

УДК 796.346

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Видиш С.О.³

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-118 НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ «ПЛЕЙСТІК», ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В наш час проблема дефіциту рухової активності населення є однією з найбільш актуальних у всьому світі. Особливо погіршився її вплив на стан здоров'я населення, в тому числі і студентської молоді, з введенням адміністративних заборон на пересування, участі у різноманітних видах діяльності (в тому числі і фізкультурно-оздоровчих), викликаних масовим поширенням захворювання на COVID-19 з запровадженням відповідних карантинних обмежень. При цьому типові вузівські програми з фізичної культури, які б ефективні засоби в них ні закладалися, не можуть вирішити завдання зміцнення здоров'я студентів, забезпечення їх організму високим рівнем працездатності, який дозволив би успішно оволодівати майбутньою професією. Обсяг навантаження, декларованої їх змістом, явно недостатній.

З цією метою багато фахівців рекомендують збільшити обсяг рухової активності учнів до 8-10 годин на тиждень за рахунок додаткових позаурочних факультативних занять або домашніх завдань. Разом з тим цей захід не цілком ефективний і може бути реалізованим тільки шляхом дотримання ряду специфічних умов, які в даний час за наявності карантинних обмежень навряд чи можуть бути виконані. Вимушене зменшення обсягу довільних рухів – гіпокінезія – призводить до того, що в організмі знижується мікронасосна діяльність м'язів, зменшується робота всіх ланок кровообігу, виникає комплекс різних розладів в обміні речовин, системі дихання, прискорюється процес старіння. В результаті впливу гіпокінезії скорочується обсяг м'язової маси, знижується тонус м'язів, зменшується маса і щільність кісткової тканини, знижується еластичність сухожилків і суглобових зв'язок, погіршується координація. Різке зменшення кількості сигналів, що надходять від м'язів в центральну нервову систему, негативно позначається на діяльності центральної нервової системи і призводить до зниження розумової працездатності. Зміни в ендокринній системі сприяють швидкій стомлюваності, при виконанні як фізичної, так і розумової роботи, прояву емоційної

нестійкості. В умовах, що склалися, пошук нових засобів і форм організації та проведення занять з фізичної культури, в тому числі і в домашніх умовах, стає одним з пріоритетних завдань фахівців галузі ФКС, зокрема педагогів закладів вищої освіти. В результаті аналізу практичного досвіду та наявних ресурсів, фахівцями кафедри УФКС НУ «Запорізька політехніка» було запропоновано та практично апробовано використання занять з використанням елементів методу «Плейстік», як засобу підвищення рухової активності студентської молоді. За визначенням одного з піонерів розвитку цього напрямку фізичної активності в Україні А.В. Лаптева, плейстік – це танцювально-ігрова, тілесно орієнтована терапія, що відноситься до сучасних інноваційних оздоровчих технологій. Дослідженням впливу цієї методики на організм присвятили свої праці Песоцька Л.А., Корнілова Н.Ю., Захарова О.М. Плейстік не вимагає особливих пристосувань, дорогого і складного інвентарю. Не потрібно спеціального устаткування або спеціалізованих майданчиків. На відміну від багатьох інших відомих практик, заняття за методом «Плейстік» проходять в легкій, ігровій формі, в танцювальних ритмах. Плейстік як метод активного психофізичного відновлення і самовдосконалення відрізняється універсальністю: не залежить від вікових особливостей людини, рівня фізичної тренуваності, не має протипоказань при наявності хронічних захворювань, забезпечує нормалізацію психофізичного статусу людини. Він органічно поєднується з іншими видами фізичних вправ: ходьба і біг, плавання, рухливі ігри, гімнастика, танці та ін. Характерною особливістю виконуваних дій є їх безперервність, завдяки круговим рухам по черзі лівою і правою рукою. При виконанні всіх форм рухів виробляється і, в подальшому, зберігається підтримка правильної постави.

1. Заняття проводяться з музичним супроводом в ритмічному, помірному темпі.

2. Всі рухи виконуються спокійно, розслаблено округло, м'яко і безперервно.

3. Дихання довільне, якщо немає особливих рекомендацій інструктора.

4. Дозування кратне 8-ми, якщо немає особливих рекомендацій інструктора.

Найбільший ефект досягається при освоєнні комплексу на початковому етапі під керівництвом інструктора з обов'язковим закріпленням в режимі самопідготовки. Впровадження методу «Плейстік» в масову фізкультурно-оздоровчу практику супроводжується спостереженнями і дослідженнями, результати яких свідчать про те, що метод «Плейстік» відрізняється оздоровчим та реабілітаційним ефектом.