

Борисенко Л.Л. Антистресова пластична гімнастика як перспективний напрям оздоровчої фізичної культури / Л.Л. Борисенко // *Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції*. за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 151 – 156.

Анотація. У статті узагальнено та структуровано матеріали антистресової пластичної гімнастики. Розкрито сутність та значення даного виду вправ. Визначено основні елементи використання антистресової пластичної гімнастики. Обґрунтовано, що використання елементів антистресової пластичної гімнастики являє собою цілісний підхід до морального і фізичного здоров'я людини заснований на вдосконаленні якості процесів фізичного руху, рівноваги нервової системи і мислення.

Ключові слова: стрес, ендорфіни, психосоматика, антистресова пластична гімнастика, оздоровча фізична культура, кінестетичне усвідомлення.

АНТИСТРЕСОВА ПЛАСТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ліля Борисенко

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного
університету імені Тараса Шевченка»

Лисичанськ, Україна

lilya.borisenko80@gmail.com

Актуальність дослідження. 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.

Першим з європейських учених, хто задумався про зв'язок психічних і фізичних явищ, був німецький психоаналітик, послідовник Зигмунда Фрейда 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 [4].

Мета роботи полягає у вивченні питань розвитку антистресової пластичної гімнастики як перспективного напрямку оздоровчої фізичної 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.

Захищаючись від стресів, людина, сама того не помічаючи, 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.

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.

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

Ми знаємо, що фізичні вправи допомагають зменшити стрес і тривогу і в цілому роблять нас щасливішими. Експерти виявили, що фізична підготовленість виробляє ендорфіни (нейромедіатори, що добре почувуються в нашому мозку), знижує рівень гормонів стресу (таких як адреналін та кортизол), покращує самооцінку, допомагає нам краще спати та розвиває уважність [1].

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

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 [1].

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 навантаження. Збереження еластичності і гнучкості суглобово-зв'язкового апарату є основою прогресування енергетичного процесу за рахунок збільшення його

варіативності, відповідного зростання відновлювальних процесів і загального тону організму.

Гімнастика – за зовнішньою подібністю і повторюваністю елементів при акцентуванні уваги на зв'язності процесу. Використовуваний при цьому поточний метод отримує свій розвиток в область 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 [1].

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.

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 [3].

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.

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 [3].

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 тону

організму, створює необхідні передумови для формування моральних і фізичних якостей [2].

Таким чином, антистресова пластична гімнастика відкриває шлях реалізації тих можливостей людини, які, будучи закладеними спочатку, знаходяться в латентному стані аж до їх прояву через м'який і щадний підхід до всієї системи навантажень, названий антистресовим.

Література

1. Мотылянская Р. Е. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) / Р. Е. Мотылянская, А. Р. Якубовская // Теория и практика физической культуры. – М. Советский спорт, 1991. – № 5. С. 10-15.

2. Нагорных С. А. Теоретические основы антистрессовой пластической гимнастики / С. А. Нагорных, О. В. Ромашин // Материалы научно-практической конференции. Медицина, физкультура и спорт. Итоги и перспективы развития. – Ижевск, 2000. – С. 92-93.

3. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков – М.: Советский спорт, 2005. – 162 с.

4. Свободное движение и Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). (Культура движения. Альтернативная физкультура. Техника безопасности при стрессах): Режим доступа: <http://www.antistressapg.ru/>.

Анотація. У статті узагальнено та структуровано матеріали антистресової пластичної гімнастики. Розкрито сутність та значення даного виду вправ. Визначено основні елементи використання антистресової пластичної гімнастики. Обґрунтовано, що використання елементів антистресової пластичної гімнастики являє собою цілісний підхід до морального і фізичного здоров'я людини заснований на вдосконаленні якості процесів фізичного руху, рівноваги нервової системи і мислення.

Ключові слова: стрес, ендорфіни, психосоматика, антистресова пластична гімнастика, оздоровча фізична культура, кінестетичне усвідомлення.

Abstract. The article summarizes and structures the materials of anti-stress plastic gymnastics. The essence and significance of this type of exercises are revealed. The main elements of the use of anti-stress plastic gymnastics are determined. It is substantiated that the use of elements of anti-stress plastic gymnastics is a holistic approach to moral and physical health based on improving the quality of physical movement, balance of the nervous system and thinking.

Key words: stress, endorphins, psychosomatics, anti-stress plastic gymnastics, health-improving physical culture, kinesthetic awareness.