

Проведенный анализ научно методической литературы и изучение опыта работы роддома № 1 г. Минска показал, что наиболее распространенными средствами восстановления в раннем послеродовом периоде являются лечебная гимнастика (включающая упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, тазового дна, мышц спины, а также дыхательные упражнения и ОРУ), массаж, водные процедуры и лечение положением, т. е. в данной программе все внимание уделяется только физическому компоненту, в то время как с помощью ЛГ можно эффективно воздействовать и на психическое (в первую очередь, эмоциональное) состояние женщины в послеродовом периоде [2].

Все это позволило нам сформулировать инновационный подход к организации и проведению ЛГ, который заключается в совместном выполнении упражнений (т. е. в паре «мать-ребенок»).

Цель работы: изучение влияния применения упражнений в паре «мать-ребенок» на психическое состояние женщины после родов.

Упражнения ориентированы на развитие и общее благополучие ребенка с момента рождения, а также на эмоциональное и физическое здоровье матери. Простые движения, на которых основывается ЛГ помимо физического развития, мягко стимулируют и эмоциональные связи с растущим ребенком. Упражнения подобраны таким образом, что с детьми можно заниматься с рождения.

На занятиях выполняются базовые движения с ребенком: массаж, способы удержания, поддержки, поднятия, передвижения.

Польза для малыша:

- развитие вестибулярного аппарата малышей;
- укрепление позвоночника и всей костной системы малыша, развитие мышц и подвижности суставов;
- улучшение пищеварения и избавление от кишечных колик;
- улучшение сна и уравнивание психики.

Польза для роженицы:

- восстановление тела после родов (укрепление мышц тазового дна и нижних мышц живота; раскрытие грудной клетки и расслабление плеч; восстановление хорошей осанки);
- устранение послеродовых психоэмоциональных расстройств;
- обучение совместной релаксации с ребенком;
- наполнение новыми чувствами сферу эмоционального общения с младенцем.

Мы предположили, что данный подход к проведению занятий по лечебной гимнастике будет более эффективен, чем общепринятый. Для проверки данного предположения был проведен педагогический эксперимент на базе роддома № 1 г. Минска, в котором приняло участие 20 женщин. Они были разделены на 2 группы: контрольную (КГ), которая занималась по общепринятой программе и экспериментальную (ЭГ), отличительной особенностью которой было проведение занятий с использованием упражнений в паре «мать-ребенок». Все остальные мероприятия программы восстановления после родов были идентичными в обеих группах.

Для оценки влияния программы на психоэмоциональное состояние рожениц мы использовали тест САН. До начала педагогического эксперимента в КГ показатель рассогласованности находился на уровне  $6,9 \pm 1,32$  балла, в ЭГ –  $7,6 \pm 1,55$  баллов. Достоверных различий между группами в начале исследования выявлено не было ( $t_{набл.} = 0,34$ ). После проведения исследования показатель рассогласованности в КГ улучшился на 14 % и составил  $6,0 \pm 1,26$  баллов, в ЭГ прирост результатов составил 38 % (результат в конце исследования –  $3,0 \pm 0,57$  баллов).

После проверки на достоверность различий мы получили, что  $t_{набл.} = 2,18$ , что больше, чем ( $> t_{крит.}$ ), что подтверждает выдвинутое нами предположение о целесообразности включения упражнений в паре «мать – ребенок» в комплекс лечебной гимнастики у женщин в раннем послеродовом периоде для улучшения психоэмоционального состояния и уменьшения проявлений послеродового стресса.

1. Акушерство и гинекология / Ч. Бекманн [и др.]. – М.: Медицинская литература, 2004. – 548 с.

2. Лечебная физкультура для женщин / под общ. ред. проф. Т. А. Евдокимовой. – М.: Эксмо, 2005. – 352 с.

## ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ У-ШУ

*Лашкевич А.Н.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Здоровье – это важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия.

В настоящее время вследствие интенсификации условий деятельности человека отмечается повышение как энергетических затрат, так и нервно-эмоционального напряжения, что приводит к дополнительным физическим и психическим нагрузкам. Благоприятно влияет на человека и его здоровье только правильно организованная с гигиенической точки зрения деятельность. В связи с этим возрастает значение эффективного применения в графике режима каждого дня перерывов для активного отдыха с использованием физических упражнений. Активный отдых в виде физических упражнений является основой при рациональной организации жизнедеятельности современного человека.

