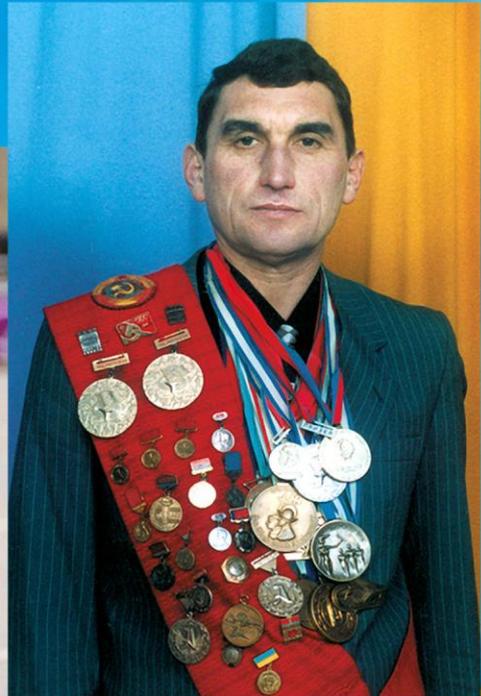


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

НАПРЯМ II.
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Грибан Г. П. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	62
Гусаревич О. В., Кирпа В. ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	69
Ильницкая А. С. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	72
Котегова Л. І. РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	76
Крук М. З., Крук А. З., Мацапура В. А. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА	80
Кузнцова О. Т. СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	83
Науменко О. А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	89
Петров Д. О. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	92
Савитська Н. О., Блажисевський Г. В. РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ	97
Сологубова С. В. ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	100
Твердохліб Ж. О. ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	104
Яблонська А. М. ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ	107

НАПРЯМ III.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Данюк О. М., Можарівський Р. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ	110
Лахно О. Г. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ	113
Міцкевич Н. І. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ	118

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Ильницкая А. С.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Введение. На современном этапе разностороннее, гармоничное развитие человека является залогом его здоровья, профессиональной компетентности, социального благополучия. Однако, как указывает ряд ученых [6; 7], в физическом воспитании студенческой молодежи существует ряд проблем, одним из путей решения которых является внедрение в физическое воспитание студентов новых оздоровительных методик и систем физического воспитания.

Большое количество оздоровительных методик берут свое начало с Востока: с Тибета, Японии, Индии и Китая [2; 5; 6]. Одной из таких методик является методика Ниши – японская философия здоровья, созданная японским ученым, профессором, классиком естественного оздоровления Кацудзо Ниши. Исследователи отмечают, что студентам интересны занятия по методикам, зародившимся на Востоке [5; 9; 10].

Авторами практически всех систем оздоровления, были люди, которые страдали тяжелейшими заболеваниями, и им удалось вылечить себя с помощью естественных методов оздоровления [7; 8]. Ниши был болен туберкулезом кишечника, и врачи предсказывали ему раннюю смерть. Довольно быстро он отказался от медикаментозных препаратов, признав их ядами для организма [3; 4].

Система оздоровления Ниши не является только лишь комплексом правил и упражнений, а представляет собой целую философию особого образа жизни – жизни согласно законам природы. Система Ниши направлена не на то, чтобы лечить болезни, а на то, чтобы вернуть организму человека здоровье, вернуть человеку его истинную суть – единого целостного существа, неразрывно связанного со всем окружающим миром, с природой, с Вселенной, которая не знает болезней, а знает лишь здоровье. Огромное значение Ниши уделял состоянию периферического кровообращения и, особенно, капилляров. Он утверждал, что болезни капилляров лежат в основе практически каждого патологического процесса. Ниши разработал простые методы усиленного обновления и восстановления кровеносных сосудов путем вибрационных упражнений и контрастных воздушных ванн. Правильное сбалансированное питание всегда было одной из самых главных составляющих систем оздоровления. Не является исключением и система Ниши. Ниши пришел к выводу, что пища может не только созидать, но и разрушать организм. Он писал: «Пища – это не то, что дает нам «вкусное», «сладкое», «кислое», «калорийное», что утоляет наш аппетит и удовлетворяет наши вкусы. Питание – это то, что дает нашим клеткам энергию и необходимые «строительные материалы».

