

# Эффективная работа с информацией

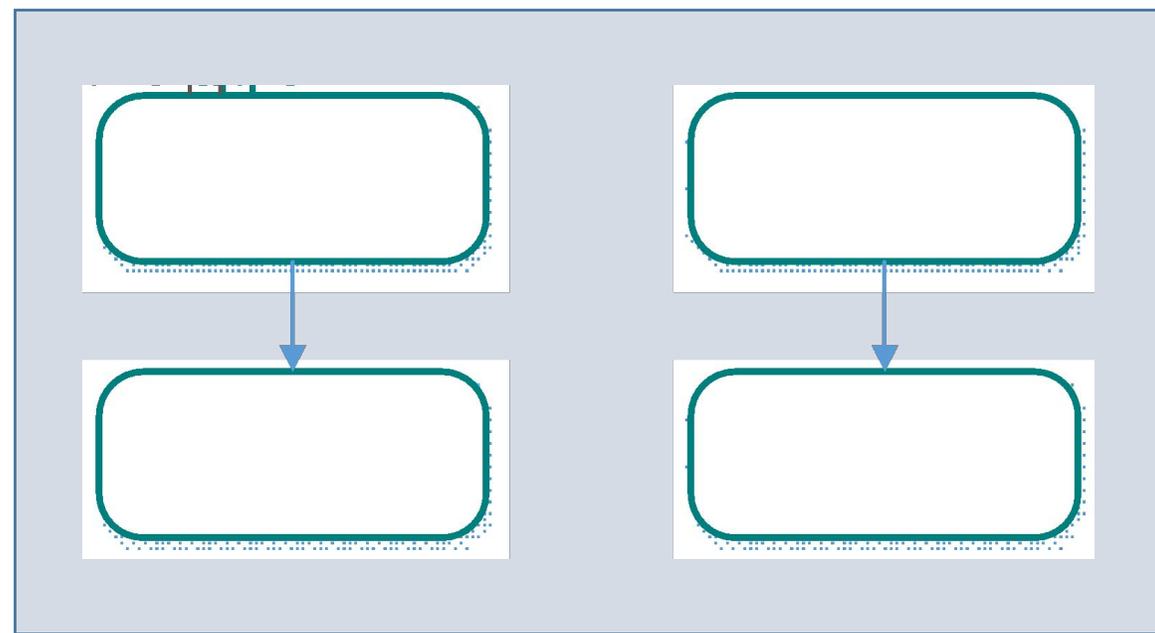
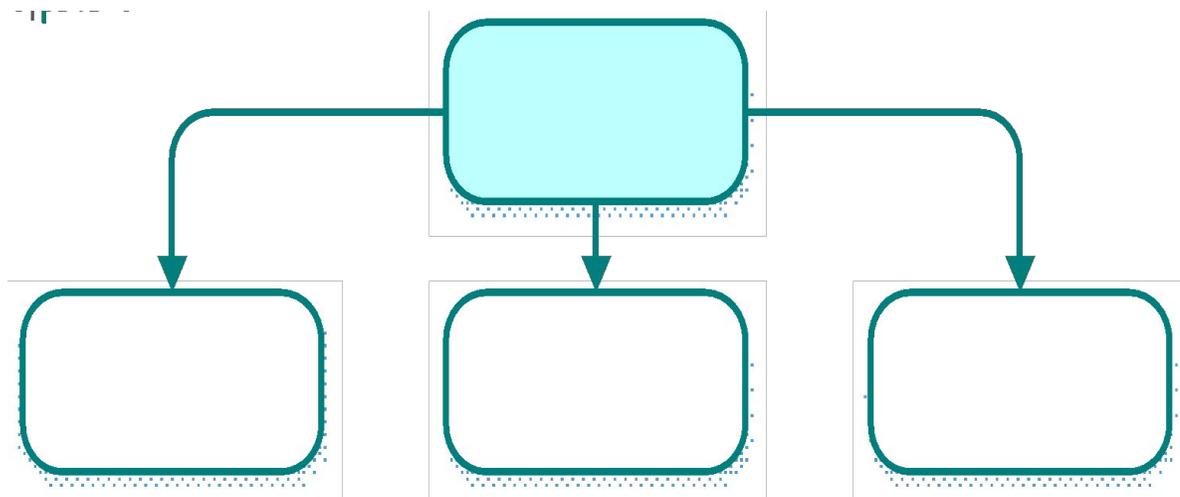




