

УДК 796.011.1:796.41

Кривенко А.П., Желізний М.М., Пеньковець Д.В.

## ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

**Анотація.** У даній статті наводиться характеристика різних видів оздоровчої гімнастики як засобів фізичного виховання, що можуть відігравати провідну роль у зміцненні і збереженні здоров'я молоді.

**Ключові слова:** оздоровча гімнастика, оздоровчий вплив, молодь.

**Аннотация.** Кривенко А.П. Оздоровительная гимнастика как средство физического воспитания молодежи. В статье дается характеристика разных видов оздоровительной гимнастики как средств физического воспитания, которые могут играть ведущую роль в укреплении и сохранении здоровья молодежи.

**Ключевые слова:** оздоровительная гимнастика, оздоровительное влияние, молодежь.

**Annotation. Krivenko A.P. Recreative gymnastics as a tool of physical education of youth.** The characteristics of different types of recreative gymnastics as a tool of physical education of youth, which may play a key role in promotion and maintaince of youth health, are given in the article.

**Key words:** recreative gymnastics, recreative influence, youth.

**Постановка проблеми.** В наш час особливо гостро постає проблема здоров'я молоді. Однією з причин погіршення здоров'я є недостатня рухова активність, яка обумовлена малорухомих способом життя. У вирішенні цієї проблеми провідну роль може відігравати оздоровча гімнастика, яка має великий досвід в аспектах розвитку і збереження фізичних кондицій людини [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В теперішній час є актуальним пошук нових не традиційних видів рухової активності.

Дослідженнями встановлено, що заняття оздоровчою аеробікою, степ-аеробікою позитивно впливають на розвиток сили, гнучкості та витривалості дівчат 15-17 років [2]. Отримано дані [3] про використання систематичних занять степ-аеробікою у комплексній реабілітації юнаків і дівчат старшого шкільного віку з вегето-судинною дистонією, які свідчать, що застосування даного виду фізичних вправ істотно підвищує ефективність реабілітаційних заходів, проведених серед даного контингенту осіб із зазначеною формою нозології.

Результати дослідження [4] свідчать, що в процесі занять шейпінгом можна ефективно і цілеспрямовано впливати на різні м'язові групи та покращувати тілобудову. Заняття шейпінгом сприяють значному покращенню форм та пропорцій тіла, що має суттєве значення для дівчат старшого шкільного віку, а також сприяють формуванню стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Із наведених даних можна зробити висновки, що різні види оздоровчої гімнастики мають свої особливості і по різному впливають на організм молоді. У фізичному вихованні використовують багато різних засобів. Але багато вчителів шкіл не завжди можуть пояснити, чим відрізняються і в чому сходяться ці системи фізичних вправ [5]. А тому, необхідно з'ясувати особливості засобів оздоровчої гімнастики, які широко використовуються у фізичному вихованні молоді.

**Мета роботи** – вивчити особливості сучасних видів оздоровчої гімнастики за даними літературних джерел.

**Результати дослідження.** Усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на східні та європейські, а останнім часом і на американські, що стали інтернаціональними.

На відміну від східних (йога, цигун, ушу, східні єдиноборства), європейські системи порівняно молоді. Європейській та американській школам притаманна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. М'язовій системі надається

першочергова роль у підтриманні здоров'я.

Східні оздоровчі системи особливу увагу звертають на комплексність тріади: рух, дихання й свідомість. Особливість східних систем полягає в тому, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості (чесність, доброту, любов до людей, повагу до Вчителя, благородство тощо).

Розробки конкретних систем оздоровчого тренування на основі м'язових пріоритетів порівняно молоді: методики гімнастики існують близько 200, спортивних ігор – до 100, оздоровчого бігу (джоггінгу) – до 50 років. Крім того, безперервно виникають і вдосконалюються наукові, індивідуальні та авторські системи оздоровчого фізичного тренування [6].

Ритмічна гімнастика – один із різновидів оздоровчих видів гімнастики. Вона включає різноманітні прості за технікою виконання фізичні вправи. Кращі спеціалісти світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців створили вправи, які активно впливають на м'язи і суглоби всього тіла. Крім цього, ритмічна гімнастика запозичила деякі прості елементи із акробатики, художньої гімнастики, хореографії, гімнастики йогів, а також із інших видів фізичних вправ. Вправи ритмічної гімнастики виконуються під музику, основна відмінність якої – чіткий ритм.

За допомогою засобів ритмічної гімнастики можна розвивати фізичні здібності (силу, витривалість, швидкість, гнучкість та спритність), підвищувати працездатність, виховувати правильну поставу, розвивати відчуття ритму та пластичність [7].

