

культурой в секциях по выбранному виду спорта и посещать самостоятельно физкультурные занятия. Занимающиеся положительно отзываются о физической культуре в их вузе, однако большинство студентов посещают эти занятия только ради зачета. Основываясь на результатах проведенного анкетирования, мы пришли к выводу о необходимости введения занятий физической культурой по выбранному виду спорта.

Специалисты по физическому воспитанию ГУУ в своей работе широко используют адаптивно-оздоровительную и рекреационную физическую культуру студентов. В свою очередь студенты ГУУ имеют возможность выбирать вид спорта, которым они хотели бы заниматься на занятиях физической культурой в рамках учебной программы. Таким образом, используя практические занятия по физической культуре, студенты получают удовольствие и огромную практическую пользу, непосредственно связанную с внешней и с внутренней мотивацией на занятиях по физической культуре. Чем лучше качество занятий, чем шире его социальная база, тем выше сознательность и культура студентов, включая культуру быта, поведения и потребления. Конечным продуктом педагогического процесса специалистов кафедры физической культуры и спорта выступает новое качество, отвечающее требованиям естественности, эффективности, демократичности и гуманистичности, эмоциональности и привлекательности: здоровье и образ жизни, мера познания и информативности, уровень культуры студентов, оптимизация физического и психического состояния студентов.

Литература

1. Новикова, А.О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А.О. Новикова, А.М. Кузьмин // Филологические науки: вопросы теории и практики. – 2017. – №1 – 1 (67). – С. 206–209.
2. Слепченко, А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390.
3. Старков, С. В. Анализ подходов к сущности понятия «Мотивация» // Научно-методический журнал «Наука и образование: новое время». – 2016. – № 1. – С. 78 – 80.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОЗНАКОМЛЕНИЕ И АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ОСНОВНЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.А. Сморгунув, Малах О.Н.***

***Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь**

****Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: micha208@yandex.by**

В данной статье раскрываются основные формы нетрадиционной физической культуры, а так же их влияния на показатели развития физических качеств, и основных систем организма.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, функциональные системы, средство физической подготовки, нетрадиционная физическая культура.

На протяжении последних десятилетий специалистов волнует проблема здоровья человека. Статистика свидетельствует, что постоянно увеличивается число людей с ослабленным здоровьем. Наряду с имеющимися место негативными влияниями на физическое состояние и здоровье людей различных экологических и социально-экономических условий и образа жизни, одной из ведущих причин этой проблемы является бурный

рост научно–технического прогресса, значительно снизивший их двигательную активность. Стремительный рост объема научной информации, включаемой в учебные предметы, увеличил перегрузку школьников и студентов, что вызывает у них переутомление, снижает двигательную активность и приносит большой вред здоровью [6, с. 92]. К числу факторов, которые вносят определенный «вклад» в развитие у людей патологии различной этиологии относятся: наследственная предрасположенность к различным заболеваниям, постоянное проживание в областном центре, проживание в стесненных условиях, уменьшение жилой площади на одного человека, обучение в школе и университете. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора здорового образа жизни при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности человека. Несмотря на постоянное улучшение системы физического воспитания, показатели состояния здоровья людей, если рассматривать их как один из важнейших критериев качества педагогического процесса, остаются пока нерешенной проблемой [7, с. 305]. В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося «нормативного» подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки детей и молодежи. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, являлся основным критерием эффективности физического воспитания. Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но школьники и студенты не получают его в достаточном объеме. В результате они оказываются неподготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития. «Физическая культура» как учебная дисциплина выпадает из образовательного и воспитательного пространства учреждений среднего и высшего образования. Все это позволяет рассматривать проблему общую для всего физкультурного образования, как одну из наиболее актуальных [6, с. 94].

Цель исследования – анализ литературных источников и теоретическое сопоставление нетрадиционных форм физической культуры между собой как средство оздоровление и укрепление здоровья человека.

