

– гибкости: у девушек ЭГ – 25,3 %, у юношей ЭГ – 19,8 %; у девушек КГ – 19,67 %, у юношей КГ – 18,3 %.

Результаты тестирования технической подготовленности зафиксировали статистически достоверные различия по всем четырем тестам между показателями ЭГ и КГ ($p < 0,01-0,05$). Наиболее значительные приросты наблюдались в тестирующих упражнениях, связанных с сопряженным проявлением скоростно-силовых качеств и координационных способностей (24,5– 43,8 % у девушек; 30,6– 37 % у юношей), а также в показателях объема памяти (95 % – у девушек и 92,6 % – у юношей). Это позволило утверждать, что целенаправленное развитие этих физических качеств способствует росту спортивных результатов.

Таким образом, в ходе эксперимента была подтверждена эффективность примененной методики для формирования стрессорной устойчивости, мотивации к занятиям спортом, ориентированной на достижение высокого результата и поддержание в оптимальном состоянии своих двигательных кондиций.

1. Брискин, Ю. Специфика целево-результативных отношений паралимпийского спорта / Ю. Брискин // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 27–29.

2. Линец, М. Коррекционно-реабилитационная программа для инвалидов-спортсменов – объективная предпосылка углубленной спортивной подготовки / М. Линец [и др.] // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 92–96.

3. Серкульская, Е.И. Оценка физической подготовленности спортсменов-инвалидов, занимающихся танцами на колясках / Е.И. Серкульская // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл.ред) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2005. – Вып. 9. – С. 208–213.

4. Серкульская, Е.И. Физическая и техническая подготовка спортсменов-инвалидов в танцах на колясках: практ. рук. / Е.И. Серкульская; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 32 с.

5. Серкульская, Е.И. Организация учебно-тренировочного процесса в танцах на колясках и оценка его эффективности / Е.И. Серкульская // Мир спорта. – 2008. – № 2. – С. 30–34.

СИСТЕМА ПОРФИРИЯ ИВАНОВА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Сетинская О.Ю., Миронова И.А., Монтеро И.Г.,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Учение П. Иванова направлено на оздоровление людей путем единения с природой. По его убеждению, смысл «человеческой жизни» можно найти только через единение с природой, с ее «живыми телами» – воздухом, водой и землей, которые могут раскрыть в человеке неведомые силы. Его цель была не только в том, чтобы каждый в отдельности человек был здоров, не болел и жил счастливо, а и в том, в первую очередь, чтобы «изменить поток сознания людей», их образ жизни, отношение к природе и к себе.

Система П. Иванова имеет достаточное количество приверженцев. Некоторые ученые [1, 2, 3] предпринимали попытки подвести научную базу и обосновать ее.

По мнению П. Иванова, в процессе жизнедеятельности организм человека заряжен излишне положительно. Пленка холодной воды на теле имеет отрицательный заряд. Поэтому при водных процедурах не рекомендуется сразу вытираться. Во время кратковременного контакта с холодной водой внутри организма образуется множество точек до +42,2 °С. Все это способствует «перестройке» структуры воды под действующий в данное время космический поток информации и энергии [1]. Происходит как бы сверхадаптация организма к окружающей среде. Наблюдается феномен одновременной работы холодных и тепловых рецепторов кожи, тренируется гипофиз-адреналовая система, которая обеспечивает устой-

чивое равновесие основных жизненно важных процессов в любых экстремальных условиях (неспецифическое проявление), имеет место активизация работы биологически активных точек (БАТ) на поверхности кожи при кратковременном холодным воздействием.

Босохождение также способствует оптимальному изменению биополя человека относительно электромагнитного поля Земли. Важность этого обоснована [2], рекомендуется наладить промышленный выпуск кроватей с заземленной пластиной в ножном конце кровати.

По мнению физика-теоретика И.Л. Герловина, глубокое дыхание во время контакта с землей способствует, вероятно, непосредственному поглощению человеком космической энергии. Кстати, об этой способности человека много написано в трактатах восточных системах оздоровления. Автор делает вывод о материальности физического вакуума, о содержании в нем большого количества энергии и о том, что этой энергией уже давно пользуется живая природа.

Известно, что газообмен и энергообмен связаны воедино. Это подтверждается учением о легких аэроионах, которые стимулируют обменные процессы. Их много в горах, в лесах, после грозы. Воздух же в закрытых помещениях тяжел и нездоров.

Религиозные посты, научно обоснованное лечебное голодание содействуют очищению организма от биологически неполноценных клеток. Это происходит особенно интенсивно в условиях «сухого голодания», которое рекомендует П. Иванов. Организм отдыхает. На этом фоне холодное воздействие не вызывает чрезмерной стрессовой реакции. Режим «сознательного терпения» освобождает от работы часть подсознания, связанную с обеспечением пищеварения. Эта часть подсознания переходит в режим работы с Космосом. В итоге, организм получает дополнительную космическую информацию и энергию [3]. Весь организм при этом как бы оживает. Через 20 часов с момента прекращения поступления в организм пищи и воды начинается процесс очистки печени, селезенки, поджелудочной железы, других систем и органов пищеварительного тракта. В кишечнике отторгается от стенок и погибает гнилостная флора, зато флора кисломолочного брожения сохраняется и обновляется.

