Уроки физической культуры

с использованием элементов йоги

*«В результате превосходной практики йоги практикующий получает красоту,
изящество и грацию, силу и могущество, плотность и твердость алмаза,
гармоничность и уравновешенность».*
Мудрец Патанджали
200 лет до н.э.

Слово «йога» образовано от санскритского корня «юдж», означающего «связывать», «соединять», «скреплять», «сцеплять». Оно также означает союз или общность. Это единство ума, души и тела. Именно этот аспект единения физического и духовного развития нужно использовать на уроках физической культуры в школе.

Когда говорят о йоге, чаще всего имеют в виду раздел хатха-йоги, связанный с физическими упражнениями.

Основу методики составляют три типа упражнений:

1. Физические (асана).
2. Дыхательные (пранаяма).
3. Медитация.

На уроках физической культуры йога используется как система физических и дыхательных упражнений.

Урок с использованием элементов йоги можно отнести к разделу рабочей программы «Физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью». Уроки с оздоровительной направленностью используется для обучения учащихся практическому материалу.

Оздоровительная система-йога используется для проведения уроков потому, что йога оказывает всестороннее воздействие на организм, доступна, безопасна, повышает эмоциональное состояние учащихся.

На уроке основным условием, обеспечивающим здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные особенности организма, расширяющими функциональные резервы.

Перед началом выполнения упражнений обязательно нужно ознакомить учащихся с простейшими правилами безопасности при выполнении асан йоги:

* При занятиях дышите глубоко, непрерывно и ритмично через нос. Старайтесь не задерживать дыхание, поскольку это напрягает тело.
* Во всех позах сидите или стойте прямо. Чтобы тело приняло правильное положение, вытяните позвоночник. Вес тела должен быть распределен равномерно. Точно принимайте положение, указанное для каждой позы. Эта информация очень важна и позволяет получать максимальную пользу от занятия.
* Не пытайтесь форсировать растяжку. Стремление чрезмерно растянуть мышцы приводит к их рефлекторному сокращению (защитная реакция), а порой и к травмам.

На подготовительную часть урока отводится 3-5 минут. Сначала можно провести обычную разминку, которая активизирует деятельность центральной нервной системы и внимание учащихся. Эти упражнения способствуют подготовке опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части урока. Но можно провести разминку с использованием подготовительного комплекса йоги «Сурья намаскара» или «Приветствие солнцу». (*рисунок 1*)

* 
* *Рисунок 1*

Каждое упражнение известным образом воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов. Специально подобранные комплексы асан, в которых важную роль играет последовательность упражнений, применяют для улучшения и укрепления здоровья, для борьбы с различными недугами.

Асаны йоги (что значит поза, положение) играют немаловажную роль в поддержании жизненной силы и улучшении здоровья. Всего существует 84000 поз, важнейшими из которых являются 84, а для поддержания и сохранения здоровья бывает достаточно и 20—30 поз.

Асаны хатха-йоги можно разделить на две основные группы — это позы для медитации и позы для упражнений. Существует четыре основные позы для медитации: падмасана (поза лотоса), сидхасана (поза знатока), сукхасана (приятная поза), ваджрасана (поза алмаза) и свастикасана. Эти асаны йоги очень важны при выполнении дыхательных упражнений и медитации. Рекомендуется овладеть навыком сидения в одной из этих асан прямо, не двигаясь в течение одного—двух часов. Таким образом, во-первых, прямое положение позвоночника держит его в естественном положении, во-вторых, обучаясь сидеть долго и неподвижно, человек уменьшает метаболические процессы до минимума. При таком положении мозг свободен от той физиологической активности, которая вызывается активностью физической. И в третьих, прямое положение позвоночника помогает человеку концентрироваться, так как поток нервного тока (или нервной энергии) становится более устойчивым. Чем более устойчива поза йоги, тем больше мы можем концентрироваться, тем больше мы способны увеличивать нервную энергию для пробуждения внутренней духовной мощи.

