

12. Осик ВІ. Ончукова ЕІ, Захарчук КО. Особенности влияния средств оздоровительного плавания на физическую подготовку мальчиков 8-10 лет с нарушением осанки. Вопросы педагогики. 2020;6-1:243-7.
13. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text>
14. Сахновський КП. Плавання. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. 1995. 93 с.
15. Button C. Aquatic locomotion: Forgotten fundamental movement skills? New Zealand Phys. Educ. 2016;49:8-10.
16. Peden AE, Franklin RC. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. Int J Environ Res Public Health. 2020 May 19;17(10):3557. doi: 10.3390/ijerph17103557.

Reference

1. Berezna ZH. (2013). Kryteriyy ta pokaznyky sformovanosti profesynoyi kompetentnosti maybutnikh treneriv iz plavannya. Nova pedahohichna dumka. 4:54-57.
2. Boldyreva VB, Keyno AYU. (2014). Sovershenstvovaniye tekhniki plavaniya yunykhn sportsmenov na etape nachal'noy podgotovki. Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki. 12(140):46-51.
3. Bondar TS, Bochkova TM, Cherednychenko MA, Lysik OA, Petrenko IV, Sheyko LV, Nauhmenko ZI. (2009). Fizkul'turno-sportyvnyy (ozdorovchyy) klub shkoly, yak forma realizatsiyi potreby uchniv u samoupravlinni fizkul'turnosportyvnyy zhyttyam navchal'noho zakladu. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 6:22-25.
4. Hrashchenkova ZHV. (2015). Formuvannya profesynoyi kompetentnosti maybutn'oho trenera z plavannya u protsesi vyvchennya fakhovykh dystsyplin [avtoreferat]; NPU im. M.P. Drahomanova. 22 s.
5. Hrytsiv T. (2018). Peculiarities of fostering a valuable attitude to the homeland in younger schoolchildren by means of folk pedagogy. Theoretical and methodological problems of raising children and school youth. 22:64-74.
6. Korneychuk DS. Psykholohichni osoblyvosti personal'noho trenera [kvalifikatsiyna robota na zdobuttya osvith'oho stupenya mahistra]; NUFVSU. 2021. 62 s.
7. Korol'chuk B. (2019). Klubna systema z plavannya yak osnovna forma orhanizatsiyi shkil'noho sportu. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 3:33-8. DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.33-38.
8. Korol'chuk BV. (2022). Efektyvnist' orhanizatsiyno-metodychnykh pidkhodiv do zanyat' z molodshymy shkolyaramy v sportyvnykh klubakh iz plavannya. Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 7(152):70-4.
9. Limarenko OV, Limarenko AA. (2014). Effektivnost' primeneniya programmy nachal'nogo obucheniya plavaniyu v raznovozrastnoy gruppe. Zdorov'ye dlya vsekh. 2:40-4.
10. Obrazhey OYE. (2021). Tekhnolohiya pryskorenoho navchannya plavannya molodshykh shkolyariv v umovakh litnikh ozdorovchykh taboriv [dysertatsiya]; Luts'k. 312 s.
11. Oliynyk NA, Voytenko SM. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoyi diyal'nosti: Monohrafiya. Vinnytsya: VNAU. 240 s.
12. Osik VI. Onchukova YEI, Zakharchuk KO. (2020). Osobennosti vliyaniya sredstv ozdorovitel'nogo plavaniya na fizicheskuyu podgotovku mal'chikov 8-10 let s narusheniyem osanki. Voprosy pedagogiki. 6-1:243-7.
13. Pro Natsional'nu stratehiyu rozvytku osvity v Ukrayini na period do 2021 roku <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text>
14. Sakhnovskyy KP. (1995). Plavannya. Navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil olimpiys'koho rezervu, shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti. 93 s.
15. Button C. Aquatic locomotion: Forgotten fundamental movement skills? New Zealand Phys. Educ. 2016;49:8-10.
16. Peden AE, Franklin RC. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. Int J Environ Res Public Health. 2020 May 19;17(10):3557. doi: 10.3390/ijerph17103557.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).22