Сегодня продолжает оставаться актуальной проблема поиска новых интересных форм профилактической и оздоровительной работы по сохранению здоровья и расширению функциональных и адаптационных возможностей организма. С этой целью, по нашему мнению, необходимо широко пропагандировать и применять различные средства и формы оздоровительной физической культуры. Одним из возможных вариантов эффективного решения этой проблемы мы считаем использование элементов такого вида спорта, как у-шу.

У-шу как вид спорта включает в себя два раздела: таолу – демонстрация регламентированных и самоставленных спортивно-технических комплексов и демонстрация оригинальных технических комплексов традиционных стилей у-шу; саньда – контактные поединки.

Таолу является основным содержанием спортивного у-шу и представляет собой демонстрацию спортивно-технических комплексов, в которых сосредоточены приемы безоружного и вооруженного боя, а также различные способы их применения. Существуют комплексы для начинающих – базовые, содержащие элементарные приемы, и для мастеров, отличающиеся высокой сложностью и виртуозностью выполнения технических действий, наполненные сложными акробатическими элементами, позволяющими в полной мере реализовать возможности человека и оружия.

В таолу выделяют следующие разделы: цюань-шу – искусство ведения кулачного боя, в который входят виды: чан-цюань – искусство ведения боя «длинного кулака», нань-цюань – искусство ведения боя «южного кулака».

Раздел дуань-цисе (искусство владения коротким оружием) представлен видами: цзянь-шу – искусство владения прямым мечом цзянь, дао-шу – искусство владения мечом дао, а также нань-дао – искусство владения мечом южного стиля.

К разделу чан-цисе (искусство владения длинным оружием) относятся виды: цян-шу – искусство владения копьем, гунь-шу – искусство владения шестом, а также нань-гунь – искусство владения шестом южного стиля.

Данные виды представляют школы у-шу так называемого «внешнего» направления, которые характеризуются четкими внешними формами выражения и фактически стандартизированной техникой. Кроме этого в таолу представлены школы внутреннего направления у-шу, основные особенности которых раскрывает широко известный и популярный стиль тайцзи-цюань – искусство ведения боя «великого предела». Во внешнем выражении такие стили обладают менее выраженной техникой, текучестью форм, непосредственным переливанием одного действия в другое, но несут в себе высокий потенциал работы с дыханием и энергетикой, так называемой «ци».

Таким образом, очевидное многообразие видов, стилей и направлений у-шу представляет широчайший арсенал средств, которые можно использовать для качественной реализации задач, направленных на укрепление и сохранение здоровья.

Нам представляется целесообразным использование у-шу как средства оздоровительной физической культуры, которая предполагает решение данных задач в рамках двух ее направлений:

1. Общеоздоровительного (оздоровительно-рекреативная физическая культура) – в виде регулярных систематических занятий как педагогически организованных, так и самостоятельных (от утренней гигиенической гимнастики до секционных занятий) в свободное от профессиональной деятельности время.

Эти занятия направлены на восстановление физических и духовных сил, затраченных в период профессиональной и бытовой деятельности, на укрепление здоровья и дальнейшее физическое развитие, на развитие задатков и способностей, на расширение и углубление социальной активности в целях гармонизации физического и духовного развития личности. У-шу как многофункциональная система, имеющая широкий ряд боевых, спортивных и оздоровительных направлений, несет в себе большой потенциал средств формирования тела и духа. Каждый желающий регулярно заниматься физическими упражнениями, независимо от возраста и пола, может найти приемлемое и адекватное индивидуальным особенностям направление у-шу.

2. Также мы видим огромный потенциал использования средств у-шу в рамках специального направления оздоровительной физической культуры (производственная физическая культура) – в первую очередь, в виде различных форм производственной гимнастики (таких как вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза активного отдыха).

Как известно, основными задачами производственной гимнастики являются: более быстрая настройка систем и функций организма на предстоящую работу; снижение утомляемости и повышение эффективности отдыха в процессе деятельности; восстановление работоспособности и повышение производительности профессиональной деятельности.

Комплекс упражнений вводной гимнастики включает 6–8 упражнений, выполняемых в начале рабочего дня. Он способствует сокращению периода вработываемости, концентрации внимания и настройке на предстоящий вид деятельности.

Физкультпауза служит для предупреждения утомления, улучшения функционального состояния организма, состоит из нескольких упражнений в течение 5–7 минут, проводится в момент, предшествующий развитию утомления, при появлении первых признаков снижения работоспособности.