Второй тип асан йоги — позы для упражнений — положительно воздействуют на группу нервных центров, наполняя жизнью и энергией каждую клеточку тела, улучшая состояние всех органов и систем. Также эти позы способствуют выводу токсинов, помогают нашему телу стать сильным и красивым. Динамические асаны йоги дают эффект внутреннего массажа органов — эффект, который невозможно достичь каким-либо другим комплексом упражнений.

Так, в асанах Бхуджангасана (поза кобры), Салабхасана (поза стрекозы), Дханурасана (поза лука) напрягаются мышцы спины и растягиваются брюшные мышцы; в асанах Пашчимоттанасана (поза свернутого листа), Падахастасана (поза аиста) растягиваются мышцы спины и сокращаются брюшные мышцы; в асане Ардхаматсиендрасана тренируются боковые мышцы живота; асаны Уддияна Бандха (восходящая поза) и Наули массируют брюшные мышцы в поперечном и продольном направлениях.

Эти асаны хатха-йоги считаются довольно сложными, но овладение ими стоит потраченных усилий, так как они оказывают невероятный эффект на брюшные мышцы и внутренние органы.

Сила брюшных мышц необходима не только для регулярного массажа внутренних органов. Эти органы как бы свободно располагаются в брюшной полости или просто прикреплены к ее задней стенке, поэтому им необходима сильная поддержка спереди, чтобы удерживать их на своих местах.

Немалую роль играют динамические асаны и для системы кровообращения, которая нужна для переноса необходимых веществ от органов пищеварения к тканям.

Главный орган кровообращения - сердце, являющееся, по сути, сильной мышцей. Упражнения хатха-йоги делают его еще сильней и выносливей. Для поддержания этой мышцы в хорошем состоянии необходимо подвергать ее переменным надавливаниям.

Асаны Бхуджангасана (поза змеи), Салабхасана (поза кузнечика), Дханурасана (поза лука для стрельбы), Сарвангасана (поза свечи), Випарита Карани (поза полусвечи), Халасана (поза плуга) подвергают сердечную мышцу переменному массажу. А асаны Уддияна Бандха и Наули массируют сердце снизу.

Из всех органов кровообращения самыми слабыми являются вены, так как они, преодолевая силу притяжения, собирают кровь из разных частей тела и несут ее к сердцу. Такие нагрузки очень тяжелы для слабых венозных стенок, они и ведут к столь распространенному заболеванию, как варикозное расширение вен.

Асаны Сиршасана (стойка на голове), Випарита Карани (полусвеча) из-за особого положения тела облегчают на некоторое время давление на вены, что способствует продлению их жизни. Ежедневные занятия асанами хатка-йоги в течение нескольких минут способны даже вылечить варикозное расширение вен.

Кроме того, есть еще один подвид асан — мудры. Они отличаются от асан тем, что обеспечивают более целенаправленную и углубленную проработку всех систем организма. И если асаны воздействуют на человеческий организм преимущественно через нервную систему и опорно-двигательный аппарат, то мудры более эффективно воздействуют на распределение крови и железы внутренней секреции. Причиной тому является огромная важность эндокринной системы в согласовании и общей регуляции функций всех органов, а также роли кровообращения в доставке и распределении выделений желез внутренней секреции.

Воздействие мудр на организм человека трудно переоценить, но именно из-за их мощного воздействия (особенно на гормональную сферу), а также необходимости максимальной концентрации их не рекомендуется выполнять детям: девочкам - до установления менструального цикла, мальчикам — до 12 лет. Если практиковать мудры в более раннем возрасте, могут возникнуть проблемы с психическим развитием ребенка.

**Упражнения(асаны):**

**Триконасана (поза треугольника).** Описание асаны

Воздействие асаны Триконасана (поза треугольника) на организм

Эта асана устраняет запоры, тонизирует внутренние органы, способствует развитию гибкости позвоночника, тренирует все группы мышц.