На думку Н.В. Яружного (1991) [8], ритмічна гімнастика не дозволяє цілеспрямовано розвивати частини тіла, що вимагають корекції, засоби, які в ній застосовуються, важко використовувати для вибіркового впливу на окремі м'язові групи, всилу групового характеру занять вона не дає можливості проводити індивідуальну роботу.

Серед традиційних засобів і методів оздоровчої фізичної культури особливе місце посідають вправи циклічного характеру – аеробні. Термін

„аеробіка” був уведений відомим американським лікарем, спеціалістом з оздоровчої фізичної культури Кеннетом Купером.

Під аеробікою розуміють систематичне виконання тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ із метою зміцнення здоров'я. Основною особливістю аеробіки є наявність аеробних вправ. Аеробні вправи примушують працювати м'язи досить інтенсивно, щоб споживати багато кисню, але не у такій мірі, щоб це перевищувало можливості серцево-судинної і дихальної систем. Головним критерієм аеробних вправ є їх тривалість і регулярність. Вправи із зупинками не дають швидкого ефекту. Аеробні вправи будуть ефективними, якщо в роботі братимуть участь м'язи нижньої частини тіла безперервно мінімум протягом 12 хв. Типові аеробні вправи – біг підтюпцем, біг на місці, швидка ходьба, їзда на велосипеді, танцювальна аеробіка, катання на ковзанах, плавання, стрибки через скакалку. Аеробні вправи – найефективніший шлях знищення зайвого жиру й засіб нормалізації обміну речовин [6, 9].

Засновницею танцювальної аеробіки вважається американська кіноактриса Джейн Фонда, яка демонструвала на телеекрані комплекси гімнастичних вправ з танцювальними елементами, що виконувались інтенсивно під сучасну музику, без пауз для відпочинку. Танцювальна аеробіка в залежності від стилю музичного супроводу та набору характерних хореографічних рухів, має багато напрямків.

Комплекси вправ включають різновиди кроків, біг на місці і з переміщеннями, піднімання стегон в різних напрямках, махи ногами, випади, підскоки зі зміною положення ніг та схресні рухи.

За інтенсивністю навантаження на заняттях аеробікою виділяють три рівні: 1) низький – до 75 % від максимальної частоти серцевих скорочень; 2) середній – до 84 %; 3) високий – до максимальної частоти серцевих скорочень [1].

Аквааеробіка – це система фізичних вправ, що використовується у воді. Цими вправами можуть займатися діти, жінки й люди похилого віку. В наш

час аквааеробіка являє собою найбільш універсальний засіб впливу на організм тих, хто займається з метою підвищення рівня фізичного стану.

Вправи аквааеробіки можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, яка може бути реалізована у воді, або бути частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ (ходьба, біг, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, рухливі ігри, бодібілдінг тощо).

Основні рухи аквааеробіки виконуються в наступних вихідних положеннях: стоячи, у півприсіді, лежачи, з опорою на бортик басейну, на міліні (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від пояса до плечей), при безопорному положенні на глибокому місці, із предметами й підтримкою партнерів [10].

Каланетика розроблена американською балериною Каллан Пінкней. Ці фізичні вправи будуються на основі статичного напруження і розтягування різних м'язових груп. Кожна вправа розроблена таким чином, що одночасно працюють всі основні м'язи тіла на відміну від видів фітнесу, коли при напруженій роботі лише окремих м'язових груп інші залишаються не задіяними. Методика виконання не має вікових і методичних обмежень. Рекомендована як жінкам, так і чоловікам з метою корекції фігури і усунення недоліків тілобудови [6, 5].

Шейпінг – це система занять фізичними вправами для дівчат і жінок, в якій поєднуються засоби ритмічної гімнастики з атлетизмом, а також використовуються вправи на тренажерах, масаж і водні процедури. При заняттях шейпінгом велика увага приділяється раціональному харчуванню [6].

Існує декілька варіантів визначення шейпінгу як системи фізичних вправ:

- 1) система гімнастичних вправ, яка спрямована на формування зовнішніх форм тіла людини;
- 2) система фізичних вправ, що дозволяє коректувати окремі параметри статури;
- 3) спосіб спрямованого тренування для корекції зміни фігури і складу тіла.