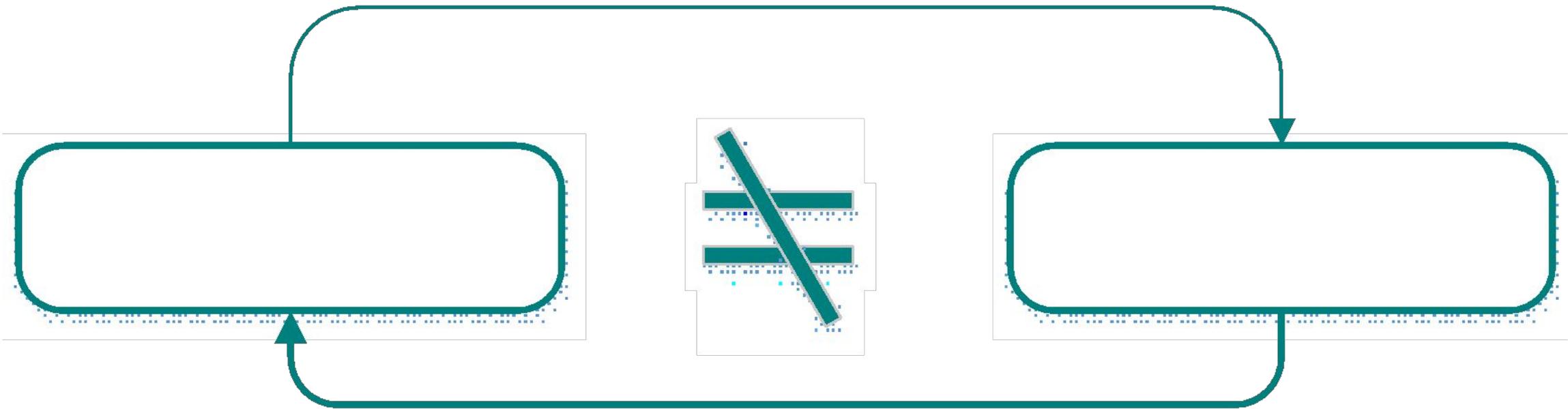
Цель - идеально, деятельностью мышления  
положенный результат, ради достижения  
которого предпринимаются те или иные  
действия.

Цель - это идеально-побуждающий мотив  
деятельности.

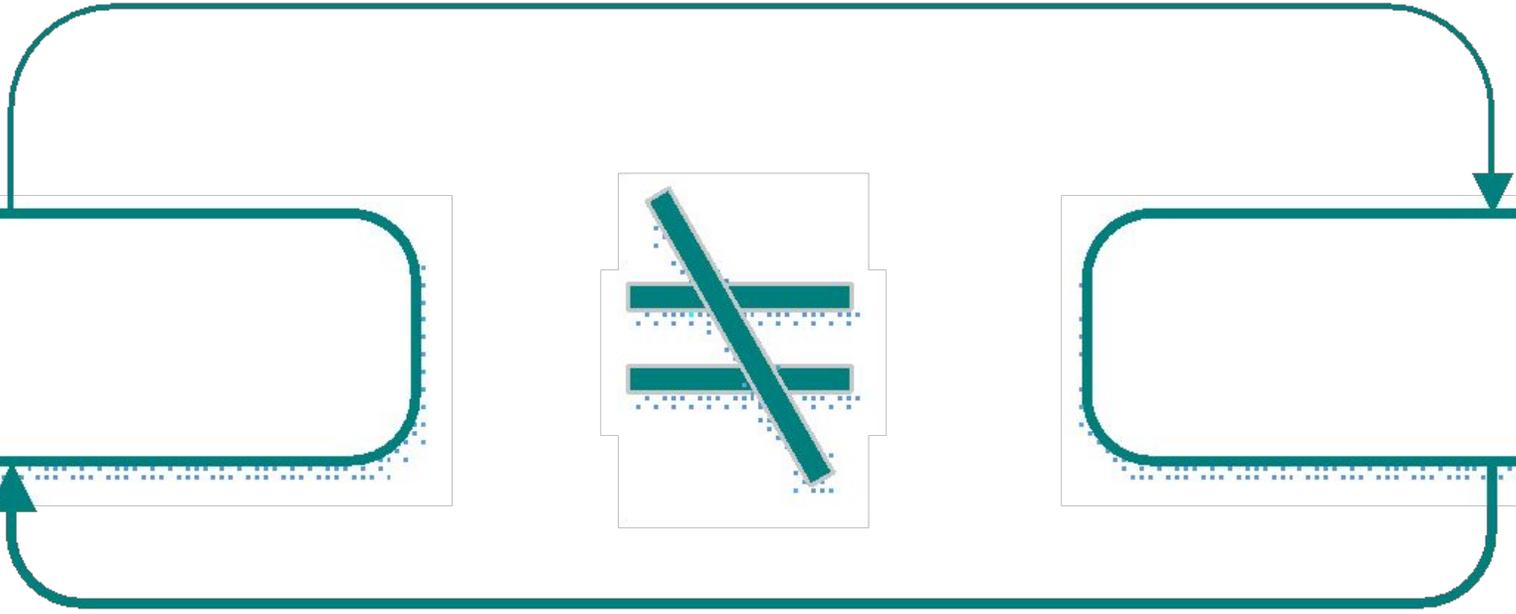
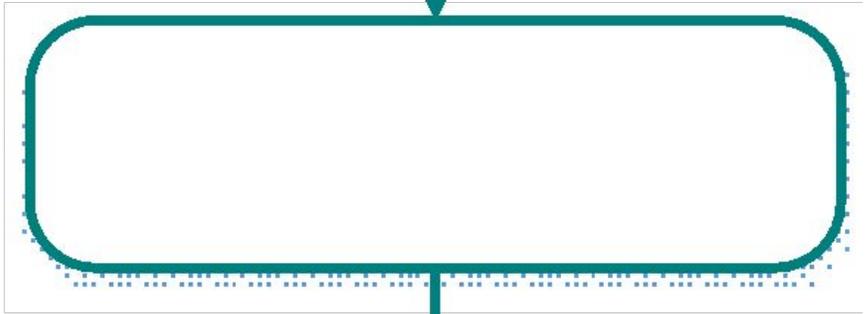
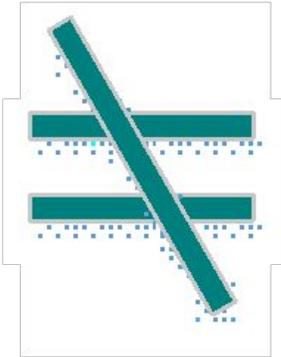
# Многошаговый процесс обучения



