

Література:

1. Гуменний В. Особливості фізичного виховання школярів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1. С.70–73.
2. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання школярів ЗЗСО. *Молодий вчений*. 2016. № 3. С. 611–615.
3. Корольчук А. П. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів факультету фізичного виховання і спорту. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2017. №. 3 (22). С. 563–567.
4. Попрошаєв О. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір. *Спортивна наука України*. 2015. № 2. С. 36–43.
5. Шандригось В. Про комп'ютерні технології у галузі фізичної культури та спорту. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 4. Львів, 2000.

РОЛЬ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

М. Стороженко

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка*

Науковий керівник: Кудряшова Т. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Оздоровчими системами називають системи теоретичних знань та практичних методів, що забезпечують збереження здоров'я й формування здорового способу життя. Такі системи існували ще в стародавніх цивілізаціях і стали частиною людської культури.

Оздоровчі системи доводять, що здоров'я завжди буде надійним супутником студента, особливо для самостійних занять або для занять обраної системи, якщо вона розумно використовуватиме сили організму і допоможе уникнути переїдання, гіподинамії, стресових ситуацій, відмовитися від

наркотиків, алкоголю, тютюну, правильно скласти режим своєї праці й відпочинку.

Існують традиційні й сучасні оздоровчі системи. Традиційні системи налічують багато століть і навіть тисячоліть, сформувалися у процесі народної практики.

Оздоровчі системи можна поділити на науково обґрунтовані й народні. Перші з'явилися внаслідок застосування теоретичних наукових знань. Сучасні оздоровчі системи – системи фізичного розвитку, до яких відносяться ті, яким притаманна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. Їм належить першочергова роль у підтримці здоров'я. До основних систем цієї групи відносять:

– Система *Лідьярда «Бігом від інфаркту»* (тривалий повільний біг як засіб розвитку і зміцнення серцево-судинної та дихальної системи);

– *Японська система «Десять тисяч кроків до здоров'я»*;

– Система *Амосова «Режим обмежень та навантажень», «Тисяча рухів»*;

– Аеробіка *Джейн Фонди* – поєднання засобів гімнастики й танців з музикою;

– Система *К. Бейлі для повних* – застосування аеробних вправ як засобу спалювання зайвого жиру;

– *Шейпінг* – оздоровча система розроблена у Санкт-Петербурзі, є поєднанням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять;

– *Фітнес* – оздоровча система, яка забезпечує тренування серцево-судинної системи під контролем, коректну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблюватись, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією;

– Система *аерофітнес* – заснована на елементах аеробіки, калланетики, стретчингу, шейпінгу. Комп'ютерне тестування пропонує вимірювання певних параметрів (маси, зросту, об'єму зап'ясть, шиї, грудей, талії, стегон тощо), фізичного розвитку, рухових тестів;

– *Атлетична гімнастика «Бодібілдинг»* – система вправ з обтяженнями з метою покращення «будови тіла»;

– *Аквааеробіка* (гідроаеробіка) – енергопродуктивна, напружена система аеробних вправ, що виконуються у воді. Опір води ускладнює виконання рухів і його подолання, прискорює розвиток м'язових груп. До цього ж додається позитивно-подразнюючий вплив води на більшість ділянок тіла;

– *Слім-джім* – система вправ, що об'єднують елементи аеробіки, шейпінгу, калланетики та бодібілдингу;

– *Система «Бодіфлекс»* – комплекс вправ, які сприяють покращенню будови тіла за рахунок спалення жиру;

– *Система «Пілатеса»* – комплекс фізичних вправ, які виконуються у повільному темпі.

Накопичений досвід народів та їх культур свідчить про перевагу комплексного підходу у використанні основних природних систем оздоровлення. До комплексного підходу слід віднести такі: системи *психоемоційного* оздоровлення відносяться ті, які особливу увагу звертають на сукупність такої тріади як: рух, дихання, свідомість. Особливість східних систем пов'язана з тим, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості. До основних систем цієї групи відносять:

- систему аутогенного тренування;
- систему Норбекова;
- йога, цигун, ушу, східні одноборства з системою етичних правил та фізичних вправ.