УДК: 796.412:796.015+001.895(045)

Косянчук О. В.
аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
Тодорова В. Г.
Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІННОВАЦІЙНИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

У статті розглянуто проблему ефективності використання інноваційних систем оздоровчого тренування, які належать до ментального фітнесу. **Мета:** охарактеризувати інноваційні системи оздоровчого тренування, які належать до ментального фітнесу. **Методологія роботи:** в дослідженні були використані теоретичні методи дослідження (теоретичний аналіз наукової та методичної літератури) та емпіричні (визначення детального аналізу наявних джерел інформації) було схарактеризовано різні види і системи ментального фітнесу). В результаті, які

використовують зовсім нові й достатньо відомі засоби фізичної культури з урахуванням потреб, інтересів, уподобань і ментальності кожної конкретної людини з метою її оздоровлення. Детально розглянуто системи оздоровчого тренування (Дж. Пілатеса, Александра, М. Фельденкрауза, гімнастики йогов, танцювальної аеробіки, шейпінгу, стретчингу та ін.), а також визначено позитивний вплив або його відсутність під час їх використання.

Висновки: Доведено позитивний вплив фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, підтримка оптимального рівня розвитку фізичних якостей, покращення діяльності усіх систем організму людей різного віку і підготовленості.

Ключові слова: інноваційні системи, оздоровче тренування, ментальний фітнес, система Пілатеса, метод Александра, система Фельденкрауза.

Kosyanchuk Oksana, Todorova Valentyna. Effectiveness of innovative health training systems. The article examines the problem of the effectiveness of using innovative health training systems that belong to mental fitness. **Objective:** to characterize innovative health training systems that belong to mental fitness. **Methodology:** the research used theoretical research methods (theoretical analysis of scientific and methodical literature) and empirical methods (definition of a detailed analysis of available sources of information, different types and systems of mental fitness were characterized). As a result, they use completely new and fairly well-known means of physical culture, taking into account the needs, interests, preferences and mentality of each specific person in order to improve his health. Health training systems (J. Pilates, Alexander, M. Feldenkraus, yogic gymnastics, dance aerobics, shaping, stretching, etc.) are examined in detail, and the positive effect or lack thereof during their use is determined. **Conclusions:** The positive effect of physical exercises on the state of physical and mental health, maintaining the optimal level of development of physical qualities, improving the activity of all body systems of people of different ages and fitness levels has been proven. In recent years, innovative systems of physical education deserve special attention, where due attention is paid to the balance between the mind and the body, the balance of the mental and social spheres, which is achieved by a combination of physical and mental improvement. The analysis of well-known mental fitness systems (J. Pilates, Alexander, Feldenkraus, yoga gymnastics, various types of aerobics, shaping, stretching, etc.) made it possible to single out the predominant influence or determine its absence on various human organs and systems. Such an analysis will allow choosing the appropriate means of physical culture, taking into account the needs, interests, preferences and mentality of each specific person for the purpose of his recovery.

Key words: innovative systems, health training, mental fitness, Pilates system, Alexander's method, Feldenkraus system.

Постановка проблеми. Відомо, що негативні тенденції в стані здоров'я людей різного віку внаслідок соціально економічних, екологічних проблем, недостатньої фізичної активності, інволюційних змін в організмі, нерационального харчування та ін. призводять до низки захворювань, що позначається на якості їх життя [1, 2, 5, 9]. Враховуючи стан здоров'я сучасного населення, вирішення цих проблем набуло величезної актуальності не тільки для хворих людей, але й для тих, кого в медицині прийнято називати «практично здоровими».

