

Лукина Людмила Борисовна

канд. пед. наук, доцент

Резенькова Ольга Владимировна

канд. биол. наук, доцент

Кучукова Диана Дмитриевна

ассистент

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

***Аннотация:** тенденция увеличения роста количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), наблюдается последние десятилетия. Включение в занятия со студентами СМГ оздоровительной системы – калланетики, упражнений на дыхание и ведение дневников самоконтроля внесло познавательный характер, решило задачи углубления осмысления собственного тела и возможностей его применения, повышения физического и эмоционального состояния. Использование упражнений из системы йоги в заключительной части занятия снимает напряжение с мышц, развивает гибкость, служит средством релаксации. Большое значение на занятиях со студентами СМГ уделяется упражнениям, которые оказывают укрепляющее и оздоровительное влияние на позвоночник. Нетрадиционных формы организации учебных занятий с элементами танцевальной и телесной терапии, упражнениями из системы йоги позволяет решать задачи не только на поддержание физических кондиций студентов, но и оказывает положительное влияние на их психофизическое здоровье.*

***Ключевые слова:** калланетика, релаксация, психокоррекция, танцевальная терапия, биоэнергетика, йога, студент, СМГ.*

Стремление человека к определенной физической форме, актуально не только в последнее время, это исторически сложившаяся норма. Красивые картинки, плакаты в 80–90 года прошлого столетия. Пришедшие им на смену видео и фото выкладываемые в «инстаграме». Всегда человек стремится выглядеть подтянутым, стройным, красивым. Отсюда следствие отношения к телу как к объекту, который следует тренировать. Реформирование системы высшего образования по физической культуре внесло свои изменения [3]. Внедрение «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» по различным видам спортивно-оздоровительной деятельности актуально и в нашем вузе. Тенденция увеличения роста количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), наблюдается последние десятилетия. Среди них естественно, есть также не посещавшие в школе занятия по физической культуре. Требовать от этой категории студентов достижения определенного уровня физической подготовки и выполнения зачетных нормативов не всегда является правомерным. Представляется, что занятия в СМГ должны иметь ярко выраженную образовательную и оздоровительную направленность; способствовать расширению двигательного репертуара студентов, созданию привлекательного образа собственного тела и как следствие положительного образа «Я». Опираясь на опыт работы со студентами СМГ, эти задачи можно успешно решать, используя на занятиях средства фитнеса, включая калланетику, упражнения аэробной направленности – оздоровительная ходьба. Калланетика одно из направлений оздоровительного фитнеса, аэробная направленность занятий, представляет движения на основе базовых шагов. Использование упражнений статического характера, а также на дыхание и гибкость является неотъемлемым условием и ярко выраженной чертой данной системы. Однако у некоторых студентов в первое время, в освоении комплексов наблюдаются трудности координационного характера. Несмотря на это, показательным результатом является, что за два семестра обучения студенты разучивают до трех различных комплексов, что способствует обогащению их «словарного запаса оздоровительных движений», развивает координационные способности.

Включение в занятия со студентами СМГ калланетики, упражнений на дыхание и ведение дневников самоконтроля несет в себе познавательный характер, решает задачи углубления осмысления собственного тела и возможностей его применения, повышения физического и эмоционального состояния [1]. Танцевальная терапия всегда использовалась для работы с людьми, страдающими тяжелыми эмоциональными расстройствами. С течением времени она все больше применяется в группах психокоррекции, где здоровые взрослые люди с помощью этой терапии снимают эмоциональное напряжение, совершенствуют свое физическое состояние, навыки межличностного взаимодействия и просто получают удовольствие.

Важной концептуальной основой танцевальной терапии является тесная связь, существующая между телом и разумом. Такой психотерапевтический подход показывает, что существует прямая зависимость от того, как человек двигается и есть отражение его личностных особенностей. «Между последовательностью мышечных усилий (лежащих в основе любых выразительных движений) и психическими установками имеется столь тесная связь, что не только психические установки влияют на состояние мышц, но и любая последовательность мышечных сокращений особым образом сказывается на психике. Специфическая последовательность мышечных усилий может кардинально изменить внутреннее состояние человека, его установки и даже вызывать воображаемую ситуацию, которая ей соответствует» [4]. Таким образом, тело и разум – это единое целое, «движения отображают черты личности», при различных экспансивных изменениях изменяется наше самочувствие как душевное, так и физическое и соответственно трансформирует характер наших движений.

В телесной психотерапии сформулированные «отцом» биоэнергетики Александром Лоуэном основные понятия – это энергия, мышечная броня и заземление. По его мнению, «хроническая блокировка спонтанного тока энергии отражается в позах, движениях и телосложении, а между, физическими параметрами человека и складом его характера и личности имеется тесная связь» [2]. Лоуэн советует выполнять дыхательные упражнения, приняв напря-

женную позу, так называемую «арку», способствующую стимуляции симпатического отдела вегетативной нервной системы. Именно этот отдел вегетативной нервной системы готовит организм к реакции на стресс, стимулируя выброс адреналина, увеличивая частоту сокращений сердечной мышцы и повышая уровень сахара в крови. Используя термины биоэнергетики, можно сказать, что в этой позе человек заряжен энергией от ног до головы, безусловно заземлен и уравновешен. Причем «заземление» – это не только способность твердо стоять на ногах в физическом смысле, но это еще метафора фрейдовского «принципа реальности». «Чем лучше человек ощущает свой контакт с почвой, чем прочнее он держится за нее, тем большую нагрузку этот человек может выдержать и тем более сильными чувствами он способен совладать» [2].

Упражнения из системы йоги используются чаще в заключительной части занятия с целью снятия напряжения с мышц, развития гибкости, релаксации. Большое значение уделяется упражнениям, которые оказывают укрепляющее и оздоровительное влияние на позвоночник, улучшают обмен веществ в организме.

Таким образом, соотношение традиционных форм организации учебных занятий с элементами танцевальной и телесной терапии, упражнениями из системы йоги позволяет решать задачи не только на поддержание физических кондиций студентов, но и оказывает положительное влияние на их психофизическое здоровье.

Список литературы

1. Касатова Л.В. Современные оздоровительные системы физической культуры: учебно-метод. пособ. / Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 35 с.
2. Лоуэн А. Сборник биоэнергетических опытов / А. Лоуэн, Л. Лоуэн; пер. с англ. Е.В. Поле. – М.: АСТ, 2004. – 188 с. ISBN 5–17–021896–6.
3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

4. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005. – 349 с. ISBN 5–8297–0176–6.