

Крошка С.А. Рухова культура та антистресова пластична гімнастика на сучасному етапі / С.А. Крошка, Л.Л. Борисенко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 2 (340), Ч. I, 2021. С. 156-168.

Борисенко Л. Л., Крошка С. А. Рухова культура та антистресова пластична гімнастика на сучасному етапі

Мета роботи полягає у вивченні питань розвитку антистресової пластичної гімнастики (АПГ) як перспективного напрямку рухової культури. У статті розкрито антистресову пластичну гімнастику – новий напрямок масової оздоровчої фізкультури. Вона являє собою цілісний підхід до морального і фізичного здоров'я людини заснований на вдосконаленні якості процесів фізичного руху, рівноваги нервової системи і мислення.

Гімнастика є основою всіх індивідуальних видів спорту та фізичної активності. Гімнастика допомагає розвинути кінестетичну обізнаність набагато краще, ніж будь-яка інша діяльність. Кінестетичне усвідомлення – це відчуття руху тіла.

Антистресова пластична гімнастика – культура рухів, яка замінить будь-які ліки. Вона в узгодженні фізичних рухів та нервово-психічного апарату гарантує ефект підвищення тонусу та покращення загального стану організму.

Заняття гімнастикою допомагають відновити рухливість суглобів, втрачену гнучкість, природну красу руху, внутрішню рівновагу. Метод антистресової пластичної гімнастики спеціально розроблений для захисту психічного здоров'я і служить ефективним засобом боротьби з фізичним і нервово-психічними перевантаженнями і їх наслідків.

Викладачі Лисичанського педагогічного коледжу, зокрема Борисенко Л.Л., проводить майстер-класи. Розробила відео звернення та практично показала виконання вправ з АПГ. Використовує елементи АПГ під час проведення занять з дисциплін професійно-орієнтовано циклу.

Ключові слова: антистресова пластична гімнастика, рухова культура, здобувачі освіти, здоров'я.

УДК 379.83/.84 : 378.17

DOI:

Борисенко Лілія Леонідівна,

викладач предметів фізкультурного циклу ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка», м. Лисичанськ, Україна

lilya.borisenko80@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0555-0509>

Крошка Світлана Андріївна,

вчитель-методист, викладач вищої категорії предметів фізкультурного циклу ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка», м. Лисичанськ, Україна

kroshka68@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8886-2235>

РУХОВА КУЛЬТУРА ТА АНТИСТРЕСОВА ПЛАСТИЧНА ГІМНАСТИКА НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Недостатність рухових функцій у здобувачів освіти проявляється в усіх компонентах моторики, що призводить до поганої координації рухів у складних діях по самообслуговуванню, в трудових процесах; викликає труднощі в оволодінні ручними операціями. Встановлена пряма залежність між рівнем рухової активності здобувачів освіти та їх словниковим запасом, розвитком мовлення, мисленням (Попков, 2005).

Тому організована своєчасна робота щодо розвитку рухової культури в загальній системі корекційно-розвиваючих заходів стає вкрай необхідною і важливою. В сучасних умовах необхідно створювати нову педагогічну ситуацію, пов'язану з якісною зміною стану здобувачів освіти, що вимагає кардинально нового рішення, зокрема зі студентами закладів фахової передвищої освіти.

Фахову підготовку вчителів фізичної культури забезпечують заклади вищої та фахової передвищої освіти України, зокрема Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка». Викладачі у професійній діяльності використовують форми та методи навчання студентів новітніми технологіями збереження здоров'я, які в майбутньому знадобляться в професійній діяльності.

Широко використовуються різноманітні форми роботи: заняття у спортивних секціях та гуртках, групах загальної фізичної підготовки, участь студентів у спортивних змаганнях та святах.

Ми часто не помічаємо, як в певних ситуаціях підсвідомо придушуємо в собі різні негативні емоції. Дослідження показують, що за останнє десятиліття спостерігалось різке зростання проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям, таких як стрес і тривога. Дослідження, проведене Американською психологічною асоціацією показало, що 31% респондентів бачили збільшення їх рівня стресу в 2019 та 2020 роках, а 20% відчують екстремальні навантаження (Попков, 2019).

