

УДК 796.011.2

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1033

Потурайко Д. Д., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Poturaiko D. D., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Современные оздоровительные системы физических упражнений

Modern wellness systems of physical exercises

В статье представлены современные оздоровительные системы физических упражнений, цель которых заключается в комплексном подходе к формированию здорового образа жизни, учитывающие физические, психоэмоциональные и социальные аспекты человеческой деятельности. Задачи состоят в раскрытие следующих пунктов: понятие оздоровительных систем физических упражнений; виды оздоровительных систем. В заключение описывается роль современных оздоровительных систем физических упражнений в поддержание здоровья общества и улучшение качества жизни. Их разнообразие позволяет каждому выбрать подходящую практику, соответствующую физическим возможностям и психоэмоциональным потребностям.

Ключевые слова: оздоровительные системы, образ жизни, здоровье

The article presents modern wellness systems of physical exercises, the purpose of which is an integrated approach to the formation of a healthy lifestyle, taking into account the physical, psycho-emotional and social aspects of human activity. The objectives are to disclose the following points: the concept of wellness systems of physical exercises; types of wellness systems. In conclusion, the role of modern wellness systems of physical exercises in maintaining the health of society and improving the quality of life is described. Their diversity allows everyone to choose the appropriate practice that meets their physical capabilities and psycho-emotional needs.

Keywords: wellness systems, lifestyle, health

Сегодня, в условиях улучшения качества жизни и увеличения различных стрессов, связанных с работой, учебой и окружающей средой, здоровье человека становится важнейшим аспектом общественного благосостояния.

Многие компании и образовательные учреждения внедрили дистанционные форматы работы и обучения, что существенно влияет на уровень двигательной активности людей. Движение является биологической потребностью организма и естественным регулятором его жизнедеятельности. Регулярные физические упражнения способствуют оптимизации функционирования всех систем организма, улучшению обмена веществ, более эффективному усвоению кислорода, снижению уровня холестерина, улучшению работы внутренних органов и экономии ресурсов дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Современные оздоровительные системы физических упражнений являются актуальными и практически значимыми направлениями, поскольку позволяют найти оптимальные пути сохранения и укрепления здоровья человека в условиях современного образа жизни, комбинировать лучшие практики восточных и европейских техник движения, что в свою очередь позволяет создать эффективные методики для различных групп населения.

В статье рассматриваются основные современные оздоровительные системы, их принципы, преимущества, роль, которую они играют в повседневной жизни, а также исследование на основе опроса.

Оздоровительные системы физических упражнений представляют собой комплексные методы, объединяющие физическую активность, дыхательные практики, психоэмоциональные аспекты и философские учения. Эти системы направлены на улучшение состояния здоровья, профилактику заболеваний, а также на укрепление душевного равновесия. Главной задачей является создание гармонии между телом и разумом, что одновременно способствует физическому совершенствованию и психическому комфорту [1].

Оздоровительные системы классифицируются на традиционные и современные. Традиционные системы пришли из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры, позволяют обеспечить формирование здоровья на основе системного подхода [2].

К традиционным системам относится йога. Эта система является одной из самых древних и распространенных в мире. Йога включает в себя асаны (позиции), пранаяму (дыхательные практики), медитацию и философские аспекты. Основные цели йоги: восстановление физического баланса, улучшение гибкости, развитие силы и концентрации, а также управление стрессом.

Существуют различные стили йоги, такие как хатха-йога, виньяса-йога, аштанга-йога и другие, которые могут быть адаптированы в зависимости от потребностей и уровня подготовки [2].

Следующая традиционная система – цигун. Цигун, как элемент традиционной китайской медицины, использует медленные, плавные движения и дыхательные техники с акцентом на циркуляцию энергии (ци) в организме. Эти практики направлены на улучшение общего состояния здоровья, снятие стресса и увеличение жизненной силы. Цигун часто применяется как реабилитационная методика для людей с различными хроническими заболеваниями [2].

К современным фитнес-системам относится пилатес. Пилатес фокусируется на укреплении глубоких мышц кора, гибкости и координации движений. Эта система включает в себя элементы разминки, основного блока и релаксации. Один из ключевых аспектов пилатеса – это внимание к правильному дыханию, что способствует активному снижению стресса и улучшению психоэмоционального состояния [2].

Следующая современная система – групповые тренировки. Групповые форматы (такие как зумба, кроссфит, функциональный тренинг) становятся всё более популярными. Они основываются на создании динамичной и мотивирующей среды, где участники могут развивать физическую форму, снижают уровень стресса и укрепляют социальные связи [2].

Так же к современной системе относится шейпинг – это комплекс ритмических упражнений и здорового питания, направленные на коррекцию фигуры и повышения тонуса мышц [2].

Несмотря на ценность традиционных оздоровительных систем, современные практики предоставляют более целостный подход к оздоровлению и самочувствию человека. Они учитывают научные достижения, индивидуальные особенности и современные нужды, что делает их более эффективными и привлекательными для широкой аудитории. В этом контексте выбор современных оздоровительных систем становится логичным шагом на пути к улучшению физического и психоэмоционального состояния.

