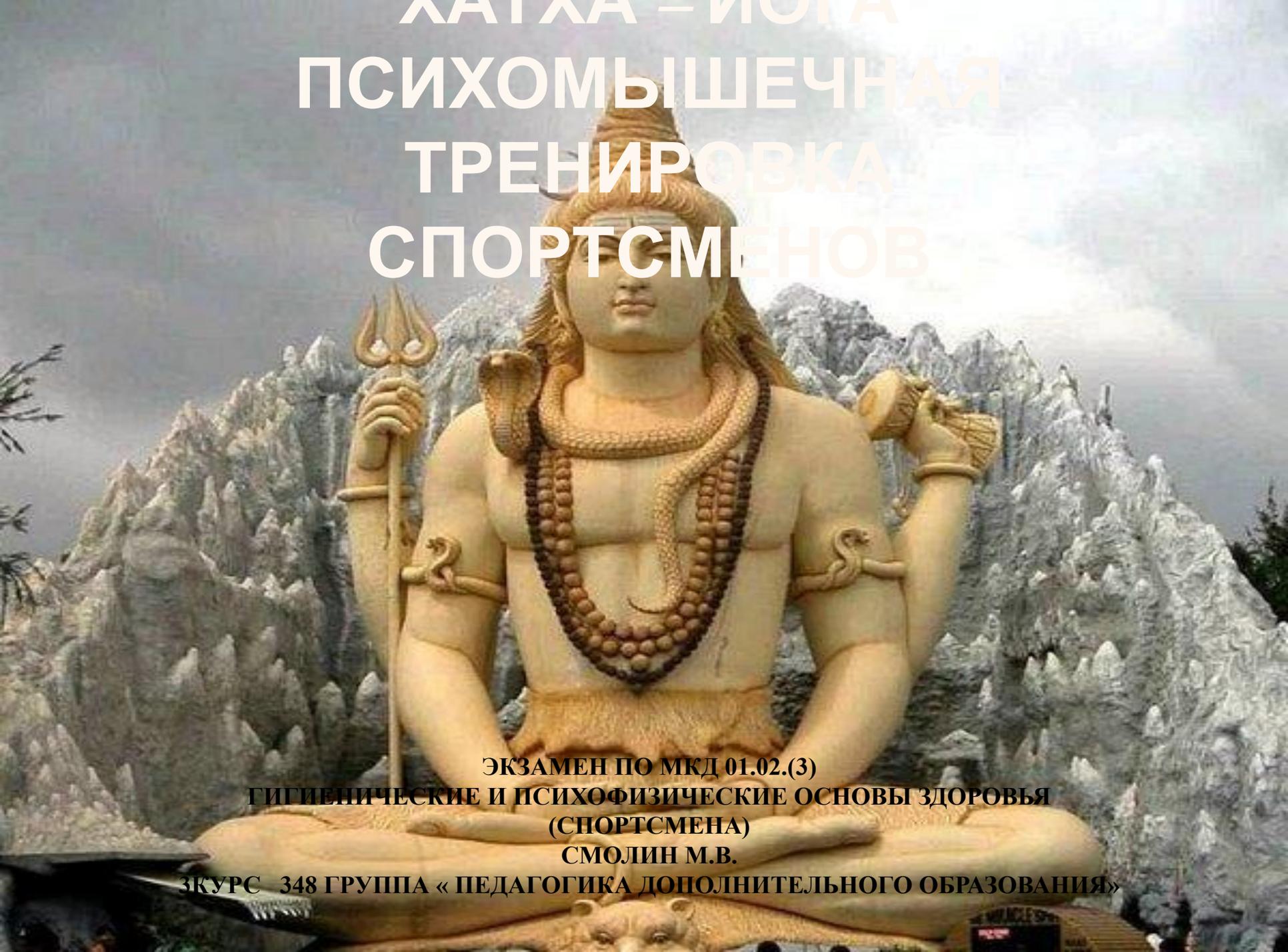


ХАТХА-ЙОГА ПСИХОМЫШЕЧНАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ



**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

КОМПЛЕКС УНИВЕРСАЛЬНОЙ ЙОГИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ПОДА ПРАВИТЕЛЬНИК АСАНА 1

РАЖА АСАНА 2

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО АСАНА 3

САЖА АСАНА 4

ПОДА СТУНА АСАНА 5-12

ПОДА ТЕНЬ ВРАЖДАНАШУ III АСАНА 13-14

АМТЖАКЕНЕ ОДРОНОК АСАНА 15-16

ПОДА ДУМАВСКАЯ АСАНА 17-18

ПОДА СТУНА АСАНА 19-20

ПРОСЕС НА АСАНА 21

ПОДА ПОДРОНОК АСАНА 22

ВИНЬСА ЖИВОТОМ ВВЕРХ 3 ФАЗА

ВИНЬСА НА БОКУ 3 ФАЗА

ПОДА АСАНА АСАНА 23

САЖА - РАЖА АСАНА 24

ПОДА СОБАКА АСАНА 25

МАНАС В ПЛОСКОСТИ ОДОЖЖЕНЕ - МАНАС АСАНА 26

ПОДА ТЕНЬ ВРАЖДАНАШУ I АСАНА 27

ПОДА ТЕНЬ ВРАЖДАНАШУ II АСАНА 28

3 ФАЗА

3 ФАЗА

3 ФАЗА

ПОДА БОКОВОГО АСАНА 29

САЖА 30 АСАНА 30

САЖА 30 АСАНА 31

ПОДА АСАНА АСАНА 32

ВАТЖАКЕНЕ АСАНА 33

ВИПАА МЕТРА АСАНА 34

ПОДА ПОДУСТУПАНИКА АСАНА 35

ПОДУТОКА С ДУЖЕ АСАНА 36

ВИНЬСА ЖИВОТОМ ВВЕРХ 3 ФАЗА

ВИНЬСА ЖИВОТОМ ВВЕРХ 3 ФАЗА

ПРИБОРОМ АСАНА 37

ПОДА СТУНА АСАНА 38

РАЖА 39 АСАНА 39

ПОДА СТУНА АСАНА 40

ПОДА ВАТЖАКЕНЕ С ПЕРОВОГО АСАНА 41

ПОДА ВАТЖАКЕНЕ АСАНА 42

СМЕНА

ВИНЬСА ЖИВ ПУШАНИ В ШЕДРОКИ УТОК АСАНА 43

АМТЖАКЕНЕ АСАНА 44

ПОДА СОБАКА АСАНА 45

ВИНЬСА ЖИВ ПУШАНИ В ШЕДРОКИ УТОК АСАНА 46

СМЕНА

ПОДА СВАСТИКА I АСАНА 47