Першим з європейських учених, хто задумався про зв'язок психічних і фізичних явищ, був німецький психоаналітик Вільгельм Райх. Працюючи зі своїми клієнтами, він зауважив, що люди з близькими психологічними проблемами мають близьку структуру тіла і схожі проблеми зі здоров'ям. Це пов'язано з тим, що при схожих стресових ситуаціях у них напружуються одні й ті ж м'язи (Нагорних, 2005).

Даній проблемі присвячені наукові розвідки Мотилянської Р. Е., Нагорних С. А., Ромашина О. В., Попкова А. В., Толмачової С. Е.

Мета роботи полягає у вивченні питань розвитку антистресової пластичної гімнастики (АПГ) як перспективного напрямку рухової культури.

Поставлена мета передбачала вирішення таких завдань: уточнити поняття антистресової пластичної гімнастики; розкрити сутність та значення даного виду вправ; визначити основні елементи використання антистресової пластичної гімнастики на заняттях.

Ознайомлення здобувачів освіти з особливостями АПГ, різноманітністю та значенням вправ антистресової пластичної гімнастики, розвиток їх здібності відчувати та покращувати фізичний та психічний стан здоров'я, виховання потреби у самовдосконаленні стає вкрай необхідною умовою проведення на заняттях з фізичної культури, семінарах, тренінгах тощо.

Захищаючись від стресів, людина формує так званий «м'язовий панцир». Здавалося б, з одного боку – це добре, вона відчуває себе більш «товстошкірою», захищеною від стресів і психологічних травм, але одночасно стає менш чутливою і до приємного, втрачає здатність радіти життю, а згодом напруга з м'язів переходить на внутрішні органи і кістки, що призводить до цілого «букету» захворювань, які прийнято називати психосоматичними (Горидійчук, 2001).

Напружені скули, зціплені зуби, стиснуті кулаки – є не що інше, як підсвідомий інстинкт боротьби, закладений в нас з генами стародавньої людини. Головний біль – прояв раніше стриманого плачу, м'язова напруга в ногах – не реалізоване бажання піти від неприємної розмови, скутість в області шиї і плечей – прояв страху, напружені руки – пригнічене бажання когось вдарити. Дихання в такому стані стає утрудненим, поверхневим і переривчастим, як у загнаного звіра під час полювання. Внутрішні органи починають відчувати кисневе голодування, а тривале хронічне напруження м'язів з часом призводить до розвитку сенсомоторної амнезії – стан, при якому деякі нейрони сенсомоторної кори головного мозку втрачають свою здатність адекватно керувати м'язами, внаслідок чого виникають м'язові затиски і блоки (Толмачова, 2014).

Для їх усунення, відновлення нормального дихання і кровообігу існує антистресова гімнастика, за допомогою якої можливо частково або повністю позбутися від хронічної напруги.

Ми знаємо, що фізичні вправи допомагають зменшити стрес і тривогу і в цілому роблять нас щасливішими. Експерти виявили, що фізична підготовленість виробляє ендорфіни (гормони щастя), знижує рівень гормонів стресу, покращує самооцінку, допомагає нам краще спати та розвиває уважність (Толмачова, 2014).

Антистресова пластична гімнастика – новий напрямок масової оздоровчої фізкультури. Вона являє собою цілісний підхід до морального

і фізичного здоров'я людини заснований на вдосконаленні якості процесів фізичного руху, рівноваги нервової системи і мислення (Попков, 2005).

Антистресова – за механізмом стресогальмування, запропонованого керівником науково-дослідної групи проф. Р. Є. Мотилянскою. Цей механізм можна уявити як врівноважуючий вплив на нервово-психічну сферу з метою протидії негативним наслідкам стресового навантаження. Підсумком такого цілеспрямованого впливу є зростаюча здібність організму до перерозподілу напружень за рахунок збільшення тонусу і створення передумов до його подальшого прогресування (Мотилянська, 1991).

Пластична – за характером яких докладають зусиль і напружень. Використання пластичних напружень і відповідних їм кільцевих ковзаючих рухів має на меті створення умов стійкого, тобто поступового зростання і зменшення напружень для безпечного входу та виходу з режимів навантажень. Збереження еластичності і гнучкості суглобово-зв'язкового апарату є основою прогресування енергетичного процесу за рахунок збільшення його варіативності, відповідного зростання відновлювальних процесів і загального тонусу організму (Мотилянська, 1991).

