

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОСНОВНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ НЕТРАДИЦИОННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сморгунов С.А.,

аспирант УО «БГУФК», г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Михеев А.А., доктор пед. наук, доктор биол. наук, доцент

Основой процесса формирования и сохранения здоровья человека является здоровый образ жизни, а также оптимальная двигательная активность, которая обеспечивается занятиями оздоровительной физической культурой. Разнообразие оздоровительной физической культуры позволяет не только сохранить, но и восстановить здоровье людей, перенесших серьезные заболевания. Здоровье как социально-биологическая основа жизни нации есть, в конечном счете, результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, а к его сохранению – как к необходимой основе реализации своего предназначения к продлению здорового рода, как к задаче энергетического обеспечения созидательного труда, гарантии совершенного генофонда, основе развития творчества и духовности. Цель нашей работы – провести теоретический анализ разных форм занятий нетрадиционно оздоровительной физической культуры.

Материалы и методы. В нашей работе проведен анализ таких форм занятий, как нетрадиционной оздоровительной физической культуры как: йога, оздоровительная гимнастика тай-бо, стретчинг, пилатес и оздоровительная аэробика. Для оценки и анализа форм занятий нетрадиционной оздоровительной физической культуры нами был выбран метод педагогического анализа литературы.

Результаты и обсуждения. Йога – это комплексная система психофизических упражнений. Мягкие растягивания в сочетании с правильным дыханием и активные силовые упражнения в сочетании с расслаблением мышц нормализуют функциональные системы организма, устраняют перепады настроения и подавленность, снижают стресс и риск в возникновения остеохондроза позвоночника. Йога складывается из трех основных составляющих:

1. Особые физические упражнения, которые называются «асанами».
2. Дыхательные упражнения, который носят название «пранаяма».
3. Работа с нашим сознанием, а попросту говоря – медитации[1].

Тай-бо – это гимнастика, основанная на выполнении приемов восточных единоборств (бокс, тайский бокс, карате, тхэквондо), элементов гимнастики, силовых упражнений и растяжки. Занятия оздоровительной гимнастикой Тай-бо снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося оздоровительной гимнастикой Тай-бо, сердце работает слаженно и эффективно, обеспечивая кислородом все органы и ткани организма. Мощность сокращения его сердечной мышцы намного больше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца. Так сердце человека, не привыкшего к физическим нагрузкам, за одно сокращение в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, то есть за минуту 3,5-5 литров. Систематические занятия Тай-бо способствуют увеличению этого показателя до 220 мл. Это развивает резервную мощность сердца. Эффект тренированности организма проявляется в благотворном влиянии на частоту сердечных сокращений за минуту, количество которых составляет в среднем 65 ударов в минуту в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца, в момент которого этот орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. Кроме того, сердце тренированного человека работает более экономно, увеличивая ударный выброс крови, в то время как у человека неподготовленного резко возрастает количество сердечных сокращений [2].

Стретчинг – это особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Заниматься стретчингом можно в любом возрасте, независимо от имеющегося уровня подготовки[1]. При занятиях стретчингом происходит проработка всех мышц тела, даже тех, которые во время обычных занятий в фитнес-зале не работают, устранение напряжения и болевых ощущений в различных частях тела путём снятия мышечных и нервных блоков, стимуляция сердечно - сосудистой системы:

особенно полезна в этом смысле активация периферических артерий и вен, что устраняет застойные явления и предотвращает такие болезни как атеросклероз, тромбоз. Также происходит омоложение тела путём возвращения ему естественной гибкости.

Пилатес (англ. Pilates) – система физических упражнений (фитнеса). Пилатес представляет собой серию упражнений в медленном темпе. Как и у других видов фитнеса или физкультуры, результатом регулярных занятий становятся оздоровление суставов и укрепление мышц, снятие напряжений и болей в теле, коррекция веса, улучшение осанки, нормализация сна, улучшение самочувствия. Пилатесом можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно, что он доступен людям любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, и что возможность травм сведена к минимуму. Начинать занятия необходимо под контролем тренера на специальных тренажёрах, позволяющих избежать травм, а самостоятельные занятия на матах допускаются только для овладевших «продвинутым» (третьим) уровнем подготовки [1].

«Аэробика»-комплекс разнообразных физических упражнений, выполняемых под музыку. Используется в оздоровительных и спортивных целях. Главный смысл оздоровления на занятиях аэробикой заключается в укреплении тела и духа. Эти занятия способны улучшить здоровье и психическое состояние людей (снизить риск многих заболеваний, регулировать работу организма, повысить «жизненный тонус», активность, работоспособность, улучшить настроение, повседневное самочувствие и т. п.), улучшать физические кондиции (повысить силу, выносливость мышц, развивать гибкость и координационные способности) и фигуру (снизить количество жира, исправить осанку, изменить пропорции тела).

Аэробная тренировка приводит к повышению фибриналитической активности крови, обеспечивающей лизирование, то есть растворение тромбов. Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и уменьшается кровяное давление. Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ, продуктов обмена. Все это создает более благоприятные условия для протекания обменных процессов в тканях [3].

Заключение. Таким образом, после проведённого педагогического анализа литературы, мы можем сделать вывод о необходимости дополнительных исследований и сопоставлений разных форм оздоровительной физической культуры между собой, для нахождения наилучшей и эффективной формы занятий оздоровительной физической культуры.

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном / Н.С. Голицына. -Москва – Скрипторий 2006 г. 251с.

2. Малах, О.Н., Сморгун, С.А. Влияние оздоровительной гимнастики Тай бо на свойство нервной системы студентов первокурсников. Матеріалами XIV Міжрегіональної наукової конференції « Актуальні питання біології та медицини» / м. Старобільськ, 22 – 23 грудня 2017 року / Старобільськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. - С. 258-259.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У СПОРТСМЕНОВ-УЧАЩИХСЯ ВИТЕБСКОГО ОБЛАСТНОГО КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Фатеев Д.И.,

выпускник ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

научный руководитель – Шацкий Г.Б., канд. пед. наук, доцент

Актуальность. Соперничество в соревнованиях высокого уровня спортсменов с одинаково высоким уровнем физической, тактической, технической подготовки увеличивает психическую напряженность и вклад психологических факторов в достижение победы. Одной из проблем спортивной подготовки в последнее время стало изучение психологического ресурса спортсменов. Цель работы – совершенствовать спортивную подготовку учащихся-спортсменов СУСУ «ВОКЦОР» на основе учета их интеллектуальных способностей.

Материал и методы. При проведении исследования использовались следующие методы: диагностика двигательного [3] и эмоционального интеллекта [2]; методы математической статистики. В исследовании приняли участие 42 спортсмена-учащихся: