

Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический
университет им. Н.Г. Чернышевского

Е. К. Гильфанова
А. В. Гаськов

**Оздоровительная фитнес-йога для студентов
специальных медицинских групп**

Чита
ЗабГГПУ
2010

УДК 615.825.1(075.3)
ББК Р354.1я73

Печатается по решению Ученого совета Забайкальского государственного
гуманитарно-педагогического университета им. Н. Г. Чернышевского

Ответственный за выпуск

С. Е. Старостина, канд. пед. наук, доцент, проректор по учебной работе ЗабГГПУ

Рецензенты

А. Л. Дерябина, канд. пед. наук, доцент, декан факультета
физической культуры ЗабГГПУ

Т. Б. Горбатенко, канд. пед. наук, зав. каф. физической культуры
и спорта Читинского института (филиал)

ГОУ ВПО «Байкальский государственный университет экономики и права»

Гильфанова, Е. К.

**Оздоровительная фитнес-йога для студентов специальных медицин-
ских групп:** учеб.-метод. пособие / Е. К. Гильфанова, А. В. Гаськов; Забайкал. гос.
гум.-пед. ун-т. – Чита, 2010. – 83 с.

ISBN 978-5-85158-708-5

В учебно-методическом пособии представлена методика физического вос-
питания студентов специальных медицинских групп на основе оздоровительной
фитнес-йоги в условиях вуза.

Учебно-методическое пособие адресовано студентам специальных меди-
цинских групп образовательных учреждений высшего и среднего профессиональ-
ного образования при изучении дисциплины «Физическая культура», преподавате-
лям кафедр физической культуры, физического воспитания и спорта; может быть
использовано студентами физкультурных специальностей учреждений среднего
и высшего профессионального образования, учителями общеобразовательных
школ, работающих с лицами, относящимися к специальной медицинской группе.

УДК 615.825.1(075.3)
ББК Р354.1я73

ISBN 978-5-85158-708-5

© ЗабГГПУ, 2010

Содержание

Введение	5
Глава I. Оздоровительная фитнес-йога	7
1.1. Асаны	10
1.2. Дыхание	14
1.2.1. Принципы освоения дыхательных упражнений	16
1.2.2. Характеристика свободного и ритмичного дыхания	16
1.2.3. Полное дыхание йогов	17
1.2.4. Пранаяма	19
1.2.5. Ритм йогендры	20
1.3. Релаксация	20
Глава II. Методика занятий оздоровительной фитнес-йогой	22
2.1. Общие рекомендации	22
2.2. Последовательность выполнения асан при занятиях фитнес-йогой	23
2.3. Дозировка и порядок выполнения асан	23
2.4. Основы техники безопасности на занятиях фитнес-йогой	26
2.5. Методика оздоровительной фитнес-йоги	26
Глава III. Структура занятия по фитнес-йоге	29
3.1. Начало занятия, разминка	29
3.2. Комплекс упражнений «приветствие солнцу»	32
3.2.1. Комплекс упражнений «приветствие солнцу», выполняемый стоя на коленях	33
3.2.2. Комплекс упражнений «приветствие солнцу», выполняемый стоя	33
3.2.3. Комплекс упражнений «приветствие солнцу», выполняемый стоя с прыжками	35
3.3. Позы, выполняемые в положении стоя	36
3.4. Позы, выполняемые в положении сидя	41
3.5. Позы, выполняемые в положении лежа на животе	43
3.6. Позы, выполняемые в положении лежа на спине	45
3.7. Позы для растягивания и укрепления плечевого пояса и верхней части туловища	48
3.8. Позы для растягивания и укрепления области таза и бедер	50
3.9. Позы для растягивания и укрепления мышц поясницы	51
3.10. Позы для расслабления и укрепления мышц брюшного пресса.	52
3.11. Позы для растягивания и укрепления подколенных сухожилий	55
3.12. Позы с поворотом (боковым растяжением)	56
3.13. Комплексы для самостоятельных занятий на 15–20 минут	58
3.14. Комплексы для самостоятельных занятий на 30–40 минут	59
3.15. Комплексы для самостоятельных занятий на 50–60 минут	60
Заключение	61
Практические рекомендации	63
Библиографический список.	64
Приложение.	67

ВВЕДЕНИЕ

Задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания в высших учебных заведениях. Развивающемуся обществу нужны образованные, высококвалифицированные специалисты, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, прогнозируя их последствия.

Происходящие в мире и в нашей стране изменения требуют от специалиста высокой квалификации конкурентоспособности на рынке труда, свободного владения своей профессией и ориентации в смежных областях деятельности, способности к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готовности к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности (Семенова М. А., 2007; Белова И. Ю., 2008).

В современной социально-экономической ситуации может успешно работать только тот специалист, который имеет отличную профессиональную подготовку и хорошее здоровье (Ишмухаметов И. Б., 2008). В связи с социальным прогрессом, достижениями науки и техники условия жизни современного человека характеризуются недостатком двигательной активности, что приводит к значительным нарушениям в регуляции различных функций организма, к развитию детренированности жизненно важных систем, в связи с этим уменьшается диапазон приспособительных реакций, все это способствует развитию различных заболеваний и снижению работоспособности человека (Щептев М. М., Садовский В. В., Вдовин М. В., 1999).

Особое внимание к студенческой молодежи объясняется тем, что от их физического и психического здоровья во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, и важен тот вклад, который они призваны внести в возрождение России. Именно они должны стать примером для молодежи, образцом, которому стали бы подражать подростки в повседневной жизни, учебе, труде (Гендин А. М., Сергеев М. И., 2007).