

УДК 613.7

**МЕТОД «ПЛЕЙСТИК» КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО “АКТИВНЫЙ ДОСУГ”
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ**

Н.Ю. Корнилова, А.В. Лаптев, З. Кадыралиева

На основе литературного обзора и педагогических наблюдений предложена информация об инновационном методе поддержания и коррекции здоровья для различных групп населения в формате активного досуга – метод Плейстик. Его эффективность проверена практической работой с различным контингентом людей, начиная с 2009 г. по сегодняшний день. Доказано положительное влияние метода Плейстик на организм человека не только в физическом плане, но и психическом, и даже ментальном. Научные исследования проводились в городах Днепр, Харьков, Запорожье с разным контингентом. Метод Плейстик показал себя, как эффективное средство “активного досуга” для поддержания и коррекции здоровья различных групп населения.

Ключевые слова: метод Плейстик; активный досуг; здоровье; движение; реабилитация; ограниченные возможности.

**«ПЛЕЙСТИК» МЕТОДУ ДЕН СОЛУКТУ КОРГОО ЖАНА ТҮЗӨТҮҮ ҮЧҮН
«АКТИВДҮҮ ЭС АЛУУНУН» УНИВЕРСАЛДУУ КАРАЖАТЫ КАТАРЫ**

Н.Ю. Корнилова, А.В. Лаптев, З. Кадыралиева

Адабияттарга сереп салуунун жана педагогикалык байкоолордун негизинде активдүү эс алуу форматында калктын ар кандай топтору үчүн ден соолукту сактоонун жана түзөтүүнүн инновациялык ыкмасы - Плейстик ыкмасы боюнча маалымат сунушталат. Анын натыйжалуулугу 2009-жылдан бүгүнкү күнгө чейин адамдардын ар кандай контингенти менен практикалык иштер аркылуу текшерилген. Плейстик ыкмасынын адамдын организминде тийгизген оң таасири физикалык планда гана эмес, психологиялык, ал тургай психикалык жактан да далилденген. Илимий изилдөө ар түрдүү контингент менен Днепр, Харьков, Запорожье шаарларында жүргүзүлгөн. Плейстик ыкмасы калктын ар кандай топторунун ден соолугун сактоо жана оңдоо үчүн «активдүү эс алуунун» натыйжалуу каражаты экенин көрсөттү.

Түйүндүү сөздөр: Плейстик ыкмасы; активдүү эс алуу; ден соолук; кыймыл; калыбына келтирүү; чектелген мүмкүнчүлүктөр.

**«THE PLAYSTICK» METHOD IS A UNIVERSAL MEANS OF “ACTIVE LEISURE”
FOR MAINTAINING AND CORRECTING HEALTH**

N.Yu. Kornilova, A.V. Laptev, Z. Kadyralieva

The authors of the article, based on a literature review and pedagogical observations, offers information on an innovative method of maintaining and correcting health for various groups of the population in the format of active leisure – the PlayStick method. Its effectiveness has been tested by practical work with various contingents of people, from 2009 to the present day. The positive influence of the PlayStick method on the human body has been proven, not only in the physical plane, but also psychically, and even in the mental. Scientific research was carried out in the cities of Dnipro, Kharkov, Zaporozhye with a different contingent. The PlayStick method has shown itself to be an effective means of active leisure for maintaining and correcting the health of various population groups.

Keywords: PlayStick method; active leisure; health; movement; rehabilitation; disabilities.

Актуальность. В современных условиях жизни наблюдается явная тенденция сокращения двигательной активности у всех слоев населения, что отражается на состоянии общего иммунитета социума и приводит к критическому увеличению риска заболеваний. Расширение использования населением индивидуальных информационных технологий в различных сферах жизнедеятельности, а также сложная санитарно-эпидемиологическая обстановка во всем мире вынуждают специалистов искать новые средства и возможности компенсировать эти негативные влияния на организм человека. Организованный “активный досуг” может частично смягчить это влияние и скорректировать двигательную активность населения как детского возраста, так и взрослых, а также людей с ограниченными возможностями и людей почтенного возраста [1].