К еще одной важной причине хронических заболеваний Ниши относил падение душевных сил. Это полностью совпадает с представлением древнекитайской медицины, где плохие эмоции ставятся на первое место в ряду причин заболеваний. У человека в депрессивном состоянии наблюдается резкое падение защитных сил организма, он начинает чувствовать усталость, опустошенность, утрачивает интерес к жизни.

Для укрепления и сохранения здоровья К. Ниши предлагал:

- правильно есть;
- правильно спать;
- правильно двигаться;
- правильно мыслить .

Ниши полагал, что в сохранении здоровья главная роль отводится позвоночнику и периферическому кровоснабжению. Здоровый позвоночник и капилляры – вот главный секрет здоровья человека. Поэтому, все упражнения, которые вошли в систему оздоровления, направлены на улучшение осанки и кровообращения в теле. Некоторые упражнения системы Ниши основаны на чудодейственных вибрациях, которые способны увеличить пульсацию вен и мелких капилляров, тем самым повышая их жизнестойкость [1].

Данная система была выбрана для исследования, поскольку является универсальной и подходит для всех студентов с различным уровнем физического здоровья, согласно требованиям инклюзивного образования. Ее применение актуально в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп, для спортсменов в период реабилитации, а также – в заключительной части тренировочного и учебного занятия.

Цель исследования – анализ эффективности применения оздоровительной системы Ниши на физическое и психическое здоровье студентов.

Материалы и методы: в исследовании приняли участие 44 студента, студенты 1–4 курсов Харьковского национального университета им. Г. С. Сковороды. 22 студента (11 юношей и 11 девушек) – контрольная группа, и такое же количество студентов в экспериментальной группе. Экспериментальная группа занималась 3 месяца на академических занятиях по физическому воспитанию согласно предложенной системе Ниши, контрольная группа – по стандартной программе физического воспитания ВУЗа, которая включала спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений.

Экспериментальной группе было предложено следующее выполнение правил здоровья по Ниши [3; 4]:

- Первое правило здоровья – спать на ровной жесткой постели. Одежда и белье должны быть легкими, пропускающими воздух, но в разумных пределах, чтобы не переохлаждаться во сне. Твердая постель способствует правильному функционированию кишечника, печени, почек, легких, сердца.

- Второе правило здоровья – твердая подушка-валик. Пользоваться твердой (жесткой) подушкой-валиком надо так, чтобы III и IV шейные позвонки находились на подушке-валике (можно использовать полотенце). Твердая подушка заменяет стимуляцию рефлекторных центров в носовой полости, вылечивая любое воспаление носовой перегородки; благотворно влияет и на шейный отдел позвоночника; подгоняя позвонки друг к другу, стимулирует мозговое кровообращение и таким образом предотвращает развитие атеросклероза.

- Третье правило. Исцеление питанием. 12 правил:

- Правило 1. Основной рацион (50–60 % всего ежедневного объема пищи) должен быть рис и злаки – и только цельные, неразмолотые зерна, из которых нужно готовить пищу своими руками. Эту пищу можно есть в любом количестве.

- Правило 2. Овощи и фрукты должны составлять 25–30 % всего ежедневного объема пищи. Употреблять их лучше всего сырыми, по возможности с кожурой, либо отваренными в течение непродолжительного времени, не жареными.

- Правило 3. 5–10 % всего ежедневного объема пищи должны составлять бобовые (горох, чечевица, фасоль), водоросли и морские овощи (морская капуста).

- Правило 4. 5–10 % всего ежедневного объема пищи должны составлять супы из овощей и злаков.

- Правило 5. 5–10 % всего ежедневного объема пищи по желанию могут составлять рыба, орехи, семечки.

- Правило 6. Мясо, птицу, молочные продукты, жиры, яйца можно есть изредка, по особым случаям.

- Правило 7. Не злоупотреблять напитками, избегать лимонада, кофе и черного чая – предпочтение зеленому чаю, травяному чаю.