Материал и методы. Нами был выбран метод теоретического анализа литературных источников и сравнение различных оздоровительных методик. В данной работе проанализировали и сравнили 4 основных направления нетрадиционной физической культуры: стретчинг, йога, тай бо и аэробика.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав литературные источники мы пришли к выводу, что самыми распространенными направлениями нетрадиционной оздоровительной физической культуры являются: стретчинг, йога, Тай бо и аэробика.

Стретчинг – физические упражнения, выделенные в отдельное течение фитнеса, которое отличается от ординарных занятий и является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью.

В переводе с английского языка слово stretching переводится как растягивание.

Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики.

Многочисленные исследования врачей, практика применения стретчинга профессиональными спортсменами свидетельствуют о его эффективности в укреплении связочного и суставного аппарата. При регулярном занятии стретчингом существенно повышается устойчивость сухожилий к нагрузке, что в свою очередь способствует снижению риска травм и времени восстановления после тренировок [2, с. 25].

Выделим плюсы занятий данным направлением оздоровительной гимнастики:

1. Стретчинг стимулирует циркуляцию лимфы и крови в организме.
2. Упражнения стретчинга, завершающие любую тренировку, дают возможность мышцам намного быстрее восстановиться, что обусловлено возвратом от сокращенного состояния к изначальной длине (в состоянии покоя).
3. Стретчинг помогает мышцам расслабиться, поэтому с его помощью можно уменьшить боли, вызванные нервным напряжением или стрессом.
4. При регулярных занятиях стретчингом мышцы сохраняют свою эластичность и наиболее полноценно снабжаются питательными веществами и кровью.
5. Занятия стретчингом формируют правильную осанку благодаря тому, что улучшается состояние мышечного корсета [2, с. 24].

Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. Различные стили йоги сочетают физические позы, дыхательные техники и медитацию или релаксацию [3, с. 427].

В труде Патанджали «Йогасутра» изложена йога, делящаяся на 8 ступеней, составляющий «восьмеричный путь» йоги:

1. Яма – межличностные взаимоотношения;
2. Нияма – внутриличностная самодисциплина;
3. Асана – позы;
4. Пранаяма – система дыхательных упражнений;
5. Пратьяхара – отход от чувственного восприятия;
6. Дхарана – концентрация мысли;
7. Дхьяна – медитация (процесс вникания в сущность объекта сосредоточения);
8. Самадхи – самореализация (полное вникание в сущность объекта) [4, с. 87].

Йогой может заниматься каждый, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста, так как йога является, наиболее щадящим видом физической деятельности и заниматься ей могут все независимо от степени физической подготовленности. Но необходимо помнить, при занятиях не должно ухудшаться состояние здоровья; нельзя заниматься физическими упражнениями при повышенной температуре, болевых ощущениях, в острый период заболевания и при обострениях хронических болезней. Кроме того всем, страдающим хроническими заболеваниями, необходимо внимательно ознакомиться с противопоказаниями по применению отдельных методов и выполнению упражнений и проконсультироваться с врачом. Заниматься необходимо на пустой желудок: за 30–40 минут до еды или через 2,5–3 часа после еды [3, с. 429].

В основе физических нагрузок йоги лежит выполнение асан (позы). Асан в йоге великое множество, для достижения хорошего здоровья и профилактики заболеваний достаточно полтора десятка простых, легких в исполнении асан. Различают следующие основные виды асан: Медитативные асаны – это позы, предназначенные для концентрации внимания и мышления и для исполнения дыхательных упражнений (например «поза лотоса»). Антиортостатические асаны благоприятно воздействуют на мозг, сердце, легкие и вены нижних конечностей. Дыхательные асаны. Йоги различают три вида дыхания: брюшное, реберное и ключичное. Полное дыхание йогов является комбинацией этих трех видов [5, с. 89].

Медитация – один из принципов йоги. Это практика, суть которой заключается в постоянной и систематической концентрации. Это означает, что вам необходимо сосредоточить ум в одной точке, сделать его спокойным и неподвижным. Благодаря практике медитации, достигается глубокое понимание себя, ясность ума, внутреннее спокойствие и уверенность.