У порівнянні з іншими видами оздоровчої гімнастики шейпінг має ряд

відмінностей. По-перше, для оцінки фізичного розвитку тих, хто займається, проводяться антропометричні вимірювання, які дозволяють визначити функціональні можливості, оцінити статуру та вибрати відповідну програму тренувань. По-друге, вся система занять шейпінгом забезпечується наявністю комп'ютерних технологій, починаючи з діагностики вихідного стану, консультативної допомоги для всіх видів контролю за змінами окремих параметрів та кінцевих результатів. По-третє, на заняттях з шейпінгу використовуються відеопрограми, які полегшують роботу інструктора і дозволяють йому більш ефективно управляти процесом тренування [1].

Фітнес – це система, яка охоплює не тільки тілесні рухи, а й усе, що може принести користь тілу людини. До нього належить контрольоване тренування серцево-судинної системи, коректна техніка дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу і створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслабитися, раціональне харчування, що забезпечує організм потрібною енергією. В основу концепції „фітнес” покладений принцип FITT (еф-ай-ті-ті): F (від англійського „частота”) – кількість занять на тиждень; I (від англійського „інтенсивність”) – характеристика важкості роботи, що вимірюється шляхом контролю за ЧСС; T (від англійського „час”) – тривалість занять; T (від англійського „тип”) – вид занять (з обтяженнями або без них, високо- або низькоударної аеробіки) [6, 11].

Великою популярністю користується зараз не тільки в юнаків, але й у дівчат атлетична гімнастика. Атлетична гімнастика – це система вправ спрямованих на розвиток силових здібностей. Вона включає вправи без обтяжень і предметів, силові вправи на гімнастичних приладах, вправи з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі, гирі, штанга), вправи на тренажерах. Також використовуються допоміжні вправи на розслаблення, гнучкість [1]. Перевага атлетичної гімнастики виявляється саме там, де виявляє слабості гімнастика ритмічна. Вона дозволяє зміцнювати м'язові групи, виправляти недоліки м'язового розвитку, формувати за відносно короткі терміни естетичні форми тіла [12, 13]. Але з іншого боку, заняття атлетичною

гімнастикою проходять на відносно низькому емоційному рівні, не забезпечують достатнє навантаження на серцево-судинну і дихальну системи, недостатньо сприяють розвитку гнучкості й рухливості в суглобах. Тобто, навпаки, де в ритмічній гімнастиці є перевага, а в атлетичній – недоліки [8].

### **Висновки:**

1. Вище наведені види оздоровчої гімнастики мають свої особливості і по різному впливають на організм тих, хто займається. Для досягнення визначеної мети фахівцям необхідно правильно добирати засоби занять, враховуючи при цьому переваги певного виду фізичних вправ.

2. Більшість видів оздоровчої гімнастики не забезпечують різнобічної фізичної підготовленості молоді, тому необхідно надавати перевагу комплексному підходу у виборі засобів оздоровлення.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується дослідити ефективність комплексного використання вправ різних видів оздоровчої гімнастики у фізичному вихованні молоді.

### **Література**

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев, Г.Н. Легостаев, С.И. Изаак, Т.В. Чибисова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 15-17.
3. Дорошенко В.В. Оцінка ефективності застосування степ-аеробіки в комплексній програмі оптимізації функціонального стану організму юнаків і дівчат 15-16 років з вегето-судинною дистонією / В.В. Дорошенко, Н.В. Богдановська, М.В. Маліков // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 64. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 544-546.

4. Шевців У.С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу): автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / У.С. Шевців. – Львів, 2009. – 20 с.
5. Курпан Ю.И. Аэробика, шейпинг, калланетика / Ю.И. Карпан // Физическая культура в школе. – 1996. – № 5. – С. 49-50.
6. Овчинникова Н., Нестерова Т., Сосіна В. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості / Н. Овчинникова, Т. Несторова, Т. Сосіна // Фізичне виховання у школі. – 1997. – № 4. – С. 9-15.
7. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика: альбом / В.Ю. Сосина, Э.М. Фабиан. – К.: Рад. шк., 1990. – 225 с.
8. Яружный Н.В. Шейпинг: ритм плюс атлетизм / Н.В. Яружный // Физическая культура в школе. – 1991. – № 9. – С. 42-49.
9. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс; пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
10. Лоуренс Д. Упражнения в воде / Дэбби Лоуренс; [пер. с англ. А. Озерова]. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Т.2 / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 401 с.
12. Вахитов И.Х. Функциональные показатели сердца спортсменов, занимающихся атлетической гимнастикой / И.Х. Вахитов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 44-45.
13. Семенович С. Особливості впливу засобів атлетичної гімнастики на розвиток силових здібностей у юнаків 15-17 років / С. Семенович // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – С. 303-308.