**05.06.2020 год**

**Конспект на урок** **по предмету «Физическая культура» для группы №39 Повар**

**Раздел 3. Гимнастика**

**Тема Дыхательная гимнастика.**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой – Поповой)

Самым важным условием регулирования дыхания является контроль ритма дыхания. Нужно всегда помнить, что для того, чтобы дышать правильно, нужно точно отсчитывать предписанный ритм; для отсчета времени индийские йоги берут частоту ударов пульса перед занятиями, и этот ритм является основой счета при нашем дыхании.

Каждое дыхательное упражнение начинается сильным и полным выдохом. Основными дыхательными упражнениями йогов является полное дыхание, состоящее из трех частей:

* брюшного;
* среднего
* верхнего.

**Брюшное дыхание**

*Выполнение:* стоя, сидя или лежа. Сосредоточиться на области пупка. С выдохом втягиваем стенку живота, затем медленно делаем вдох при ослабленной диафрагме через нос. Брюшная стенка выпячивается наружу и нижняя часть легких наполняется воздухом. Выдох [выдыхая], сильно подтягиваем брюшную стенку, выдыхаем воздух носом. При брюшном дыхании грудная клетка остается неподвижной, а только живот производит волнообразные движения и освобождает нижнюю часть легких.

*Терапевтический эффект:* дает прекрасный отдых для сердца. Снижает кровяное давление, регулирует деятельность кишечника и способствует пищеварению. Производит прекрасный внутренний массаж органов брюшной полости.

**Среднее дыхание**

*Выполнение:* стоя, сидя или лежа. Сосредоточиться на ребрах, после выдоха медленно вдыхаем, растягивая с обеих сторон ребра; выдыхая носом, сжимаем ребра.

*Терапевтический эффект:* снижает давление в сердце. Освежает кровь, циркулирующую в печени, селезенке, желудке и почках.

**Верхнее дыхание**

*Выполнение:* стоя, сидя или лежа. Сосредоточиться на верхушках легких. После выдоха делаем вдох путем намеренного поднимания ключиц и плеч, впуская воздух через нос и наполняя им верхнюю часть легких. Выдыхая, опускаем плечи и ключицы и выжимаем воздух через нос. При верхнем дыхании живот и средняя часть груди остаются неподвижными.

**Полное дыхание йогов**

О лечебном действии его можно написать целые тома. При посредстве легких и кровообращения, оно наполняет весь организм свежим кислородом и праной. Нет смысла перечислять все органы и подробно объяснять, как и почему это упражнение укрепляет, омолаживает и тонизирует каждого, кто им занимается. Нет ни одной части тела, даже самой маленькой, на которую не влияло бы благотворно это дыхание. Целительное действие его достигает даже мозга. Дыхание йогов удаляет нечистоты из крови, увеличивает нашу сопротивляемость, улучшает обмен веществ и оказывает исключительно сильное восстанавливающее действие на эндокринную систему, и это омолаживает организм. Часто в практике школ йогов случается, что ученик из уже немолодых после занятий [в течение] одного-двух месяцев с радостью отмечает исчезновение изъязвления десен, которые он рассматривал как признак старости и о которых умалчивал, не ожидая улучшения.

Как в Индии, так и в некоторых клиниках Европы, известные врачи производят эксперименты с полным ритмическим дыханием йогов, и во всех областях исследований они достигали поразительных результатов, в особенности в случаях высокого кровяного давления, расстройств сердечной деятельности. Во многих случаях сердечных заболеваний, считавшихся неизлечимыми, было достигнуто полное излечение или же значительное улучшение. При помощи только дыхания йогов большие и расширенные сердца принимали, приблизительно, свою нормальную форму. В большинстве случаев болезни сердца являются результатом функциональных расстройств других органов, преимущественно щитовидной железы и почек. Прекрасно действует на сердце и ряд медикаментов, но они не устраняют причин заболевания. Полное дыхание йогов, применяемое в сочетании с соответствующим лечением психики и телесными позами - асанами, излечивает органические расстройства, вызывающие болезни сердца, и в результате сердце становится тоже здоровым. Следовательно, действие полного дыхания йогов превосходит действие любого наилучшего лекарства, лечащего только сердце, но не устраняющего причин его заболевания.

Узкая специализация разделов медицинской науки привела к лечению частей [тела], упустив из виду главное – что человеческий организм есть неделимое целое и зачастую незначительная железа в одной части организма бывает ответственна за возникновение болезни в другой.

