



ВНЕДРЕНИЕ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

*Руководитель физического воспитания Шевцов Д.В.
ГАПОУ СО «Каменск-Уральский радиотехнический техникум»
г. Каменск-Уральский*

Вступление

«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. *Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека*» (Г. Сигерист).

Современный темп жизни сделал стресс практически нормой для каждого человека. Что мы знаем о стрессе? С научной точки зрения, стресс является реакцией приспособления организма к экстремальным изменениям окружающей среды. Избежать стрессов невозможно, ибо тогда придется спрятаться от жизни. Поэтому и родители, и педагоги, и врачи особенно заинтересованы в хорошем здоровье подрастающего поколения.

Как же быть, когда замечаешь, что подросток, пережив эмоциональное потрясение, плохо спит и ест, испытывает трудности в общении? Как уберечь его от пагубного влияния стресса? И возможно ли его «уберечь»?

По мнению доктора Дика Орниша, директора Института Медицины США, дети, неоднократно испытывавшие стресс, хуже себя ведут, у них нарушается сон, их мучают ночные кошмары, возможны кожные заболевания, инфекции и несчастные случаи. Ежедневно перед студентом возникают преграды, которые ему необходимо преодолевать. А значит, стресс неизбежен.

Поэтому так важно обучать умению регулировать свое состояние, правильно преодолевать преграды жизненных обстоятельств.

Работая на уроках физической культуры, я поставил перед собой цель – помочь студентам овладеть эффективными приемами снятия стресса, повысить защитные силы организма.

Изучив научную и методическую литературу по данной теме, я стал внедрять оздоровительные методики академика Т.З. Акбашева «Антистрессовая программа» и «Дыхательные упражнения» под редакцией Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой.

Цель

Научить преодолевать физические нагрузки не только потому что это надо для оценки, а научиться получать удовольствие от самого процесса движения, т.е. восприятие процесса движения по принципу комфортности, а значит с удовольствием и интересом удерживать внутреннее комфортное состояние. Мобилизовать внутренние ресурсы для легкости восприятия любых нагрузок, будь то физическое, умственное напряжение, нервно-психические нагрузки, что позволит увеличить интерес к процессу обучения. Повысит интерес учащихся к урокам физической культуры и ОБЖ, самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Учиться быть мягче в движениях, тверже в позициях, решительнее и определеннее в нравственности. Применение упражнений комплекса АПГ помогает обучающимся формировать состояние спокойствия, навык равномерного распределения физических и психических нагрузок, чувствовать красоту и естественность движения.

В основе антистрессовой методики лежат несколько этапов.

На первом этапе – «Техники целительных рук» – проводились упражнения, позволяющие развивать более тонкое восприятие и чувствование самих себя, своего состояния, ощущений тела. Обучающиеся учатся управлять своим вниманием, учатся чувствовать себя, свое тело, ощущать внутренние процессы. Всё это можно отнести к внутренним возможностям саморегуляции.

Основная задача которой – снять напряжение, успокоиться, сосредоточить их внимание на тех зонах собственного тела, где находятся руки.

Подбирая упражнения дыхательной гимнастики, всегда необходимо руководствоваться индивидуальными особенностями здоровья каждого обучающегося. Подбирать упражнения, которые ему действительно необходимы. К примеру, если нужно потренировать диафрагму, тогда подойдут такие упражнения, как: «Кошка», «Насос» и «Большой маятник». Если же проблема с чрезмерным возбуждением, тогда на помощь придут такие упражнения, как: «Насос», «Шаги», «Обними плечи» и некоторые другие. В случае заболеваний бронхов следует выполнять упражнения, основанные на коротком вдохе и очень длинном выдохе.



На втором этапе происходит освоение навыков самомассажа и «коллективного» массажа зон тела. К стрессозависимым зонам, по мнению ученых, относят: голову, заднюю поверхность шеи; плечи и воротниковую зону; ягодицы; пятки. С помощью элементарного массажа на уроках учимся снимать мышечные напряжения себе и друг другу, помогая тем самым избежать пагубных последствий стрессов. Суть этого эффекта заключается в резком повышении работоспособности кровеносных сосудов и функции мышц. В результате увеличивается суставная подвижность, снимается усталость. Главный же эффект – рост уровня периферического кровообращения, что благотворно влияет на повышение физической активности тканей и органов. А в совокупности с дыхательной гимнастикой данные упражнения усиливают реакцию всего организма, при этом повышается как внутреннее тканевое дыхание, так и усваиваемость кислорода тканями.

Третьим этапом данной методики являются вибрационные упражнения, основанные на естественных движениях и ритма. Каждый человек может создавать вибрационную волну в теле самостоятельно, без использования приборов биомеханической стимуляции. Достаточно вспомнить русские пляски. Отметим, что вибрационные упражнения вызывают состояние радости, счастья, активности, уверенности.

**Подводя итоги всему выше изложенному,
можно сделать следующий вывод:**

Использование антистрессовой гимнастики и дыхательных упражнений в учебных группах показало, что студенты становятся более собранными, уравновешенными, коммуникабельными, доброжелательными, эмоционально устойчивыми.

Системность занятий благоприятствует формированию произвольных психических процессов: памяти, внимания, воображения.

Следует особо подчеркнуть важность применения данных оздоровительных методик. Они позволяют укрепить здоровье студента.

