

**Вывод.** Проведенное исследование показало, что применение соревновательного метода может оказывать существенное влияние на мотивацию и результативность овладения техническими приемами игры в волейбол. Начинать применение метода необходимо на первых этапах освоения технических приемов, особенно повышенной сложности.



### **Литература**

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, В.П. Савин, А.В. Лексаков]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр Академия, 2007. – 520 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
3. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Холодов Ж. К, В. С. Кузнецов: Изд. 2-е. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин [и др.] – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.

---

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ С УЧАЩИМИСЯ 13-14 ЛЕТ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

**Пархимович Т.В., Остапенко Г.А.,**  
*г. Минск, Республика Беларусь*

**Дорошенко В.В.,**  
*г. Запорожье, Украина*

Annotation. In the essay is considered abilities of using means of health technologies (for example yoga) for 13- to 14-year-old pupils who have problems with their health (for example scoliosis). Using elements of yoga as effective means of impact on health of special medical group pupils.

**Введение.** В настоящее время формирование, укрепление и сохранение здоровья человека является главной задачей в развитии современного общества.

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его благополучия, профессиональной активности, творческих успехов и долголетия.

Проблема физической культуры и развития учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), несет в себе не только общегосударственное политическое, но и научное значение. Необходимость поиска новых методов коррекционной оздоровительной работы продиктована количеством школьников, направляющихся в СМГ по состоянию здоровья. По данным Управления организации медицинской помощи Министерства здравоохранения Республики

Беларусь, согласно результатам медицинских осмотров, количество таких учащихся составляет более 14 %.

**Результаты исследования.** Физкультурно-оздоровительные технологии могут реализовываться по самым разным направлениям и служат не только поддержанию здоровья человека в целом, но и снижению риска дальнейшего развития имеющихся заболеваний, а также приносят эмоциональное удовольствие от занятий.

По мнению Н. В. Илюхиной, оздоровительная физкультура использует те формы, средства и методы работы, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья [2].

Таким образом, мы придерживаемся мнения И. В. Бабичевой, которая трактует термин «физкультурно-оздоровительная технология» как «способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа» [1, с. 65].

Анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы позволил выявить, что основная задача оздоровительных технологий – это вытянуть школьников в спортивный и тренажерный залы, бассейн, спортивные площадки.

Понятие «оздоровительные технологии» К. К. Молинский и А. А. Семкин трактуют как «совокупность приемов или системных методов, применяемых как комплекс мер по улучшению физического и психического самочувствия, который ведет в целом к укреплению здоровья, усилению иммунитета, повышению работоспособности, улучшению качества и продолжительности жизни» [3].

Как считает И. В. Бабичева, самые популярные и наиболее доступные в использовании средства по разным направлениям оздоровительных технологий: шейпинг, велнес, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетика, изотон, стретчинг, йога, а также дыхательная гимнастика, точечный массаж, специальные комплексы упражнений по профилактике простудных заболеваний, нарушений осанки, закаливанию [1].

Организм учащихся в возрасте 13-14 лет подвержен прогрессированию сколиотической болезни. В связи с отставанием развития мышечной ткани от роста костного аппарата при неблагоприятных условиях возникают сложные деформации позвоночника. Средства оздоровительных технологий широко используются при сколиозе и препятствуют прогрессу сколиотической деформации.

Одним из предлагаемых методов оздоровления учащихся СМГ, где сочетаются упражнения на актуализацию, дифференциацию, коррекцию и управление соматическими и психическими структурами человека, является внедрение элементов йоги.

Хатха-йога – это вид тренировки при котором человек учится управлять собственным телом. Хатха-йога не придерживается методов одной школы, а использует элементы всех направлений. Это значит, что будет физическая нагрузка с использованием «поз йоги» и расслабление в конце. Уровень сложности, темп тренировки зависят от поставленных диагнозов и уровня физической подготовленности. Обычно занятия направлены на то, чтобы выровнять тело, освободить его от зажимов, уменьшить боль, способствуя нормальному функционированию всех органов и систем организма.

Хатха-йога применяется в следующих случаях: проблемы с позвоночником, включая остеохондроз, сколиоз, лордоз, кифоз, грыжи межпозвоночных дисков, ар-

триты и артрозы суставов, вегетососудистая дистония и другие нарушения работы внутренних органов (пищеварительная система, выделительная система, половая система и др.), синдром.

Кроме того, существует механическое влияние элементов Хатха-йоги на организм человека за счет специфических деформаций формы тела. Соответственно оказывается воздействие не только на мышечную систему, но и на внутренние органы, различные участки вегетативной нервной системы, которая принимает участие в регуляции деятельности обмена веществ и всех внутренних органов.