Физкультминутка используется для снижения утомления и повышения работоспособности организма, включает 2–3 упражнения в течение 1–2 минут. Физкультминутка может быть общего и локального воздействия, она направлена на отдых тех анализаторов или мышечных групп, в которых в первую очередь ощущается усталость.

Микропаузы активного отдыха – самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся 20–30 с. Служит для ослабления утомления путем снижения возбудимости центральной нервной системы, нормализации мозгового и периферического кровообращения, снижения утомления отдельных анализаторных систем.

Качественным и целесообразным содержанием всех этих форм занятий могут быть средства у-шу.

Особенности деятельности современного человека связаны с высокими психоэмоциональными и интеллектуальными нагрузками, напряженной работой анализаторных систем, длительными статическими положениями, ведущими за собой переутомление мышц, удерживающих позвоночник в вертикальном положении, а также приводящими к возникновению застойных явлений, в первую очередь, в нижних конечностях. В связи с этим мы предлагаем примерный ряд физических упражнений у-шу, которые могут применяться для здоровьесберегающего воздействия в режиме дня, и кроме этого будут не только адекватно воздействовать на организм, но и доступны в использовании: самомассаж; суставная гимнастика; динамические и статические дыхательные упражнения у-шу, в том числе с использованием диафрагмального дыхания; базовые технические элементы (позиции, техника рук, техника ног); комплексы у-шу внешних направлений; комплексы у-шу внутренних направлений.

Самомассаж используется преимущественно в рамках утренней гигиенической гимнастики. В первую очередь производится растирание ладонных поверхностей, ушных раковин с целью активизации располагающихся здесь многочисленных биологически активных точек и усиления кровотока. Далее осуществляется массаж волосистой части головы и лица, направленный на усиление оттока крови. После этого с помощью кругообразных растирающих движений активизируется один из основных энергетических центров, так называемый «дан-тян», и поглаживающими движениями выполняется массаж туловища и верхних конечностей, затем проводится растирание области крестца и поглаживание нижних конечностей, и в конечном итоге поглаживание всех поверхностей тела, что способствует усилению и направлению кровотока, а также регуляции работы энергетических центров и меридианов.

Суставная гимнастика является, несомненно, универсальным средством физической культуры, но в связи с неопределимым ее значением в контексте нашей темы, мы сочли необходимым представить достаточно сокращенный, но отражающий определенную структуру и последовательность вариант суставной гимнастики, использующийся в у-шу. Так, начинается она с проработки суставов кисти (сжатие-разжатие кулаков с акцентом на формирование ладони и разведение пальцев), далее в работу последовательно включаются лучезапястный, локтевой и плечевой суставы. После этого выполняются движения, вовлекающие в работу позвоночник как сустав, начиная с шейного отдела (это могут быть вначале мягкие повороты и наклоны головы, затем вращение головой), затем в движение вовлекаются грудной и поясничный отделы позвоночника, при этом вначале производятся движения в одной плоскости (во фронтальной – наклоны в сторону, в сагиттальной – наклоны вперед-назад, а также скручивание вокруг вертикальной оси – повороты туловища), а затем вращение туловищем. Далее идет вращение тазом, которое можно выполнять в широкой стойке, что позволяет одновременно вовлекать и тазобедренный и коленный суставы, затем вращение в коленных, голеностопных суставах и выполнение волнообразных движений с приседом и перекатом на стопе. Суставная гимнастика оказывает благотворное влияние, в первую очередь, на опорно-двигательный аппарат: улучшается подвижность и дееспособность суставов, увеличивается амплитуда движений в суставах и позвоночнике, поддерживается и развивается эластичность связочного аппарата, улучшается кровоснабжение мышц. Суставная гимнастика имеет широкий диапазон применения как в развернутом (и еще более подробном, чем приведенный) варианте, например, в комплексе утренней гигиенической гимнастики, так и в качестве элементов может использоваться в физкультпаузах и физкультминутках.

Динамические и статические дыхательные упражнения у-шу могут быть представлены в великом множестве. В качестве примера можно привести упражнения из комплекса, который носит красивое название «Восемь кусков парчи» и содержит 8 упражнений: 4 утренних, 4 вечерних. Первое из утренних упражнений

называется «Толкаем небо двумя руками», второе «Толкаем небо одной рукой». Кроме внешнего воздействия, направленного на потягивание, самовытяжение, растягивание мышц туловища, а также активного включения механизмов внешнего дыхания, данные упражнения, связаны и с энергетическим воздействием. Упражнения этого комплекса носят прекрасные названия – «Красавица смотрит в зеркало», «Лучник» и др. Во время выполнения упражнений у-шу происходит психологическая разгрузка, естественно связанная с занятиями физическими упражнениями, с задействованием в ходе занятий всех сенсорных систем и положительным эмоциональным фоном. Но кроме того, у-шу вызывает особый интерес в связи с таинственностью и легендарностью этого вида спорта, имеющего пятитысячелетнюю историю, а также с самобытностью, образностью и красотой его упражнений с использованием различных видов оружия и красочностью костюмов.