Из положения стоя, ноги врозь. Сделав полный вдох йогов, поднимите руки на уровень плеч и разведите в стороны ладонями вверх. Сделав выдох, наклонитесь вправо, пока пальцы правой руки не коснутся правого носка. В этом положении вертикально вытяните левую руку и поднимите лицо вверх. Сделав вдох, выпрямитесь, и после короткой паузы на выдохе медленно наклонитесь влево. На протяжении всей тренировки руки нужно держать на одной линии с плечами.

Задержавшись ненадолго в этом положении, выпрямитесь с глубоким вдохом. На выдохе медленно опустите руки вниз.

**Уттхита Парсваконасана (поза бокового угла).** Описание асаны

Воздействие асаны Уттхита Парсваконасана (поза бокового угла) на организм

Это упражнение тренирует мышцы ног, способствует сокращению жировых отложений на животе и на верхних частях бедер. Тонизирует органы брюшной полости, усиливает перистальтику кишечника. Если выполнять это упражнение регулярно, исчезают боли в спине и шее, уменьшаются боли от артритов при воспалении седалищного нерва, развивается гибкость лодыжек, бедер, коленей.

Исходное положение — стоя прямо. Сделав глубокий вдох, подпрыгните, расставив ноги широко врозь. Поднимите руки в стороны, чтобы они образовали прямую линию с плечами, ладони вниз. Разверните правую ступню под прямым углом, а левую - примерно на 60°. Согните в колене правую ногу так, чтобы голень и бедро образовали прямой угол. На выдохе положите правую ладонь на пол рядом с правой ступней так, чтобы подмышка накрыла колено, вытяните за голову левую руку. Не отклоняйтесь вперед или назад - бедра, плечи и грудь должны быть в одной плоскости, не сгибайте левую ногу в колене. Напрягите все тело, почувствуйте растяжение. Рекомендуется находиться в этой позе около минуты. На вдохе вернитесь в первоначальное положение и сделайте упражнение еще раз в другую сторону.

**Навасана (оборотная поза лодки).** Описание асаны

Воздействие асаны Навасана (оборотная поза лодки) на организм.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшной полости, уменьшает жировые отложения в области живота, является профилактическим средством появления грыжи, активизирует работу желудочно-кишечного тракта.

Выполняйте из положения лежа на спине. Сложите ладони в замок на затылке, ноги вместе. Выпрямленные ноги поднимите на высоту 10—20 см от пола. Запомните: чем ближе к полу будут ноги, тем больше будет напряжение. Оттяните носки, ноги не сгибайте. В это же время приподнимите верхнюю часть тела на ту же высоту. Находитесь в этой позе сколько сможете, пока не наступит усталость.

**Вирабхадрасана (поза ласточки).** Описание асаны

Воздействие асаны Вирабхадрасана (поза ласточки)

на организм.

Эта асана помогает избавиться от лишнего жира в области бедер, укрепляет мышцы плеч, спины и ног.

Из положения стоя прямо. На вдохе, подпрыгнув, разведите ноги широко врозь, поднимите руки и соедините их вместе над головой. На выдохе разверните тело и ступни (левую на 60° вправо, а правую - под прямым углом). Согните правую ногу так, чтобы между бедром и голенью получился угол 90°. Следите, чтобы колено было на уровне пятки, а левая нога - прямой. Почувствуйте напряжение в ней. Правое колено, лицо и грудь должны быть повернуты в одну сторону. Запрокиньте голову назад. Сохраняйте такое положение в течение 30 секунд. На выдохе примите исходное положение, и повторите упражнение в другую сторону.

**Ардха Уштрасана (неполная поза верблюда).** Описание асаны

Воздействие асаны Ардха Уштрасана (неполная поза верблюда) на организм.

Асана улучшает работу эндокринной системы, сохраняет гибкость и молодость тела, способствует усилению кровоснабжения организма.

Встаньте на колени, ноги вместе. На вдохе отклонитесь медленно назад так, чтобы ладони легли на пятки. Возьмитесь за пятки обеими руками и выгнитесь, прогните позвоночник. Делая это упражнение, вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы, ощутите напряжение во всех позвонках позвоночника. Если вам трудно сразу взяться за пятки, вы можете начинать, захватывая лодыжки. В такой позе нужно находиться около минуты.