Весь процесс медитации обычно проходит три стадии:

- концентрация (дхарана);
- поглощенность (дхьяна);
- тотальное поглощение (самадхи) [4, с. 92].

В целом же в физиологическом аспекте занятия йогой дают следующие положительные результаты:

- развивают мышцы и повышают подвижность;
- массируют внутренние органы, что обеспечивает их хорошую работу;
- устраняют физическое напряжение, что автоматически приводит к расслаблению мышц и снятию стрессов;
- учат самодисциплине и положительному самовнушению;
- позволяют отстраниться от существующих проблем и способствуют хорошему настроению и самочувствию [3, с. 432].

Тай бо – это гимнастика, основанная на выполнении приемов восточных единоборств (бокс, тайский бокс, карате, тхэквондо), элементов гимнастики, силовых упражнений и растяжки. Разработчиком данного направления гимнастики является американский актер, чемпион по боевым искусствам Билли Блэнкс [6, с. 92].

Положительное влияние занятий оздоровительной гимнастикой Тай бо проявляется в развитии реакции и выносливости, в улучшении осанки, укреплении иммунитета, развитии координации движений, тренировки дыхательной системы, в работу включает и активно прорабатывает сразу несколько мышечных групп, тренирует сердечно-сосудистую систему, снижает уровень жировой прослойки (тренировка проводится в аэробном режиме), развивает гибкость, силу, хорошую реакцию и баланс, помогает освоить элементы самообороны и справиться со стрессом, сочетает в себе прекрасную хореографию и ритмичную музыку [5, с. 56]. Прежде, чем приступать к занятиям Тай бо необходимо проконсультироваться с врачом по заболеваниям сопровождающие сердечной и легочной недостаточностью, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие. Основная физиологическая направленность оздоровительной гимнастики Тай бо – развитие общей (аэробной) и специальной выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма человека [5, с. 58].

Влияние оздоровительной гимнастики Тай бо на костную систему проявляется в увеличении плотности кости. Занятие по оздоровительной гимнастике Тай бо проходит на положительном психоэмоциональном фоне, это способствует снятию стрессов, вызывает умиротворение и комфорт после занятий. Аэробных упражнений, используемые в тренировке, помогают избавиться от утомления, которое наступает после умственной и физической деятельности [6, с. 94].

Выделим плюсы занятий оздоровительной гимнастикой Тай бо:

- отсутствие травм (нет контакта с противником, а значит, нет риска получить прямой удар в лицо и другие уязвимые части женского тела);
- изучение азов самообороны;
- нагрузка на тело распределяется равномерно, задействованы все группы мышц;
- укрепляются мышцы спины, формируется правильная осанка;
- одновременно происходит и сжигание жира, и тренировка мышц;
- развивается выносливость (кардионагрузка, тренировка вестибулярного аппарата);
- улучшается координация движений;
- благодаря активным движениям улучшается лимфообращение [5, с. 59].

Аэробика – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений выполняемые под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Оздоровительная аэробика – одно из средств оздоровительной физкультуры и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который,

безусловно, должен достигаться, это – оздоровление организма занимающихся. Занятия аэробными упражнениями оказывают следующие положительные влияния на организм человека [1, с. 141].

Незначительное повышение объема полостей сердца (дилатация), гипертрофия мышечных стенок вместе с улучшением процессов ионного обмена и повышением плотности митохондрий улучшает сократимость миокарда, повышает максимальный сердечный выброс и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке, т.е. увеличивает производительность сердца как насоса. Наблюдается увеличение просвета коронарных сосудов и плотности капилляров вместе со снижением реактивности миокарда на действие стрессоров человека. Увеличение плотности капилляров улучшает обеспечение тканей кислородом, гормонами и питательными веществами. Занятия аэробикой так же положительно влияет на циркуляцию крови, уровень гемоглобина и эритроцитов, учащается кислородтранспортная функция крови.

