

НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

УДК 613.86:615.89

Алашеева Г.С.¹, Журавльов Ю.Г.²

¹студ. гр. СН-114_2 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук фіз.вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

У сучасних умовах необхідний комплексний підхід до проблеми здоров'я. Один із шляхів вирішення цієї проблеми – розробка та впровадження нових комплексних оздоровчих програм в освітній процес. Доцільно використовувати досвід наших зарубіжних колег у галузі фізичної культури з їх нетрадиційним, для нашої країни, підходом до фізичного виховання. До нетрадиційних методів належать:

Ушу. – це гімнастика для тіла, розуму та духу. Засоби нетрадиційної гімнастики ушу мають найбільш ефективний вплив, внаслідок новизни та комплексного підходу та до здоров'я та особистості людини. Головна особливість полягає в тому, що нею можуть займатися люди різного віку, незалежно від фізичних даних, статі і тіло- додавання. Сила, гнучкість, координація рухів, концентрація уваги, витривалість, спритність, швидкість реакції – це лише мала користь від занять у-шу. Вона здатна вилікувати від багатьох хвороб кишківника, опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, а також привести ваші нерви та думки до ладу.

Ци-Гун. У ній використовую комплекси особливих вправ на зміцнення кістково-м'язової системи та внутрішніх органів.

Вправи спрямовані на вивчення концентрування та переміщення тілом життєвих енергій, здійснення енергетичного обміну із зовнішнім середовищем, також опанування вмінням зосереджувати свідомість на окремих частинах тіла й, навпаки, розслаблення і повністю відгороджувачись від думок.

Йога. Йога може знизити кров'яний тиск, дозволяє збільшити еластичність стінок судин та зміцнити серце, допомагає людині стати більш витривалим, при цьому знижуючи рівень холестерину та цукру у крові. Також регулярна практика йоги є чудовою профілактикою ожиріння.

Йога входить в різноманітні оздоровчі програми для різних цільових груп.. Користь занять для здоров'я досягається за рахунок видалення молочної кислоти і поліпшення роботи зв'язок, м'язів і сухожилів.

Важлива користь йоги полягає в тому, що вона вчить володіти своїм тілом і керувати емоціями, дозволяє повернути такі необхідні в сучасному житті якості, як спокій, рівноваженість і впевненість в собі.

Стретчинг - система спеціальних вправ для розтягування м'язів і підвищення рухливості в суглобах. Стретчинг розвиває гнучкість, рухливість в суглобах, сприяє поліпшенню життєвого тону. Він широко застосовується як допоміжний засіб у різних видах спорту.

Пілатес. Фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вади постави та поліпшення самопочуття при остеохондрозі й грижах міжхребцевих дисків.

Ця система спрямована на зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет, на розвиток відчуття балансу, координації, поліпшення постави та відчуття свого тіла в просторі, розвиток та вдосконалення сили і м'язової витривалості, поліпшення роботи опорно- рухового апарату та інших функціональних систем організму.

Функціональний тренінг. Це високоінтенсивне тренування, спрямоване на прокачування всіх груп м'язів. Водночас задіюються навіть найглибші м'язи-стабілізатори, які відіграють ключову роль у нашій динаміці. Спочатку такі заняття бралися за основу в підготовчій програмі перед спортивними змаганнями.

Особливістю функціональних вправ є те, що вони дублюють рухи з нашого повсякденного життя: присідання, підйоми, жими, нахили, подолання перешкод, ходьбу складним рельєфом тощо. Вони не передбачають навантажень на суглоби та скелет. Ви працюєте тільки з власною вагою, а також спеціальними тренажерами, які допомагають задіяти всі види м'язів.

Висновки. Нетрадиційні та сучасні системи фізичних вправ стають дедалі популярнішими у світі оздоровлення. Вони спрямовані не лише на покращення фізичного стану, але й на досягнення гармонії тіла та духу. Нетрадиційні методи оздоровлення часто поєднують фізичні навантаження з медитацією, дихальними вправами та розвитком внутрішньої гармонії. Сучасні системи надають акцент на функціональність і реабілітацію організму через безпечні вправи.

Останнім часом серед студентської молоді особливої популярності набули нетрадиційні видів фізичних вправ і спорту. Впровадження в навчальний процес нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту надасть можливості більш ефективно використовувати проведення занять. У закладах вищої освіти такими є академічні та секційні заняття, але суттєвим фактором покращення рівня здоров'я вважається систематичне виконання самостійних домашніх завдань. Саме ці заняття можуть змінити ситуацію зі здоров'ям і фізичною підготовленістю молоді на краще.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник Рівне-2017. С. 189.
2. Васильченко А.М., Коваленко Є.В. Йога в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. «Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології». За заг. ред. д.п.н., проф. В. П. Бізіна. Харків, 2016. С.58.
3. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1f7e1e10-746c-405d-a4a3-a208e3da9a65/content#page=58>
4. Павленко В.О, Павленко Т.В., Характеристика нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять студентів закладів вищої освіти. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту, 2018, С. 168.
5. Козій Т.П. Пілатес як засіб фізичної реабілітації при остеохондрозах. Педагогіка здоров'я. Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції 7–8, квітня 2017 року. Том 2. Чернігів, 2017. С. 174.
6. Гаєва С.О., Гаєвий В.Ю., Рябіна С.А. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 5 (113), С. 24.