ВИНЬСА ЖИВ ПУШАНИ В ШЕДРОКИ УТОК АСАНА 48

ПОДА СВАСТИКА II АСАНА 49

ВИНЬСА ЖИВ ПУШАНИ АСАНА 50

ВИНЬСА ЖИВ ПУШАНИ АСАНА 51

СМЕНА

ПОДА ПОДУТОКА АСАНА 52

ВИНЬСА ЖИВ ПУШАНИ АСАНА 53

СМЕНА

ПОДА ПОДУТОКА АСАНА 54

СМЕНА

ПОДА ПОДУТОКА АСАНА 55

ПОДА ПОДУТОКА АСАНА 56

СМЕНА

ПОДА ПОДУТОКА АСАНА 57

ВИНЬСА ЖИВОТОМ ВВЕРХ 3 ФАЗА

СМЕНА

ПОДА АСАНА АСАНА 58

ПОДА АСАНА АСАНА 59

САЖАКА АСАНА 60

ПОДА АСАНА АСАНА 61

ВИНЬСА ЖИВОТОМ ВВЕРХ 3 ФАЗА

СМЕНА

ПОДА АСАНА АСАНА 62

ПОДА АСАНА АСАНА 63

САЖАКА АСАНА 64

ПОДА АСАНА АСАНА 65

ВИНЬСА ЖИВОТОМ ВВЕРХ 3 ФАЗА

СМЕНА

ПОДА АСАНА АСАНА 66

ПОДА АСАНА АСАНА 67

ПОДА АСАНА АСАНА 68

ПОДА АСАНА АСАНА 69

ПОДА АСАНА АСАНА 70

ВИНЬСА ЖИВОТОМ ВВЕРХ 3 ФАЗА

СМЕНА

ПОДА АСАНА АСАНА 71

ПОДА АСАНА АСАНА 72

ПОДА АСАНА АСАНА 73

ПОДА АСАНА АСАНА 74

ПОДА АСАНА АСАНА 75

ПОДА АСАНА АСАНА 76

ПОДА АСАНА АСАНА 77

ПОДА АСАНА АСАНА 78

ПОДА АСАНА АСАНА 79

ПОДА АСАНА АСАНА 80

ПОДА АСАНА АСАНА 81

ПОДА АСАНА АСАНА 82

ПОДА АСАНА АСАНА 83

ПОДА АСАНА АСАНА 84

ПОДА АСАНА АСАНА 85

ПОДА АСАНА АСАНА 86

ПОДА АСАНА АСАНА 87

ПОДА АСАНА АСАНА 88

ПОДА АСАНА АСАНА 89

ПОДА АСАНА АСАНА 90

ПОДА АСАНА АСАНА 91

ПОДА АСАНА АСАНА 92

ПОДА АСАНА АСАНА 93

ПОДА АСАНА АСАНА 94

ПОДА АСАНА АСАНА 95

ПОДА АСАНА АСАНА 96

ПОДА АСАНА АСАНА 97

ПОДА АСАНА АСАНА 98

ПОДА АСАНА АСАНА 99

ПОДА АСАНА АСАНА 100



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**