

материалы научно-методической конференции, 25 января – 1 февраля 2017г. / под ред. Е.К.Сычевой. – Могилев: МГУ имени А.А.Кулешова, 2017. – 328 с.: ил.

2. Лукьяненко, В.П., *Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.*

3. Храмов, В.В., *Электронное средство обучения для обеспечения образовательного процесса по физической культуре в школе / В. В. Храмов // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Сер. 15, Фізична культура і спорт. – 2011. – № 11. – С. 473-478.*

УДК 796.035

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Шеверновский В.В.

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

По статистике, у 80-90% людей к 18-20 годам сформирована осанка с теми или иными отклонениями. Плохая осанка становится «родной» и мы совершенно не видим проблему, пока не возникает боль и проблемы со здоровьем вызванные этими отклонениями.

Сохранить здоровье не поможет никакое количество «просто» упражнений – тело будет продолжать «мошенничать» - выполнять движения так, как ему «удобнее», «сподручнее». В результате чего мышцы, перегруженные влиянием неправильной осанки, вновь принимают на себя бремя физической нагрузки а недогруженные вновь ее недополучают. Выполняя привычные физические упражнения бездумно, вы не только не помогаете себе, но и ухудшаете свое состояние, так как, в большинстве своем, несем за собой в спортивный зал и свои вредные привычки, свои ложные движения, которые закрепляются там еще больше. Кроме того, некоторые виды спорта, лишь усугубляют проблему, создавая дополнительный мышечный дисбаланс.

Мы решили опробовать систему «пилатес» для студентов с различными отклонениями здоровья так, как она показана людям с ограниченными физическими возможностями.

Пилатес — это гимнастика, названная так в честь ее создателя Джозефа Пилатеса, который удачно в ней совместил западные и восточные практики оздоровления. Она основана на следующих принципах:

1. «Центрирование» – фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса пилатеса является зона источника энергии. Йозеф Пилатес назвал эту зону каркасом прочности. В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны, по словам сторонников методики, берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Например, если в упражнении необходимо выполнить движение от бедер, то нужно втянуть в себя мышцы пресса и начать движение изнутри источника энергии. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Сторонники пилатеса утверждают, что, втягивая мышцы этой зоны, можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.

2. «Выравнивание» - правильное взаимное положение и выстраивание различных частей тела в ходе упражнений.

3. «Дыхание» - Метод Пилатеса использует «реберное» дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в легкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

4. «Концентрация» - включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом и сознанием. Задача пилатеса - обеспечение их взаимодействия и совместной работы, то есть установление связи между телом и сознанием. Качество упражнений значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определённых зонах тела. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении.

5. «Изоляция, расслабление» - Один из навыков, который необходимо освоить, - тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент (например, при тренировке мышц центра стараться не помогать себе другими мышечными группами).

6. «Точность и контроль» - В методике Пилатеса существует определённая последовательность, или структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц. Основное требование - движения должны быть точными. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Движения не резкие, а плавные, направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе. Как и в йоге, комбинация дыхания, вытягивания и приложения силы производят успокаивающий эффект. Но в отличие от йоги, сами занятия более динамичные и основаны на повторении [1].

Изначально Йозеф Пилатес назвал свой метод контрологией (англ. *contrology*), подразумевая практику метода контроля состояния мышц мысленным усилием.

7. «Плавность» - каждое движение или упражнение имеет определённую точку начала и завершения. Задачей является сделать эти точки неразличимыми в единой целостности занятия. Каждое упражнение ведёт к следующему. Движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.

В основе методики лежит проработка глубоко лежащих мышц, которые не задействуются на обычных спортивных тренировках. При этом упражнения выполняются, когда тело находится в неустойчивом положении, что требует определенной концентрации и включения в работу тех самых слабо развитых мышц. Движения выполняются плавно и осознанно. В процессе выполнения упражнений человек учится фокусировать внимание на части тела, на которую направлена нагрузка. Таким образом, происходит как бы осознанное ощущение физического тела. При регулярных занятиях пилатесом тело становится гибким, увеличивается подвижность суставов, вырабатывается координация движения и выносливость. Осанка становится правильной, что положительно влияет на работу всех внутренних органов, чем и объясняется оздоровительный эффект данной гимнастики [2].

«Пилатес» действует на совершенно ином уровне, нежели другие гимнастические системы. Он меняет сам характер использования вами своего тела. Он меняет характер ваших движений. Избавленное от «перекосов», ваше тело возвращается в состояние равновесия. Оно будет двигаться так, как назначено ему природой, - как вы двигаетесь будучи детьми, пока не погрязли во вредных привычках, касающихся осанки. Эта вновь обретенная свобода движений обеспечит эффективную работу не только скелетно-мышечной, но также сердечнососудистой и лимфатической систем. Вы не только бу-

дете отлично выглядеть внешне – благотворные перемены произойдут и внутри, на клеточном уровне. Это станет возможным благодаря улучшению кровообращения, осуществляющего питание тканей и удаление токсичных продуктов жизнедеятельности. Метод «пилатес» основывается на идее о единстве разума и тела, и это делает его действительно холистическим (целостным) подходом к физической культуре.