Системи оздоровчого харчування, які пояснюють правильність вибору того чи іншого способу харчування. До цієї групи відносять:

- систему харчування Монтењьяка;
- систему харчування Х. Моля;
- систему Гарберта Шелтона (роздільне харчування).

Дихальні системи, які пояснюють правильність дихання людиною, що відповідно впливає на організм. До цієї групи систем відносять:

- дихання за Бутейко;
- дихання за Стрельніковою;
- дихання за Бреггом.

Системи загартування, які показують різноманітні способи загартування людського організму. До цієї групи слід віднести:

- систему загартування Залманова;
- систему загартування Кнейпа;
- природну систему оздоровлення Іванова.

Системи очищення організму, що дозволяють очистити

думки, помисли, переконання і свідомість. Це допомагає проаналізувати, переглянути і від коректувати власну життєву позицію у відношенні до вічних, загальнолюдських та особистих цінностей. Очищення організму необхідне для виліковування різних хвороб. До цієї групи систем слід віднести:

- систему очищення за Малаховим (очистка нирок);
- систему Петра Курінного (очищення печінки);
- систему очищення лімфи Норберта Уокера за допомогою соків цитрусових;
- систему голодування.

Обрати оздоровчу систему для студента непросто. Багато залежить від виховання, родини, у якій вирости, культури, фізіологічних і психологічних особливостей. Обираючи оздоровчу систему, слід обов'язково порадитися з лікарем, обізнаним зі станом вашого здоров'я і, врахувати, що різні оздоровчі системи можуть по-різному вплинути на здоров'я тієї чи іншої людини. До того ж, аби правильно опанувати котрусь із оздоровчих систем, часто потрібен учитель, який навчатиме особисто вас.

На жаль, деякі з систем ґрунтуються лише на одному оздоровчому методі. Тому, перш ніж щось обрати, ознайомтеся бодай із кількома оздоровчими системами, які об'єднують деякі спільні складові, наприклад, правильний режим праці й відпочинку; щоденна рухова активність; повноцінний нічний сон; раціональне харчування; відмова від шкідливих звичок; загартування водою, повітрям і сонцем; оптимізм і вміння опановувати власні емоції; уміння протидіяти стресам, розслаблятися й повноцінно відпочивати; уміння бути корисним суспільству; наявність моральних принципів та ідеалів.

Система фізичного розвитку одна з оздоровчих систем. У процесі розвитку фізичної підготовки студента, людини до життєдіяльності, складаються дві взаємопов'язані системи заходів: система фізичних вправ і методів їх застосування, спрямована на зміну в потрібному напрямі фізичних можливостей людини, і система організаційних заходів, що визначають та регламентують розвиток фізичного виховання в суспільстві.

Отже, здоров'я – це природна, абсолютна й неминуща життєва цінність, що займає найвищий щабель у системі цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, зміст і щастя життя, творча праця тощо. Але потрібно пам'ятати, що здоров'я – це передусім спосіб життя людини. Це той стиль, який людина вибирає для себе сама.

Література:

1. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы : учеб. пособ. Волгоград : ВГАФК, 2005. 287 с.
2. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. Наук. світ, 2008. 198 с.
3. Орлова Л. Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник. Мн. Харвест, 2009. 480 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. К. Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Том 2. 391 с.
5. Хоули Эдвард Г., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература, 2000. 367 с.

КОРОТКА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУПОВИХ ВПРАВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

А. Тараненко

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Тараненко І. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Групові вправи в художній гімнастиці за характером рухових дій – найбільш складний і самостійний олімпійський вид змагальної програми. Сучасному розвитку даного виду властиві безперервні зміни міжнародних правил змагань, постійні ускладнення змагальних композицій, що тягнуть за собою за собою складність, ризик, трюки. Кожне рухове завдання в груповій вправі вирішується всією командою колективно. Тривалість групової вправи в два рази більше, ніж індивідуального, а елементи набагато складніше за характером рухових дій (Аверковіч, 1989; Нестерова, 2000).

Складність структури рухових дій вимагає від гімнасток точності відтворення просторових і силових параметрів, швидкості реакції на рухомий предмет, уваги і мислення.