В той же час не викликає сумнівів факт позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, покращення діяльності усіх систем організму людей різного віку і підготовленості [2, 7, 9]. На сьогоднішній день нараховується більше як 200 видів програм оздоровлення, в основі яких лежать різні уподобання та ідеологія людей. Проблема полягає в тому, які вправи слід вибрати серед різноманіття запропонованих засобів, щоби вони відповідали потребам, інтересам і ментальності кожної конкретної людини та одночасно сприяли поліпшенню її здоров'я.

У зв'язку з тим, слід визнати, що індивідуально спрямований, комплексний тренувальний вплив фізичних навантажень на основні функціональні системи організму дозволяє підтримувати здоров'я людини на оптимальному рівні перш за все за рахунок використання інноваційних технологій оздоровчої фізичної культури, які відповідають її інтересам і потребам.

У сучасному суспільстві розвиток інноваційних засобів фізичної культури викликаний перш за все інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення, появою великої кількості оздоровчих фітнес-центрів, розвитком фітнес-індустрії, адаптацією програм занять для різних груп населення задля досягнення фізичного і духовного вдосконалення, покращення самопочуття і фізичного здоров'я в цілому [1, 2, 5, 7]. В результаті розвитку фізкультурно-оздоровчих систем утворився напрямок оздоровчого фітнесу, який назвали «ментальний фітнес» і який відноситься до інтелектуального фітнесу [4, 10].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. роботу виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Теоретико-методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності з різними групами населення» на 2019–2023 рр. (затверджено рішенням вченої ради від 27 грудня 2018 року, протокол № 5).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження низки авторів свідчать про те, що одним з основних факторів спроможних зберегти здоров'я, сповільнити процеси старіння, підвищити рівень фізичного стану і покращити психоемоційний стан людей різного віку є систематичні заняття фізичними вправами. За даними низки авторів, правильно організоване фізичне тренування часто виявляється єдиним ефективним і надійним засобом компенсації порушень організму людини, а також підтримки його високих резервних можливостей [1, 4, 9, 11].

Інноваційні системи все частіше стають предметом наукових досліджень у сфері фізичної культури. Історично визнаним, теоретично обґрунтованим, перевіреним часом і практикою фактом слід вважати комплексне застосування

фізичних вправ, спроможних оздоровити та вдосконалити психофізичну сферу людини [1, 5, 6 та ін.]. Автори підкреслюють, що широке коло особистих потреб сучасне суспільство може задовольнити за рахунок різноманітних інноваційних форм і засобів фізичної культури, широкого спектру запропонованих послуг, технологій, програм та інше. Тому сьогодні в індустрії фітнесу широкої популярності набули програми, які враховують ідеї функціонального підходу. В останні роки в оздоровчому тренуванні особлива увага стала приділятися балансу між розумом і тілом, врівноваженості психічної та соціальної сфери, що досягається в результаті поєднання фізичного і ментального вдосконалення, під яким розуміється свідоме виконання кожного руху, повний контроль над тілом в процесі виконання кожної вправи [10 та ін.].

Особливістю ментального напрямку у фітнесі є використання образного мислення, що пропонує свої образи візуалізації [4, 8, 10]. Візуалізація – це відносно нова технологія у світі фітнесу. На думку авторів використання візуальних образів у тренуванні допомагає активізувати свідомість і м'язову систему, що пришвидшує процес навчання та забезпечує правильність виконання рухів [4, 8, 10, 11]. Важливим компонентом ментального фітнесу є вміння розслабляти окремі м'язові групи, виконувати рухи у максимально економічному режимі. На думку К. Буйда [10], ментальний фітнес дозволяє регулювати психічний стан, є природнім антидепресантом – чудовим антистресовим засобом.

Заняття за програмами «ментального фітнесу» знімають нервові напруження, покращують емоційний стан, дозволяють усунути м'язовий дисбаланс, що утворюється через неправильну робочу позу і відсутність динамічних рухів, а також поліпшити поставу.

