

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Нигреева И. Г., Атрощенко А. П., Сидюк О. Д., Касперович Е. В.

Белорусский государственный университет

BSUsport@yandex.by

Аннотация. В статье описаны нетрадиционные методы физического воспитания, которые могут быть использованы учебном процессе со студентами специального учебного отделения (СУО).

Abstract. The article describes the unconventional methods of physical training, which can be used in the learning process with the students of special medical groups (SMO).

Введение. Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура. Физическая культура – это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния. Иначе говоря, личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Целью данного исследования является пропаганда здорового образа жизни и откликаясь на пожелания студентов разнообразить на учебных занятиях средства и методы физической культуры в духе современных новых веяний оздоровительных систем, используемых модными у молодежи фитнес-центрами, мы стали предлагать элементы различных оздоровительных нетрадиционных систем и методик.

Методы, использованные в работе: изучение литературных источников по данной тематике, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование и статистическая обработка полученных данных.

Задачи. Найти современные системы оздоровления, и скорректировать их для использования в работе со студентами СУО.

В настоящее время наибольшей популярностью у студентов пользуется современные нетрадиционные системы оздоровления такие как ритмическая гимнастика (аэробика), стретчинг, калланетик, шейпинг, гидроаэробика, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем, у-шу, йоги, цигун и др.

Современные нетрадиционные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. К особенностям организации учебных занятий в СУО с использованием элементов нетрадиционных оздоровительных систем следует отнести некоторые ограничения в их выборе. На занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» могут использоваться только те системы (или элементы этих систем), которые связаны с двигательной активностью.

Некоторые разделы нетрадиционных методик, например из системы "йога", основанные на длительной медитации, длительном расслаблении и пассив-

ном растягивании мышц, хотя и имеют оздоровительный эффект, не могут быть рекомендованы для регулярных занятий в учебное время из-за их крайне избирательного воздействия. Но это не исключает использования подобных упражнений на учебных занятиях в ознакомительном аспекте или в качестве вспомогательного средства. На занятиях в СУО мы предлагаем к использованию элементы гимнастики Йога, выполняемые в положении стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе, с упором на ладони и колени.

Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном. Глагол же переводится как «сочетать», и «сосредотачивать». Йога – это философский подход к жизни, который предполагает, что тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Возраст оздоровительной системы индийских йогов оценивается в 4 тысячи лет. Коротко можно выразить ее суть в следующих тезисах:

- Йога – это здоровье, гармоничное равновесие физических и душевных сил в любой день и час.

- Йога – это лучшее качество любой части организма и лучшее их взаимодействие между собой, а также с внешней средой. Динамическое единство всех элементов организма.

- Йога – это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию.

- Йога – это глубокая и спокойная уверенность в своих силах.

- Йога – это умение хорошо и много трудиться, полноценно отдыхать. Это внутренняя дисциплина и долголетие.

Йога складывается из трех основных составляющих:

- Особые физические упражнения, которые называются «асанами».
- Дыхательные упражнения, которые носят название «пранаяма».
- Работа с осознанием, или – медитации.

Оздоровительная система упражнений Йога не требует дополнительного оборудования, поэтому каждый желающий может продолжить занятия дома самостоятельно. По результатам опросов и наблюдений за самостоятельными занятиями студентов СУО (студентами и студентками) было выявлено заинтересованное использование элементов оздоровительной системы Йога с целью личной реабилитации при различных заболеваниях.

Чтобы повысить интерес студентов (мужчин) к учебным занятиям в СУО мы предложили использование элементов нетрадиционной китайской системы оздоровления у-шу. У-шу – это нетрадиционная китайская оздоровительная система, состоящая из гимнастических упражнений и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупунктуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение.

У-шу это – и спорт, и воинское искусство, это – и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, это – философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни.

Условно в этой нетрадиционной системе можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное, военно-прикладное.

У-шу оздоровительной направленности включает в себя: комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и ног), упражнения на развитие пластики перемещения, дыхательные упражнения.

Занятия с использованием элементов гимнастики У-шу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие.

Эти занятия доступны студентам с различным уровнем физической подготовленности. Освоение элементов базовых движений и гимнастических комплексов У-шу помогает приобрести навыки целенаправленного использования силовых качеств при выполнении различной тяжелой работы (при поднятии, переносе и перекладывании тяжестей), развивает координацию движения и ловкость. Эти упражнения можно использовать и в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем большинство из них не требуют дополнительного пространства и специальных условий.

Результаты данного исследования показали заинтересованность студентов в использовании новых оздоровительных методик на учебных занятиях в СУО, а результаты педагогических тестов функционального состояния и физического развития подтвердили оздоровительную направленность используемых нетрадиционных систем. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Студенты, которые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются физической культурой самостоятельно, чаще страдают различными заболеваниями. Поэтому мы рекомендуем студентам СУО 2 курсов, уже знающих свой диагноз, показания и противопоказания использовать в домашних условиях, т.е. самостоятельно нетрадиционные системы оздоровления для своей реабилитации.

Выводы. На основании проведенного анализа функционального состояния и физической подготовленности студентов СУО, а также результатов педагогических тестов выявлена положительная динамика результатов. В беседах со студентами СУО выявлена заинтересованность студентов в дальнейшем применении нетрадиционных методов и средств физической культуры для своего оздоровления.

Формирование ценностного отношения к возможностям физической культуры как средству оздоровления обеспечивает качественно иное состояние мотивационной сферы у студентов СМО, позволяющее осознать личную ответственность за собственное здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коледа, В. А. Особенности индивидуального подхода к учебному процессу по физическому воспитанию на педагогических и непедагогических специальностях / Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. трудов и методических рекомендаций. – Минск: БГУ, 2000.
2. Петров, В. К. Новые формы физической культуры и спорта / В. К. Петров. – М.: Советский спорт, 2004.

3. Тартаковский, М. С. Нетрадиционная физкультура / М. С. Тартаковский. – М.: Просвещение, 1986.
4. Крапивина, Е. А. Физические упражнения йогов / Е. А. Крапивина. – М.: Знание, 1991.
5. Бедаш, В. М. Тайная магия. Йога. Теория и практика / В. М. Бедаш. – М.: У-Фактория, 1999.
6. Геше, Майкл Роуч Тибетская книга йоги / Майкл Роуч Геше. – М.: Открытый мир, 2006.
7. Попов, В. В. У-шу. Шаолинское Синь и Цюань / В.В. Попов. – М.: Март, 2006.