Пробуждая сознание холодом, влияем на физическое состояние тела. В этом, по мнению Ю.Г. Золотарева [1], основа нового – небывалого в системе учителя Иванова. Приступая к выполнению правил и рекомендаций системы, важно увидеть основную цель – указать путь к самосовершенствованию человека. А это не только физическое здоровье, но и духовная, эмоциональная, интеллектуальная стороны его жизни, без необходимого развития которых не будет физического здоровья. Надо ясно понять смысл слов Учителя: «Прежде чем заняться системой, хорошенько подумай, а зачем тебе это будет надо»...

У здорового человека вокруг туловища и головы наблюдается симметричное шарообразное электромагнитное поле (биополе). При болезнях и неправильном мышлении нарушается сила поля и симметрия [1]. Система оздоровления П. Иванова помогает выровнять это поле, восстановить симметрию и усилить его, привести в соответствие с электромагнитным полем Земли и Вселенной. И даже управлять этим полем (телекинез).

Неправильное мышление и, как следствие, неправильные дела создают условия для развития всевозможных болезней, считает Ю.Г. Золотарев [1]. В ряде случаев для исцеления достаточно бывает просто попросить прощения, признать свою вину, свои ошибки, снять обиду. Подобная переоценка, сделанная честно и глубоко, поднимает духовность человека. Недаром в христианстве есть праздник «Прощеное Воскресенье», когда человек просит прощения за нанесенные обиды (вольные и невольные). Если это делается искренне – то срабатывает механизм покаяния и происходит подсознательное самоочищение.

Выполняя все заповеди «Детки», считают последователи учения П. Иванова, человек должен стать высоконравственным, высокодуховным. И, если кто-либо из последователей системы учителя П. Иванова не обладает этими качествами, значит он, либо плохо, либо совсем не выполняет (а, значит, нарушает) какой-либо из заповедей «Детки», либо несколько

Советов из второй ее половины. Человек здоров только тогда, когда он в равной степени может оценить свои качества с физической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной сторон. По утверждению последователей [1, 3], слабого звена в этой цепочке быть не должно! В этом – истоки здоровья по П. Иванову.

1. Золотарев, Ю.Г. Новое – небывалое: опыт дела учителя П. Иванова: в помощь выполняющим советы «Детки» / Ю.Г. Золотарев. – М., 1995.
2. Микулин, А.А. Две системы борьбы со старостью / А.А. Микулин. – 1998.
3. Шаталова, Г.С. Выбор пути: система естественного оздоровления / Г.С. Шаталова. – М., 1996.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ, ИМЕЮЩИХ СКОЛИОЗ

Соколов В.А., д-р пед. наук, профессор,

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,

Алексеюк С.Н.,

Брестский государственный технический университет,

Республика Беларусь

Требования, которые предъявляются специалисту с высшим образованием, в современных условиях обязывают студенческую молодежь ответственно относиться к своему здоровью. Поскольку интенсификация интеллектуальных и эмоциональных нагрузок зачастую приводят к ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи.

Как показывает анализ собранных нами данных, число, как школьников, так и студентов вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению (СМО), с каждым годом неуклонно растет. Исследования, проведенные нами в 2003/2004 учебном году в Брестском государственном техническом университете, показали, что в состав (СМО) входит 16,3 % от общего числа студентов. В 2006/2007 уч. г. число таких учащихся составило 33,9 %. Проанализировав собранный нами материал, мы выяснили, что данная категория лиц страдает более чем 50 различными заболеваниями, основными из которых являются:

Заболевания опорно-двигательного аппарата – 57,2 %

Заболевания сердечно-сосудистой системы – 15,2 %

Заболевания внутренних органов – 14,8 %

Заболевания органов зрения – 8,8 %

Заболевания органов дыхания – 3,8 %

Исходя из вышесказанного можно с уверенностью сказать, что заболевания опорно-двигательного аппарата занимают одно из ведущих мест среди других заболеваний студенческой молодежи.

Одним из основных заболеваний опорно-двигательного аппарата является сколиоз. По данным на 2007/2008 учебный год в сравнительном плане: сколиоз обнаружен у 54,2 % студентов, ПМК – 14,4 %, миопия – 8,6 %.

В сопоставлении с 2003 годом: сколиозом болело – 15 % студентов, ПМК – 15 %, миопией – 13 %.

Исходя из выше сказанного можно с уверенностью сказать, что сколиоз на сегодняшний день является основным недугом студенческой молодежи.