Для выявления более актуального вида оздоровительной системы физических упражнений, был проведен опрос на основе учебной группы из 28 человек.

Чтобы понимать какой процент людей занимается физическими упражнениями, был задан вопрос: «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями?». По итогу тестирования было выявлено, что 28,6% вовсе не хотят заниматься спортом, 32,1% занимаются физическими упражнениями и 39,3% планируют.

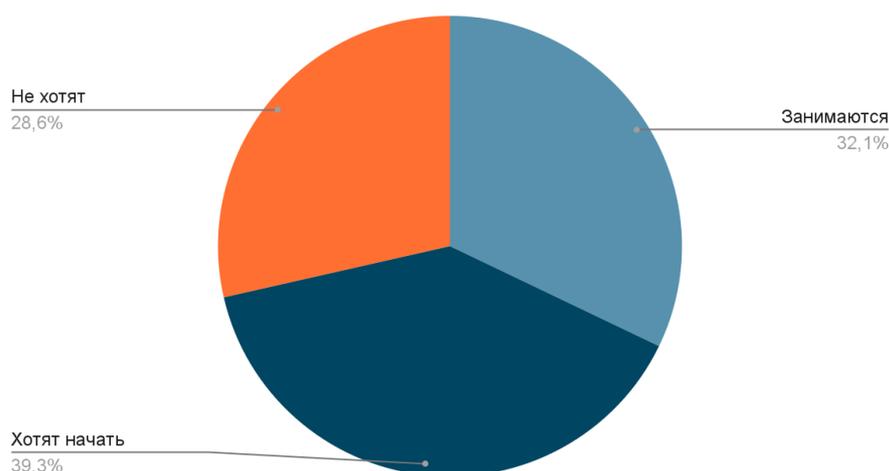


Рис. 1. Диаграмма распределения

Для людей, кто ответил, что они занимаются физическими упражнениями, было проведено тестирование, с целью понять, какие оздоровительные системы пользуются большей популярностью. 33% занимается йогой, 22% групповой тренировкой, 44% пилатесом. По итогу опроса выявлено, что современные системы пользуются большим спросом, чем традиционные.

Таким образом, несмотря на загруженность, люди следят за своим образом жизни, хотят заниматься спортом и быть здоровыми.

Роль современных оздоровительных систем в повседневной жизни становятся все более актуальными в условиях высокого ритма жизни. Они могут органично вписываться в ежедневный распорядок, улучшая общее качество жизни и способствуя долгосрочному здоровью. Например, корпоративные программы здоровья: многие компании начинают внедрять специальные программы фитнеса и медитации для своих сотрудников, что помогает снизить уровень стресса и повысить продуктивность. Также существуют оздоровительные курсы и ретриты: растет интерес к отдыху с уклоном на здоровье, где проводятся интенсивные курсы по йоге, медитации и другим оздоровительным практикам. Как один из вариантов дистанционного пользования это онлайн-программы и приложения: в условиях глобализации и цифровизации многие занятия становятся доступными в формате онлайн, что позволяет людям заниматься в удобное время и в комфортной обстановке [5].

Подводя итог по данной работе, можно сказать, что современные оздоровительные системы физических упражнений играют значительную роль в поддержании здоровья общества и улучшении качества жизни. Их разнообразие позволяет каждому выбрать подходящую практику, соответствующую физическим возможностям и психоэмоциональным потребностям. Занятия физической активностью должны стать частью повседневной жизни каждого человека, поскольку именно они способны кардинально изменить отношение

к собственному здоровью, улучшить качество жизни и создать гармонию между телом и разумом. Применение этих систем может привести не только к физическому оздоровлению, но и к внутреннему душевному спокойствию, что имеет огромное значение в современном мире.

Библиографический список

1. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений и их применение [Электронный ресурс]. URL: <https://apni.ru/article/8774-sovremennie-populyarnie-ozdorovitelnie-sistem>. Заглавие экрана.

2. Современные оздоровительные системы занятий физкультурой и спортом [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/files/sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-zaniatii-fiz-12.html>. Заглавие экрана.

3. 10 асан из йоги для начинающих. Пошаговая инструкция [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4783857-10-asan-iz-jogi-dlya-nachinayuschih-poshagovaya-instrukciya.html>. Заглавие экрана.

4. Гимнастика цигун для начинающих [Электронный ресурс]. URL: <https://vladimirosipov.ru/blog/dlya-nachinayushhih/gimnastika-cigun-dlya-nachinayuschih/#10>. Заглавие экрана.

5. Что такое пилатес и почему его рекомендуют врачи? Инструкция для новичков [Электронный ресурс]. URL: <https://rsport.ria.ru/20231201/pilates-1790695558.html#1790695558-1790699270>. Заглавие экрана.