Мета дослідження – охарактеризувати інноваційні системи оздоровчого тренування, які належать до ментального фітнесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Не дивлячись на надзвичайну популярність програм ментального фітнесу, вивченню та науковому обґрунтуванню впливу на організм людей різного віку присвячено відносно невелику кількість праць. В галузі сучасного фітнесу практика часто випереджає теорію, при цьому більшість літературних джерел і методичних розробок, присвячених системам оздоровчого тренування, мають описовий і фрагментарний характер [4, 7 та ін.], не відображаючи усю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму людей різного віку і підготовленості.

Серед систем оздоровчого тренування розглянуті сучасні різновиди фітнесу, а також такі, що були відомі відносно давно, однак у теперішній час завдяки зацікавленості людей різного віку переживають друге «народження» і вважаються інноваційними.

До ментального фітнесу належить і система вправ Джозефа Пілатеса, що спрямована на покращення роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної та лімфатичної систем, зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет, на покращення відчуття балансу та свого тілу в просторі, координації, сили та м'язової витривалості, вчить рухатися вільно і красиво [4, 7, 11].

Основна відмінність системи Пілатеса від більшості видів фітнесу в тому, що під час виконання вправ в роботу включаються м'язи-стабілізатори (поперечний м'яз черевного преса, м'язи тазового дна та багатороздільні м'язи хребта), які розташовані глибоко [1, 4, 8]. На відміну від традиційних програм подібні тренування дозволяють збалансовано розвивати тіло, покращувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати м'язову витривалість, поліпшувати зовнішній вигляд і стан здоров'я [8, 11]. Основу засобів, що використовують на заняттях складають: нахили, повороти, скручування, випади в різних напрямках, присідання, віджимання, переكاتи на спині, вправи на розвиток рівноваги, вправи для збалансованого розвитку м'язів преса та спини і т.п. Плавність і точність виконання дозволяють уникнути розривів м'язових тканин, ударного навантаження на суглоби та м'язового перевантаження [4, 11]. У системі Джозефа Пілатеса передбачена велика кількість вправ для реабілітації при больових синдромах у різних відділах хребта. Згідно даних авторів, 90% людей після 25 років регулярно страждають від болю в спині, причини якого можуть бути різними [4]. Переважно вправи пілатеса виконуються в статичному режимі або мають невеликий діапазон рухів. Завдяки цьому їх можуть застосовувати люди, з обмеженими фізичними можливостями.

Система Джозефа Пілатеса на сьогоднішній день визначається ефективністю та привабливістю в зв'язку з тим, що пропонує систему навантажень, у якій закладений фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та покращення самопочуття при остеохондрозі й грижах міжхребцевих дисків. Вправи Пілатеса дозволяють при мінімальному навантаженні на хребет зміцнити м'язовий корсет, не наросуючи м'язову масу, розвинути гнучкість та відчуття рівноваги, допомагають надати рухам грацію та пластичність [4].

У системі Джозефа Пілатеса використовується велике і мале обладнання. Велике обладнання (кадилак, реформер, стілець, бочка та ін.). Реформер відрізняється від звичайних тренажерів тим, що опора, на якій знаходиться людина, що виконує вправу, – нестабільна. Доводиться докладати великих зусиль, щоб утримати рівновагу, в результаті чого у роботу включається вся мускулатура, яка формує м'язовий «корсет». До малого обладнання відносять: ізотонічне кільце, рол, фітбол, різні види стрічок та ін.

