

УДК 196.011

Біловол М.О.¹, Напалкова Т.В.²

¹ студ. гр. СН-314 НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Із розвитком суспільства з'являються різні погляди на здоровий спосіб життя. Сучасні методи оздоровлення можна умовно розділити на науково обгрунтовані та народні. Перші засновані на наукових дослідженнях, а другі – на традиціях і досвіді поколінь.

Оздоровча система – це сукупність вправ і методик, спрямованих на поліпшення, збереження й відновлення здоров'я, забезпечення повноцінного розвитку та активного життя. Основними елементами таких систем є фізичні й гімнастичні вправи, масаж, харчові принципи, відмова від шкідливих звичок, позитивні емоції та правила організації здорового життя. Оздоровчі системи враховують індивідуальні потреби й можливі обмеження кожної людини.

Методи оздоровчих систем:

1. Для покращення фізичних показників: фізичні й дихальні вправи, загартовування, здорове харчування.

2. Для покращення психологічних показників: релаксація, аутотренінг, арт-терапія, зоотерапія.

Сучасні методи оздоровлення:

Фітнес – популярний підхід до покращення здоров'я, який сприяє зниженню ваги, формуванню бажаної фізичної форми та збереженню досягнутих результатів через комбінацію фізичних навантажень і збалансованого харчування. Фітнес-програми адаптуються до індивідуальних особливостей тіла та передбачають використання сучасних методів і обладнання. Окремим напрямком стали «фітнес-гібриди», які об'єднують різні типи тренувань. Основні класи фітнесу:

1. Кардіотренування – тип тренувань, що підвищує частоту серцевих скорочень, що, у свою чергу, сприяє прискоренню метаболізму, зміцненню імунітету та виділенню ендорфінів. Це можуть бути аеробіка, степ-аеробіка, джогінг тощо.

2. Силові тренування – вправи, які стимулюють зростання м'язової маси, покращують роботу суглобів і гормональну регуляцію. Приклади: боді-блейд, боді-денс.

3. Водні тренування – заняття з використанням спеціального обладнання у воді, що є безпечними як для здорових, так і для людей із певними обмеженнями. До них належать аквабайк, аква-боксінг тощо.

4. Танцювальні тренування – сприяють покращенню роботи мозку, зниженню рівня стресу й емоційному розслабленню. Приклади: аероденс, боді-балет, танго-аеробіка.

5. Тренування з елементами бойових мистецтв – метод для розвитку витривалості, сили та координації. Системи включають а-бокс, бодікомбат, Тай-чі тощо.

Метод Миколи Амосова – це комплекс вправ, які покращують функціонування опорно-рухового апарату. Методика, також відома як «1000 рухів», передбачає фізичні навантаження, збалансоване харчування й позитивний настрій для боротьби з гіподинамією.

Сучасні системи дихання:

Дихальна терапія – набір вправ для зміцнення дихальної мускулатури. Дихальні техніки корисні для лікування низки захворювань, зменшення стресу й покращення сну.

1. Метод Бутейка – дихальні вправи з акцентом на носове дихання та релаксацію, корисні при бронхіальній астмі та інших захворюваннях.

2. Метод Стрельникової – вправи, що роблять акцент на активних вдихах, сприяють зміцненню імунітету й загальному оздоровленню організму.

Психо-емоційне оздоровлення:

Арт-терапія – спосіб терапії, що включає вираження почуттів через мистецтво. Це допомагає гармонізувати внутрішній стан і пізнати себе глибше.

1. Кольоротерапія – методика, яка використовує кольори для стабілізації психічного стану.

2. Ізотерапія – терапія, що поєднує образотворче мистецтво з ліпленням і декоруванням.

3. Пісочна терапія – психотерапія з використанням піску, орієнтована на природне вираження почуттів.

4. Музикотерапія – метод терапії через взаємодію з музикою, що допомагає знизити рівень стресу й покращити роботу мозку.

Дієтологія – наука про правильне харчування, яке має враховувати фізіологічні та біохімічні потреби організму.

Сучасні системи оздоровлення ґрунтуються на комплексному підході, що охоплює фізичний, психічний і емоційний аспекти. Вони допомагають підвищити якість життя, запобігти хворобам і підтримувати енергію на високому рівні, забезпечуючи гармонійне та довге життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

2. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. – 87 с.

3. Оздоровче харчування : навч. посіб. / П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін. ; за ред. П. О. Карпенка. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. – 628 с.

4. Сайкіна Є.Г., Пономарьов Г.М. Семантичні аспекти окремих понять у сфері фітнесу // Теорія та практика фізичної культури. 2011. № 8.