

Лечебная гимнастика назначается в зависимости от заболевания, его степени тяжести и возраста пациента. Главной задачей гимнастики является укрепление мышечного корсета, улучшение суставной подвижности и координации движений [5].

Массаж применяется для улучшения кровообращения и лучшего проникновения лекарственных препаратов в ткани, а также для расслабления мышц и уменьшения боли. Массаж может проводиться различными методиками, как ручными приемами, так и используя специальные массажные устройства [5].

Плавание является одним из наилучших методов лечебной физической культуры. Он позволяет укрепить мышцы всего тела, улучшить сердечно-сосудистую систему, увеличить легочную вентиляцию и емкость, а также позволяет снять напряжение из мышц и снять боли. Важным составляющим в ЛФК является психологический фактор. Успех лечения зависит от желания пациента и веры в его выздоровление. Приемы мотивации и поддержки пациента, позитивная атмосфера и индивидуальный подход к каждому пациенту являются особенно важными для достижения положительных результатов лечения. Таким образом, ЛФК - это важный этап лечения многих заболеваний, который способствует улучшению качества жизни пациентов, увеличению их работоспособности и продлению активных лет жизни.

Важным компонентом реабилитации является также правильное питание, которое должно обеспечивать необходимую энергетическую ценность и витамины для восстановления организма.

Физическая активность при реабилитации после травм должна быть постепенной и регулярной, чтобы добиться максимальной эффективности восстановления. Важно также избегать перегрузок и травмирования поврежденных участков тела [4].

В целом, реабилитация после травм является важным и эффективным методом восстановления здоровья и функций организма. Правильный подход к реабилитации, включающий комплекс физических упражнений, массаж, физиотерапию и питание, поможет восстановить здоровье и вернуться к обычной жизни.

Литература.

1. Латышева, В.Я. *Медицинская реабилитация: учебное пособие*/В. Я. Латышева, В.Б. Смычек, Н.В. Галиновская, А.С. Барбарович. – Минск: Вышэйшая школа, 2020. – 351 с.
2. Каленчиц, Т. И. *Функциональные нагрузочные пробы: учеб. -метод. Пособие*/ Т.И. Каленчиц, Е.В. Рысевец, Ж.В. Антонович. – Минск: БГМУ, 2018. - 36 с.
3. Каленчиц, Т. И. *Основы медицинской реабилитации в кардиологии: учеб. –метод. Пособие*/ Т.И. Каленчиц, Е.В. Рысевец, Ж.В. Антонович. – Минск: БГМУ, 2021. - 44 с.
3. *Физическая и реабилитационная медицина/Национальное руководство под ред. Г.Н. Пономаренко.* – ГЭОТАР, 2019. - 511с.
4. Александров, А.А. *Основы восстановительной медицины и физиотерапии*/А.А. Александров, С.А. Демьяненко, В.И. Мизин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 196с.
5. Буявых, А.Г. *Физическая терапия хирургических, травматологических и ортопедических заболеваний и повреждений*/ А.Г. Буявых. – М.: МИА, 2019. –493с.

УДК 796.036.176:376

БОДИ-БАЛЕТ: НЕОБЫЧНЫЙ ФИТНЕС ДЛЯ ТОНУСА, СПИНЫ И ОСАНКИ

Ковалек А.С., научный руководитель Зайцев В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Вы, наверное, спросите, что такое боди-балет? Это просто классический балет? Не

совсем. Боди-балет - адаптированная тренировка с элементами классической хореографии, в которой вместо привычных упражнений используются хореографические па, упражнения на растяжку и аэробные элементы. Она направлена на развитие гибкости суставов и позвоночника, исправление осанки и, конечно же, поможет вам почувствовать себя практически балериной.

С чего начался боди - балет? Такой тип занятия создали для того, чтобы все балерины или балеруны подвергшихся каким-то травмам могли бы быстрее вернуться к работе и в большой балет, поэтому в какой-то степени его можно назвать реабилитационным видом занятий. Первый направлен в большей степени на танцевальную программу, а второй на спортивную. Благодаря определенной схеме занятий боди-балет является полезным для любого типа людей [1].

Требования к выбору упражнения.

1. Упражнения боди - балета подбираются исключительно от цели данной тренировки.