**Паривритта Парсваконасана (поза перевернутого бокового угла).** Описание асаны

Воздействие асаны Паривритта Парсваконасана (поза перевернутого бокового угла) на организм

Эта асана развивает гибкость позвоночника, благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт и органы брюшной полости, укрепляет ножные мышцы и мышцы спины.

Из положения стоя прямо. Глубоко вдохните. Подпрыгнув, широко расставьте ноги. Разведите в стороны руки ладонями вниз, чтобы они были на одном уровне с плечами. Правую ступню поставьте под прямым углом, а левую разверните примерно на 60°, согните правую ногу, чтобы образовался прямой угол. На выдохе развернитесь вправо, левую руку заведите за правое колено, чтобы подмышка как бы накрыла правое колено. Ладонь должна лежать у наружной стороны правой ступни. Поднимите вверх голову и правую руку. Следите, чтобы левая нога оставалась прямой. На вдохе примите исходную позу, и повторите упражнение в другую сторону. Находиться в позе рекомендуется до минуты.

**Гарудасана (поза орла).**Описание асаны

Воздействие асаны Гарудасана (поза орла)

на организм.

Развивает мышцы конечностей, улучшает работу вестибулярного аппарата, повышает эластичность связок и мышц, предотвращает судороги в мышцах икр, улучшает перистальтику кишечника. Также асана уменьшает боли в области крестца.

Встаньте прямо, согните правую ногу, а левую заведите и как бы заплетите вокруг правой так, чтобы задняя часть левого бедра была поверх правого бедра, а левая голень и ступня — позади икроножных мышц правой. Выпрямитесь, насколько сможете, поднимите руки на уровень груди, согните в локтях и сплетите их таким же образом. Рекомендуется находиться в этой позе до полуминуты, затем вернитесь в начальную позу и повторите асану в зеркальном изображении.



**Сасанкасана (поза кролика).** Описание асаны

Воздействие асаны Сасанкасана (поза кролика)

на организм.

Асана способствует сохранению гибкости позвоночника, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, гармонизирует работу селезенки, печени, щитовидной и паращитовидной желез.

Встаньте на колени. На выдохе наклоните корпус вперед, чтобы лоб коснулся колен. Положите ладони на ступни, задержите дыхание. Оставайтесь в этой позе примерно полминуты. На выдохе выпрямитесь.



**Пашасана (поза петли).**Описание асаны

Воздействие асаны Пашасана (поза петли)

на организм

Эта асана более эффективна, чем многие другие позы скручивания. Она способствует уменьшению жировых отложений вокруг живота, приводит в тонус и массирует органы брюшной полости. Улучшает работу печени, селезенки и поджелудочной железы.

Встаньте на корточки, перенеся тяжесть тела на пятки, ноги вместе. Разверните тело вправо на 90°. Заведите левую руку за левую ногу, а правую — за спину. За спиной соедините пальцы в замок. Задержитесь в этом положении до минуты. Затем вернитесь в начальную позу и повторите асану, поменяв положение рук и ног.

**Дыхательные упражнения. Очистительное дыхание**

Станьте прямо, ноги слегка раздвинуть. Сделайте медленный вдох через нос, как во время полного дыхания йогов. Сразу же начинайте выдыхать. При выдохе нужно плотно прижать к зубам губы, чтобы осталась лишь небольшая узкая шель, затем через эту шель выпустите воздух короткими резкими движениями. Вы должны ощущать некоторое напряжение, поскольку через небольшую щелочку выпускать воздух сложнее, чем при нормальном положении, поэтому вам нужно будет напрячь диафрагму и грудные мышцы, чтобы выжать воздух.

Это упражнение дает хороший отдых вашей дыхательной системе. К тому же при выполнении этого упражнения очищаются легкие, из крови выводятся токсины.