Если у вас поврежден какой-либо орган, каждая часть нашего тела от мозга до последней пигментной клетки изменяется и становится отличной от такой же у здорового человека. Не бывает болезни одного органа, но обычно болезнь достигает кульминации в одном органе. Например: одного больного лечили от гипертонической болезни, болезни сердца, применяя новейшие препараты и последние методы, но безуспешно. Никто, даже из выдающихся медицинских авторитетов, не додумался освидетельствовать ноги и походку больного. Оказалось, что больной страдает от запущенного плоскостопия. В результате статическая нагрузка на его скелет была распределена так неправильно, что нервы, выходящие из позвоночника, стали функционировать неправильно, а сердце перестало справляться с нагрузкой, вызванной неправильным распределением веса, что привело к высокому кровяному давлению и перерождению сердца. Упражнения йоги устранили плоскостопие, скелет снова понес правильно свою нагрузку, распыление энергии прекратилось, позвоночник вернулся в свое нормальное положение, нервы восстановились. Кровяное давление понизилось и сердце, освобожденное от избыточной нагрузки, быстро пришло в норму. Можно привести бесчисленное количество примеров исцеления Хатха-йогой, которые совершенно естественны, ибо Хатха-йога действует не химическими средствами, а человек - дитя природы и не может быть отделен от нее и рассматриваться отдельно. Тот, кто свободен мыслить логически, сможет понять следующее: если упражнения Хатха-йоги и прежде всего дыхательные обладают такой целительной силой для больных, насколько больший эффект они должны оказывать на людей со здоровым телом и умом, практикующих их.

Конечно, такой человек будет совершенно здоровым. Он сможет справиться с любой жизненной трудностью и сделать счастливым себя и окружающих. полное дыхание йогов лежит в основе всех дальнейших упражнений по урегулированию дыхания. Последующие упражнения есть развитие, разновидность и продолжение этого метода дыхания. Полезный эффект полного дыхания йогов не поддается оценке и оно должно быть не специальным упражнением, а постоянным методом дыхания. В нем нет вреда, одна польза, равным образом как для больных, так и для здоровых. И те, и другие могут пользоваться им постоянно. Раз привыкшие дышать таким образом приобретают устойчивое душевное равновесие и такую совершенную самодисциплину, что ничто не смеет их заставить потерять контроль над собой.

*Выполнение:* стоя, сидя или лежа. Произвольно по своему желанию оживляем наше туловище путем непрерывного, волнообразного дыхания, связанного с вдыханием и выдыханием. Таким путем мы достигаем полного равновесия. После выдоха мы медленно вдыхаем через нос, считая 8 счетов, чередуя и соединяя нижнее и верхнее дыхание в волнообразном непрерывном движении. Прежде всего мы выпячиваем живот, потом ребра, наконец, поднимаем ключицы и плечи. В этот момент стенка живота уже слегка втянута и мы начинаем выдыхать в той же последовательности, что и вдох: вначале втягиваем стенку живота, потом сжимаем ребра и опускаем ключицы и плечи, выпуская воздух через нос. При этом дыхании весь дыхательный аппарат находится в однообразном [волнообразном] движении. Между выдохом и следующим вдохом можно задержать дыхание до естественного желания сделать следующее дыхание. [Выдох тоже на 8 счетов.]

*Терапевтический эффект:* мы испытываем чувство величайшего покоя. Полностью вентилируются легкие. Увеличивается приток кислорода и праны в кровь, устанавливается равновесие между положительными и отрицательными течениями, успокаивается вся нервная система, регулируется и замедляется сердечная деятельность, снижается высокое давление и стимулируется пищеварение.

*Психический эффект:* успокаивает нервную систему и нашу психику. Развивает силу воли и решительность, нас наполняет чувство спокойствия и уверенности.

Дыхательная гимнастика по методу Лобановой-Поповой основана на развитии дыхательной мускулатуры в основном за счет сопротивления выдыхаемому воздуху со стороны артикуляционных (речевых) органов, для чего на выдохе произносятся различные звуковые сочетания. Принципиальной чертой системы дыхания является фиксация внимания на паузе после выдоха. Пауза используется для того, чтобы последующий вдох происходил быстро, естественно и самопроизвольно.

Схема дыхания такова: выдох (через слегка сомкнутые к центру и поджатые с легким усилием губы) - пауза (до естественно желания вдохнуть) - вдох носом.

В методике освоения трехфазного дыхания выделяются упражнения для тренировки равномерного выдоха и глубокого резонирования на согласных звуках (к примеру, выдох со звуком -пффф- или -ссс-, -ззз-, -жжж-; то же на гласных звуках: - Мы-и-Ио-, - ИомэмаМу- и т. п. Используются дикционные упражнения с текстом, а также тренировка дыхания в движении. К упражнениям в движении рекомендуется приступать после полугода тренировки в трехфазном дыхании в статике. Подчеркивается, что трехфазное дыхание не должно зависеть от характера и интенсивности движений. Наибольшую координационную трудность составляет выполнение дыхания в собственном трехфазном ритме независимо от ритма движений. Занятия трехфазным дыханием рекомендуется проводить 2-3 раза в день по 10-25 мин утром, днем, вечером.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
* **Дополнительная литература:**
* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2015.