Выделим плюсы занятий оздоровительной аэробикой:

- Улучшение показателей выносливости.
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
- Тренировка вестибулярного аппарата (развитие чувства равновесия, координация движений).
- Снижение кровяного давления за счет активизации работы сердечной мышцы, увеличения размера и количества капилляров.
- Нормализация обмена веществ в организме.
- Улучшение психологического состояния, профилактика стрессов, отдых после серьезной умственной деятельности, нормализация сна.
- Кардиотренировки – отличная возможность абсолютно безопасно укрепить опорно-двигательный аппарат, что будет весьма кстати во время беременности и в родах, а также поможет избежать застойных явлений в органах малого таза [1, с. 143].

При попытке сопоставления разных форм физической культуры между собой, произведя анализ литературных источников, мы наблюдаем следующие. Если сравнивать стрейчинг с другими нетрадиционными формами физической культуры, то мы видим, что занятия данным направлением оздоровительной физической культуры развивает, в основе своей, такое физическое качество как гибкость. В наименьшей степени развивает ловкость. Недостаточно развивает, такие качества как, быстрота, сила и выносливость.

Если говорить о такой форме физической культуры как йога, то тут наблюдаем развитие таких физических качеств как гибкость, ловкость и выносливость. Из-за специфики выполнения упражнений, менее развиваться, быстрота и сила.

Для оздоровительной гимнастики Тай бо характерно развитие таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила и ловкость. В наименьшей степени развиваться гибкость. Хочется отметить, что в некоторых упражнениях гимнастики Тай бо присутствует упражнения на развития гибкости, однако говорить о полноценном развитии данного качество, в данном виде физической культуры, не представляется возможным.

Сравнивая аэробику с другими формами нетрадиционной оздоровительной физической культуры, мы наблюдаем развитие таких же физических качеств, как и в оздоровительной гимнастике Тай бо, но за счет того что в Тай бо присутствуют элементы единоборств, силовые качества развиваются эффективней чем в аэробике. Однако если говорить про гибкость, то в аэробике данное качество развиваются успешней, чем в Тай бо (таблица 1).

При сравнении различных форм нетрадиционной оздоровительной физической культуры, по показателям эффективности оздоровительного влияния на основные системы организма человека мы наблюдаем, что при занятиях стрейчингом в основном

оздоровительный эффект приходится на дыхательную и опорно–двигательную систему, значительно улучшается эластичность мышц, сухожилий и связок. Это снижает риск травм при различных движениях, а так же заметно усиливает кровоток в мышцах.

Таблица 1 – показатели развития физических качеств нетрадиционных форм физической культуры.

Форма ФК	Быстрота	Сила	Выносливость	Гибкость	Ловкость
Стретчинг	–	–	–	+	±
Йога	–	–	+	+	+
Тай бо	+	+	+	±	+
Аэробика	+	±	+	+	±

Примечание при сравнении нетрадиционных оздоровительных форм физической культуры: (+) – эффективно развивает физическое качество; (±) – развивает физическое качество, но неполноценно; (–) – неэффективно развивает физическое качество.

Во время занятий йогой основной оздоровительный эффект приходится на нервную, дыхательную и опорно–двигательную системы организма. Во время занятиями медитацией повышается стрессоустойчивость организма. Йога помогает успокоиться и «отключиться» от проблем. Снижается выработка гормона кортизола, «отвечающего» за развитие стресса. Так во время занятиями йогой происходит профилактика легочных заболеваний, таких как бронхиальная астма. За счет выполнения упражнений на растяжку повышается эластичность мышц и суставов, а так же укрепляется позвоночник.

Занятия оздоровительной гимнастикой Тай бо положительно влияют на нервную, дыхательную, опорно–двигательную систему. Во время занятиями оздоровительной гимнастики Тай бо улучшаются показатели сердечно–сосудистой системы, повышается сократительная способность миокарда, увеличивается число коронарных сосудов, происходит профилактика гипертонии и гипотонии. Силовая нагрузка обеспечивает синхронизацию мотонейронов, состав мышцы, усиливает трофику мышц и прорабатывает весь мышечный корсет.

