

# СИНТЕЗ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

## THE SYNTHESIS OF WELLNESS SYSTEMS AS AN ADDITIONAL MEANS OF INCREASING STUDENTS' INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION

**Н. А. Гришанович<sup>1</sup>, Л. А. Глинчикова<sup>2</sup>, Е. Л. Матова<sup>2</sup>**

**N.Grishanovich<sup>1</sup>, L.Glinchikova<sup>2</sup>, E.Matova<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А.Д.Сахарова БГУ,  
г.Минск, Республика Беларусь*

<sup>2</sup>*Институт рекреации, туризма и физической культуры  
ФГАУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»  
г. Калининград, Российская Федерация  
volcnanina 777@gmail.com*

<sup>1</sup>*Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

<sup>2</sup>*Institute of recreation, tourism and physical culture,  
Immanuel Kant Baltic Federal University,  
Kалининград, Russian Federation*

В настоящее время особо актуальна проблема повышения интереса студентов к занятиям физической культурой. В этой связи активно ведется поиск новых средств и методов оздоровления студенческой молодежи. Существует большое разнообразие оздоровительных систем, из которых необходимо выбрать наиболее доступные и востребованные. Пилатес, как уникальная система физических упражнений, способствует развитию физических качеств и укреплению опорно-двигательного аппарата, а йога – древнейшее средство оздоровления и совершенствования человека. Применение синтеза этих оздоровительных систем на занятиях физической культурой позволит в большей степени заинтересовать студентов и увеличит их двигательную активность.

Currently, the problem of increasing students ' interest in physical education is particularly relevant. In this regard, we are actively searching for new means and methods of the students' health improving. There is a wide variety of Wellness systems, from which you need to choose the most affordable and popular one. Pilates, as a unique system of physical exercises, contributes to the development of physical qualities and strengthening of the musculoskeletal system, and yoga is the oldest means of improvement of a person. The use of the synthesis of these health systems in physical education classes will make students more interested and increase their motor activity.

*Ключевые слова:* физическая культура, студенты, оздоровительная система, пилатес, йога, йоголатес.

*Keywords:* physical culture, students, health system, Pilates, yoga, yogalates.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2020-1-150-152>

В настоящее время существует множество оздоровительных систем, направленных на сохранение здоровья основных функций организма и поддержания хорошей физической формы. Регулярное практическое использование некоторых из них на занятиях физической культурой и самостоятельных занятиях студентов, позволит сохранить здоровье, поддержать основные функции организма в активном состоянии, повысить интерес студентов к занятиям, способствовать поиску баланса между совершенствованием физических, умственных и духовных качеств занимающихся.

С каждым годом возрастает количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Среди общего числа отклонений, наиболее часто встречающихся у студентов, отнесенных к специальному учебному отделению, являются заболевания, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата. Процесс обучения в высшем учебном заведении, как правило, сопряжен для студенческой молодежи с высокими физическими и эмоциональными нагрузками, нехваткой времени для самостоятельных занятий физической культурой. Поэтому для преподавателей физической культуры остро стоит вопрос поиска и применения современных оздоровительных систем на занятиях со студентами, как для поддержания здорового образа жизни, так и для поддержания интереса к занятиям. Чтобы учесть интерес студентов, занимающихся физической культурой, мы провели анкетирование среди студентов специального учебного отделения учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д.Сахарова» Белорусского государственного университета и обучающихся Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта, что позволило выявить предпочтения в выборе средств физической культуры. Было установлено, что большей популярностью пользуется не одно оздоровительное направление, а синтез нескольких оздоровительных систем, среди которых наибольшей популярностью пользуется пилатес [1].

Пилатес является уникальной системой физических упражнений, позволяет развить силовые способности, укрепляет и тонизирует мышцы, улучшает осанку, развивает так называемый «центр силы», укрепляет мышцы брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц, повышает гибкость, развивает чувство равновесия, помогает борьбе со стрессами. Комплексы упражнений пилатеса включают в работу большое количество крупных и мелких мышечных групп одновременно, требуя определенной техники выполнения и поддержания правильной осанки. Положительное влияние упражнений системы пилатес обусловлено следующими принципами: концентрация, дыхание, центрирование, контроль и точность, непрерывность, регулярность. Однако, как и при любых других формах физической нагрузки, так и во время занятий пилатесом следует учитывать самочувствие занимающихся и элементарные рекомендации: приступать к занятиям следует только после консультации с врачом, не рекомендуется заниматься им при обострении хронических заболеваний, а также после перенесенной травмы [2]. Учитывая вышеизложенное, можно отметить, что система пилатес обладает существенным развивающим воздействием на организм занимающихся и повышает интерес к занятиям физической культурой.