В современном мире проблема инвалидности обостряется с каждым годом в различных странах мира и характеризуется разнообразием нозологических групп, вне зависимости от географического положения, религиозных и культурных особенностей, экономических показателей и уровня развития медицины. Кроме врожденных и приобретенных хронических заболеваний, а также травм, которые приводят к инвалидности, в последнее время добавились и осложнения после перенесенных инфекционных заболеваний, вызвавших пандемию во всем мире. Данная ситуация вызывает необходимость искать новые средства восстановления не только всех функциональных систем организма человека, но и проводить коррекцию психического и эмоционального состояния людей [2, 3].

Подобная безрадостная картина наблюдается как в ближнем, так и в дальнем зарубежье. Ответом на эти вызовы нынешней реальности может быть использование метода Плейстик как универсального средства “активного досуга” для поддержания и коррекции здоровья.

Одним из основных механизмов познания окружающего мира для человека является движение. “Активный досуг” – это одно из средств двигательной активности, физического развития для здоровых людей, реабилитации и адаптации для больных и рекреации для всех желающих

быть активными, здоровыми и самодостаточными. Понятием “активный досуг” определяется процесс овладения двигательными действиями, развитием физических качеств, приобретение двигательных способностей, умений и навыков, а также восстановление и коррекция утраченных функций вследствие заболеваний или в результате травм.

Актуальность исследования обусловлена поиском путей повышения эффективности “активного досуга” способствующего поддержанию физической формы у здоровых людей, реабилитации и коррекции физического и психического состояния больных людей, и повышением двигательной активности у людей, желающих быть здоровыми и активными.

Цель исследования – проанализировать влияние занятий по методу Плейстик на организм и двигательную активность различного контингента людей, занимающихся “активным досугом”.

Объект исследования – занятия по методу Плейстик как универсальный метод “активного досуга”, способствующий поддержанию, коррекции и развитию двигательной активности у различного контингента людей.

Предмет исследования – влияние занятий по методу Плейстик, на организм занимающихся “активным досугом” различных категорий людей.

Методы исследований – анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Ни для кого не является секретом, что точные оздоровительные системы, такие как цигун, у-шу, тайцзи цюань являются эффективными средствами физической культуры, способствующими поддержанию и улучшению состояния здоровья человека. Один из инновационных видов физических упражнений был разработан и запатентован профессором Бай Жун (Bai Rong) в 1991 г. для людей с проблемами позвоночника, вынужденными передвигаться на инвалидной коляске. За основу была взята спортивная дисциплина Taiji Rouli Qiu (Тайцзи жоули цю), в которой используется игра со специальным мячиком, частично наполненным песком и ракеткой со специальным покрытием [4, 5].

На Украине этот метод был адаптирован и зарегистрирован А.В. Лаптевым (Виктором Йугиным) в 2009 г., свидетельство № 28081 Министерства образования и науки Украины как «Фитнес-игра Playstick». Плейстик (PlayStick) (play – играть, двигаться, stick – вязкий, липкий, а также вместе, держится рядом (*англ.*). В процессе многолетних занятий, проводимых исследований и наблюдений был разработан физиоэнергетический метод Плейстик [4, 5].

Специалистами в области физического воспитания доказано, что игровая форма двигательной активности дает наибольший эффект, поэтому для объединения этих двух форм был подобран метод Плейстик. На сегодняшний момент занятия по методу Плейстик проводятся в четырех городах Украины – Киеве, Днепре, Запорожье, Бердянске. Метод Плейстик включен в программу занятий Университета третьего возраста в г. Днепре, в Запорожье на базе Классического частного университета разрабатывается и планируется введение в программу Классического колледжа по разделу физической культуры, в Бердянске проводятся оздоровительные занятия для будущих мам в Перинатальном центре.

Автором метода А.В. Лаптевым длительное время проводились занятия на волонтерской основе: в Поливановском детском доме для необучаемых детей, г. Павлоград, Днепропетровской области; в Детском доме для детей с отклонениями психического развития в с. Котовка Магдалиновского района, Днепропетровской области; в Детском доме для детей с психофизическими отклонениями «Горлица», г. Днепр; в Детском доме для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата г. Днепр.