Пилатес – это система упражнений для тела и ума, тренирующая обе составляющие вашего «я». Как вообще можно разделить эти два компонента? И тем не менее большинство систем фитнеса практикуют именно такое разделение! Они сосредоточены исключительно на цели, на конечном продукте, то есть заставляя себя пробежать лишний километр, еще раз повторить движение, поднять более тяжелый вес, вы совсем не думаете о том, что делаете или как используете свое тело в данный момент времени. Вы стремитесь достичь конечного пункта, но совершенно упускаете из виду сам путь [3].

Пилатес требует постоянного осознания того, как вы двигаетесь, то есть сосредоточения мыслей на каждом выполняемом движении. Это не только физический, но и психологический тренинг, воздействующий на нервные пути от мозга к мышцам. Метод «пилатес» развивает в вас сенсорную обратную связь, или «кинестетическое чувство», чтобы вы в любой момент могли осознавать, какое место в пространстве занимаете и что делает каждая часть вашего тела. Хотя сами движения со временем могут стать автоматическими, концентрация внимания все равно необходима, поскольку всегда существует следующий, более глубокий уровень самосознания, к которому вам нужно стремиться [3].

Концентрация включает в себя комбинирование процессов. Зачастую существуют разграничение между телом и сознанием. Залог «пилатес» - обеспечение их взаимодействия и совместной работы, то есть установление связи между телом и сознанием. Качество упражнений значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определенных зонах тела. Необходимо сосредоточить внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении.

Эффект от занятий:

Восстанавливается мышечный баланс, изменяя порядок пользования мышц при осуществлении движений

Создается база для развития самостоятельности при решении двигательных задач, самоконтроля, самооценки, дальнейшего самосовершенствования

Уменьшаются боли в спине, тело становится более подтянутым, крепким

Улучшается осанка, т. к. в работу включены не только двигательные, но и «глубинные» мышцы-стабилизаторы.

Уменьшаются объемы тела, что особенно важно для студенток Активизируются мыслительные процессы, студенты учатся понимать для чего они совершают те или иные двигательные действия; как то или иное упражнение помогает добиваться поставленной цели

Студенты могут использовать полученные знания и умения при занятии другими видами двигательной активности

В результате использования системы «пилатес»:

1. Уменьшилось количество пропусков занятий у студентов специальной группы.
2. Повысился интерес к занятиям, студенты отмечают что они справляются с нагрузкой и не испытывают дискомфорта во время выполнения упражнений.
3. Студенты стали осмысленно выполнять движения и физические упражнения, так как приходило понимание конечной цели.
4. Занятия «пилатес» стали посещать даже те, кто освобожден от практических занятий по состоянию здоровья.

Выводы:

1. Применение системы «пилатес» на занятиях со студентами специальной медицинской группы способствует улучшению состояния их здоровья, появлению интереса к занятиям, уверенности в своих физических возможностях.

2. Следует обратить внимание преподавателей физической культуры на осознанное выполнение элементов общеразвивающих и других физических упражнений на учебно-тренировочных занятиях что позволит достичь требуемого эффекта от их выполнения.

3. Осознание в выполнении двигательных действий активизирует мыслительную деятельность студента, создает базу для развития самостоятельности при решении двигательных задач, самоконтроля, самооценки, дальнейшего самосовершенствования.

Литература.

1. *Rael Isacowitz. Pilates.— USA: Human Kinetics, 2006.*
2. *Универсальная зарядка — всего одно упражнение планка!*
<http://www.liveinternet.ru/users/irzeis/post213752450>
3. *Линн Робинсон, Гордон Томпсон «Пилатес — путь вперед», — Минск, 2003.*

УДК 37.037.1+613.2-053.5:004.9

МОНИТОРИНГ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И РЕЖИМА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ДРОЦ «ЖЕМЧУЖИНА» НА ОСНОВЕ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ

Шкирьянов Д.Э., Ермоченко С.А., Жальнерене М.И.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
Коммунальное унитарное предприятие
«Детский реабилитационно-оздоровительный центр «Жемчужина»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Долгие годы одним из важных аспектов социальной политики Республики Беларусь остается вопрос эффективности организации санаторно-курортного оздоровления детей и подростков в условиях профильных учреждений, таких как детские реабилитационно-оздоровительные центры (ДРОЦ) [5]. Анализ деятельности их работы позволяет утверждать, что в последние десятилетие среди отрицательных факторов риска воздействующих на организм детей прогрессирует неправильное питание, гипокинезия и гиподинамия. Это закономерно объясняет поиск научного решения данной проблемы отечественными и зарубежными специалистами в области курортологии [1, 4].

Так, сложившаяся ситуация способствовала организации на базе КУП ДРОЦ «Жемчужина» Витебской области инновационной «Школы здоровья» с элементами Wellness-коучинга в сочетании с занятиями оздоровительной ходьбой и бегом на музыкальной дорожке здоровья [2]. Эффективность её работы неоднократно подтверждена серией педагогических экспериментов и отражена в ряде отчетов НИОКР (№ госрегистрации 20101092 от 31.05.2010; 20120909 от 20.03.2012), публикаций и методических рекомендаций (Шкирьянов Д.Э., Кривцун В.П., Жальнерене М.И., 2014, 2016, 2019). Следует отметить, что прогрессивное развития информационно-коммуникационных технологий подтолкнуло нас к поиску новых форм организации и контроля эффективности оздоровительно-реабилитационных мероприятий в ДРОЦ на основе мобильных приложений, которые имеют широкое распространение в отечественной и зарубежной практике системы образования [9]. В настоящее время существует достаточно большое количество приложений, которые позволяют отслеживать