

УДК 796

Напалкова Т.В.¹, Драчевський Д.О.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. РТ-812 НУ «Запорізька політехніка»

НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення є популярними серед тих, хто шукає альтернативні методи підтримки здоров'я та зниження стресу. Ці системи можуть включати в себе різні практики, такі як: йога, шейпінг, стретчинг, фітнес, пілатес, тайцзі, кунг-фу, тхеквондо та інші.

Однією з найбільш популярних та ефективних нетрадиційних систем зміцнення здоров'я та фізичного удосконалення є йога. Йога включає фізичні вправи, практики дихання та медитацію, що поліпшує фізичне здоров'я та знижує рівень стресу. Одна з ключових особливостей йоги полягає в тому, що вона спрямована на забезпечення гармонії між тілом, розумом та душею. Фізичні вправи йоги можуть включати в себе різноманітні пози, що допомагають розтягнути м'язи та зміцнити тіло, а практики дихання допомагають збалансувати енергію в організмі та знизити рівень стресу. Медитаційні практики, в свою чергу, допомагають зосередитися та заспокоїти розум, що сприяє загальному покращенню психічного здоров'я. Йога може бути корисною для людей будь-якого віку та рівня фізичної підготовки. Вона покращує гнучкість, координацію та баланс, зміцнює м'язи та сприяє загальному покращенню фізичного здоров'я.

Шейпінг – це фізична активність, яка об'єднує в собі елементи аеробіки, силових вправ та розтяжки. Головною метою цієї системи занять є формування та зміцнення м'язової тканини, зокрема, у таких зонах, як живіт, стегна, ягодиці та руки. Шейпінг включає в себе різноманітні вправи, які виконуються під музику і включають елементи кардіотренування, такі як

стрибки, присідання, різні кроки та крокові комбінації. У програму включені силові вправи з використанням ваги тіла або додаткових гирь для зміцнення м'язів та підвищення загальної витривалості.

Стретчинг – це система розтяжки, яка сприяє зміцненню тіла, підвищенню гнучкості та розслабленню м'язів. Головна мета стретчингу полягає в підвищенні рівня гнучкості та рухливості, що дозволяє зменшити ризик травм та покращити почуття рівноваги. Програма стретчингу може включати в себе різноманітні розтяжки, які виконуються у статичному або динамічному режимі.

Фітнес є важливим елементом здорового способу життя. Крім покращення фізичного стану та збільшення сили, витривалості та витрати калорій, знижує рівень стресу, поліпшує настрій й збільшує самооцінку. Під час фітнес-тренувань варто слідкувати за правильним виконанням вправ уникати травм. Важливо балансувати фітнес-тренування зі здоровою дієтою та відпочинком.

Пілатес-тренування орієнтовані на розвиток м'язів корсету, що підтримують правильну осанку. Вправи спрямовані на розтягування та зміцнення м'язів, поліпшення гнучкості та координації рухів. Також, пілатес покращує повітряний обмін, що допомагає підтримувати здоров'я легень та серця. У пілатесі використовують спеціальне обладнання, таке як рухливі диски, резинки, м'які кулі та інші, що дозволяє виконувати вправи з контролем рухів та збалансованістю.

Ці системи мають великий попит серед тих, хто хоче зміцнити своє тіло та поліпшити здоров'я, і вони є чудовою альтернативою для тих, хто не хоче займатися інтенсивними вправами в спортзалі. Розгляньмо пару видів Азіатських бойових мистецтв, які дуже підходять до цієї теми. Тайцзі, кунг-фу та тхеквондо.

Тайцзі чи тайцзі-цюань була розроблена в Китаї, заснована на традиційних китайських практиках кунг-фу та йоги. Тайцзі складається з різних форм, які виконують плавно та використовують рухи, що зіставляють з рухами тварин, таких як дракон, крокодил, змія тощо. Крім того, у тайцзі використовуються практика дихання та медитація, що допомагає зосередитися та заспокоїти розум. Вона може допомогти знизити рівень стресу, покращити роботу серцево-судинної та дихальної систем, збільшити загальний рівень енергії та витривалості.

Кунг-фу – система зміцнення здоров'я та фізичного удосконалення, що розроблена на основі вікових традицій китайських бойових мистецтв та включає в себе різні стилі, такі як шаолінь, вушу та інші. Ідея кунг-фу полягає в тому, щоб розвивати силу, гнучкість, координацію та реакцію, що забезпечує високий рівень фізичної підготовки. Крім того, кунг-фу може допомогти збільшити рівень

самодисципліни та самоконтролю. У кунг-фу використовуються різні техніки та рухи, такі як удари, удари ногами, блоки, кидки та заборона. Виконання цих рухів допомагає збільшити координацію та гнучкість, а також покращити реакцію та швидкість. Усі ці аспекти роблять кунг-фу не тільки корисною для фізичного здоров'я, а й для психічного та емоційного благополуччя. Вона може допомогти зменшити рівень стресу та покращити загальний рівень самопочуття.

Тхеквондо – це корейська система бойових мистецтв, яка включає в себе різні техніки ударів ногами та руками. Техніка базується на принципі швидкості та точності, що допомагає розвивати координацію та реакцію. Одна з головних переваг тхеквондо для здоров'я полягає в тому, що воно може допомогти збільшити гнучкість. Багато технік ударів ногами вимагають значної гнучкості, що в свою чергу може покращити кровообіг та розтяжку м'язів. Крім того, тренування тхеквондо допомагає покращити силу та витривалість. Тхеквондо може допомогти збільшити рівень самодисципліни та самоконтролю, бо багато тренувань включають медитацію та зосередженість на техніці. Це може бути корисним не тільки для фізичного, а й для психічного здоров'я, оскільки такі вправи можуть допомогти зняти стрес та покращити загальний рівень концентрації.

Ці системи зміцнення здоров'я та фізичного удосконалення є неперервно розвинутими інноваційними підходами до фітнесу та здоров'я. Вони не тільки допомагають у зміцненні м'язів та поліпшенні координації рухів, а й сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підтримувannya здорового дихання. Важливим аспектом цих систем є індивідуальний підхід, що дозволяє тренуватися відповідно до своїх особистих потреб та фізичних можливостей. Завдяки нетрадиційним системам зміцнення здоров'я та фізичного удосконалення люди мають можливість зберегти своє здоров'я та добре самопочуття. Слід пам'ятати, що перед початком будь-якої системи тренувань, необхідно звернутися до фахівця, який допоможе підібрати оптимальний режим навантажень відповідно до особистих потреб та фізичних можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кизима Р. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче та прикладне значення обраних систем фізичних вправ [Електронний ресурс] / Р. Кизима. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/netradiciyni-sistemi-zmicnennya-zdorov-ya-i-fizichnogo-udосkonalennya-ozdorovche-ta-prikladne-znachennya-obranih-sistem-fizichnih-vprav-266406.html>.

2.Підлужняк О. Нетрадиційні засоби і методи зміцнення здоров'я людини в сучасному соціумі [Електронний ресурс] / О. Підлужняк // Мат. XLVIII наук.-техн. конф. (м. Вінниця, 13-15 березня 2019 р.) – Вінниця : ВНТУ, – 2019. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019/paper/view/6544>

3.Толчева Г. Нетрадиційні засоби зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення людини в сучасному соціумі [Електронний ресурс] / Г.Толчева – Луганськ : ЛНУ ім. Т. Ш., 2010. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/308418317_Netradicijni_zasobi_z_micnenna_zdorov'a_i_fizicnogo_vdoskonalenna_ludini_v_sucasnomu_sociumi