Базовые технические элементы у-шу представлены в виде некоторых позиций (дулибу, суйбу, гунбу, мабу). Хочется отметить, что использование диафрагмального дыхания в сочетании с позициями у-шу обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение в органах малого таза. Специфика упражнений У-ШУ позволяет усиливать перистальтику желудочно-кишечного тракта, что положительно сказывается на трофике желудка и кишечника. Техника рук может быть представлена ударами кулаком и ладонью, а также упражнением на закрепление формирований рук (ладонь, крюк, кулак), которое активно задействует дистальные отделы рук и пояс верхних конечностей в целом, как и красивое упражнение под названием «базовое движение рук». Эти упражнения вовлекают в динамическую работу мышцы рук, шеи и спины, что способствует снятию утомления после длительных статических поз. Удары ногами дэнтуй, дантуй, цечуайтуй по своей технике предусматривают активную работу в суставах нижних конечностей, особенно в голеностопном, что способствует активизации периферического кровообращения и насосной функции сердечно-сосудистой системы, вследствие чего облегчается работа сердца, усиливается венозный отток, устраняются застойные явления.

Очень важным является то, что данные упражнения и спортивно-технические комплексы, из них скомплектованные, очень эффективны в таком необходимом и важном деле, как формирование мышечного корсета и воспитание навыка правильной осанки. Это связано с использованием специфических исходных положений, самой структурой технических действий, наличием множества упражнений, в которых необходимо сохранять равновесие и т. д.

После изучения базовых элементов у-шу постепенно в занятия вводятся сочетания различных базовых элементов у-шу – связки, а затем изучаются спортивно-технические комплексы у-шу. Эти комплексы и их отдельные части могут использоваться во всех формах оздоровительной физической культуры. Они способствуют совершенствованию двигательных навыков и воспитанию физических качеств. Их можно выполнять с акцентом на дыхание. В комплексах у-шу функционально оправданы и выгодны определенные сочетания технических действий и фаз дыхания. Таким образом, благодаря их выполнению не только укрепляются мышцы туловища, участвующие в дыхании, стимулируется деятельность центральной нервной системы и улучшается функция внутренних органов, но и происходит поочередная избирательная вентиляция различных сегментов легких.

Комплексы у-шу внутренних направлений, таких как тайцзи-цюань, содержат мягкие и плавные движения, словно перетекающие из одного в другое, предъявляют особые требования к технике перемещения и дыхания, делают акцент на концентрации внимания, сосредоточенности – без этого невозможно достичь хорошей координации и до конца прочувствовать внутреннюю логику комплекса. Все это оказывает благотворное влияние на нервную систему, позволяя быть уравновешенным и лучше контролировать свои эмоции. Они используются для гармонизации внутреннего состояния человека, а также для гармонизации человека с внешней средой, с окружающим его миром.

Таким образом, оздоровительное влияние упражнений у-шу выражается в том, что в процессе их выполнения оказывается воздействие практически на все мышечные группы и системы организма. Это обеспечивает гармоническое физическое развитие и позволяет решать задачи по восстановлению и укреплению здоровья, используя эти упражнения в повседневном режиме жизни.

1. Лошаков, В. Б. Техника спортивного у-шу в системе подготовки спортсмена / В. Б. Лошаков, А. Н. Лашкевич, С. А. Копейкина // Интегративный подход к обеспечению и восстановлению здоровья: материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту», Минск / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; сост.: Н. М. Машарская, В. В. Леонова; ред.-кол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 135–138.

2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

3. У-шу. Начальный этап тренировки: пособие для студентов по специальности 1-88 01 03 – Физическая реабилитация и эрготерапия по направлениям: 1-88 01 03-01 – Физическая реабилитация и эрготерапия (физическая реабилитация), 1-88 01 03-02 – Физическая реабилитация и эрготерапия (эрготерапия) / авт.-сост.: Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – 89 с.

4. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.