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

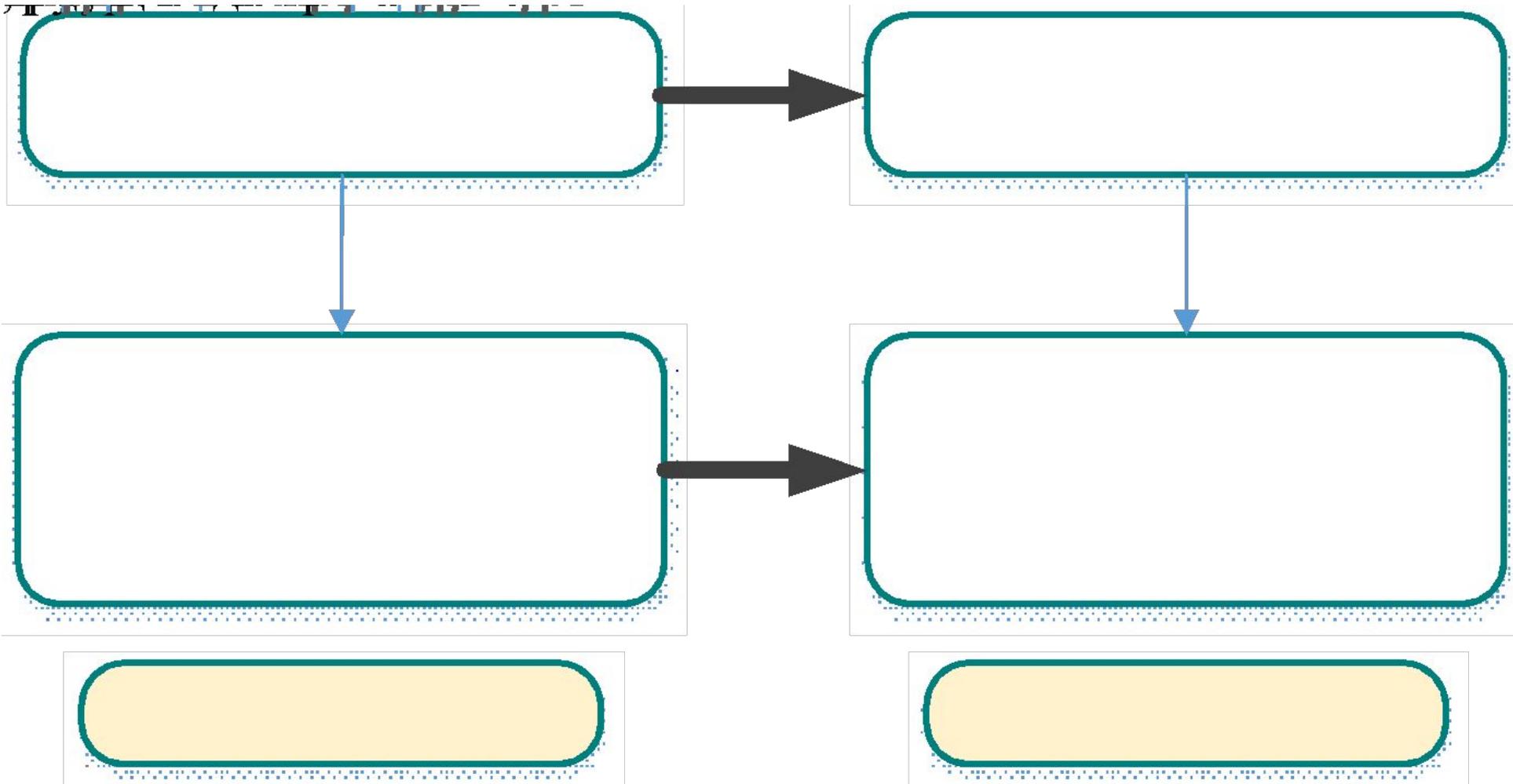


--- / --- / ---

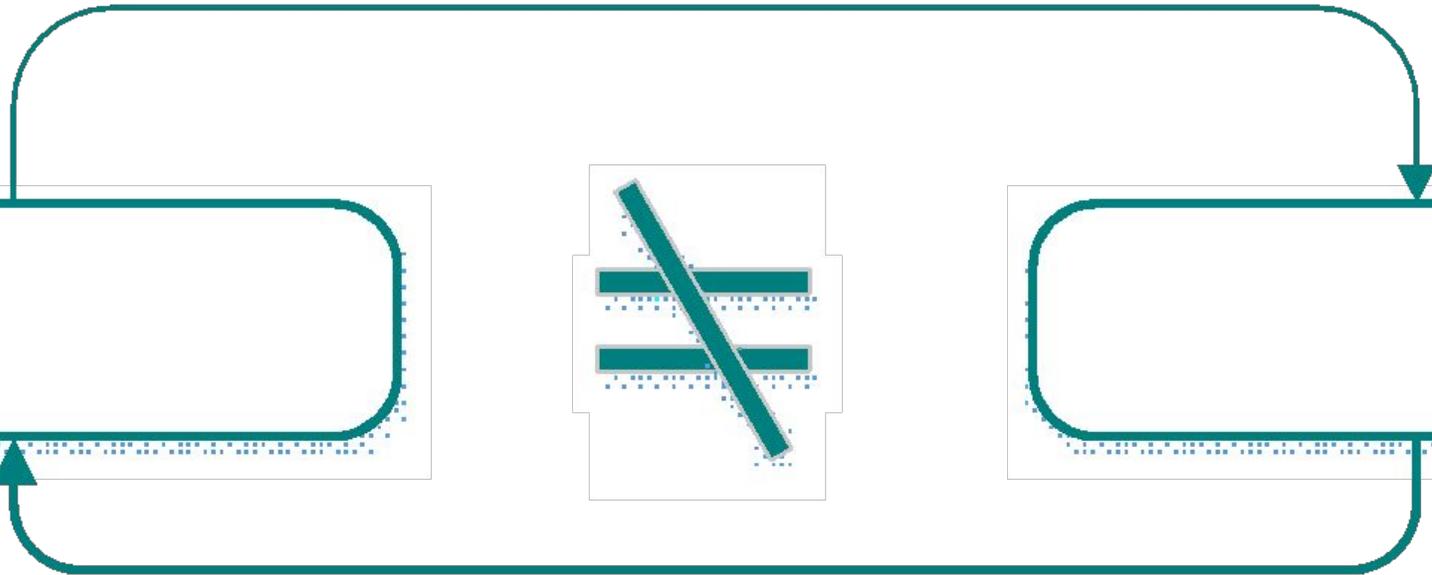