У системі Дж. Пілатеса техніка виконання вправ має надзвичайно велике значення. Основи техніки і методики виконання вправ чітко сформульовані автором у головних принципах (концентрація, центрування) або акцент на центр, дихання, контроль, точність, плавність руху, ізоляція, регулярність, візуалізація або уява, інтуїція, координація), завдяки чому можна досягнути бажаного результату (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика інноваційних систем оздоровчого тренування

Система	Переважаючий вплив	Відсутність впливу (обмеження)
Пілатес	Профілактика захворювань опорно-рухового апарата, порушень постави, розвиток	Має обмеження в формуванні пропорцій тіла, зниженні маси тіла, розвитку загальної

		координації, силової витривалості, гнучкості	витривалості і швидкості, притаманна дуже низька інтенсивність занять
Система Фельденкрауза	вправ	Відновлення природної грації та свободи рухів, усунення перенапруження м'язів, поліпшення рухової функції завдяки розвитку координації, гнучкості та свідомості того, що відбувається з тілом у процесі руху, підвищення працездатності. Навчання відбувається за принципом: від простого до складного	Не сприяє розвитку фізичних якостей (крім гнучкості та окремих проявів координації), корекції маси тіла, вдосконаленню пропорцій тіла, не сприяє корекції постави та профілактиці порушень опорно-рухового апарату
Метод Александера	вправ	Всебічний розвиток організму, відновлення фізичного і емоційного здоров'я, усунення перенапруги м'язів, боротьба зі стресом, корекція та відновлення постави, позбавлення від неприродних поз і рухів. Притаманний індивідуальний підхід	Не сприяє корекції маси тіла, вдосконаленню пропорцій тіла, не розвиває фізичні якості, не сприяє підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної системи
Йога		Розвиток координації, силової витривалості, гнучкості, профілактика захворювань опорно-рухового апарату, дихальної системи, гармонізація розуму, тіла і духу	Не сприяє корекції маси тіла, вдосконаленню пропорцій тіла, травмонезбезпечна для суглобів і хребта
Аеробні циклічними вправами	заняття	Регуляція маси тіла, розвиток загальної витривалості, чітке дозування навантаження, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи	Має обмеження в формуванні фігури, не сприяють розвитку сили, координації, гнучкості, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, порушень постави
Танцювальна, класична аеробіка		Регуляція маси тіла, розвиток загальної витривалості, координації, швидкості, гнучкості, покращення психо-емоційного стану, підвищення функціонального стану серцево-судинної системи	Має обмеження в формуванні пропорцій тіла, профілактики захворювань опорно-рухового апарату, порушень постави, відсутня чітка регламентація навантаження, індивідуальний підхід
Фітбол-аеробіка		Профілактика порушень постави, захворювань опорно-рухового апарату, корекція фігури, розвиток гнучкості, координації, сили, не має вікових обмежень	Не розвиває загальну витривалість, не сприяє підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної системи
Аква-аеробіка		Зниження маси тіла, профілактика захворювань серцево-судинної системи і дихальної системи, опорно-рухового апарату, розвиток загальної витривалості, розвантаження опорно-рухового апарату, зниження травматизму	Не завжди достатня інтенсивність навантаження, має обмеження в формуванні пропорцій тіла, розвитку сили, гнучкості, швидкості, відсутній індивідуальний підхід
Атлетична гімнастика		Розвиток силових якостей, формування фігури, індивідуальний підхід, регламентація навантаження	Не сприяє зниженню маси тіла, розвитку швидкості, координації, загальної витривалості
Шейпінг		Корекція фігури і маси тіла, розвиток загальної і силової витривалості, поєднання вправ аеробного і силового спрямування	Має обмеження у спрямованому розвитку гнучкості, координації, швидкості, не застосовується у профілактиці захворювань
Стрейчинг		Розвиток гнучкості, профілактика захворювань опорно-рухового апарату, порушень постави	Не сприяє корекції маси тіла, формуванні фігури, розвитку інших фізичних якостей (крім гнучкості)

Підґрунтям для розробки системи Дж. Пілатеса стали методики, розроблені на початку минулого сторіччя, які широко практикувались в світі, наприклад, «техніка Александера», система М. Фельденкрайза, вчення індійських йогоїв та ін. [4, 9].