Практика Хатха-йоги включает в себя следующие элементы: «асаны» – физические упражнения и «пранаямы» – дыхательные упражнения. Освоение техник Хатха-йоги начинается с дыхательных упражнений.

Асаны развивают гибкость тела, улучшают подвижность суставов, при этом особое внимание обращается на поддержание здоровья, гибкости и силы позвоночника. Упражнения выполняются в положении сидя или лежа с ровным позвоночником.

В научно-методической литературе механизм воздействия пранаям, дыхательных упражнений, на организм представлен в разных аспектах, который мы ходе исследования отразили в таблице 1.

Основным дыхательным упражнением является полное дыхание йогов (ПДЙ). По результатам проведенных исследований Д. Эберт, полное дыхание йогов не имеет противопоказаний [4].

**Таблица 1 – Механизм воздействия пранаям на организм человека**

<b>Механизм воздействия пранаям</b>	<b>Авторы</b>
Изменение соотношений концентрации кислорода и углекислого газа в организме	А. Сафронова, Л. Гаркави, С. Павленко
Включение в процесс дыхания различных групп мышц	В. Райх, А. Лоуэн, У. Джеймс
Рефлекторное воздействие на мозг посредством активизации обонятельных и других рецепторов	П. Анохин, П. Симонов, Н. Макачук, А. Калуев
Гидравлический массаж мозга и внутренних органов	Д. Эберт, Р. Минвалеев
Рефлекторное воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему	А. Сафронов, А. Вейн

Следовательно анализ научно-методической литературы указывает на тот факт, что благодаря применения элементов Хатха-йоги на занятиях с учащимися специальных медицинских групп достигается общая рекреация организма, нормализуется психоэмоциональное состояние, повышается работоспособность, активизируются иммунные функции организма, улучшается иннервация и кровоснабжение внутренних органов, гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата, происходит тренировка внутренней мускулатуры и коррекция позвоночника, укрепление мышечного корсета грудного и грудопоясничного отделов позвоночника, уменьшение нагрузки на межпозвоночные диски, снижение болевых проявлений и увеличение объема движения в этих отделах позвоночника. Социальное значение практики Хат-

ха-йоги основано на активизации энергетического потенциала человека, профилактике психологического стресса и воспитании здоровой гармоничной личности.

**Закключение.** Применение комплексов физических упражнений с использованием средств оздоровительных технологий (Хатха-йога) позволят улучшить уровень физической активности учащихся СМГ со сколиозом за счет расширения объема движения позвоночника, исходя из практической значимости (помогут укрепить мышечный корсет грудного и поясничного отделов позвоночника, уменьшить нагрузку на межпозвоночные диски, снизить болевые проявления и увеличить объем движения в этих отделах позвоночника).



### **Литература**

1. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И. В. Бабичева / Молодой ученый. – 2014. – №18. – С.65–67.
2. Илюхина Н. В. Оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] / Н. В. Илюхина. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/library/drugoe/2012/04/13/ozdorovitel'naya-fizicheskaya-kultura>. – Дата доступа: 17.03.2019.
3. Молинский К. К. / Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / К. К. Молинский, А. А. Семкин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 214 с.
4. Ebert. D. Physiologische aspekte des yoga [Electronic resource] / D. Ebert. – Mode of access: <https://zdamsam.ru/b12122.html>. – Date of access: 20.02.2019.

---

## **МОДЕЛЬ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК» В СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ МОЛОДЕЖИ: БЛИЦ-ИССЛЕДОВАНИЕ**

**Пенкрат В.И. , Самусева Н.В.**  
*г. Минск, Республика Беларусь*

В статье приводятся данные анкетирования современных представлений студентов о здоровье, здоровом образе жизни и здоровом человеке, на основании которых составлена обобщенная модель здорового человека.

Данные наблюдений медиков за последние пять лет показывают рост среди молодежи заболеваний респираторного характера, которые могут явиться причиной многих хронических болезней, но которых можно избежать.

Мы согласны с утверждением психологов и валеологов, что представления о здоровье и здоровом человеке определяют выбор тех способов и средств, которые необходимы представителям данных групп молодежи, как для оценки различных состояний своего телесного и психического здоровья, так и для его поддержания.

Формирование таких представлений является необходимостью социальной жизни, поскольку их структурой и содержанием определяется характер как индивидуальной, так и коллективной практики оздоровления.

Чтобы показать, как характеристики представлений обучающейся молодежи о здоровье и здоровой личности определяются спецификой порождающих их социальных групп, обратимся к результатам проведенного нами блиц-исследования в студенческих группах.

В эксперименте участвовали 115 студентов и курсантов 2-3 курсов БГПУ и Академии МВД. Цель исследования состояла в эмпирическом анализе устойчивых пред-