

формируется за счет рационального питания и отсутствия вредных привычек, для женщин – путем сохранения эмоциональной стабильности без вредных привычек.

Заключение. Современные взгляды на здоровый образ жизни смещают фокус внимания с физической активности в сторону важности соблюдения режима дня, рационального питания и отсутствия стресса в жизни.

Идея здорового образа жизни человека может выступать в качестве объективного аттрактора концепции новейшей парадигмы физической культуры. Теоретическая основа современной физической культуры должна обеспечивать возможность сознательного выбора личностью собственного пути сохранения и поддержания физического и духовного здоровья путем влияния на телесность.

1. Румянцева, Е. В. К философии физической культуры и спорта (некоторые методологические проблемы) / Е. В. Румянцева, А. А. Передельский // *Личность. Культура. Общество.* — Т. 20. — № 3-4 (99-100). — 2018. — С. 193-197.
2. Сидоренко, А. С. Сходства и различия древнегреческой и древнекитайской философии физической культуры и спорта / А. С. Сидоренко // *Философия и культура информационного общества.* — СПб., 2022. — С. 442-444.
3. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // *Теор. и практ. физ. культуры*, 1997. — № 6. — С. 10-15.
4. Комплексный врачебно-педагогический контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре : методические рекомендации / [сост. Н. М. Медвецкая] ; Каф. Теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. — 44с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/30815> (дата обращения 22.03.2023).
5. Бирюкова, Э. А. Духовно-нравственное оздоровление человека: анализ сущности и виртуально-образных форм: этико-философское исследование: дис. ... док. филос. наук: 09.00.05 / Э. А. Бирюкова. — Тула, 2010. — 369 с.

FLOWIN – НОВОЕ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЕ

Мелешко Д.Р.,

студент 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Хлопцева М.В., ст. преподаватель

Flowin – это комплекс упражнений, выполняемых на специальной скользящей платформе. Благодаря многолетнему опыту в легкой атлетике, команда разработчиков Flowin создала функциональную тренировочную программу, которая подойдет и понравится каждому [3].

Тренировочная программа Flowin была разработана в Швеции в 2006 году. Ее создатели акцентировали внимание на возможности заменить привычный спортивный инвентарь более эффективным. В результате многолетней работы была создана программа, при которой задействуется нагрузка собственного тела, а специальная платформа усложняет выполнение простых упражнений за счет эффекта скольжения [1,2,3].

Цель работы – изучить теоретические и практические аспекты нового фитнес-направления «Flowin».

Материал и методы. Для сбора материалов исследования проводилось педагогическое наблюдение в фитнес клубах г. Витебска. Целью данного наблюдения являлось собирание информации о применении флоуинга тренерами в своей работе. Методы исследования: анализ научной литературы по использованию флоуинга, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Назначение флоуинга. Главное назначение флоуинга при функциональных тренировках – укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса и тем самым привести свое тело в форму.

Такие движения как мостик, выпады, подтягивание коленей из планки, становятся значительно сложнее при выполнении на неустойчивой (нескользкой) поверхности. А если на скользящей – человек скользит словно по льду, подложив под ладони, колени или стопы специальные тонкие опоры. Поэтому скольжение заставляет прикладывать гораздо больше усилий для удержания равновесия. В результате активируются все

группы мышц, включая такие, как мышцы-стабилизаторы, которые очень сложно проработать при обычном силовом тренинге (рисунок 1).



Рисунок 1 – инвентарь (коврик) для занятий флоуингом

Кому нужны флоуинг тренировки. Заниматься по этой схеме может практически каждый. Мужчины, женщины, дети, пожилые люди, начинающие и опытные атлеты. Тем, кто недостаточно развит физически, необходимо начинать осваивать программу с самых простых упражнений.

Также скользящую платформу можно использовать для занятий в реабилитационный период, чтобы быстрее восстановиться после травм. Если в точности соблюдать технику выполнения, избегать резких рывков и подобрать упражнения в соответствии с индивидуальными возможностями и уровнем физической подготовки, опасность для мышц и суставов исключена. К тому же, занятия по программе флоуинг гораздо интереснее привычных тренировок с гантелями и штангой в спортзале. Главное – грамотно составить тренировочную схему. В нее обязательно должны входить упражнения на ноги, работа со свободными весами, разные виды жимовых движений, кардио-упражнения.