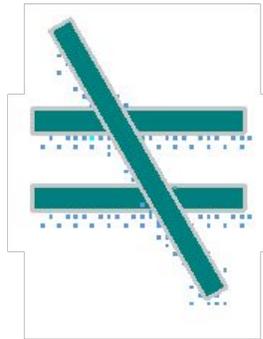
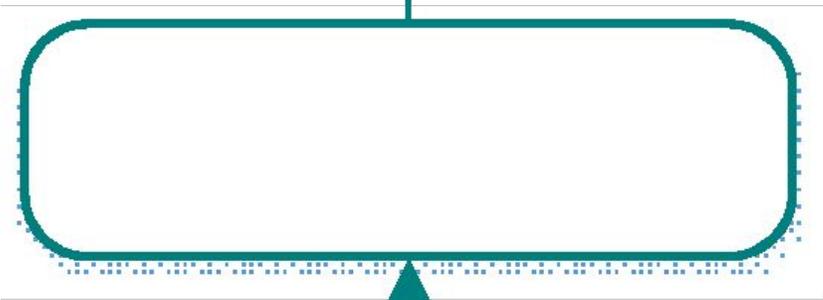
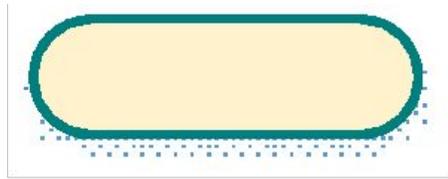