Гімнастика – за зовнішньою подібністю і повторюваністю елементів при акцентуванні уваги на зв'язності процесу. Використовуваний при цьому поточний метод отримує свій розвиток в області комфортного сприйняття руху за рахунок контролю і удосконалювання його мікроструктури – прагнення зменшити окремі поштовхи і ривки в ході процесу переміщення, щоб домогтися більшої неподільності і плавності (Попков, 2005).

Гімнастика – це веселий та доступний вид спорту для будь-якого віку, який зменшує стрес, а також покращує координацію, моторику, рівновагу, силу, спритність та гнучкість. Гімнастика також допомагає засвоїти такі важливі соціальні навички, як дотримання вказівок, навчання самостійності, повага до інших та злагодження з товаришами по команді.

Гімнастика є основою всіх індивідуальних видів спорту та фізичної активності. Гімнастика допомагає розвинути кінестетичну обізнаність набагато краще, ніж будь-яка інша діяльність. Кінестетичне усвідомлення – це відчуття руху тіла. Це настільки ж важливо, як і інші п'ять почуттів, але часто не враховується. Відсутність кінестетичного почуття може призвести до поганої координації, страху перед рухами та відсутності спритності. Гімнастика передбачає обертання вертикально та горизонтально, скручування, піднімання високо і низько тощо (Толмачова, 2014).

Антистресова пластична гімнастика – культура рухів, яка замінить будь-які ліки. Вона в узгодженні фізичних рухів та нервово-психічного

апарату гарантує ефект підвищення тону́су та покращення загального стану організму.

Антистресова пластична гімнастика об'єднує в собі західні і східні підходи до здоров'я і включає в себе техніку розслаблення, психотренінг в русі, безбольовий масаж суглобів, біг, основи пластики і танцю. Метод спирається на виховання культури руху сприяє розвитку творчих можливостей і естетичного сприйняття життя (Попков, 2005).

Заняття гімнастикою допомагають відновити рухливість суглобів, втрачену гнучкість, природну красу руху, внутрішню рівновагу. Метод антистресової пластичної гімнастики спеціально розроблений для захисту психічного здоров'я і служить ефективним засобом боротьби з фізичним і нервово-психічними перевантаженнями і їх наслідків.

Метод антистресової пластичної гімнастики є не тільки профілактичним але і сприяє поліпшенню стану при захворюваннях кістково-суглобової, нервової, серцево-судинної, ендокринної систем, дихальних шляхів, органів зору (Попков, 2005).

Застосування вправ комплексу антистресової пластичної гімнастики допомагає формувати стан спокою, навик рівномірного розподілу фізичних та психічних навантажень, відчувати красу і природність рухів.

Вправи відрізняються виразністю, гармонійністю, плавністю і злитістю рухів, чому сприяє потоковий метод їх виконання без ривків в більш-менш уповільненому темпі в залежності від конкретної структури вправ і від контингенту. Елементи вправ у вигляді геометричних схем прості, природні і зустрічаються в повсякденному житті людини. Але зчеплення окремих елементів в єдиний руховий акт в певній послідовності являє собою іноді значну координаційну складність і залежить від ступеня злитості виконання руху. Навчання комбінуванню на основі імпровізації і фантазування є однією з цілей антистресової пластичної гімнастики (Мотилянська, 1991).

Для того щоб успішно освоїти комплекс вправ і домогтися максимального і тонізуючого ефекту в АПГ застосовуються думки образи, картини природи, що сприяють розслабленню виникнення відчуття комфорту і внутрішньої рівноваги. пропонується представити в уяві пливучі хмари, політ птаха, схід сонця, веселку, ковзання по воді, порівнюючи свій рух з тими які часто зустрічаються в природі і тому є найбільш природними для людини, розвивають навички образного мислення.

Прагнення до вдосконалення якості рухів, тобто ступінь його безперервності і необхідність постійного вдосконалення якості виконання пов'язано з освоєнням режиму тривалих фізичних і нервово-психічних навантажень. Їх поступове зростання забезпечує підвищення загального тону́су організму, створює необхідні передумови для формування моральних і фізичних якостей (Нагорних, 2000).

Роздивимося педагогічні основи АПГ. Навчання пластичної гімнастики – це перш за все педагогічний процес. Він вимагає планомірної і методично правильно організації дій інструктора і здобувачів освіти. Навчання будується на основі дидактичних принципів: свідомості і активності; наочності і доступності; систематичності.