Сутність методу Александера (1869-1955) полягала в досягненні єдності між фізичною, емоційною і ментальною складовими життя людини. Сам автор цього методу був актором, а пізніше – викладачем акторської майстерності. Однак це не заважало майстру практикувати свій метод в Америці, Англії і Австралії. Метод Александера заснований на всебічному вдосконаленні особистості людини, допомагає відновленню фізичного й емоційного здоров'я, усуненню перенапруги м'язів, ефективний в боротьбі зі стресом [4].

Метод Александера – це цілий комплекс вправ, який був розроблений спеціально для відновлення постави за рахунок позбавлення від неприродних поз і рухів, до яких люди звикли в повсякденному житті і вважають їх навіть комфортними. Однак, як стверджує автор, це дуже негативно впливає на здоров'я, і в першу чергу на хребет і на систему кровообігу (див. табл. 1).

Спостерігаючи за неправильним положенням шийного відділу хребта, Александер встановив, що проблеми зі здоров'ям у багатьох людей пов'язані з відхиленнями у стані постави. Дослідження Александера свідчать, що психоневрози супроводжуються такими симптомами як зайве напруження м'язів та неправильна постава. Матіас

Александр вважав, що не можна стати психічно здоровою людиною, неправильно керуючи своїм тілом [4].

Мета вправ системи Моше Фельденкрайза – відновлення природної грації та свободи рухів, усунення перенапруження м'язів. Автор підкреслював, що необхідно навчитися розслаблятися і знаходити власний ритм, щоб знайти більш ефективний спосіб руху [4, 10]. Головною ідеєю його вправ було відновлення природної грації та свободи рухів, які притаманні маленьким дітям. Цікавим у автора системи можна вважати методику проведення занять, яка полягала у використанні безмежної кількості вправ, які ускладнялися від заняття до заняття, з метою формування легкості та свободи рухів у кожній частині тіла, створення здатності рухатися з мінімальними зусиллями, але максимально ефективно. При цьому Фельденкрайз вважав, що людина має рухатися не завдяки збільшенню м'язової сили, а завдяки розумінню того, як працює його тіло.

М. Фельденкрайз отримав докторську ступінь з фізики у Франції, заснував першу в Європі школу дзюдо і сформував свою власну систему фізичних вправ. Велике значення він приділяв свідомості і вважав, що досконало оволодіти прийомами управління рухом і координацією можна тільки через свідоме ставлення до виконання фізичних вправ [10]. Таким чином можна вважати, що система вправ М. Фельденкрайза – це освітня система, яка забезпечує комплексну дію на біомеханічному, сенсорному і когнитивному рівнях.

Багато вправ і положень тіла в системі Дж. Пілатеса за позичено з гімнастики йоїв – системи гармонізації розуму, тіла і духу. Це елемент мистецтва, самовдосконалення і внутрішнього розвитку, який в Європі було зведено до комплексу фізичних і розумових вправ, основним завданням яких є покращення здоров'я. Заняття гімнастикою йоїв дозволяє збільшити кількість внутрішньої енергії, покращити настрої, сон, рівновагу, допомагає підтримувати тонус м'язів та координацію рухів, зменшує болі у хребті, особливо при сидячому способі життя, знижує психічну напругу і зменшує головні болі (див. табл. 1).

Аналіз різних видів аеробіки (аеробні заняття циклічними вправами, танцювальною і класичною аеробікою, фітбол-аеробікою і аква-аеробікою) свідчить, що усі вони покликані розвинути аеробні можливості організму людини завдяки використанню циклічних вправ або їх аналогів (бігові, стрибкові та танцювальні зв'язки, вправи зі скакалкою та ін.). Разом з тим, слід зауважити, що переважний вплив на окремі системи та органи людини визначає методика використання цих вправ. Зокрема вправи у воді (аквааеробіка) сприятимуть перш за все корекції маси тіла, профілактиці захворювань кардіо-респіраторної системи і розвантаженню опорно-рухового апарата. В той же час вправи фітбол-аеробіки використовують для розвантаження хребта, профілактики та корекції порушень постави, розвитку гнучкості, координації та сили. Зовсім інший вплив надає людині атлетична гімнастика, головною метою занять якою є формування м'язового корсету, красивої фігури та розвиток силових якостей (див. табл.1).