- Правило 8. Готовить пищу надо только на воде, и только варить или тушить, не жарить, в крайнем случае – с добавлением небольшого количества растительного масла.

- Правило 9. Овощи, такие как баклажаны, помидоры, картофель, употреблять как можно реже.

- Правило 10. Хлеб. Избегать хлеба из белой муки, выбирать хлеб с отрубями или из цельных зерен.

- Правило 11. Всю пищу необходимо чрезвычайно тщательно пережевывать – как минимум по 50 раз.

- Правило 12. Не переедать, вставать из-за стола с чувством легкого голода.

- Четвертое правило здоровья-комплекс упражнений (проводились под руководством преподавателя):

1. *Упражнение «Золотая рыбка».* И. п.: лежа на спине. Руки за голову вытянуть, ноги также; ступни поставить на пятку перпендикулярно телу, носки тянуть к лицу. Позвоночник, бедра и пятки прижаты к полу. Несколько раз поочередно на счет «7» потянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти вперед по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону. Тоже самое с другой ноги. Положить ладони под шейные позвонки, ноги вместе,

пальцы обеих ног тянуть к лицу. В этом положении начинать вибрировать всем телом подобно рыбе, извивающейся в воде. Вибрации выполнять справа налево в течение 1–2 мин. Тело вибрирует влево-вправо, но не вверх-вниз. Приподнять можно лишь ступни ног и затылок. Для начинающих вибрацию может создавать партнер (при парной работе). Данное упражнение направлено на исправление осанки, улучшение кровообращения, координацию работы внутренней и внешней нервных систем, налаживание функций кишечника, печени, почек, кожи, мозга и сердца.

2. *Упражнение для капилляров «Вибрация».* И. п.: лежа на спине. Поднять вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу. В таком положении трясти обеими руками и ногами. Упражнение выполнять в течение 1–3 мин.

3. *Упражнение «Смыкание стоп и ладоней».* *Первая, подготовительная часть.* И. п.: лежа на спине. Сомкнуть ступни и ладони, развести колени. Нажимать подушечками пальцев обеих рук друг на друга (10 р.). Нажимать сначала подушечками пальцев, а затем ладонями обеих рук друг на друга (10 р.). Сжимать обе сомкнутые ладони (10 р.). Вытянуть сомкнутые руки на полную длину, закинуть их за голову и медленно провести ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы ладоней направлены к голове (10 р.). Развернув пальцы обеих рук по направлению к столам, двигать ими от паха до пупка (10 р.). Максимально вытянуть руки с сомкнутыми ладонями и пронести их над телом, как бы рассекая воздух топором (10 р.). Вытягивать руки с сомкнутыми ладонями вверх и вниз до отказа (10 р.). Установить руки с сомкнутыми ладонями над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног (примерно на 1–1,5 длины ступни) вперед и назад, стараясь не размыкать их (10 р.). Одновременно двигать сомкнутыми ладонями и стопами вперед и назад, как бы стараясь растянуть позвонки (10–60 р.). *Вторая, основная, часть упражнения.* Сомкнув стопы и ладони, закрыть глаза и оставаться в таком положении в течение 10–15 мин. Руки с сомкнутыми ладонями должны быть установлены перпендикулярно телу. Данное упражнение помогает достигнуть равновесия.

