



Использование практических элементов йоги на занятиях физической культурой с обучающимися колледжа

Преподаватель физкультуры ГПОУ ЯО ЯКУ и ПТ
Голованов Олег Юрьевич

Использование практических элементов йоги на занятиях физической культурой со студентами колледжа

Йога — древняя практика, включающая физические упражнения, дыхательные техники и медитацию. Физическая культура в колледже формирует основы здорового образа жизни. Актуальность темы обусловлена необходимостью повышения уровня здоровья и мотивации студентов.



Преимущества йоги для студентов колледжа

- Улучшение физической формы: упражнения с элементами йоги повышают выносливость и общую физическую подготовку студентов.
- Развитие гибкости и силы: практика асан укрепляет мышцы и улучшает гибкость тела.
- Снижение уровня стресса: дыхательные упражнения и помогают снизить уровень стресса и улучшить эмоциональное состояние.



Статические упражнения, или изометрические — это сокращения определённой мышцы в течение длительного периода времени. При таких упражнениях человек принимает фиксированное положение и удерживает его. В процессе мышцы напрягаются, но при этом не меняют своей длины, не двигают сустав и не расслабляются до конца упражнения.





Основные отличия статических упражнений от динамических:

Тело. В статике оно неподвижно, а в динамике находится в движении: происходит работа с собственным весом либо отягощением.

Суставы. В статике они без движения, а в динамике сгибаются или разгибаются.

Мышцы. В статике они находятся в напряжении на протяжении всего подхода, длина остаётся прежней. В динамике мышцы напрягаются и расслабляются, удлиняются и укорачиваются исходя из конкретного движения.

Отдых. В статике он отсутствует, а в динамике есть в каждой фазе.

Статические упражнения создают меньшую нагрузку на сердечно-сосудистую систему по сравнению с динамическими.

Роль статических упражнений - «асан»

Статические упражнения положительно влияют на осанку, так как помогают укрепить тонические или позные мышцы, которые поддерживают правильное положение спины при ходьбе или в положении стоя. Постоянные комплексы статических упражнений также :

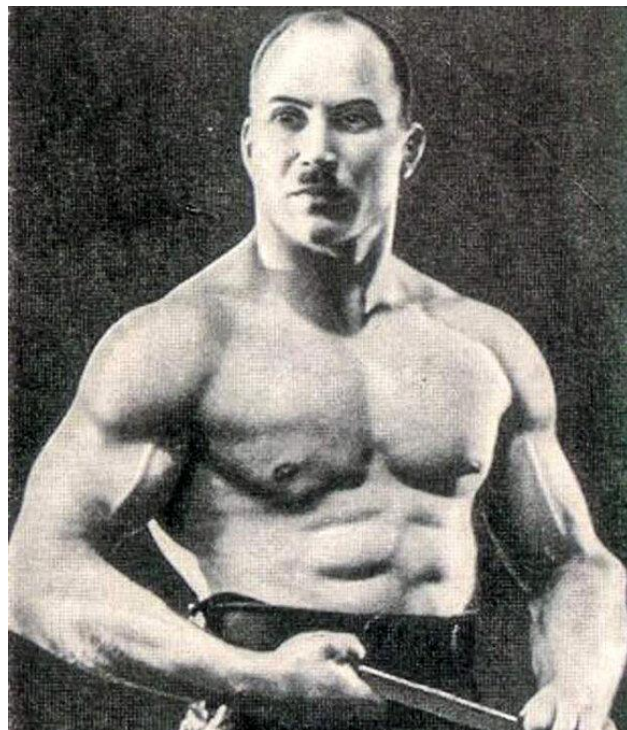
- повышают подвижность и гибкость позвоночника;
- укрепляют мышечный корсет и мышцы нижних конечностей;
- корректируют позвоночный столб;
- улучшают лимфообращение.



Система тренировок Засс

Александр Иванович Засс (сценические имена — «Удивительный Самсон», «Железный Самсон» или просто «Самсон») — русский спортсмен, силач, артист цирка. Разработал собственную систему тренировок, направленную на укрепление сухожилий.

Засс утверждал, что настоящая сила кроется не в больших мышцах, а в крепких сухожилиях и связках. Он разработал серию изометрических упражнений, направленных именно на усиление этих структур организма. Эти упражнения предполагают создание максимального мышечного напряжения без фактического перемещения веса. Такой подход позволяет эффективно развить внутреннюю прочность и устойчивость суставов.





Использование статических упражнений на уроке:

- **В подготовительной части (разминка)**
Как использовать: Непродолжительные (10-15 секунд) статические упражнения на основные группы мышц
- **В основной части урока:** а) Как отдельный блок для развития силовой выносливости и мышц-стабилизаторов; б) Как дополнение к динамическим упражнениям.
- **В заключительной части (заминка):** для расслабления мышц, восстановление дыхания, плавный переход к отдыху. Здесь статические упражнения используются не для напряжения, а для растяжки.

Рекомендации учителю



- **Выбор упражнений:** Подбирать упражнения исходя из уровня подготовки учащихся, возрастных особенностей и целей урока.
- **Разминка:** Перед выполнением статических упражнений обязательно провести разминку для разогрева мышц и суставов.
- **Дозировка нагрузки:** Учитывать индивидуальные возможности каждого ученика, постепенно увеличивая продолжительность удержания позы.
- **Контроль техники исполнения:** Следить за правильной техникой выполнения упражнений, избегать чрезмерного напряжения и неправильных положений тела.
- **Регулярность тренировок:** Включать статические упражнения регулярно, чередуя их с динамическими нагрузками.
- **Безопасность:** Обеспечить безопасность учеников, исключив выполнение сложных упражнений без должной подготовки.

Спасибо за внимание!

