

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Шеверновский В.В.

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

В условиях интеграции отечественной высшей школы в европейскую систему высшего образования значительно возрастает роль технологического развития физической культуры, так как только своевременная смена педагогических технологий может обеспечить повышение качества физической культуры в целом.

Технология в широком смысле – это организация сбалансированной по организационным, материальным, информационным и кадровым ресурсам, эффективно развивающейся системы физической культуры, отвечающей современным запросам студенческой молодежи. Она охватывает всю совокупность процессов формирования высоких физических кондиций студентов, с помощью которых реализуется целостность обучения и спортивной тренировки, регулирующий операционный состав двигательной деятельности студентов, ее структуру и развития.

Появление и распространение инновационных технологий в физической культуре носит преимущественно стихийный характер и часто сопровождается созданием вокруг некоторых из них искусственной атмосферы ажиотажа и сенсационности[3].

Дышать правильно – значит дышать глубоко. Выдыхаешь больше воздуха – организм получает больше кислорода. На самом деле глубокое дыхание не тренирует мышцы, которые обеспечивают дыхание. К тому же при глубоком вдохе организм теряет определенное количество углекислого газа, необходимого для нормального функционирования организма[3].

Гимнастика Стрельниковой А.Н. построена по принципу дыхания при сжатых легких. Самое главное в гимнастике – короткий мощный вдох, при котором легкие не расширяются, а сжимаются. При этом воздух заполняет их от верхушек до низа, проходя в самые дальние уголки. В упражнениях Стрельниковой А.Н. вдох выполняется при сведении рук перед грудью, т.е. в затрудненном положении дыхательных мышц, вдох при разведении рук. Дыхательным мышцам приходится работать с полной нагрузкой, при этом они развиваются и крепнут. При таком способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием[1].

При правильном применении и достаточном упорстве гимнастика Стрельниковой А.Н. помогает укрепить организм, восстановить обмен веществ, позволяет справиться со стрессом, снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает память, возвращает остроту зрения и слуха. Благодаря ежедневным занятиям дыхательной гимнастикой можно избавиться от нейродермита, псориаза и других заболеваний кожи. Она активизирует кровообращение соединительной ткани, благодаря чему уходит патология желез внутренней секреции[1].

Исследования эффективности дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой показало, что у неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная емкость легких возрастает на 10 – 15% [1].

Комплекс, состоящий из восьми основных упражнений, следует выполнять два раза в день – до еды или через час после приема пищи, причем каждый раз надо выполнить комплекс полностью.

- Повороты головы направо и налево.
- Наклоны головы вправо и влево.
- Наклоны головы вперед и назад.
- Сведение рук перед грудью.
- Пружинящие наклоны вперед.
- Пружинящие приседания в выпаде.
- Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) [1].

Цигун – это искусство использования энергии Ци и ее преобразования, получения ее из окружающей среды выделения и излучения ее из своего организма. Но в более широком смысле Цигун – это, прежде всего, искусство поддержания своего здоровья в нормальном состоянии, это отрасль науки, раздел философии, метод мышления и способ энергоинформационного общения с окружающим миром и со всей Вселенной[2].

Цигун включает в себя практику китайских боевых искусств, медитативную практику и гимнастические упражнения, направленные на освобождение от телесных зажимов и энергетических блоков с помощью успокоения сознания, тела и эмоций. Может использоваться в качестве релаксации и альтернативного лечения при стрессовых состояниях и болезни, а также для общей гармонизации организма, улучшения иммунитета, настройки работы органов и их систем.

Глубокое дыхание – это самое основное из упражнений цигун. В Китае ему обучают прикованных к постели больных. Их учат дышать нормально через нос – регулярно, медленно, равномерно и тихо. С каждым вдохом они про себя произносят слово «спокоен», а с каждым выдохом слово «расслаблен». Это можно использовать для успокоения всего тела. Если вы не в состоянии делать никаких других физических упражнений, то глубокое дыхание можно выполнять три или четыре раза в день, от 20 до 30 минут каждый раз.

Литература.

1. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика /А.Н. Стрельникова. – М.: 2010. – 87с.
2. <http://www.narmed.ru/articles/fizra/cigun01/>
3. Желобкович М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи М.П. Желобкович, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов.- Минск, 1997. – 112 с.

УДК 796.015

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Шутов В.В., Иванов В.Г.

УО Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова,
г. Могилев, Республика Беларусь

Увеличение умственных нагрузок, последствия научно-технического процесса и социально-экономические преобразования ограничивают двигательную активность и уменьшают объем физической нагрузки в режиме дня студентов. В условиях гиподинамии у студентов выявляется неадекватность реакций сердечно-сосудистой системы, снижение функциональных возможностей дыхательной системы.