Исходя из актуальности поиска средств для увеличения заинтересованности студентов к занятиям физической культурой, целесообразно рассмотреть еще одну оздоровительную систему, предложенную в типовой учебной программе для учреждения высшего образования «Физическая культура» [3, 4]. Этой системой является йога, которая представляет собой широкое понятие, включающее в себя цель, и средства, необходимые для ее достижения. Существует большое разнообразие ее направлений, среди которых наибольшее распространение в современном обществе получила хатха-йога. Слово «хатха» состоит из двух слов «ха» – солнце, как символ всех жизненных сил, бодрости и энергии и «тха» – луна, то есть расслабление. В сочетании с такой символикой занятия строятся по принципу напряжение - расслабление. Слово «хатха» на санскрите значит «сила», которая базируется на слиянии духовных традиций: асанах, пранаяме (дыхании) и медитации, направленных на развитие наших внутренних энергий. Основу физических упражнений в йоге составляют асаны. Система асан вырабатывалась на протяжении тысячелетий. Лучшие упражнения закреплялись и передавались следующим поколениям. И сейчас мы имеем огромный набор упражнений, обеспечивающих комплексное или избирательное воздействие на органы и системы всего организма занимающихся. Слово «асана» переводится как «поза», «положение» – это преимущественно статические позы в которых напряжение мышц и раздражение мышечных нервов, оказывает влияние на центральную нервную систему, а через нее на работу сердца, органов кровообращения и дыхательную систему. Они дают профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффект. При выполнении асан задействовано большое количество элементов опорно-двигательного аппарата одновременно, что способствует укреплению ослабленных мышц, разработке суставов, позвоночника, а связки и сухожилия становятся более эластичными. В отличие от обычных физических упражнений, кроме напряжения и расслабления мышц происходит их растяжение, скручивание и сжатие. За счет длительности удержания асаны оптимизируют работу опорно-двигательного аппарата, обеспечивают поддержание правильной осанки. Специалистами выделено несколько асан, которые положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, в том числе, на осанку, способствуя укреплению здоровья занимающихся. На развитие физиологических изгибов позвоночника влияют такие асаны как стула, воина, интенсивного бокового вытягивания, а позы короля танцоров, верблюда и др., наиболее эффективно укрепляют глубокие мышцы спины.

Следует обратить особое внимание на дыхательные упражнения в йоге, в которых акцент делается на фазах вдоха и выдоха. Темп движения задается ритмом дыхания, пауза дыхания осуществляется после каждого движения.

Все асаны выполняются из определенного исходного положения. Выделяют пять таких исходных положений:

- положение стоя – опора на ступни ног (позы стула, воина, интенсивного бокового вытяжения);
- положение сидя – опора на основание таза (позы королевского голубя, повелителя рыб);
- положение стоя на коленях – опора на колени, голени и верхнюю часть стопы (позы ребенка, верблюда),
- положение лежа на спине – опора на заднюю поверхность тела (позы рыбы, лука),
- положение лежа на животе – опора на переднюю поверхность тела (поза кобры).

Однако, в йоге, как и в любой другой физической нагрузке, есть свои противопоказания. Например, не следует заниматься йогой при гипертонической болезни, так как в данной оздоровительной системе во многих упражнениях приходится наклонять голову вниз, что может быть опасно для людей с высоким давлением. Не рекомендуется заниматься йогой больным с грыжами позвоночника, остеохондрозами и артритами в связи с тем, что скручивания могут привести к дополнительным травмам. Также противопоказаны занятия с лицами, имеющими повреждения коленных суставов [5].

Учитывая положительное влияние асан на организм занимающихся и противопоказания, упражнения хатха-йоги целесообразно включать в учебный процесс по физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это будет способствовать повышению интереса к занятиям физической культурой и развитию потребности в регулярных занятиях, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья.