2. Урок включает в себя прокачку всего тела.

3. Грациозность выполнения упражнений, легкость. Важно понимать, что это не просто занятие фитнесом, боди-балет — это то направление, которое раскроет твою внутреннюю женственность. Преимущества тренировок боди-балета

Красивое тело. Кроме грациозности и царственной осанки, боди-балет позволяет построить сильное и красивое тело. Комплексы упражнений подобраны так, что мышцы вытягиваются, становятся эластичными.

Основная нагрузка ложится на ягодицы и мышцы ног, что позволяет привести эти части тела практически к идеальной форме.

Отсутствие травм. В тренировке нет опасных прыжков и сложных поворотов, так что еще один довольно весомый плюс - травматичность снижается практически до нуля, а нагрузка на проблемные суставы минимальна (колени, плечевые суставы).

Похудение. Также боди-балет - идеальная тренировка для похудения, так как пульс во время выполнения упражнений обычно не превышает

100-140 ударов в минуту, что как раз является жиросжигающей кардиозоной у большого количества людей. Конечно, это сработает только при условии, что вы будете правильно питаться.

Подходит людям всех возрастов и с любой физической подготовкой. Не важно, танцевали ли вы до этого, или нет, или занимались ли спортом вообще - боди-балет позволяет начать с нуля и не требует никаких особых навыков [2].

Позволяет почувствовать себя настоящей балериной. Гранд плие, гранд батман, батман тандю жете - базовые упражнения из классической хореографии. Если вы всегда мечтали стать балериной, но по определенным обстоятельствам так и не воплотили мечту в жизнь, самое время попробовать эту тренировку. Работа у станка под классическую музыку и несложные танцевальные связки позволят почувствовать себя пусть и не балериной, но уж точно ученицей балетной школы [2].

На что направлен боди-балет? Кроме того, что такой вид тренировок очень полезен для здоровья, а именно для суставов, сухожилий, сердечной и сосудистой систем, он также способствует разработке всего опорно-двигательного аппарата, улучшает осанку и уменьшает риск развития как сердечной недостаточности так и возникновения различных болезней опорно-двигательной системы, таких например, как: остеохондроз, артрит, сколиоз, кифоз, лордоз и много др.

Не раз наблюдая за балеринами, мы наблюдаем за их хрупкими и изящными формами и хотим себе такие, благодаря боди балету. правильному питанию и большому желанию, это возможно. Боди-балет разрабатывает ваши стопы и способствует возникновению подъемов, а также разрабатывает нижнюю и верхнюю выворотности, раскрывает пах, способствует пластичности и гибкости спины во все стороны, растягивает все сухожилия и разрабатывает суставы, улучшает координацию и баланс [2].

Почему тренировки боди - балета эффективны? Благодаря простым движениям вы

учитесь лучше чувствовать тело и понимать свое расположение в пространстве, улучшается чувство равновесия, а движения становятся плавными и грациозными, практически как у танцоров балета.

Они не требуют большой нагрузки для организма, но в них присутствует выработка выносливости, что будет только способствовать улучшению состояния вашего организма в целом.

Если тренироваться регулярно, а именно 3 - 4 раза в день, то результат подтянутого тела, улучшенного самочувствия и уверенности в себе не заставит вас ждать.

Весь курс боди - балета построен на упражнениях, которые вытягивают ваше тело, позволяя с помощью дыхания расслабить мышцы и позволить им стать длиннее. Это и способствует убиению зажимов в теле

Чем боди-балет отличается от классического балета? Боди - балет - существенно отличается от обычного классического балета, на этом уроке упражнения у станка могут вообще отсутствовать, большее внимание направлено на закачку всех мышц и растяжку на ковриках.

В боди-балете действительно используются некоторые движения из классической хореографии, но также в программу в равном количестве входят упражнения и техники из йоги, пилатеса, стретчинга и других разновидностей фитнеса. Программа адаптирована для всех поклонников фитнеса, которые хотят привести свой организм в тонус.

Сколько по времени занимает тренировка боди-балета? Обычно тренировка может занимать 45 минут и доходить до 1 часа, 1,5 часа

Все зависит от:

- с какой интенсивностью и скоростью вы выполняете упражнения;
- как часто вы делаете отдых между упражнениями;
- какой уровень сложности упражнений вы делаете;
- как долго вы будете уделять время на растяжку [2].