4. *Упражнения для спины и живота.* И. п.: сед на пол на колени, таз на пятки (или «пугурецки»). Полностью выпрямите позвоночник, удерживая равновесие на копчике. *Промежуточное упражнение* Необходимо выполнять после каждого из приведенных ниже шести действий по одному разу в каждую сторону. I. Вытянуть руки перед грудью параллельно друг другу. Повернуть голову влево, оглянуться через левое плечо, стараясь увидеть свой копчик. Представить себе золотисто-солнечный шар размером с апельсин, находящийся у копчика, и мысленно проводить им вверх по позвоночнику до шейных позвонков, стараясь почувствовать его ласковые целительные касания позвонков и нервных окончаний, начинающихся у позвонков и направляющихся ко всем внутренним органам. Вернуть голову в и.п. Повторить упражнение вправо. II. Руки вверх параллельно друг другу, выпрямите позвоночник и быстро сделайте то же самое, что и в пункте I. Это промежуточное упражнение выстраивает позвонки, предохраняя их от подвывихов, а значит, лечит и страхует от всевозможных заболеваний крови и различных органов. *Подготовительное упражнение.* 1. Поднять и опустить плечи (10 р.). Выполнить промежуточное упражнение. 2. Наклонить голову вправо-влево (по 10 р. к каждому плечу). Промежуточное упражнение. 3. Наклонить голову вперед-назад (по 10 р.). Промежуточное упражнение. 4. Наклонить голову вправо-назад и влево-назад (по 10 р. каждому плечу). Промежуточное упражнение. 5. Наклонить голову вправо, затем медленно, вытягивая шею, перекатит голову к позвоночнику (по 10 р. к каждому плечу). Промежуточное упражнение. 6. Руки вверх параллельно друг другу, затем согнуть их в локтях под прямым углом, кисти в кулак, голову откинуть назад так, чтобы подбородок смотрел в потолок. В таком положении на счет «7» отвести локти назад, подбородок тянуть к потолку (10 р.). Промежуточное упражнение. *Основное упражнение.* Выпрямить позвоночник, уравновесив вес тела на копчике, и начните раскачиваться вправо-влево, одновременно совершая движения животом вперед-назад. Делать это нужно в течение 10 мин. Одновременно с выполнением упражнений преподаватель произносит, а студенты повторяют: «Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше, лучше. Каждая клеточка моего организма обновляется; кровь становится свежей, чистой, здоровой; железы внутренней секреции работают великолепно; мышцы, кожа, сосуды делаются эластичными, упругими, здоровыми, чистыми, обновленными; кости – крепкими, суставы – гибкими, подвижными; все органы и системы подчиняются работе мозга; мозг функционирует великолепно, мозг прекрасно управляет работой всех органов и систем; все органы и системы работают замечательно. Я становлюсь здоровее, умнее, добрее, мудрее, способнее к большим творческим делам, полезнее людям и себе. Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше».

5. *Упражнение «Тростник на ветру».* И. п.: лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, представив себе, что ноги от колена до ступни превратились в тростник, свободно отдающийся воле ветра. Полностью предоставив ногам свободу движения, дать им возможность, сгибаясь и разгибаясь, стараться ударять по ягодицам.

6. *Упражнение «Листок».* И. п.: лежа на спине. Представить себе, что тело внутри совершенно пустое, легкое и невесомое. Согнуть ноги в коленях, не отрывая пятки от поверхности. Медленно подтягивать пятки к ягодицам как можно ближе. Затем, не отрывая позвоночник от поверхности, медленно поднимать голову вперед и одновременно тянуться ладонями к коленям. Дотянувшись ладонями до согнутых коленей и подняв голову при горизонтальном положении позвоночника, оставаться в этой позе столько времени, сколько возможно. Представлять, что через макушку в тело вливается поток энергии – целительной Энергии Жизни. Затем медленно вернуться в и.п., расслабиться. Упражнение выполнять в течение 1–2 мин.

7. *Упражнение «Ветка ивы».* И. п.: широкая стойка ноги врозь. Обхватить ладонями область почек, соединив пальцы на крестце, и начинать медленно прогибаться назад. Сгибать позвоночник не спеша, медленно

и осторожно запрокидывая голову назад. Когда позвоночник прогнется до предела, свободно уронить руки назад. Теперь тело начинает легко покачиваться, подобно зеленой ветке ивы, склоненной над рекой. Когда появится легкая усталость, снова обхватить область почек и распрямить позвоночник до вертикального положения.

8. Упражнение «Тетива лука». И. п.: стойка на коленях. Прогнуть спину назад, руками обхватить щиколотки. Остаться в позе не менее 5 с, выпрямиться. Выполнять 3–10 р. в зависимости от самочувствия.