## 3 ошибки мышления

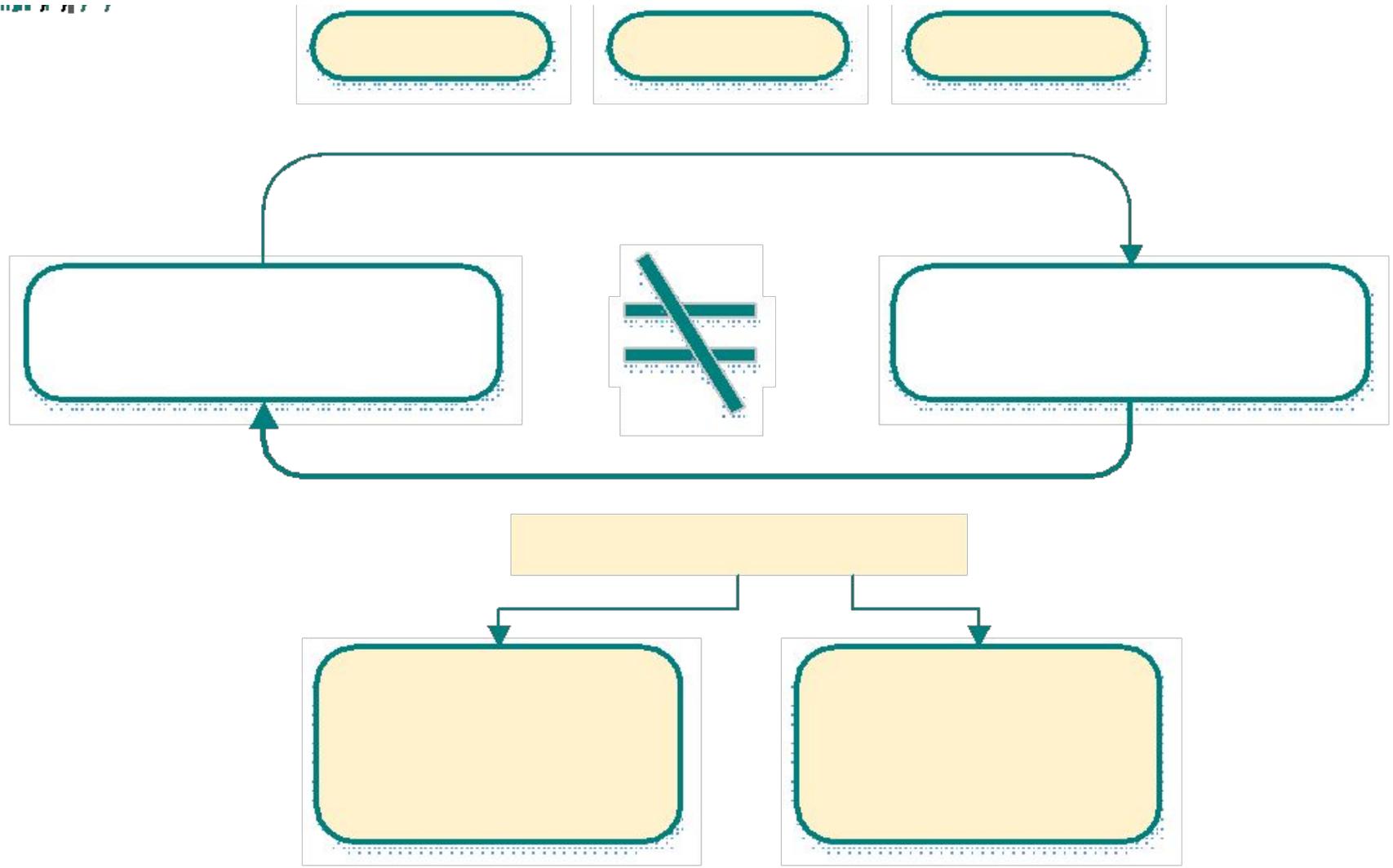
- **Обобщение** – эта способность важна для взаимодействия с миром – объединять элементы или части индивидуальной картины в целую категорию.
- **Опущение** – механизм, с помощью которого мы избирательно обращаем внимание на одни измерения нашего опыта, исключая при этом другие.
- **Искажение** – механизм, который изменяет наше восприятие сенсорных данных.