Для кого предназначены тренировки, а кому лучше попробовать что-то другое? У боди-балета нет возрастных ограничений - и это еще один плюс такой программы. Лучше всего эта тренировка подходит новичкам, которые еще не посещали более сложных фитнес-тренировок. Это отличный способ начать здоровый образ жизни без стресса. У вас все будет получаться, и вы захотите приходить на боди- балет снова и снова. Также для тренировок почти нет противопоказаний. Однако, стандартные медицинские запреты на физические нагрузки действуют и здесь. Если у вас проблемы с сердцем или сосудами, вы страдаете серьезной формой варикозного расширения вен - лучше отложить занятия до выздоровления. Не рекомендуется посещать тренировочный зал во время обострения хронических заболеваний или при температуре.

Боди-балет точно понравится тем, кто:

- хочет сбросить несколько лишних килограмм и сделать форму утонченной;
- стремится сделать тело более гибким, сесть на шпагат или добиться какого-то другого результата в растяжке;
- мечтает о красивой осанке;
- хочет добиться пластичности и грациозности движений;
- ищет начальную тренировку для занятий по фитнесу;
- избегает высокоинтенсивных нагрузок по медицинским противопоказаниям или личным убеждениям.

Важна ли техника? Несмотря на то, что все упражнения из балета в комплексе адаптированы, вы должны следить за техникой выполнения упражнений для того, чтобы добиться результата и исключить риск возникновения травм. Первое время внимательнее смотрите на себя в зеркало [1].

Возможно, вам придется дополнительно оттачивать технику дома перед зеркалом. Затем техника войдет в привычку, и вы сможете увеличить темп выполнения упражнений.

Следите за тем, чтобы держать в тонусе все тело во время тренировки.

Держите прямо спину, выпятите грудь в перед. Не сгибайте шею - голова должна смотреть вверх и прямо при слегка опущенных плечах. Ягодицы и живот должны быть в напряжении. Так вы укрепите мышцы корпуса.

Со временем вам будет в разы проще держать такое же положение тела не только на тренировках, но и в обычной жизни.

При занятиях возле станка либо другой опорой, которая у вас есть, очень важно только слегка касаться ею рукой. Не пытайтесь «прилечь» на опору. Она должна только лишь служить опорой для равновесия. Если вы будете соблюдать эту технику, то получите красивую осанку и поддержите в тонусе все мышцы тела.

Заключение. Несмотря на то, что боди-балет выглядит как нечто из классической хореографии, все же такие тренировки ближе к фитнесу. Им удалось совместить в себе лучшие черты кардио-тренировок и хореографии. Вы сможете привести мышцы в тонус, улучшите выносливость и гибкость, но при этом все ваши движения будут грациозны и пластичны. На боди-балет можно ходить даже новичкам и людям с минимальной физической подготовкой - такой фитнес практически атравматичный.

Литература.

1. Вейдер, С. *Боди-балет. Пять минут в день*/ С. Вейдер. – Издательство: Феникс, 2006. – С.64-66.
2. Ваганова, А.В. *Основы классического танца*/ А.В. Ваганова. – С-Петербург, 2000. – 136 с.
3. Бекина, С.И. *Музыка в движение*/С.И. Бекина. – М., 1984. – С.83-86.

УДК 615.825

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Коваленко А.А., Казачёнок Е.Д., научный руководитель **Недосеков Ю.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Главной целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование духовной и физической культуры личности. Психолого-педагогическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с обучающимися, которая в свою очередь влияет на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов имеют огромное влияние на общество, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития [1].

Образовательный процесс состоит из двух составляющих. Первый элемент – это физическая культура, второй – спортивная психология. Психологическая подготовка студентов в области физкультуры и спорта зависит от возрастающей роли спорта в укреплении здоровья, социальной значимости спорта и более высокого уровня достижений. Психология спорта в настоящее время позволяет людям получить способность прогнозировать и решать вопросы и проблемы, которые могут возникнуть перед ними в процессе развития и становления при занятии спортом.

Необходимый эффект оказывает оптимальное педагогическое управление. Наиболее продуктивными при этом являются методы одобрения, поддержки, воспитания