Все занятия проводились в соответствии с методическими требованиями и особенностями контингента. Программы занятий для различного контингента были разработаны группой специалистов в области педагогики, психологии, реабилитации и адаптивной физической культуры. Автор метода Плейстик – А.В. Лаптев (г. Днепр), старший преподаватель кафедры Теоретических основ физического и адаптивного воспитания Классического частного университета Н.Ю. Корнилова (г. Запорожье), старший

преподаватель Государственного института физической культуры А.В. Федоряка (г. Днепр).

Начиная с 2010 г. проводятся научные исследования влияния занятий по методу Плейстик на организм занимающихся различного возраста и людей с ограниченными возможностями различных нозологических групп. Проведены научные исследования и написаны статьи по результатам влияния занятий по методу Плейстик на организм: влияние на энергетику пожилых людей с хроническими патологиями по методике «Кирлиан» – Л.А. Песоцкой в г. Днепр. В Харьковском национальном университете на кафедре валеологии при помощи комплекса спектрально-динамического (КСД) были проведены исследования влияния занятий по методу Плейстик на активность альфа-, бета-, тета- и дельта-ритмов головного мозга человека – М.С. Гончаренко зав. кафедрой валеологии, г. Харьков. В Учебно-реабилитационном центре для глухих и слабослышащих детей «Джэрэло» в г. Запорожье проводились научные исследования по теме кандидатской диссертации Н.Ю. Корниловой «Влияние занятий по методу Плейстик на управление движениями глухих детей 12–14 лет» [2, 6, 7].

Основой метода Плейстик являются плавные, мягкие, непрерывные движения, в которых используется специальный инвентарь мяч и ракетка. Занятия по методу Плейстик отличаются от традиционных спортивных игр, таких как теннис и бадминтон, где момент приема мяча совпадает с моментом его передачи в одно касание.

В игре по методу Плейстик удары недопустимы, передача мяча включает три последовательных этапа: принять, провести, передать. Все движения направлены на внутреннюю работу, со своим разумом, эмоциями и телом. «В начале мысль, потом энергия, потом тело» – таков основной постулат этого искусства. Мягкость, чувственность и направленность всегда следовать природному движению вещей. Так, мяч никогда не отбивается жестко. Прежде всего, необходимо подключиться к его движению и двигаться вместе с ним какое-то время, лишь потом, выбрав наиболее благоприятный момент, плавно направить траекторию его движения в необходимую

сторону. Благодаря этому игра характеризуется плавными и спокойными движениями, которые можно повторять часами, наполняя энергией, гармонией и здоровьем [5].

Еще одно принципиальное отличие от традиционных игр с предметами состоит в том, что игра по методу Плейстик не имеет почвы для агрессивности. Из-за полного отсутствия ударов, нет противопоказаний по состоянию здоровья и физической подготовленности, возрастных ограничений, так как отсутствуют пиковые физиологические нагрузки [8].

Являясь игрой с предельно низким уровнем травматизма, метод Плейстик высокоэффективен как инструмент поддержания устойчивого жизненного тонуса, для его использования не нужны дополнительные условия. Необходимыми и достаточными условиями проведения занятий будет ровная площадка от 9 кв. м, с высотой не ниже 2–3-х метров, в любом помещении или на открытом воздухе в любое время года. Игра по методу Плейстик предполагает отсутствие прямого соперничества, так как правилами игры предусмотрено не поражение противника, а партнерское взаимодействие членов команды по набору максимального количества баллов. Начинать освоение игры может ребенок с 5–6 летнего возраста [9].

К уникальным особенностям метода Плейстик относятся:

- неограниченное количество игроков;
- возможность играть на свежем воздухе в любую погоду;
- запрещены удары, разрешено – принял, провёл, передал;
- оригинальный эргономичный инвентарь;
- возможность играть на ограниченной территории;
- отсутствие противопоказаний по возрасту и состоянию здоровья;
- неограниченная возможность самосовершенствования [4, 5].

Многочисленные программы реабилитации инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушениями в состоянии здоровья. В ряде случаев, использование средств физической культуры и спорта

является единственным эффективным средством физической реабилитации и социальной адаптации. Привлечь таких людей к занятиям “активным досугом” и адаптивной физической культурой – значит, помочь им во многом восстановить утраченный контакт с окружающим миром, повысить самооценку и активизировать социализацию [1, 8].