Занятия оздоровительной аэробикой благоприятно влияют на дыхательную, сердечнососудистую, опорно–двигательную и нервную системы. В процессе тренировок возрастает число альвеол, которые участвуют в работе, увеличивается жизненная емкость легких. Так же за счет умеренной нагрузки укрепляется мышечный аппарат, улучшается его кровоснабжение, в работу встраиваются резервные капилляры (Таблица 2).

Таблица 2 – показатели оздоровительного влияния на основные системы организма человека .

Форма ФК	Дыхательная система	Пищеварительная система	Нервная система	Опорно-двигательная система	Сердечно-сосудистая система
Стретчинг	+	–	–	+	–
Йога	+	–	+	+	–
Тай бо	+	+	+	+	+
Аэробика	+	+	+	+	+

Примечание: при сравнении показателей оздоровительного влияния на основные системы организма человека: (+) – эффективно влияет на систему организма человека; (–) – частично влияет на систему организма человека;

Заключение. Таким образом, в результате теоретического анализа литературных источников и сравнение различных оздоровительных методик, делаем вывод:

1. При сравнении четырех оздоровительных направлений физической культуры, по показателям развития физических качеств, мы наблюдаем, что Тай бо и аэробика, в отличие от йоги и стрейтчинга, развивают практически все основные физические качества, на основании этого мы можем сделать вывод, что занятия Тай бо и аэробикой эффективней решают задачи связанные с развитием основных физических качеств и разносторонним развитием человека.

2. При сравнении основных направлений оздоровительной физической культуры, по показателям оздоровительного влияния на основные системы организма человека, мы наблюдаем, что Тай бо и аэробика, в отличие от йоги и стрейтчинга, положительно влияет на большинство основных систем организма, на основании этого мы можем сделать вывод, что занятия Тай бо и аэробикой решают задачи оздоровительного влияния на организм человека эффективней, чем йога и стрейтчинг.

Литература

1. Верхорунова, О.В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания / О.В. Верхорунова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский социально-педагогический университет». / Волгоград, 2017 г / Волгоград: ВГСПУ, 2017, – С. 141–147.

2. Иванов, В.Д. Влияние стретчинга на функциональное состояние здоровья студентов / В. Д. Иванов, Н. О. Мамаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация: издательство Челябинского государственного университета. / Челябинск, 2018 г / Челябинск: ЧГУ, 2018, Т. 3, № 1. – С. 23–31.

3. Иванов, В.Д., Ярушин С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: издательство Алтайского государственного университета. / Барнаул, 2019 г / Барнаул: ЧГУ, 2019. № 4. – С. 427–433.

4. Иванов, В.Д. Йога как нетрадиционная система оздоровления / В.Д. Иванов, Е.С. Волосникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация: издательство Челябинского государственного университета. / Челябинск, 2018 г / Челябинск: ЧГУ, 2018. Т. 3, № 3. – С. 87–94.

5. Малах, О.Н. Влияние оздоровительной гимнастики Тай бо на показатели психофизиологической адаптации студентов-первокурсников в условиях вуза / О.Н. Малах, С.А. Сморгунов, Д.Э. Шкирьянов, Ж.А. Позняк // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2017. – №3 (96). – С. 56–61.

6. Позняк, В.Е. Эффективность учебного модуля «Оздоровительная аэробика Тай бо» в физическом воспитании студентов / В.Е. Позняк, Ж.А. Позняк, П.И. Новицкий // Веснік ВДУ. – 2017. – №1. – С. 92–98.

7. Сморгунов, С.А. Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре в высших учебных заведениях / С.А. Сморгунов, О.Н. Малах, Ж.А. Позняк, Д.Э. Шкирьянов // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Международной научно-практической конференции. Часть 1. / Минск, 11–13 апреля 2018 г / – Минск: БГМУ, 2018. – С.304–307.