Послідовне вирішення завдань пластичної гімнастики на кожному етапі навчання пов'язане з використанням конкретних методів і прийомів. До словесного методу відносяться розповідь, бесіда, пояснення, словесний супровід виконання вправ. Кожне слово має бути точним і образним, а вираз – коротким і зрозумілим. Метод цілісного розучування вправ має на увазі виконання досліджуваного руху в цілому. Метод показу полягає в демонстрації цілісного і досконалого виконання рухів. Метод зміни умов навчання передбачає зміну структури заняття, структури частин заняття, навколишнього оточення, а також доповнюється ігровими методами (Попков, 2005).

Для проведення занять використовується коло. Залежно від приміщення допускається побудова в два, три кола. Відстань між колами – два-три кроки. Групові заняття проводяться в ранкові або вечірні години, в залежності від режиму роботи. Самостійні заняття рекомендується проводити вранці, до сніданку, щодня від 10 до 20 хв., Або через 1-1,5 год. після їжі.

Спортивна форма має бути зручною. При відсутності медичних протипоказань заняття проводяться без взуття, в бавовняних або вовняних шкарпетках. На відкритому повітрі, рекомендуються заняття босоніж.

На заняттях доцільно використовувати музику. Для розминки, переміщень і суглобового масажу краще використовувати фонову музику. Для повільних танцювальних кроків краще підбирати спокійну ритмізовану музику, що сприяє більш глибокому розслабленню. Прискорені танцювальні кроки і біг проводяться під музику з чітким певним ритмом.

Приміщення, де проводиться заняття з використанням елементів АПГ, має бути провітрюваним і ізольованим від зовнішнього шуму. У теплу пору року бажано проводити заняття на вулиці.

Комплекс АПГ складається з чотирьох розділів: вступний (розминка), техніка переміщень, суглобовий масаж і вправи на розтягування, заключний розділ.

Вступний розділ спрямований на ознайомлення та оволодіння режимом релаксації і навичками плавного злитого руху, виконуваного в уповільненому темпі, розвиток вміння представляти й утримувати в уяві картини природи, формування та закріплення відчуття комфорту, використання впливу синхронного колективного руху і ранкових «потягушек» (потягування в плечовому поясі, яке використовується як еталон комфортності сприйняття фізичної напруги).

Вправи розминки виконуються так, щоб між ними не було пауз, зупинок, одна вправа переходить в іншу. Використовується уповільнений темп, дихання довільне. Учитель виконує вправи одночасно зі здобувачами освіти, перебуваючи в центрі кола (Попков, 2005).

При виконанні комплексу вправ АПГ використовуються дві основні позиції.

Позиція 1. Ноги на ширині плечей. Носки злегка повернені всередину. Коліна трохи зігнуті. Вагу перемістити на носки, подавши стегна вперед. Стопи не відривати від підлоги. Спина пряма. Руки і плечі опущені.

Позиція 2. З позиції 1 вага переміщена на трохи зігнуту в коліні ліву ногу. Корпус повернути вправо. Одночасно повернути праву ногу на п'яти, випрямивши її в коліні. Ліва стопа залишається нерухомою. Руки і плечі опущені (Попков, 2005).

Аналогічно приймається позиція з переміщенням ваги на праву ногу. У обох позиціях п'яти лише злегка торкаються підлоги.

Розділ «Техніка переміщень» спрямований на подальше освоєння плавності, безперервності руху при виконанні складних координаційних рухів у режимі релаксації, збереження стійкої рівноваги, розвиток вміння створювати й утримувати в уяві картини природи, вміння формувати і закріплювати відчуття комфорту за умови синхронного колективного руху (Мотилянська, 1991).

Переміщення здійснюються в русі по колу один за одним, не порушуючи побудови в коло. Учитель рухається синхронно з учнями навколо центру всередині кола. Використовується уповільнений темп.

Розділ «Суглобовий масаж і вправи на розтягування» спрямований на освоєння техніки безбольового самомасажу великих і дрібних суглобів на основі прагнення до досягнення максимальної релаксації суглобово-зв'язкового апарату (Мотилянська, 1991).