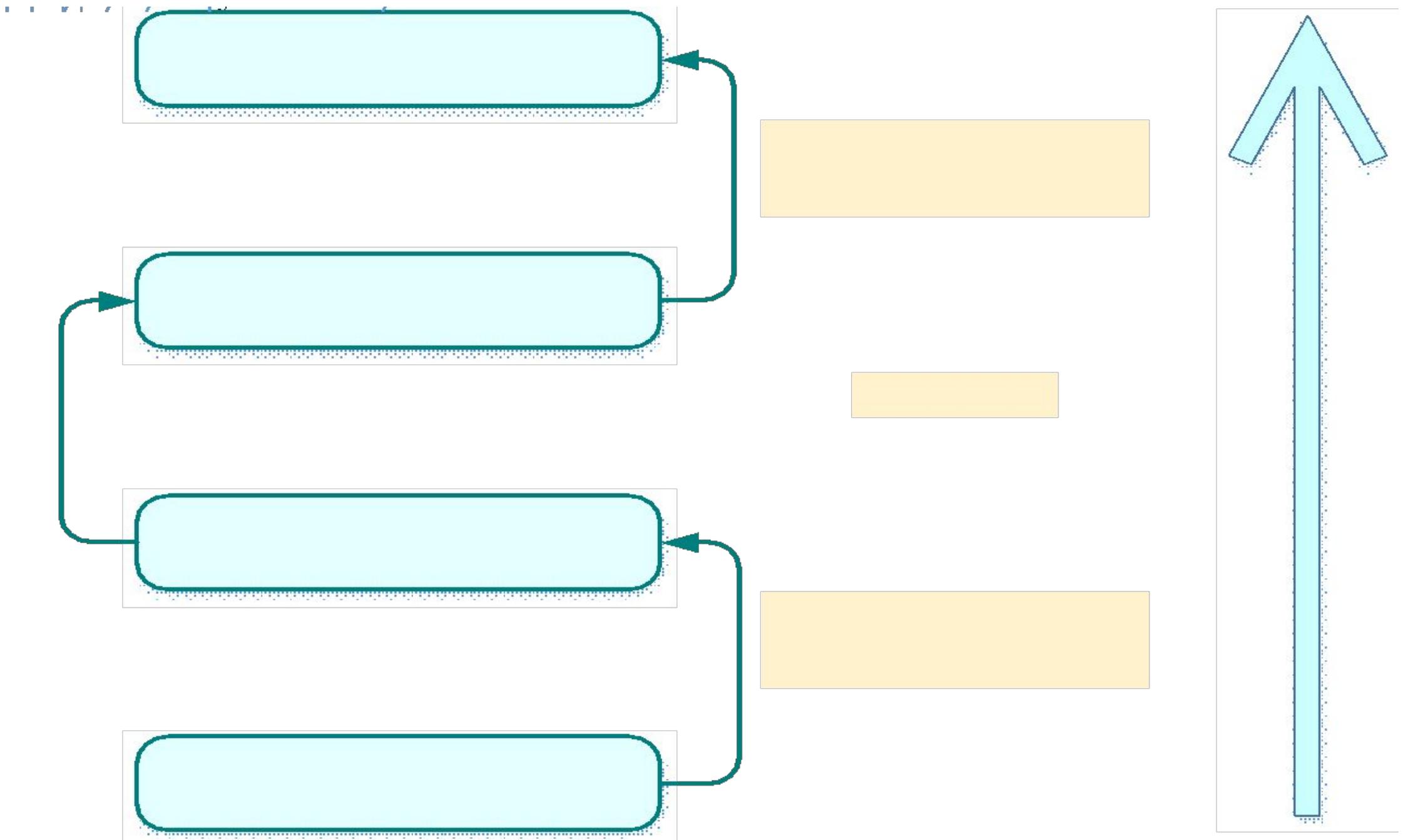
QUESTION

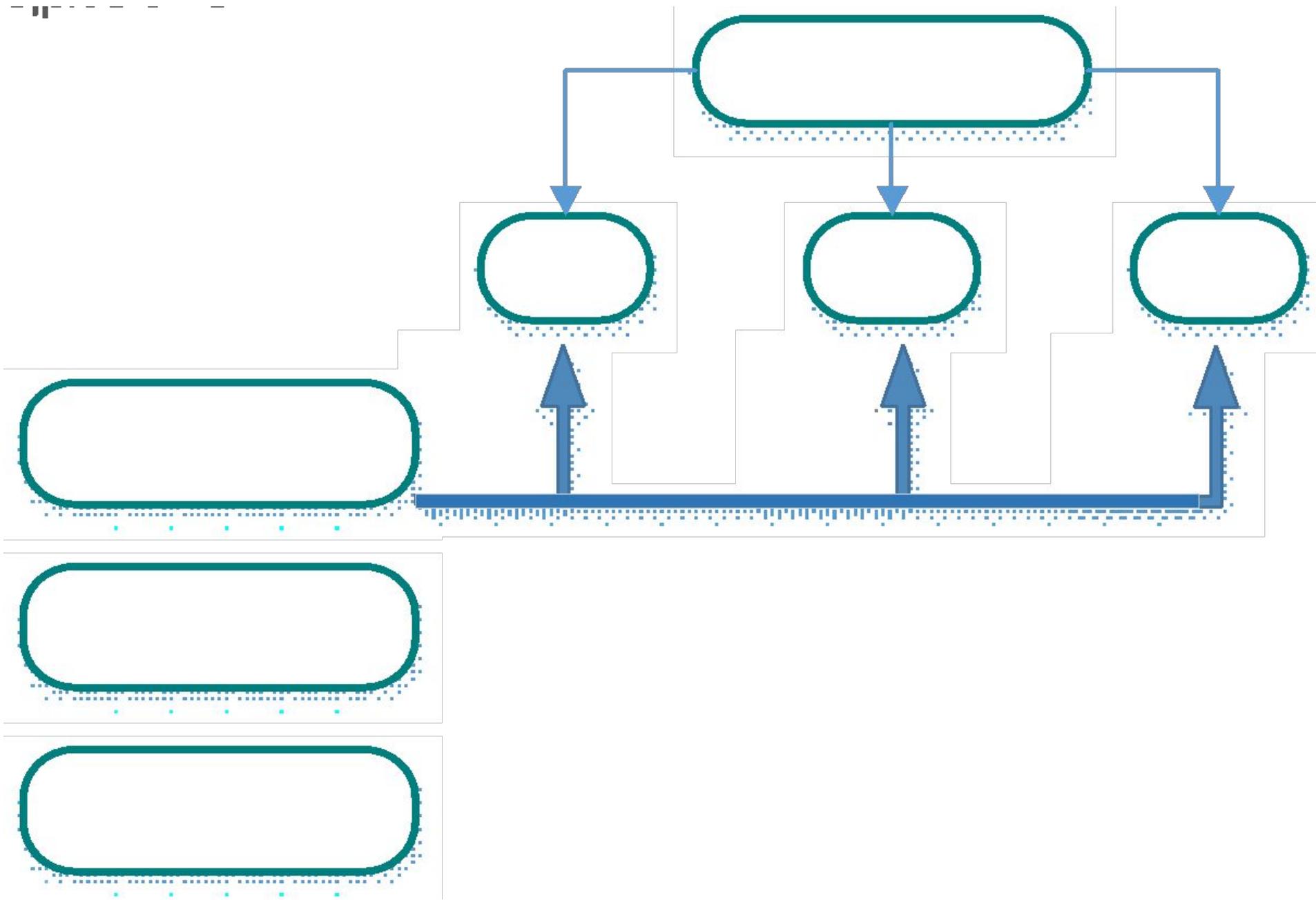


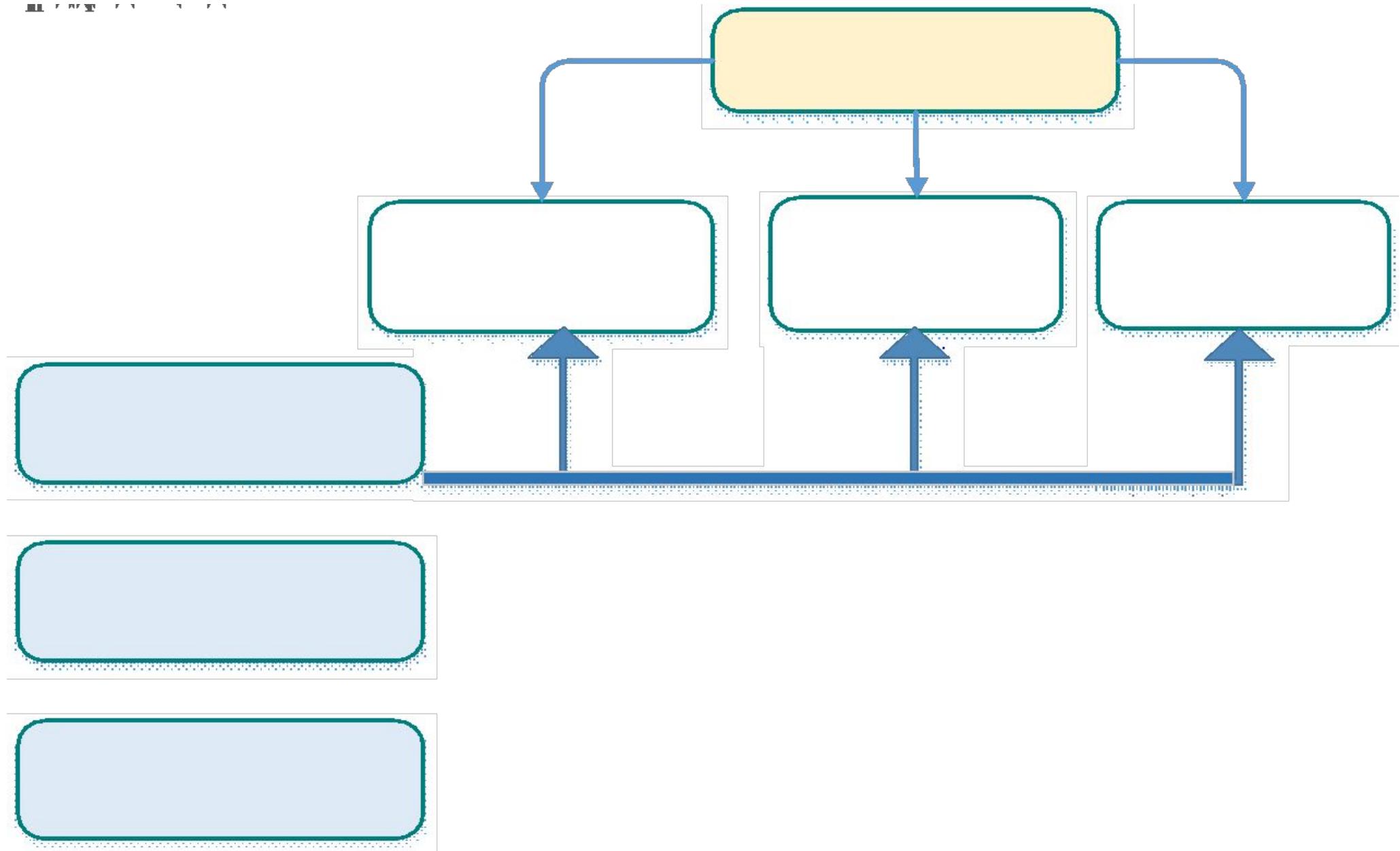












| Упражнение/асана   | Сила рук | Мышцы кора | Запястья | Баланс                                   | Сильные ягодицы | Вытяжение       | Смелость |
|--|----------|------------|----------|--|-----------------|-----------------|----------|
| Чатуранга  | Да       | Да         | Да       | Распределение веса между руками и ногами | Да              | Да              | Нет      |
| Собака мордой вниз   | Да       | Да         | Да       | Нет                                      | Нет             | Да              | Нет      |
| Шагание по стене и плавный выход                               | Да       | Да         | Да       | Нет                                      | Да              | Да              | Нет      |
| Уголок   | Да       | Да         | Да       | Да                                       | Да              | Да              | Нет      |
| Жираф  | Да       | Нет        | Да       | Да                                       | Нет             | Да              | Нет      |
| Отжимания  | Да       | Да         | Да       | Нет                                      | Да              | Да              | Нет      |
| Бакасана, отжимания в бакасане и др. балансовые асаны на руках | Да       | Да         | Да       | Да                                       | Нет             | Да              | Нет      |
| Стойка у стены с согнутыми в коленях ногами, отстройка плеч    | Да       | Да         | Да       | Нет                                      | Нет             | Втягивание плеч | Нет      |