В процессе реабилитации людей с ментальными нарушениями лучшей мотивацией для достижения положительных результатов будет вызывать желание у людей с инвалидностью достичь успеха, но для этого необходимо настроить их на длительные занятия “активным досугом”, на умственный и физический труд, многократное выполнение упражнений. С этими задачами легче всего люди справляются в игре и танце, что для них является наиболее естественным и эмоциональным [1].

Люди с особыми потребностями с помощью “активного досуга”, доступными видами двигательной активности, в частности методом Плейстик, получают возможность проявить себя как личность, найти новых друзей, расширить свои навыки и умения, а также восстановить или развить двигательные качества и навыки, необходимые в жизни.

В игре люди быстрее и охотней выполняют рекомендации и методические указания инструктора, способствующие эффективности воздействия движений на имеющиеся нарушения. Очень важен эмоциональный фон занятия, в котором отсутствует противостояние, прессинг, агрессия и жесткое соперничество. Идеальным игровым фоном, по мнению психологов, является партнерская игра, в которой создаются условия наиболее благоприятные для действий партнера [8].

Этим условиям игры, полностью соответствует универсальный метод Плейстик.

Выводы

Эффективность метода подтверждена научными исследованиями, проводившимися с разным контингентом пациентов и людей с различными патологиями: нарушение слуха, нарушение зрения, ослабленное здоровье, ДЦП, синдром Дауна, психические патологии и люди “серебряного” и “золотого” возраста.

С использованием занятий по методу Плейстик, улучшились функциональные показатели систем организма. Отмечался ряд положительных изменений в опорно-двигательном аппарате, улучшилась гибкость в плечевых и тазобедренных суставах, а также отделах позвоночника, гармонизировалась лабильность нервных процессов (возбуждение-торможение), что ведет к улучшению регуляции всех систем организма, происходит экономизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, координируется взаимодействие моторных и вегетативных функций организма.

Улучшилось также психическое состояние. Занимающиеся становятся менее импульсивными и категоричными, более сбалансированными и договороспособными (терпимыми). Скорректировались осанка и походка. Значительно улучшились все показатели координационных способностей в двигательной сфере: пространственно-временные, пространственно-силовые, пространственно-динамические, увеличились гибкость, выносливость, пластичность, что подтверждено научными исследованиями. Психологами было отмечено побочное действие занятий – повышение творческой активности занимающихся и инициативность.

Упражнения по методу Плейстик способствуют гармонизации функциональных систем организма и повышают стрессоустойчивость, улучшая таким образом адаптационные возможности людей к урбанизированным условиям жизни, приводящим к гиподинамии, снижению иммунных реакций, аллергии, метеозависимости, а также новым вызовам современности.

Внедрение оздоровительных комплексов по методу Плейстик в систему профилактики и реабилитации функциональных расстройств и хронических заболеваний перспективно как у взрослых, так и у детей различных возрастных категорий, что особенно актуально в условиях вирусных эпидемий, а также снижение вероятности инфицирования вирусными заболеваниями.

Литература

1. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В.А. Романенко. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
2. А.В. Дяченко // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна № 1043, серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє», випуск 15. Харьков, 2013. С. 103–109.
3. Судаков К.В. Эмоции и Эмоциональный стресс. Т. 3 / К.В. Судаков. М., 2012. 534 с.
4. Гу Люсинь. Тайцзи цюань, стиль Чэнь / Гу Люсинь; пер. с кит. М.М. Богачихина. М.: Либрис, 1996. 425 с.
5. Восточная гимнастика / сост. Г.П. Сидоровнин. Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1991. 272 с.
6. Грей Уолтер. Живой мозг / Уолтер Грей. М.: Мир, 1966.
7. Ляхова У.М. Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом (теоретико-методичний аспект): монографія / І.М. Ляхова. Запоріжжя, ГУ ЗІДМУ, 2005. 506 с.
8. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. М.: ТБТ Дивизион, 2006. 290 с.
9. Википедия. Свободная энциклопедия. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Playstic> «Днепропетровск» Новости города и региона. URL: [http://gorod.dp.ua/news/20500 k](http://gorod.dp.ua/news/20500_k)