На основі досягнутої релаксації здійснюється виконання безбольового суглобового масажу і вправ на розтягування. Там, де можливо, масажними рухами передують попереднє напруження в плечовому поясі з наступним розслабленням, що викликає відчуття відпочинку і задоволення. Використовується також м'яке ритмічне погойдування корпусу в такт виконуваного руху. Критерієм можливості збільшення навантаження є бажання її збільшити. При цьому необхідно прагнути до того, щоб не виникало ознак дискомфорту і втоми, звертаючи особливу увагу на поступовість збільшення навантаження. Слід шукати найбільш зручне вихідне положення для виконання вправи, намагаючись зручніше влаштуватися у вихідній позиції (Попков, 2005).

Вправи суглобового масажу виконуються в повільному темпі. Кожен учень уважно прислухається до своїх відчуттів і виконує вправи рівно настільки, наскільки дозволяють суглоби і можливості організму, ні в якому разі не допускаючи прояву, а тим більше посилення больових відчуттів. Рухи повинні бути м'якими, ніжними, обережними. Дихання

довільне. Під час максимального навантаження робиться подовжений видих, мета якого – більш глибоке розслаблення. Вправи цього розділу виконуються сидячи на підлозі.

Заключний розділ (біг і танцювальні кроки) спрямований на освоєння і закріплення навичок релаксації, плавності, рівноваги і досягнення на цій основі стійкості в різних режимах руху та природного зростання швидкості руху (як наслідок підвищення економічності процесу руху і тонуусу нервової системи). Повільні танцювальні кроки використовуються як спосіб зняття напруги. Виконуються під повільну, спокійну музику. Прискорені танцювальні кроки можна кваліфікувати як біг на місці або як перехідний етап до бігу. Виконуються під музику з чітким певним ритмом. Біг є природним продовженням техніки переміщень, виконуваних в іншому швидкісному режимі – середньому між ходьбою і звичайним бігом підтюпцем. Всі принципи і вимоги, пропонувані до техніки переміщень, зберігаються і для бігу (Попков, 2005).

Перед початком кожного заняття проводиться бесіда про основи пластичної гімнастики, в ході якої здобувачі освіти отримують можливість налаштуватися на сприйняття руху як джерела відпочинку, заспокоєння, психологічного розвантаження, внутрішнього комфорту.

Під час виконання вправ АПГ забезпечується збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, підвищується опірність до захворювань, несприятливих впливів зовнішнього середовища, формується ціннісне ставлення до здорового способу життя. Формуються життєво необхідні рухові уміння і навички відповідно з їх індивідуальними особливостями розвитку, фізичних якостей, моральних осново особистості накопичення рухового досвіду.

На заняттях, де використовується АПГ, створюються умови для розвитку та саморозвитку, реалізації потреби здобувачів освіти в руховій активності на базі дотримання охоронного режиму дня, вдосконалення предметно-розвивального, матеріально-технічного та екологічного середовища.

Здобувачі освіти на заняттях ознайомляться з поняттям «культури рухів», що є основою антистресової пластичної гімнастики та її впливом на фізичне та психічне здоров'я людини. Можна використовувати метод проєктів, де учасники вирішуватимуть проблему, яка постала перед ними за допомогою знань, які вони отримали на заняттях та в позаурочний час.

Через певний проміжок часу здобувачі освіти мають написати звіти про пошукову роботу, які потім винесуть на обговорення всіх учасників, для вибору однієї з форм презентації своєї творчої роботи.

Виконавши творчі завдання здобувачі освіти опробовують свою теоретичну роботу на практиці та накопичують руховий досвід.

Кінцевим результатом буде створення здобувачами освіти Web-сайту, який зможуть подивитись в Інтернеті батьки, учні інших класів, а

також учні інших закладів освіти та обмінятись своїми наробками з даної теми (Попков, 2005).

Представляємо можливі етапи реалізації проєкту та назви заходів.

I етап. Організаційний. Пошук і аналіз проблеми, де вчитель та здобувачі освіти обговорюють спільну мету проєкту, вчитель ознайомлює з правилами роботи в проєкті, мотивує діяльність здобувачів освіти, допомагає усвідомити мету. Обговорення методів дослідження.

II етап. Планування. Пошук оптимального способу досягнення мети проєкту. Побудова алгоритму діяльності. Покрокове планування роботи. Визначення джерел інформації, способів презентації результатів, критеріїв оцінювання. Учні розподіляють поміж собою обов'язки, учитель лише висловлює ідеї та пропозиції.

III. Дослідницько-теоретичний. Практичне виконання запланованих кроків: здобувачі освіти здійснюють безпосередній збір інформації та аналізують її, виконують завдання щодо реалізації запланованих дій (презентації роботи, популяризація досліджень), при цьому вчитель спостерігає і консультує.

