

Результаты экспериментального исследования показали, что применение музыкального воздействия в ходе эксперимента определило его следующие особенности: музыка не имеет прямого информационного воздействия и адресованы структурам личности, которые остаются нетронутыми благодаря «информационным» типам психотерапии. В основном, психотерапия предполагает вербальные формы воздействия. Музыкальные воздействия стимулируют воображение людей и воздействуют на эмоционально-образные слои личности, тем самым помогая выбраться из круга неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

**Заключение.** Воздействие музыки во время выполнения физических упражнений создает для ребенка новую, непривычную и необычную среду для функционирования психики. Использование музыки во время физических нагрузок способствует повышению адаптационных возможностей личности, нормализации психического состояния. Музыка вызывает стойкие и позитивные изменения в психике детей, формирует у них навыки саморегуляции, снижает тяжесть астении, развивает коммуникативные навыки, а также повышает настроение, самооценку, уверенность в себе и т. д.

Потенциал воздействия музыки во время физических нагрузок на лечение и комплексную профилактику негативных психических состояний недооценивается и не полностью используется в физическом воспитании. Данный метод имеет большие перспективы, которые связаны с силой влияния музыки во время физических нагрузок на психофизиологию человека.

#### Использованная литература

1. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева, И.В. Евменчик, В.В. Шутов // Романовские чтения – 13: сб. ст. междунар. науч. конф., посвящ. 105-летию МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под общ. ред. А.С. Мельниковой. – Могилев, 2019. – С. 281-282.
2. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы / Е.А. Ткачева // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова 2018 г.: материалы научно-методической конференции, 25 янв.– 7 февр. 2019 г. / под ред. Е.К. Сычовой. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 203-204.
3. Ткачева, Е.А. Комплексный контроль в образовательном процессе школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева // Молодая наука – 2018. Региональная науч.-практ. конф. студентов и аспирантов вузов Могилевской области: материалы конф., Могилев, 20 апреля 2018г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под ред. Н. П. Шутковой. – Могилев, 2018. – С. 298-299.

## **КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ С СОМАТОФОРМНОЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ**

*А.П. Филиппова, В.А. Красулина*

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Донецкий национальный университет»  
Институт физической культуры и спорта,  
Донецкая Народная Республика  
e-mail: 4sikaku@mail.ru

**Актуальность.** Проблема сохранения здоровья подростков является актуальной, так как именно в подростковом возрасте начинаются многие заболевания, получающие хронический характер к взрослому возрасту, ограничивающие годность к различным профессиям, к службе в армии, омрачающие будущее материнство и отцовство.

Характерным для детей старшего школьного возраста является их дисгармоничное физическое развитие, обусловленное дефицитом двигательной активности, нарушением режима дня, чрезмерной интеллектуальной и эмоциональной нагрузкой в школе. Доказана тесная негативная связь школьного обучения и состояния здоровья современных школьников.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что время обучения в общеобразовательном учреждении совпадает с периодом роста и развития детей. Соматоформная вегетативная дисфункция обусловлена нарушением вегетативной регуляции внутренних органов и систем, сопряжена с эмоциональными и аффективными проявлениями и встречается у 25–80% школьников старших классов. В старшей школе имеется ряд сложных социально-психологически ситуаций, а именно: интенсификация учебного процесса, усложнение образовательных программ, высокий уровень психических и физических нагрузок, дефицит свободного времени, предпочтение пассивного отдыха. На фоне пренубертатной перестройки организма данные сочетания, приводят к срыву функциональных механизмов адаптации у 81,5% учащихся, проявляющегося снижением уровня их здоровья и повышением заболеваемости.

**Цель исследования:** разработать и определить эффективность комплекса упражнений оздоровительной физической культуры для школьников старших классов с соматоформной вегетативной дисфункцией.

**Материалы и методы.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы;
- Функциональные пробы (измерение артериального давления, пульса, ортостатическая проба);
- Опросник тревожности Ч. Д. Спилберга;
- Анкетирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики (критерий Фишера и Стьюдента).

Наблюдения и сравнительный анализ различных методик оздоровительной физической культуры для школьников с соматоформной вегетативной дисфункцией проводились на базе Донецкого республиканского врачебно-физкультурного диспансера. Под наблюдением находилось 30 школьников старших классов с соматоформной вегетативной дисфункцией, из них 15 составило экспериментальную группу, 15 – контрольную. Обе группы находились под наблюдением 6 месяцев, занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю по 55 минут.

Разработанный нами комплекс состоял из базовых упражнений пилатеса, йоги, стретчинга и цигун, выполнялся под музыкальное сопровождение. Обоснованием выбора методов явились доступность занятий для лиц с разным физическими возможностями и подготовкой. Отличительной чертой комплекса являлось:

- Темп выполнения всех упражнений – медленный,
- Дыхание диафрагмой (так называемое «реберное дыхание»),
- Постоянная концентрация на упражнении,
- «Центрирование» и «стабилизация» во всех исходных положениях, контроль осанки и позвоночника,
- Нагрузка на обе стороны – одинаковая,
- Изолированная работа с каждой группой мышц,
- Общеразвивающие упражнения выполняются поочередно с упражнениями на растяжку и вытяжение.

После проведения занятий оздоровительной физической культурой мы предлагали участникам оценить по 5-бальной системе общее состояние своего организма (самочувствие, работоспособность, сон, аппетит).

