

796(075.8)
ББК 75.1 я 73
С 79

Рецензент - кандидат педагогических наук – М.И. Кабышева

Степанова М.В.

С79 Йога в системе физического воспитания студентов в вузе: методические рекомендации /М.В.Степанова, Г.Б. Холодова: Оренбургский гос. ун-т - Оренбург: ОГУ, 2012. – 42с.

Методические рекомендации соответствуют учебной программе учебной дисциплины «Физическая культура» по теме «Спорт. Индивидуальный выбор спорта и систем физического воспитания.» Методические рекомендации позволяют использовать средства физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности студентов вузов.

В работе представлены основные методы и принципы построения занятий по йоге, структура занятий хатха-йогой, техника выполнения асан и оздоровительного дыхания.

Студенты, следуя этим рекомендациям, будут иметь достаточно четкое представление о таком нетрадиционном виде физической культуры, как йога.

Методические рекомендации предназначены для студентов всех направлений подготовки, при изучении систем физической культуры, а так же могут использоваться преподавателями высших учебных заведений.

УДК
ББК 75.1я 73

©Степанова М.В.,
Холодова Г.Б.

Содержание

1	Введение	4
2	Теоретические аспекты нетрадиционного вида физической культуры – «Йоги»	7
3	Основные методы и принципы построения занятий по «Хатха – йоге»	14
4	Техника выполнения асан	22
4.1	Асаны в положении стоя	23
4.2	Асаны в положении сидя	28
4.3	Асаны в положении лежа	33
5	Заключение	39
6	Список использованных источников	41

А

*Йога — это искусство
учиться плавать с радостью
во встречных течениях жизни.*

ПАТАНДЖАЛИ

*Йога — подарок древности, возможно,
даже неземных цивилизаций,
и если мы не воспользуемся дошедшими
через тысячелетия знаниями,*

значит, потеряем один из шансов на выживание.

РОМЕН РОЛЛАН

Введение

В начале XXI столетия социально-техногенное развитие общества стало больше характеризоваться динамичным прогрессом социальных, но вместе с тем, и снижением природных, физических и психических качеств человека. Интеллект теряет уравновешенность, усложнение технологических процессов, механизация, автоматизация, кибернетизация и компьютеризация труда, наличие в окружающей среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда, отрицательно воздействуя на состояние работника, уровень его работоспособности, приводит к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению общих и профессиональных заболеваний.

Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, «информационном буме».

В настоящее время высокий уровень современной техники и технологии, постоянное повышение интенсивности человеческой

деятельности в условиях производства и темп современной жизни предполагают соответствующий уровень подготовки студентов вузов к будущей профессиональной деятельности.

Специалистам предстоит воплощать свои творческие профессиональные возможности в новых социально-экономических условиях. Они должны обладать не только фундаментальными разносторонними знаниями, умениями и навыками в профессиональной сфере, но и совокупностью устойчивых свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям работодателей, таким как стрессоустойчивость, конкурентоспособность, уровень здоровья и необходимый диапазон функциональных возможностей организма.

Годы обучения студентов в вузе – важный этап становления будущих специалистов. Именно в этот период в значительной мере раскрываются их способности, совершенствуется интеллект, расширяется круг познаний. Система образования вуза направлена на то, чтобы в последующие годы студенты, окончившие вуз, продолжали постоянно самосовершенствоваться. Это касается и аспектов физического воспитания. Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни.

Двигательная деятельность обеспечивает эффективную психофизическую адаптацию студентов к сложившимся социально-экономическим условиям современности, носит оздоровительно-профилактическую направленность, способствует адаптации к влиянию различных факторов окружающей среды, наиболее эффективно воздействует на функциональные возможности организма занимающихся.

Достижению этой цели служат регулярные занятия таким нетрадиционным видом физической культуры, как хатха-йога, располагающей для этого средствами, уникальными по заключенным в них