Не вдаючись в детальне описання особливостей шейпінгу та стрейчингу, зупинимось лише на окремих позитивних сторонах цих систем, які також слід віднести до інноваційного ментального фітнесу. Система шейпінг була розроблена з метою корекції фігури і надання їй рис жіночності, витонченості (на протизагу атлетичній гімнастиці). Ці вправи добре зарекомендували себе у модельному бізнесі, однак їх не бажано використовувати особам, які мають потребу профілактики захворювань окремих систем і органів (див. табл. 1).

Система стрейчинг (вправи для розвитку гнучкості) відома досить давно, однак сучасне використання і наукове обґрунтування дає змогу віднести цей вид до інноваційних засобів фізичної культури. Безболісне розтягування, яке спирається на ідеї ментального фітнесу, гімнастику йоїв та ін., дозволяє використовувати стрейчинг не тільки в спортивній практиці, але й серед людей різного віку і рівня підготовленості (див. табл. 1).

Висновки. Доведено позитивний вплив фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, підтримка оптимального рівня розвитку фізичних якостей, покращення діяльності усіх систем організму людей різного віку і підготовленості. В останні роки особливої уваги заслуговують інноваційні системи фізичного виховання, де належна увага приділяється балансу між розумом і тілом, врівноваженості психічної та соціальної сфери, що досягається поєднанням фізичного і ментального вдосконалення – свідомого виконання кожного руху, повного контролю над тілом в процесі виконання кожної вправи.

Серед систем оздоровчого тренування розглянуті сучасні різновиди фітнесу, а також такі, що переживають друге «народження» і вважаються інноваційними. Аналіз відомих систем ментального фітнесу (Дж. Пілатеса, Алесандера, Фельденкрайза, гімнастики йоїв, різних видів аеробіки, шейпінга, стрейчинга та ін.) дав змогу виокремити переважний вплив або визначити його відсутність на різні органи і системи людини. Такий аналіз дозволить вибрати відповідні засоби фізичної культури з урахуванням потреб, інтересів, уподобань і ментальності кожної конкретної людини з метою її оздоровлення.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому аналізі інноваційних систем ментального фітнесу з метою оздоровлення людей різного віку і підготовленості.

Література

1. Беляк Ю., Опришко Н. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. В: Слобожанський науково-спортивний вісник. 3б. наук. ст. 2009. №3. С. 58–61.
2. Булатова М. М., Литвин О. Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №1. С. 3–9.
3. Гумен В. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів. Монографія. Львів: Львівський державний університет фізичної культури. 2016. 228 с.
4. Наконечна А. Удосконалення фізичного стану жінок другого зрілого віку з використанням індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування. В: Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 109– 14.
5. Путятіна Г.М. Організаційний механізм реалізації державної політики щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення в Україні. В: Молода спортивна наука України. Львів. 2017. №4. С. 116-119.

6.Путятіна Г.М., Приходько І.І., Мудрик В.І., Горбенко О.В., Хомко І.Г., Левадня С.О., Пугачова Н.В. Стратегічний менеджмент розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні. В: Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2010. №3. С. 134-138.

7.Путятіна Г.М., Савіна С.О. Актуальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок другого періоду зрілого віку. В: Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції ХДАФК «Фізична культура, спорт та здоров'я». Харків. 2017. С. 287–289.

8.Робінсон Лінн. Пілатес – тіло створюється розумом [Інтернет]. 2012 [цитовано 2012 Вер.17] Доступно: <http://horting.org.ua/node/191/>

9.Хоули Е.Т., Френке Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев: Олимпийская литература. 2004. 362 с.

