**Л.В. Клеценко,** к.пед.н., старший викладач

**К. В. Равлик,** студентка ІІІ курсу спеціальності

«Фізична терапія, ерготерапія»,

*Полтавський національний технічний університет*

*імені Юрія Кондратюка*

**НЕТРАДИЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний і всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя. Також на державу покладений обов’язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання. Деякі програми закріплені в нормативно-правових актах і мають важливе значення для розвитку фізичного виховання.

На наш погляд, на сучасному етапі недостатньо уваги приділяється розвитку новітніх оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів, не використовуються нетрадиційні методики східних єдиноборств, бойового гопака, ушу, хатха-йоги тощо.

Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури, її основна мета – зміцнення здоров’я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування). Значення оздоровчої фізичної культури величезне. Нині багатьма громадськими і державними організаціями проводиться робота у напрямі створення умов широким верствам населення для регулярних занять фізичною культурою з метою оздоровлення і повноцінного проведення дозвілля. Це такі види діяльності:

1. спортивні ігри (волейбол футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон та ін.);
2. види спорту, що мають загальний початок і певні правила (масові види спорту);
3. активний відпочинок на свіжому повітрі, який характеризується доланням перешкод і спортивними змаганнями (літні оздоровчі табори, туристичні походи);
4. вправи естетичного характеру, які приносять користь не тільки учасникам, а й глядачам (показові виступи «Веселі старти») [2].

До сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, які розробляються у ВНЗ, необхідно висувати такі умови:

1. різноманітність форм занять, засобів, методик викладання, що відповідають потребам та інтересам студентської молоді. Внесення елемента новизни у заняття (заняття з виїздом на природу, з музичним супроводом, нетрадиційні методики тощо);
2. поступова індивідуальна діяльність у межах можливостей людини (індивідуальний підхід до кожного, хто займається в оздоровчій групі, врахування віку, стану здоров’я студентів);
3. освітня основа, кожна людина має усвідомлювати користь цих занять, мати теоретичні знання (інформація про новітні тенденції, досягнення і методики оздоровчих тренувань);
4. можливість перевіряти рівень підготовленості або проводити спостереження за станом здоров’я (своєрідні тести, контрольні нормативи, а також показові виступи);
5. можливість оцінювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження (вимірювання частоти серцево-судинних скорочень);
6. відповідні заохочення і громадська підтримка (зацікавленість більшості студентів, масово-оздоровча робота у гуртожитках, організація масових заходів);
7. наявність кваліфікованих спеціалістів, коли значення мають високі вимоги до підбору кадрів, наявність диплома про вищу спеціальну освіту [1].

У наш час з’являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головна мета яких – зміцнення здоров’я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України [3]. Поширення серед студентської молоді набули заняття з фітнесу, каланетики, стрейчінгу, аеробіки, аквафітнесу у поєднанні з нетрадиційними методиками східних єдиноборств, бодібілдингу, бойового гопака, ушу та хатха-йоги.

Програма хатха-йоги – це послідовний розвиток умінь і навичок відтворювати різні рухи і положення. Впровадження цієї системи вправ дає змогу диференціювати навантаження залежно від можливостей і рівня розвитку студентів, поступово підводити їх рухові здобутки і, зрештою, фізіологічні процеси до належного рівня. Для того, щоб засвоїти будь який комплекс, що входить до програми, необхідно чітко запам’ятовувати і відтворювати у пам’яті положення, вміти розрізняти ці положення, відчувати розтягнення м’язів, напруження і відповідне розслаблення м’язів і сухожиль, переходи із одного положення в інше [1]. Виконання нескладних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації.

Однією з особливостей методики хатха-йоги є виконання вправ з музичним супроводом. Досліди і спостереження [4] показали, що взаємозв’язок музики і фізичного виховання сприяє більш ефективному розвитку основних рухів і оздоровленню організму. Музика організовує молодь, у ритмі вони краще виконують вправи, тому мета оздоровлення досягається ефективніше і швидше. В основному, музичний супровід несе у собі програмний зміст, стимулює розвиток музичного мислення [4].

Методична структура занять за програмою, яка ґрунтується на фізичній культурі хатха-йоги – це показ комплексу, прослуховування музики, вивчення, запам’ятовування послідовності комплексу:

* + почергове вирішення ряду рухових завдань, перевірка домашнього завдання;
  + аналіз занять і висновки;
  + орієнтовна оцінка реалізації цілей;
  + показові виступи.

Виконання цих нескладних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і водночас допомагає оволодіти нескладними видами координації.

Таким чином, підводячи підсумок зі сказаного вище, слід відзначити, що заняття нетрадиційними оздоровчими технологіями у фізичному вихованні вирішують ряд оздоровчо-профілактичних завдань: позитивно впливають на нервово-психічну діяльність (студенти, які займаються, стають більш врівноваженими, спокійними, веселими і бадьорими); нормалізують кровообіг і обмін речовин, збільшують об’єм дихання; закріплюють рухові навички (покращується координація; збільшується ступінь свободи, гнучкість тіла; закріплюються навички орієнтації у просторі); ті, хто займаються, стають більш дисциплінованими, організованими, витриманими. Цей процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, що реалізується через спеціальні фізкультурно-оздоровчі технології. Добір засобів і методів здійснюється з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров’я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять тощо.

*Література:*

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
2. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технологій для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник ; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2008. – 20 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
4. Черненко О.Є. Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання : Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання / О. Є. Черненко. – Запоріжжя., ЗДУ, 2004. – 54 с.