Далее измерялась тревожность и как личностное свойство, и как состояние по методике, предложенной Ч. Д. Спилбергером.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ специальной литературы и современных методов оздоровительной физической культуры показал, что положительный эффект занятий оздоровительной физической культурой обуславливается тем, что физические упражнения приводят к развитию функциональной адаптации систем организма, повышают уровень его жизнедеятельности и, прежде всего, сердечно-сосудистой системы, одновременно предупреждая соматоформную вегетативную дисфункцию.

В результате исследования было выявлено, что применение упражнений из пилатеса, стретчинга, йоги и цигун, на занятиях оздоровительной гимнастикой, позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние школьников старших классов с соматоформной вегетативной дисфункцией. У подростков нормализовалось артериальное давление и пульс относительно возрастных норм, улучшились показатели ортостатической пробы, улучшилось психоэмоциональное состояние – снизился уровень ситуативной и личностной тревожности, вдвое повысилась самооценка школьниками физического состояния по сравнению с контрольной группой.

Анализ результатов анкетирования, а также примечаний к оценке своих состояний дал нам возможность сделать выводы:

1. После занятий оздоровительной физической культурой подростки стали оценивать своё общее состояние как «хорошо» и «средне». Школьники отмечали отсутствие боли и других неприятных ощущений.

2. В примечаниях к графе «работоспособность» участники экспериментальной группы выше оценивали свою учебную, тренировочную и бытовую деятельность относительно исходных данных. Дольше длился период активной деятельности, позже появлялось состояние усталости и сократился период восстановления.

3. Школьники экспериментальной группы после занятий оздоровительной физической культурой чаще отмечали улучшение сна, указывали на более быстрое засыпание и легкое пробуждение, отсутствие бессонницы и пробуждение во время сна, более бодрое и отдохнувшее состояние после сна.

4. Школьники экспериментальной группы после проведения исследования в анкете чаще указывали что аппетит стал нормальным, меньше наблюдались признаки нарушений пищеварения, реже стало появляться отсутствие или ухудшение аппетита.

Для обработки результатов исследования мы сочли целесообразным использовать критерий Фишера и t-критерий Стьюдента. Расчет проводили в MS EXCELL.

T – критерий Стьюдента позволил выявить связь выполнения комплекса упражнений оздоровительной физической культуры для школьников старших классов с достоверным улучшением показателей физического и социально-психологического портрета ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** На основе изучения специальной научной литературы, а также на основании изучения опыта применения оздоровительных физических упражнений в (работе со школьниками, нами был разработан комплекс упражнений для коррекции соматоформной вегетативной дисфункции у школьников старших классов. В данном комплексе мы использовали базовые упражнения из современных направлений оздоровительной физической культуры, которые направлены на оздоровление всего организма, разработан комплекс дыхательных упражнений, упражнений на укрепление, восстановление и расслабление, снятия физического и психологического напряжения.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что занятия комплексом физических упражнений, разработанного нами на основе пилатеса, стретчинга, йоги и цигуна, у школьников старших классов с соматоформной вегетативной дисфункцией качественно улучшает коррекцию соматоформной вегетативной дисфункции у школьников старших классов.

Анализ результатов исследования показал, что эффективность разработанного комплекса оздоровительных физических упражнений для школьников старших классов

проявляется в нормализации функциональных способностей организма, улучшилась оценка своего физического состояния и самочувствия, снизился уровень тревожности. Предложенный комплекс может быть использован для коррекции соматоформной вегетативной дисфункции у школьников.

Разработанный комплекс оздоровительных физических упражнений может использоваться в оздоровительных центрах, фитнес-клубах, в домашних условиях для коррекции соматоформной вегетативной дисфункции у школьников старших классов. Отдельные физические упражнения из комплекса могут быть использованы в учебных заведениях на физкультминутках во время перемены, на уроках физкультуры с целью профилактики.

#### Использованная литература

1. Киреева, И.П. Вегетососудистая дистония у студентов: клиника, лечение, реабилитация (методические рекомендации)/ И.П. Киреева, Г.Г. Осокина, А.А. Северный. – М., 1994. – 30 с.
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев. – М.: Просвещение, 1992.
4. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес/ Э.Т. Хоули, Б.Д. Френке. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

## ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОТЕНЦИАЛА ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*А.А. Шевелюхина*

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
г. Смоленск, Российская Федерация  
e-mail: annashevelyuxina@mail.ru

**Актуальность.** Положительное влияние на здоровье занятий восточными единоборствами известно достаточно давно. Еще в середине XIX века на острове Окинава, во время проведения медицинских осмотров в школе, врачами было отмечено, что дети, занимающиеся восточными единоборствами, резко отличались от других учеников великолепной физической подготовкой, пропорциональностью телосложения и прекрасным здоровьем. Как свидетельствуют литературные источники [3,6], по мере развития человеческого общества система боевых упражнений трансформировалась в своеобразную культуру двигательной деятельности, удовлетворяющую потребности людей в состязаниях, личной безопасности, оздоровлении, театрализованных зрелищах и пр., основной целью которой являются гармоничное развитие и совершенствование психофизической культуры личности.

В связи с выше изложенным, целью исследования явилось теоретическое обоснование возможностей использования восточных боевых единоборств в комплексных программах по психофизической реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.

В качестве метода исследования был применен метод критического анализа и обобщения научно-методической литературы по изучаемой проблеме.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время во всем мире в реабилитации лиц с ОВЗ все шире используется потенциал средств различных видов спорта, среди которых особый интерес и привлекательность для занимающихся с инвалидностью представляют восточные боевые единоборства (ВБЕ). Они, с одной стороны, представлены большим разнообразием видов, где каждый может выбрать для себя наиболее