10. Буйда К. Body & Mind Fitness: тренировка тела и разума [Интернет]. 2010 [цитировано 2010 Ноябрь 29]. Доступно: <http://bodytransforming.ru/2010/11/>

11. Menezes A.S. The complete guide to Joseph H. Pilates' techniques of physical conditioning: with soecial help for back pain and sports training. Printed and Bound by Bang printing, Brainerd, Minnesota. 2004. 212 p.

References

1. Belyak, Y. & Opryshko, N. (2009). Funktsional'ne trenuvannya – zasib pidvyshchennya rivnya rukhovoyi pidhotovlenosti lyudyny [Functional training – a means of increasing the level of motor fitness of a person]. Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk. Zb. nauk. st. №3, 58–61. [in Ukrainian].

2. Bulatova, M. & Lytvyn, O. (2004). Zdorov'ya i fizychna pidhotovlenist' naseleennya Ukrainy. [Health and physical fitness of the population of Ukraine]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. №1, 3–9. [in Ukrainian].

3. Humen, V. (2016). Sheypinh v systemi fizychnoho vykhovannya vyshchyykh navchal'nykh zakladiv [Shaping in the system of physical education of higher educational institutions] Monohrafiya. L'viv: L'vivs'kyi derzhavnyy universytet fizychnoyi kul'tury. 228 s. [in Ukrainian].

4. Nakonechna, A. (2017). Udoskonalennya fizychnoho stanu zhinok druhoho zriloho viku z vykorystanniam indyvidual'nykh prohram zanyat' pilatesom riznoho tsil'ovoho spryamuvannya [Improving the physical condition of women of the second mature age using individual programs of Pilates classes with different goals.]. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. №3. 109– 114. [in Ukrainian].

5. Putyatina, H. (2017). Orhanizatsiynny mekhanizm realizatsiyi derzhavnoyi polityky shchodo ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti naseleennya v Ukraini [The organizational mechanism for the implementation of the state policy regarding health and recreational physical activity of the population in Ukraine]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. L'viv. №4. 116-119. [in Ukrainian].

6. Putyatina, H., Prykhod'ko, I., Mudryk V.I., Horbenko O.V., Khomko I.H., Levadnya S.O., & Puhachova N.V. (2010). Stratehichnyy menedzhment rozvytku sfery fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukraini [Strategic management of the development of the field of physical culture and sports in Ukraine]. Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk. Kharkiv. №3. 134-138. [in Ukrainian].

7. Putyatina, H.M. & Savina, S.O. (2017). Aktual'ni pytannya ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti zhinok druhoho periodu zriloho viku [Current issues of health-recreational physical activity of women in the second period of adulthood]. Materialy XVII Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi KHDAFK «Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya». Kharkiv. 287–289. [in Ukrainian].

8. Robinson Linn (2012). Pilates – tilo stvoryuyet'sya rozumom [Internet]. [tsytovano 2012 Ver.17] Dostupno: <http://horting.org.ua/node/191/>

9. Khouli, E.T. & Frenke, B.D. (2004). Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnessa [Health Fitness Instructor's Guide]. Kiyev: Olimpiyskaya literatura. 362 s. [in Ukrainian].

10. Buyda, K. (2010). Body & Mind Fitness: trenirovka tela i razuma [Internet]. [tsitirovano 2010 Noyabr' 29]. Dostupno: <http://bodytransforming.ru/2010/11/>

11. Menezes, A.S. (2004). Polnoye rukovodstvo po metodam fizicheskoy podgotovki Dzhozefa KH. Pilatesa: s sotsial'noy pomoshch'yu pri bol'yakh v spine i sportivnymi trenirovkami. Otpечатano i perepletено izdatel'stvom Bang, Breynerd, Minnesota. 212 s.