8. Упражнение «Гибкая лоза». И. п. – о. с. Большими пальцами рук медленно массировать участки спины в области поясницы с обеих сторон вдоль позвоночника, представляя себе, как тело, размягчаясь, становится гибким. Затем энергично, но плавно, наклониться вперед, стараясь достать руками пол. Выпрямиться и согнуться назад как можно ниже – плавными, мягкими движениями, не рывком. Снова выпрямиться и сделать несколько энергичных, но мягких наклонов вправо и влево.

9. Упражнение «Небо у реки». И. п.: лежа на спине. Тело расслаблено, ноги вытянуты. Руки за голову в замок. Медленно поднимать туловище так, чтобы оказаться в положении сидя. Продолжать без остановки склонять туловище как можно ближе к ногам. Когда туловище наклонится к ногам как можно ниже (стараться лбом коснуться колен), замереть и представить свое местоположение возле реки.

Результаты исследований. О позитивном влиянии применения системы Ниши свидетельствует проведенное анкетирование среди студентов. В анкетировании приняли участие 112 студентов. 93% студентов утверждают, что им интересны занятия по физическому воспитанию с применением восточных методик, 59% респондентов отмечают меньшую утомляемость после занятий, 31% отмечают повышение стрессоустойчивости и уменьшение нервозности в течение дня после занятий, 26% отмечают снижение аппетита и уменьшение массы тела, 88% студентов утверждают, что научились позитивно мыслить благодаря установкам на уровне подсознания, 55% стали более осознанно и разборчиво подходить к своему питанию и выбору пищи. Студенты, имеющие проблемы с позвоночным столбом (37%) отмечают меньшую утомляемость при монотонной, однообразной и сидячей работе, повышенную выносливость (41%). Студенты с нарушениями сердечно-сосудистой системы (34%) отмечают легкость в теле и отсутствие головных болей.

Выводы. В ходе проведенного исследования выявлен дополнительный спрос и заинтересованность студентов в отношении методики Ниши, отмечено положительное влияние системы на позвоночный столб и на нервную систему студентов. Сами студенты после занятий и после проведения эксперимента отмечают улучшенное самочувствие, более высокую скоординированность в процессе обучения, устойчивость к внешним раздражителям. Мы же, в свою очередь, отметим, что данная система с философским, психологическим подходом и с работой с подсознанием действительно оказывает благоприятное влияние на организм студентов.

В перспективе дальнейших исследований предполагается изучение и влияние применения системы Ниши на кровеносную систему и гибкость позвоночника студентов.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гоголан Майя. Законы здоровья / Майя Гоголан. – СПб. : Вектор, 2007. – С. 175–176. – (Серия: Классика оздоровления. Теория и практика).
2. Калініченко О. М. Керівні принципи аеробних вправ для серцево-судинної системи (9 питань про головне) / О. М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Ермакова. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 23 – С. 24–26.
3. Козина Ж. Л. Система физической подготовки женщин в период беременности к естественному рождению здоровых детей / Ж. Л. Козина, Кристоф Прусик, С. С. Ермаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. – Харків, ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2010. – № 12. – С. 106–125.
4. Ниши Кацудзо. Алхимия здоровья: 6 золотых правил / Кацудзо Ниши // СПб. : Крылов, 2011. – С. 31–35.
5. Ниши Кацудзо. Философия здоровья / Кацудзо Ниши. – СПб. : Вектор, 2014. – С. 156–157. – (Система здоровья Ниши).
6. Применение аутогенной тренировки для повышения адаптационных возможностей студентов / Ж. Л. Козина, Г. С. Чесноков, А. В. Серый, Б. И. Безъязычный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. трудов / под ред. проф. С. С. Ермакова. – Харьков: ХДАДИ (ХХПИ), 2008. – № 4. – С. 85–94.
7. Уровень здоровья студентов специальных медицинских групп в контексте повышения качества жизни / С. С. Ермаков, М. Цеслицка, В. Пилевска, М. Шарк-Ецкардт, Л. В. Подригало, И. В. Кривенцова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт, т. 3. – Чернігів : ЧДПУ, 2013. – С. 184–190.
8. Author's internet blog as information and communication technologies in the educational space within the physical education students / A. S. Ilnitskaya, Zh. L. Kozina, L. N. Barybina, N. A. Kolomiez, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz, Wiesława Pilewska // Physical education of students. – 2014. – Vol. 1. – P. 22–26.
9. Effects of integrated improving technique pilates and bodyfex level of functionality on students / Zh. L. Kozina, A. S. Ilnitskaya, N. A. Kolomiez, L. N. Barybina, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz, Wiesława Pilewska // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2013. – Vol. 1. – P. 24–30.
10. Iermakov S. S. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self preparation / S. S. Iermakov, P. I. Ivashchenko, V. V. Guzov // Physical Education of Students. – 2012. – Vol. 4. – С. 59–61.