Сочетание таких оздоровительных систем как йога и пилатес синтезировалось в достаточно молодое направление - йоголатес. Оно сконцентрировало в себе наиболее сильные стороны йоги и пилатеса, в основе системы лежит растягивание и укрепление мышц, развитие гибкости и координационных способностей. Комплексы упражнений в йоголатесе состоят из определенных поз, которые необходимо зафиксировать. Между сериями упражнений выдерживается пауза, и поочередно действуют все основные группы мышц. Дыхание в йоголатесе должно быть осознанным, во время каждого вдоха внимание уделяется боковым частям тела, передней и задней части туловища. Каждый выдох – это время для улучшения растяжки в каждой позе.

Регулярные занятия йоголатесом не только укрепляют и растягивают мышцы, но и улучшают циркуляцию крови, обмен веществ, регулируют массу тела, позволяют достичь эмоционального равновесия. Занятия йоголатесом приводят к улучшению работоспособности и сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Однако, приступая к занятиям йоголатесом следует учитывать общее самочувствие. Необходимо проконсультироваться с врачом при наличие серьезные заболеваний сердечно-сосудистой системы, повышенном артериальном давлении, травмах опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, чтобы содействовать подготовке высококвалифицированных гармонически развитых специалистов, мы должны, решая задачи физического воспитания студентов, использовать комплексные средства. В данном исследовании нами описаны несколько оздоровительных систем, которые мы предлагаем объединить для организации двигательной активности обучающихся на занятиях по физической культуре таким образом, чтобы учесть интересы студентов, всевозможно разнообразив занятия, мотивировать их к самостоятельным занятиям в дальнейшем и выполнить учебную программу учреждения высшего образования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Онищук, О.Н. Повышение активности студентов специального учебного отделения средствами физической культуры / О.Н. Онищук, Н.А. Гришанович // Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь : [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 15–16 мая 2019 г. / УО ВГАВМ ; редкол: Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2019. Режим доступа: <http://www.vsavm.by>. – С.110–113.
2. Гришанович, Н. А. Применение упражнений по системе пилатеса на занятиях физической культурой со студентками: учеб-метод. пособие / Н. А. Гришанович. – Минск: МГЭУ им. А.Д. Сахарова, 2009. – 62с.
3. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования; Министерство образования Республики Беларусь. сост. В.А. Коледа [и др.]. Минск, 2017.–33 с.
4. Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – М.: Феникс, 2007. – 250 с.
5. Физические упражнения с элементами йоги на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации /сост: Т.В. Толочко [и др.]. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М.Машерова», 2008. – 50 с.

### О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И ОТБОРА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

### ABOUT SOME ASPECTS OF FORECASTING AND SELECTION IN SPORTS GAME

***B. M. Заика, О. И. Хадасевич, О. К. Горбачева, М. Н. Цыганенко***  
***V. Zaika, A. Hadasevic, D. Gorbacheva, M. Tsuhanenka***

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,  
г. Минск, Республика Беларусь  
victor\_zaika@mail.ru  
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Повышенные требования к определенным профессиональным способностям и качествам в игровых видах спорта указывают на то, что не каждый физически и психологически здоровый человек может обеспечить необходимый уровень соревновательной деятельности. Подготовка студентов-спортсменов в настоящее время немыслима без внедрения в учебно-тренировочный процесс методов профессионального отбора и профессиональной ориентации, позволяющие не только раскрыть индивидуальность студента, но и спрогнозировать его возможные спортивные результаты.

Increased requirements for certain professional abilities and qualities in playing sports game indicate that not every physically and psychologically healthy person everyone physically can provide the necessary level of competitive activity. Preparation of students-sportsmen is inconceivable without the introduction of methods of professional selection and the vocational counselling, allowing not only to reveal the student's personality, but also to predict its possible sports results.

*Ключевые слова:* прогнозирование, спортивный отбор, спортивная ориентация, психофизиологические особенности, соревновательная деятельность, спортивные результаты.

*Keywords:* forecasting, sports selection, sports orientation, psychophysiological features, competitive activity, sports results.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2020-1-152-155>