Рассмотрим основные преимущества и недостатки в данной программе тренировок:

Плюсы Flowin:

- Регулярные тренировки по данной методике улучшат вашу фигуру и укрепят мышцы. Динамичные упражнения повышают пульс и позволяют сжечь калории и жир.
- Тренировки Flowin базируются на функциональных упражнениях, развивающих вашу прочность, баланс и силу. За счет эффекта скольжения вы прикладываете больше усилий, тем самым включаете в работу максимальное количество мышц.
- Это принципиально новый подход к фитнесу, который помогает разнообразить ваши обычные тренировки. Вы будете делать стандартные упражнения, но с использованием скользящей платформы.
- Flowin задействует мышцы-стабилизаторы, которые не работают при стандартной силовой нагрузке. Вы будете худеть и укреплять мышцы еще быстрее и эффективнее.
- Благодаря различным точкам опоры (ладони, колени, стопы) вы будете последовательно прорабатывать все проблемные зоны: руки и плечи, живот и спину, ягодицы и бедра.
- Вы можете легко контролировать количество трения и выбрать уровень нагрузки в соответствии с вашими возможностями. Программа подходит для любого уровня физической подготовки.

Заключение. Систематические занятия по программе «FLOWIN» укрепляют большинство мышечных групп, приведя тело человека в спортивную форму. Частые движения разгоняют пульс, позволяя за одно занятие сжечь больше калорий, а это –

избавление от лишних килограммов. Программа «FLOWIN» хорошо влияет на физическую силу, ловкость и координацию за счет большего прикладывания усилий, в которой задействованы практически все группы мышц.

1. Flowin – тренировка для похудения на скользящей платформе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goodlooker.ru/flowin.html> – Дата доступа: 14.03.2023.

2. Флоуинг как модное фитнес-направление [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dzen.ru/a/Y_CF_okjDyK0cO1O – Дата доступа: 14.03.2023.

3. Флоуинг: что это такое, история появления, комплекс упражнений для начинающих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2956020.html> – Дата доступа: 14.03.2023.

ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Овчинникова А.О.,

студентка 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Ясюченко К.С., ст. преподаватель

В данной статье описывается такой метод лечебной физкультуры как иппотерапия.

Целью данной работы является изучение способа лечения с помощью конного спорта.

В настоящее время вопросы реабилитации людей с различными заболеваниями и отклонениями в состоянии здоровья являются очень актуальными. Физическая культура давно используется врачами для лечения и профилактики большинства заболеваний. Но обычно, говоря о лечебной физической культуре, люди представляют себе занятия плаванием, гимнастикой или массаж. Безусловно, эти методы эффективны и могут помочь в борьбе с серьезными заболеваниями, помочь людям восстановиться после операций или несчастных случаев. Используя эти методы, врачи могут значительно улучшить состояние пациента, иногда полностью, и позволить ему вернуться к нормальной жизни. Но для лечения и профилактики врожденных и приобретенных заболеваний, травм и психических расстройств применяют и другие методы, одним из которых является конный спорт (верховая езда на лошадях). В данном контексте его правильнее называть лечебная верховая езда (ЛВЕ) либо же иппотерапия. Лечебная верховая езда (иппотерапия) – физиотерапия, основанная на нейрофизиологии, в которой используются лошади и верховая езда.

Материалы и методы. Для написания статьи использовался метод анализа научной литературы.

Результаты и их обсуждение. Современное общество подвержено различным заболеваниям и расстройствам, особенно неврологическим и психическим, из-за образа жизни и загрязнения окружающей среды. Иппотерапия взята на вооружение как один из методов лечения сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, остеохондроза, связанных с нарушением кинетики, ожирения, простатита, неврастении и даже от шизофрении. При применении лечебной верховой езды с такими нарушениями как аутизм, рассеянный склероз, черепно-мозговая травма, травмы спинного мозга есть наибольшая возможность достигнуть хороших результатов. Отмечено, что иппотерапия оказывает особенно сильное восстанавливающее действие на детей в возрасте 5-12 лет.

Уникальность иппотерапии заключается в том, что, за счёт воздействия ритмически упорядоченной моторной и сенсорной нагрузки на пациента при его тесном контакте с лошастью, возможно достичь стабильно выраженный эффект. Во время верховой езды активизируются все мышцы человеческого тела. Все мышцы всадника поочередно сокращаются и расслабляются. При медленном темпе езды мышцы испытывают такое же напряжение, как и при обычной ходьбе.