АНОТАЦІЇ

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Ильницкая А. С.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Цель: проанализировать эффективность применения оздоровительной системы Ниши на физическое и психическое здоровье студентов. **Материал:** в исследовании приняли участие 44 студента ХНПУ им. Г. С. Сковороды. Методы исследования – анкетирование, педагогический эксперимент. **Результаты:** О позитивном влиянии применения системы Ниши свидетельствует проведенное анкетирование среди студентов (112 человек). Студентам интересны занятия по физическому воспитанию с применением восточных методик, отмечается меньшая утомляемость после занятий, повышается стрессоустойчивость и выносливость, уменьшается нервозность, снижается аппетит, уменьшается масса тела, студенты научились позитивно мыслить благодаря установкам на уровне подсознания и осознанно подходить к своему питанию. Студенты с нарушениями сердечно-сосудистой системы отмечают легкость в теле и отсутствие головных болей. **Выводы.** Выявлен дополнительный спрос и заинтересованность студентов в отношении методики Ниши, отмечено положительное влияние системы на позвоночный столб и на нервную систему студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, методика Ниши, нервная система, позвоночник, гимнастика, физическое воспитание, психофизиология, подсознание.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ НІШИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Ильницкая Г. С.

Харьківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Мета: проаналізувати ефективність застосування оздоровчої системи Ніши на фізичне і психічне здоров'я студентів. **Матеріал:** у дослідженні взяли участь 44 студенти ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Методи дослідження – анкетування, педагогічний експеримент. **Результати:** Про позитивний вплив застосування системи Ніши свідчить проведене анкетування серед студентів (112 осіб). Студентам цікаві заняття з фізичного виховання із застосуванням східних методик, відзначається менша стомлюваність після занять, підвищується стійкість до стресів і витривалість, зменшується дратівливість, знижується апетит, зменшується маса тіла, студенти навчилися позитивно мислити завдяки установкам на рівні підсвідомості і усвідомлено підходити до свого харчування. Студенти з порушеннями серцево-судинної системи відзначають легкість в тілі і відсутність головних болей. **Висновки.** Виявлено додатковий попит і зацікавленість студентів щодо методики Ніши, відзначено позитивний вплив системи на хребетний стовп і на нервову систему студентів.

Ключові слова: студенти, здоров'я, методика Ніши, нервова система, хребет, гімнастика, фізичне виховання, психофізіологія, підсвідомість.

APPLICATION OF METHODS NISHY IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Ilnizkaya A.

Purpose: to analyze the effectiveness of a health system Nishy on the physical and mental health of students.

Material: the study involved 44 students of HNPU after G.S. Skovoroda. Research methods – questionnaires, pedagogical experiment. **Results:** the positive effect of the application of the system of the Niche shows conducted a survey among students (112 people). Students interesting classes in physical education using Eastern techniques have a lower fatigue after exercises, increased stress tolerance and endurance, decreased anxiety, decreased appetite, decreased body weight, students learned to think positively thanks to the facilities at the level of the subconscious and conscious approach to his diet. Students with disorders of the cardiovascular system note the lightness in the body and no headaches. **Conclusions.** Identified additional demand and interest of the students in the methodology Nishy marked positive effect on the spinal column and the nervous system of students.

Keywords: students, health, technique Nishy, nervous system, spine, gymnastics, physical education, psychophysiology, the subconscious.