уткатасана - цель

| Подводящие цели:                  | Цель 1   | Цель 2  | Цель 3  | Цель 4   | Цель 5   | Цель 6   |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|--|
|                                   | Укрепить квадрицепсы бедер   | Улучшить проворот в тазобедренных   | Укрепить ягодичные мышцы  | Укрепить спину   | Развернуть и укрепить плечи  | Улучшить баланс  |
| <b>Все подводящие упражнения:</b> |  |   |   |  |  |  |
| Уровень 1                         | Приседание у стены, прижавшись спиной: всей поверхностью спины прижаться к стене стоя, отойти от стены на длину бедра, сползая по стене, и присесть до уровня бедра параллельно полу | Сидя на голеньях подавать таз вперед и вверх - динамически  | Нижний мостик: лежа на полу, поставить ступни на ширине таза ближе к тазу и поднять таз наверх - задержаться                                      | Лежа на животе оторвать спину и плечи от пола, руки в стороны - держать, потом вперед - держать; прямые ноги тоже оторвать | Лежа на животе оторвать спину и плечи от пола, руки в стороны - держать, потом вперед - держать; прямые ноги тоже оторвать | Стоя, ноги вместе, наклон с прямой спиной под 45 градусов  |
| Уровень 2                         | Приседания с ногами на ширине плеч до прямого угла   | Кошка - корова  | Подъем ноги назад из положения кошки: кошка, одну ногу согнутую в колене по 90 градусов с силой поднимаем наверх и толкаем потолок, носок на себя | Стоя, наклоны вперед с прямой спиной и выпянутыми руками - задержаться   | Лежа на животе сцепить руки за спиной в замок и тянуть руки назад, отрывая плечи и грудь от пола - задержаться             | Стоя, ноги вместе, руки выпрямлены наверх, присесть и держать баланс                             |
| Уровень 3                         | Приседания с ногами вместе   | Поработать в нижнем мосте тазом. Подняться в нижний мост и подтягивать копчик вверх - динамически | Наклон вперед из положений стоя с прямыми ногами и прямой спиной - медленно до параллели с полом и обратно - повторить                            | Отжимания с колен  | Маричиасана. Скрутка сидя.   | Таласана: стоя, ноги вместе поднять руки вверх и подняться на полупальцы - задержаться в балансе |

**Подводящие упражнения для цели 1:**

|  |  |            |    |     |     |     |
|--|--|------------|----|-----|-----|-----|
|  | Приседание у стены, прижавшись спиной: всей поверхностью спины прижаться к стене стоя, отойти от стены на длину бедра, сползая по стене, и присесть до уровня бедра параллельно полу | нет        | да | нет | да  | нет |
|  | Приседания с ногами на ширине плеч до прямого угла   | больше нет | да | нет | нет | нет |
|  | Приседания с ногами вместе   | больше нет | да | нет | нет | да  |

**Подводящие упражнения для цели 2:**

|  |     |   |     |     |     |     |
|--|-----|---|-----|-----|-----|-----|
|  | нет | Сидя на голених подавать таз вперед и вверх - динамически   | нет | нет | нет | нет |
|  | нет | Кошка - корова  | нет | да  | да  | нет |
|  | да  | Поработать в нижнем мосте тазом. Подняться в нижний мост и подтягивать копчик вверх - динамически | да  | нет | нет | нет |

| А   | В                    | С        | D           | Е                   | F                                  | G                                 | H |
|---|----------------------|----------|-------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---|
|   | Осевое вращение таза | Сила ног | Ротация ТБС | Гибкость мышц бедер | Эластичность подколенных сухожилий | Эластичность ахиллового сухожилия |   |
| Прасарита падоттанасана, при входе в асану совершать осевое вращение таза, со скрутками   | Да                   | Да       | Да          | Да                  | Да                                 | Да                                |   |
| Мандукасана, выполнять на одеялах, втягивать бедра к центру и расслаблять, совершать осевое вращение таза, и просто пассивно растягивать мышцы ног в спокойном режиме | Да                   | Нет      | Да          | Да                  | Нет                                | Нет                               |   |
| Отведение согнутой в колене и прямой ноги в сторону в кошке, в АМШ, в позе квадратного стола  | Нет                  | Да       | Да          | Да                  | Да, если нога прямая               | Нет                               |   |
| Воин 2, с наклоном вперед   | Нет                  | Да       | Да          | Да                  | Да, у выпрямленной ноги            | Нет                               |   |
|   |                      |          |             |                     |                                    |                                   |   |