IV етап. Дослідницько-практичний. Практичне виконання теоретичних даних, фізичне опрацювання АПГ, проведення вимірів фізичного та психологічного стану, проведення соціологічних досліджень.

V. Презентативний. Оформлення кінцевого результату, створення Web -сайту. Рефлексія.

Антистресова пластична гімнастика (АПГ) являє собою метод психофізичного тренування, спеціально розроблений для використання в ситуаціях підвищених навантажень стресового характеру як засіб захисту від їх негативного впливу на психіку. подібний щадний підхід дозволяє залучати контингент здобувачів освіти без ризику перевантажень і в той же час гарантує виражений ефект підвищення тонуусу і поліпшення їх загального стану.

Викладачі Лисичанського педагогічного коледжу, зокрема Борисенко Л.Л., проводить майстер-класи, зокрема під час Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Система надання освіти для дітей з ООП в умовах сучасного закладу» (Лисичанськ, 2020). Розробила відео звернення та практично показала виконання вправ з АПГ. Використовує елементи АПГ під час проведення занять з дисциплін професійно-орієнтовано циклу.

АПГ – це, перш за всього цілісний підхід до морального і фізичного здоров'я людини, заснований на вдосконаленні якості процесу фізичного руху, рівноваги нервової системи і мислення. В зв'язку з цим АПГ рекомендується як метод колективної терапії для широкого застосування.

Подальші дослідження планується провести під час використання антистресової пластичної гімнастики зі здобувачами освіти, які мають особливі освітні потреби.

Список використаної літератури

1. **Горидійчук С.Н.** Застосування нових технологій в фізичному вихованні студентів. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту*. Львів: ЛДДФК, 2001. Том 1. С. 45 – 47. 2. **Мотылянская Р. Е., Якубовская А. Р.** Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование). *Теория и практика физической культуры*. М.: Советский спорт, 1991. № 5. С. 10-15. 3. **Нагорных С. А., Ромашин О. В.** Теоретические основы антистрессовой пластической гимнастики. Материалы научно-практической конференции. *Медицина, физкультура и спорт*. Итоги и перспективы развития. Ижевск, 2000. С. 92-93. 4. **Попков А. В.** Антистрессовая пластическая гимнастика. М.: Советский спорт, 2005. 162 с. 5. **Свободное движение** и Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). *Культура движения. Альтернативная физкультура. Техника безопасности при стрессах*: Режим доступу: <http://www.antistressapg.ru/>. 6. **Толмачева С. Е.** Антистрессовая пластическая гимнастика в физическом воспитании студентов. *Научовий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Випуск 9(50)14. С. 139-143.

References

1. **Horydiichuk S.N.** (2001) *Zastosuvannia novykh tekhnolohii v fizychnomu vykhovanni studentiv*. [Moloda sportyvna nauka Ukrainy]. Lviv [in Ukrainian]. 2. **Motylianskaia R.E.** (1991) *Antystressovaia plastycheskaia hymnastyka (medyko-byolohycheskoe y psykholohycheskoe obosnovanye)*. [Teoryia y praktyka fizycheskoi kultury]. Moskva [in Rossyia]. 3. **Nahornykh S.A., Romashyn O.V.** (2000) *Teoretycheskye osnovy antystressovoi plastycheskoi hymnastyky*. [Medytsyna, fyzkultura y sport. Ytohy y perspektyvy razvytyia]. Yzhevsk [in Rossyia]. 4. **Popkov A.V.** (2005) *Antystressovaia plastycheskaia hymnastyka* Moskva [in Rossyia]. 5. **Svobodnoe dvyzhenye y Antystressovaia plastycheskaia hymnastyka (APH)**. *Kultura dvyzheniya. Alternatyvnaia fyzkultura. Tekhnika bezopasnosti pry stressakh* [in Ukrainian]. 6. **Tolmacheva S. E.** (2014) *Antystressovaia plastycheskaia hymnastyka v fizycheskom vospytanyu studentov* [Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova]. [in Ukrainian].

