

**ТАЙ-ЧИ КАК ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ОБУЧЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ АПК**

Д.А. Попова, ст. преподаватель,

В.Г. Аношко, ст. преподаватель,

Ю.В. Старовойтова, ст. преподаватель

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Валеология рассматривает здоровье человека глобально, затрагивая все стороны его деятельности, что делает ее значимой научной дисциплиной в области здравоохранения [1]. Валеология (лат. valeo - «быть здоровым») была введена в общеобразовательную практику, как научное направление, изучающее системы формирования, развития и сохранения здоровья, создание функциональных резервов организма, которые обеспечивают реализацию биологических, генетических, физиологических функций человека в условиях его жизнедеятельности [2].

Обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. С каждым годом увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы (СМГ) для занятий физической культурой. В 2016-2017 уч. г. в БГАТУ их доля составляла 20% от общего числа студентов. Особенно возросло количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья за последние годы. Особое внимание обращает и то, что увеличилось количество студентов с 2-мя и более хроническими диагнозами. Отмечались одновременно нарушение осанки, плоскостопие, заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Выявить первичность заболевания (первое звено среди других звеньев патологии) у больного ребенка в ряде случаев затруднено: эти заболевания связаны между собой и отягощают друг друга. В 2011-2012 уч. г. в группах СМГ БГАТУ 15% студентов имело два и более хронических показаний для занятий, в 2016-2017 уч.г. - 25%. Специальная медицинская группа состоит из

студентов разных академических групп, разного возраста и пола, часто страдающих несколькими различными недугами и часто психологически не готовых к занятиям физической культурой.

Как вариативный компонент на занятиях можно успешно использовать удивительную древнюю китайскую гимнастику тай-чи. Тай-чи – упражнения, которые можно смело относить к одному из видов настоящего боевого искусства. Однако многие люди ассоциируют данную методику с лечебной гимнастикой, упражнения которой основаны на восточной медицине. Это историческое наследие пришло к нам из древнейшего Китая. Тай-чи также рекомендуется людям с проблемами в двигательной сфере. Данная техника позволит лучше прочувствовать разные участки своего тела. Помимо этого, она пробуждает чувствительность поврежденных частей тела и ускоряет процессы восстановления больных даже при необратимых нарушениях в опорно-двигательном аппарате. Тай-чи улучшает равновесие и мышечную силу, подвижность суставов, а также способствует большей координации движений [3].

В основе Тай-чи находится гармоничное сочетание 3-х главнейших принципов: концентрации сознания, движения тела и сознательного дыхания. Есть немало стилей Тай-чи. Основные – стиль Чэнь и Янг. К какому стилю склониться? Выбор будет зависеть еще и от физической подготовленности. В стиле Янг преобладают мягкие длинные движения без интенсивных упражнений и нарушения дыхания. Для стиля Чэнь характерно некое чередование сильного интенсивного движения и расслабления. Именно поэтому начинающим лучше использовать стиль Янг. Особенно часто данный стиль выбирают люди зрелого возраста. Это вовсе не означает, что упражнения данной методики легкие, так как выполнять их с расслабленными мышцами будет все равно непросто. Дыхание, в котором участвуют мышцы живота способно поддерживать эти мышцы, а также мышцы груди в расслабленном состоянии. Таким образом, дыхание превращается в глубокое, полное и медленное. Благодаря этому происходит массаж органов брюшной полости, вследствие чего нормализуется пищеварение и работа кишечника.

Занятия тай-чи способствуют гармонизации осанки, а также развитию дыхания и свободы движений. Упражнения учат ощущать мягкость движений и плавность жестов. Данная методика имеет

выраженный терапевтический эффект лишь у тех, кто занимается ею постоянно. Такая гимнастика оказывает влияние и на мозг, оказывая психотерапевтический эффект.

Результат воздействия Тай-чи: укрепление нервной системы, повышение гибкости тела, укрепление суставов, повышение иммунитета, положительно влияет на работу сердца, повышение качества умственной деятельности, улучшение координации движений.

Многие исследования подтверждают, что медленные, тщательные упражнения по системе Тай-чи могут быть необычайно эффективны в качестве метода предотвращения остеопороза. Также результаты изучения показывают, что люди, постоянно занимавшиеся Тай-чи. Кроме того, у них значительно улучшается качество мышечной ткани (если сравнивать их с теми, кто постоянно занимается только растяжкой, качество мышц значительно ниже) [4].

Еще одно отличное свойство этой гимнастики – она помогает добиться прекрасных результатов при реабилитации после различных переломов и травм.

Философию тай-чи можно рассматривать как направление валеологии, ведь оно оказывает большое влияние на мышление человека, его внутренние резервы. Здоровье является приоритетным направлением в системе общечеловеческих ценностей, поскольку от качества здоровья, личной мотивации в преодолении хронических недугов, зависит насколько успешен будет человек. Валеология способствует формированию жизненной мотивации, воспитанию культуры здоровья и обучению основам ЗОЖ.

Список использованной литературы

1. Бахтин Ю.К. Валеология — наука о здоровье: тридцать пять лет на трудном пути становления / Ю.К. Бахтин // Молодой ученый. — 2015. — №17. — С. 36-42.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов./ Э.Н. Вайнер // 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 416 с.
3. http://stroini-e.ru/uprajneniya/tai_chi_uprajneniya.html.
4. <http://sekretytela.ru/taj-chi-gimnastika-dlya-zdorovya-tela-i-duxa>.