

УДК 796.3:613+374

Мироненко Є.С.¹, Захарова О.М.², Сметанін С.В.³

¹ студ. гр. УФКС-112, НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗА МЕТОДОМ ПЛЕЙСТІК В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сучасне життя в країні, яка знаходиться в умовах воєнного стану, пов'язано з багатьма викликами і вимагає нетрадиційних шляхів їх вирішення. Однією з чисельних проблем є збереження здоров'я громадян України, що особливо актуально для підростаючого покоління. Ще за часів пандемії усі освітні заклади були переведені в режим дистанційного навчання, що не могло не відбитися на рівні рухової активності дітей та молоді. За

даними фахівців не достатня рухливість негативно вплинула на фізичне здоров'я, наслідками чого стало збільшення різних захворювань, зокрема порушень опорно-рухового апарату. Відповідно до чинного законодавства, зокрема, Закону України «Про фізичну культуру і спорт», у чинній редакції, яка діє з 06.10.2024 р., та вимог сучасності необхідно впроваджувати в практику фізичної культури такі системи і методи, які б задовольнили існуючу потребу щодо збереження здоров'я громадян і допомогли в її вирішенні [1]. Визнавши актуальність зазначеного питання, було вирішено вивчити досвід використання порівняно нового та маловідомого метода Плейстік, що був започаткований професором Бай Жуном у Китаї на початку 90-х років минулого сторіччя, а у 2007 році адаптований зусиллями фітнестренера А. Лаптева (м. Дніпро) для оздоровчої роботи з різними верствами населення [2]. Нажаль, в нашій країні він не є достатньо розповсюдженим, тим не менш, фахівці з оздоровчої фізичної культури, які використовують його на практиці, звертають увагу на значну ефективність і можливість виконання вправ у будь-яких умовах, зокрема вдома. Метод Плейстік використовується як засіб реабілітації людей після перенесених фізичних або психічних травм, що робить його затребуваним в поточний період. Також він активно може застосовуватися для корекції розвитку дітей та в системі адаптації інвалідів [3]. Як система занять, Плейстік складається з кількох дисциплін, які поєднують в собі елементи гімнастики, танцю та рухливих ігор. Вправи зазначеної системи визначаються фахівцями одними з найменш травматичних та безпечних видів рухової діяльності [4]. Комплекси рухів містять елементи та форми, що дозволяють рівномірно, органічно та безпечно розподіляти навантаження на весь організм. Вони виконуються по черзі лівою та правою рукою, круговими, безперервними рухами спокійно, розслаблено та природно. Аналіз доступної нам інформації дозволив визначити загальний ефект від занять за методом Плейстік: поліпшення загального стану здоров'я; синхронізація роботи всіх складових опорно-рухового апарату; покращення рухливості в суглобах верхніх та нижніх кінцівок; зміцнення м'язів спини та черевної преса; поліпшення рухливості хребта; покращення роботи внутрішніх органів; зниження застійних явищ, що особливо актуально при дистанційному навчанні; активізація обмінних процесів та процесів метаболізму; поліпшення психоемоційного стану; підвищення стресостійкості; поліпшення сну. За характеристикою практиків з оздоровчої фізичної культури, «Плейстік» – це танцювально-ігрова, тілесно орієнтована терапія, що відноситься до сучасних інноваційних оздоровчих технологій. Отже, впровадження оздоровчих комплексів за методом Плейстік в систему профілактики та реабілітації функціональних розладів та хронічних захворювань, слід вважати перспективним напрямком в роботі як з дорослими, так і з дитячим контингентом в умовах дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 №3808-ХІІ : станом на 6 жовт. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 28.10.2024).
2. Бережна Т. І. Здоров'язбережувальні педагогічні технології – важлива складова здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу. Психолого-педагогічні науки. 2014. № 2. С. 35–39.
3. Гриньова М. В., Кропивка О. Г. Модель підготовки майбутніх учителів природничих наук до організації безпечної життєдіяльності учнів старшої школи. Нова українська школа та моделі взаємодії в кризових умовах : колект. монографія. Полтава, 2022. С. 240–251.
4. Новописьменний С. А. Дослідження сформованості базових здоров'язбережувальних компетенстей у майбутніх учителів біології. Технології здоров'язбереження: теорія і практика : колект. монографія. Полтава, 2022. С. 68–87