Борисенко Л. Л., Крошка С. А. Рухова культура та антистрессова пластична гімнастика на сучасному етапі

Мета роботи полягає у вивченні питань розвитку антистрессової пластичної гімнастики (АПГ) як перспективного напряму рухової культури. У статті розкрито антистрессову пластичну гімнастику – новий

напрямок масової оздоровчої фізкультури. Вона являє собою цілісний підхід до морального і фізичного здоров'я людини заснований на вдосконаленні якості процесів фізичного руху, рівноваги нервової системи і мислення.

Гімнастика є основою всіх індивідуальних видів спорту та фізичної активності. Гімнастика допомагає розвинути кінестетичну обізнаність набагато краще, ніж будь-яка інша діяльність. Кінестетичне усвідомлення – це відчуття руху тіла.

Антистресова пластична гімнастика – культура рухів, яка замінить будь-які ліки. Вона в узгодженні фізичних рухів та нервово-психічного апарату гарантує ефект підвищення тону та покращення загального стану організму.

Заняття гімнастикою допомагають відновити рухливість суглобів, втрачену гнучкість, природну красу руху, внутрішню рівновагу. Метод антистресової пластичної гімнастики спеціально розроблений для захисту психічного здоров'я і служить ефективним засобом боротьби з фізичним і нервово-психічними перевантаженнями і їх наслідків.

Викладачі Лисичанського педагогічного коледжу, зокрема Борисенко Л.Л., проводить майстер-класи. Розробила відео звернення та практично показала виконання вправ з АПГ. Використовує елементи АПГ під час проведення занять з дисциплін професійно-орієнтовано циклу.

Ключові слова: антистресова пластична гімнастика, рухова культура, здобувачі освіти, здоров'я.

Борисенко Л. Л., Крошка С. А. Двигательная культура и антистрессовая пластическая гимнастика на современном этапе

Цель работы заключается в изучении вопросов развития антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) как перспективного направления двигательной культуры. В статье раскрыто антистрессовую пластическую гимнастику – новое направление массовой оздоровительной физкультуры. Она представляет собой целостный подход к моральному и физическому здоровью человека, который основан на совершенствовании качества процессов физического движения, равновесия нервной системы и мышления.

Гимнастика является основой всех индивидуальных видов спорта и физической активности. Гимнастика помогает развить кинестетическую осведомленность гораздо лучше, чем любая другая деятельность.

Антистрессовая пластическая гимнастика – культура движений, которая заменит любые лекарства. Она в соответствии физических движений и нервно-психического аппарата гарантирует эффект повышения тону и улучшения общего состояния организма.

Занятия гимнастикой помогают восстановить подвижность суставов, утраченную гибкость, естественную красоту движения,

внутреннее равновесие. Метод антистрессовой пластической гимнастики специально разработан для защиты психического здоровья и служит эффективным средством борьбы с физическим и нервно-психическими перегрузками и их последствий.

Преподаватели Лисичанского педагогического колледжа, в частности Борисенко Л.Л., проводит мастер-классы. Разработала видео обращение и практически показала выполнения упражнений АПГ. Использует элементы АПГ при проведении занятий по дисциплинам профессионально-ориентирован цикла.

Ключові слова: антистрессовая пластическая гимнастика, двигательная культура, соискатели образования, здоровье.

Borisenko L. L., Kroshka S. A. Motor culture and anti-stress plastic gymnastics at the present stage

The purpose of the work is to study the development of anti-stress plastic gymnastics (APG) as a promising area of motor culture. The article reveals anti-stress plastic gymnastics - a new direction of mass health exercise. It is a holistic approach to human moral and physical health based on improving the quality of physical movement, balance of the nervous system and thinking.

Gymnastics is the basis of all individual sports and physical activity. Gymnastics helps to develop kinesthetic awareness much better than any other activity. Kinesthetic awareness is the sensation of body movement.

Anti-stress plastic gymnastics is a culture of movements that will replace any medication. It in coordination of physical movements and the neuropsychological device guarantees effect of increase of a tone and improvement of the general condition of an organism.

Gymnastics helps to restore joint mobility, lost flexibility, the natural beauty of movement, internal balance. The method of anti-stress plastic gymnastics is specially designed to protect mental health and serves as an effective means of combating physical and mental overload and their consequences.

Teachers of Lysychansk Pedagogical College, in particular Borisenko L.L, conducts master classes. Developed a video of the appeal and practically showed the implementation of exercises with APG. Uses elements of APG during classes in disciplines of professionally-oriented cycle.

Key words: anti-stress plastic gymnastics, motor culture, students, health.