

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ІННОВАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

УДК 796.035

Романова Т.А.

старш. викл. ЗНТУ

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ

У класичному розумінні оздоровчі системи - це сукупність знань і практичних методик, що дозволяють забезпечити формування здоров'я. Відомі оздоровчі системи можна умовно розділити на традиційні і сучасні. Традиційні системи прийшли до нас з Індії і Китаю - це йога, ушу, цигун. Сучасні оздоровчі системи формуються на основі цілісного підходу до реалізації здорового способу життя. До них відносяться каланетика, аеробіка, акваджогінг, стретчинг, шейпінг, велоаеробіка та ін.

Активний розвиток оздоровчого напрямку гімнастики в 70-х роках двадцятого століття визначив появу величезної кількості комплексів вправ, методик і цілих коригуючих систем. Попит на спортивному ринку товарів і послуг вимагав все більш і більш оригінальних розробок, з'явилися цілі наукові інститути, що займаються розробкою все нових і нових тренажерів і методик. Одним з перших фахівців, яка конкретизувала, що оздоровче та коригуючий напрямок гімнастики, була американка Джейн Фонду, творець "аеробіки" - системи оздоровчих коригуючих гімнастичних вправ.

Боді-шейп - різновид низькоударної аеробіки з використанням тих, що обтяжили. З музичним супроводом проводиться комплекс вправ з гантелями, гириями різної ваги. При цьому спостерігається локальне навантаження на певні м'язові групи і значне навантаження на зв'язки і суглоби.

Аквааеробіка - ця оздоровча система стала популярною 30 років тому. Формуванню і виникненню аквааеробіки сприяло велике бажання людей займатися фітнесом у водному середовищі, але не усі ті, що бажають уміють плавати і хочуть займатися класичним плаванням. Відповіддю на цьому виклик явилася пропозиція займатися вправами у воді. Це система фізичних вправ під музику, виконуючих у воді. Вона поєднує елементи плавання, гімнастики, силові вправи. При регулярному зайнятті відбувається зміцнення і розвиток дихальної мускулатури, збільшення грудної клітки і життєвою ємкості легенів. При цьому вода діє на організм як масажер.

Акваджогінг - ця методика виникла в 70-і роки ХХ століття в Америці в допомогу спортсменам, що отримали невеликі травми, при відновленні фізичної форми. Акваджогінг - це біг у воді в спеціальному жилеті. Вправи

спрямовані на тренування координації рухів, зміцнення дихальної і серцево-судинної системи.

Каланетика - оздоровча система виникла на початку 60-х років XX століття. Родоначальницею її є американка Каллан Пінкні. Експериментуючи з різними балетними вправами, вона запропонувала проводити зайняття без музики в тиші, що дає можливість зосередитися на рухах. Каланетика - це програма для жінок з 29 вправ, які виконуються в ізометричному режимі і викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Вважається, що каланетика - це комерційний продукт, який є переробленою йогою.

Ізотон - це система оздоровчого тренування, створена в Росії в 1992 році в науковій лабораторії інституту фізичної культури під керівництвом В.Н.Селуянова. Система спрямована на рішення 2 завдань : поліпшення працездатності і підтримка фізичного стану. Ізотон - це система вправ, в основі яких лежить стадо-динамічний режим їх виконання. Вправи виконуються повільно і плавно, м'язи усвідомлено утримуються в напрузі до нездатності здолати опір.

Велоаеробіка - історія цього напрямку розпочинається з 90-х років XX століття, коли американський спортсмен Джон Голдберг винайшов велотренажер для зайняття в домашніх умовах. Він створив програму тренувань : сайклінг - перегони на виживання і спінінг - "спокійна" їзда. Велоаеробіка - це зайняття на велотренажерах, які проходять в групах, під акомпанемент енергійної музики і під керівництвом тренера. Цей вид навантаження сприяє розвитку витривалості, тренує серце і судини, формує і зміцнює м'язи ніг, спалює жир.

Пілатес - система створена німецьким лікарем Йозефом Пілатесом в першій половині XX століття. У дитинстві Йозеф був кволою і хворобливою дитиною. Подорослішавши, він вирішив кинути виклик своєму фізичному стану і розробив індивідуальну програму тілесних вправ. Це система вправ, що розвивають кожен аспект фізичної форми : силу, витривалість, гнучкість, спритність, швидкість. Вона унікальна в тому плані, що дуже м'яко впливає на тіло і при цьому дає сильний зміцнюючий ефект. Вправи виконуються легко, вільно і пластично. Пілатес належить до категорії тренувань з низькою мірою небезпеки.

Таким чином, аналіз літературних джерел показав, що зародження, існування і розвиток гімнастичних систем різної спрямованості обумовлене різними потребами людського суспільства, в основі яких лежали принципи оздоровлення, системності зайняття фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я і розвитку функціональних можливостей організму людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аэробика Купера – [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://www.mordovnik.ru/velnagr>.

2. Богданов И. В. Аквааэробика от А до Я // Молодой ученый. – 2014. – №10. – С. 503-506.

3. Оздоровительные системы // Спортстатьи.рф – [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://спортстатьи.рф/ozdorovitелnye-sistemy/>.