

Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний етап у розвитку гімнастики характеризується переглядом ставлення до неї як до засобу лише спортивного вдосконалення, орієнтованого на прагнення до вищих досягнень на міжнародній арені [1].

Із кожним роком усе гостріше, особливо в сучасних умовах несприятливої екологічної обстановки, постає проблема оздоровлення населення, а не його спортивного вдосконалення. Серед різноманіття видів фізичного вдосконалення й оздоровлення людини виділяють оздоровчі види гімнастики, які відрізняються від інших засобів різноманіттям вправ (за складністю умовами виконання) і можливістю широкої регламентації дій [5]. Бурхливий розвиток оздоровчої фізичної культури на Заході й популяризація гімнастики дає певний поштовх до появи її оздоровчих різновидів. У нашій країні починають активно розвиватися такі напрями, як ритмічна, атлетична, жіноча гімнастика, установчо-статична, а також східні напрями [2].

Аналіз останніх наукових досліджень із цієї проблеми. Проблема використання видів оздоровчої гімнастики та методики навчання старшокласників у процесі вивчення предмета “Фізична культура” була в колі уваги вчених в галузі теорії і методики фізичної культури (Т. Круцевич, Б. Шиян та ін.), у галузі оздоровчої фізичної культури й оздоровчої гімнастики (В. Баршай, В. Курись, І. Павлов, В. Воропаєв, С. Пушкін та ін., а також у галузі сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій – Т. Лисицька, О. Дан, Т. Ротерс та ін. Становлення й розвиток гімнастики на уроках фізичної культури в межах профільного навчання за спортивним напрямом ми можемо бачити в роботах М. Зубалія, А. Матвеева, І. Латипова та ін.

Завдання дослідження – визначити структуру й виховний потенціал оздоровчих видів гімнастики в сучасній фізичній культурі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. *Оздоровчі види гімнастики* передбачають виконання вправ у режимі дня у вигляді вранішньої гімнастики, фізкультпаузи, фізкультхвилинки у навчальних закладах і на виробництві; також до цих видів гімнастики ми відносимо шейпінг, калланетку, фітнес, аеробіку, ізотон, стретчинг, дихальну, водну, східні види гімнастики [6, 2].

Цей напрям гімнастики вирішує завдання розвитку й збереження психофізичних здібностей людини залежно від низки чинників (підготовленості, віку, стану здоров'я на цей момент, мотивації тощо).

Для створення загального уявлення про характер навчального предмета “оздоровча гімнастика” пропонується певна структура видів гімнастики цього напрямку з їх угрупованням за функціональними блоками, яка враховує можливість подальшого вдосконалення цієї класифікації та її доповнення новими формами оздоровлення [3].

На думку А. В. Менхіна, оздоровча гімнастика має бути представлена у вигляді чотирьох основних блоків (груп видів), для кожного з яких характерні певна (типова) спрямованість впливу на тих, хто займається, і відповідні особливості під час розв'язання оздоровчих завдань. При цьому зберігається специфіка кожного виду оздоровчої гімнастики, яка проявляється в особливій організації занять, змістом та методикою їх проведення.

Перша група – традиційно-базові види гімнастики загальнорозвивальної спрямованості, для яких характерний тривалий період становлення, а саме:

1. **Основна гімнастика** – характерне використання широкого комплексу доступних гімнастичних вправ, які виконуються на різних снарядах, з предметами й без них, в індивідуальному, парному або груповому виконанні.

2. **Гігієнічна гімнастика** – ґрунтується на виконанні простих гімнастичних вправ, які спрямовані на забезпечення оптимального поточного стану організму в різні періоди повсякденної діяльності людини.

3. **Атлетична гімнастика** – традиційний вид гімнастики, популярний серед людей різного віку і підготовленості, ґрунтується на виконанні вправ переважно силового характеру та спрямований на розвиток силових якостей і рухових здібностей широкого профілю.

4. **Ритмічна гімнастика** – один із різновидів “музичної гімнастики”, яка заснована на поєднанні рухових дій музичному ритму й темпу. Інакше кажучи, для ритмічної гімнастики характерним є виконання вправ серійно-потоким способом під музичний супровід.

Друга група – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму тих, хто займається. Кожному виду гімнастики цієї групи властиві певні умови та правила виконання вправ. До них належать:

1. **Шейпінг** – вітчизняний вид оздоровчої гімнастики, який отримав у наш час широке розповсюдження в інших країнах, який формує, передусім, зовнішні параметри тіла людини та дає змогу здійснювати корекцію фігури за допомогою зміни співвідношення між компонентами складу тіла.

2. **Фітнес** (оздоровчий напрям) є комплексною системою занять фізичними вправами з елементами гімнастики (частка гімнастичних вправ велика), що дає змогу впливати на різні функціональні системи організму людей різного віку й підготовки.

3. Серед різноманіття видів оздоровчої гімнастики на сьогодні доволі широке розповсюдження отримав так званий “**оздоровчий фітнес**”. У перекладі з англійської мови “фітнес” (fitness) означає придатність, відповідність. У розглянутому аспекті фітнес відображає можливість вести без шкоди для власного здоров’я достатньо активну побутову й професійну діяльність (Е.Т. Хоулі, 2000): 1 – загальний фітнес; 2) фізичний фітнес; 3) спортивно орієнтований. **Фізичний фітнес** – це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання певної рухової програми діяльності. Інакше кажучи, це – “базовий” фітнес, спрямований на досягнення й підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювання.

4. **Гімнастика у воді** – особливий вид масової гімнастики, який забезпечує оздоровчо-розвивальний ефект унаслідок виконання рухових дій у водному середовищі. Суть цієї гімнастики полягає у виконанні рухових дій різного характеру (аеробно-анаеробного) з частковим або повним зануренням у воду з метою функціонального вдосконалення фізичного розвитку та загального загартування організму.

5. **Ізотон** – це система оздоровчої фізичної культури, розроблена в Проблемній лабораторії Російської державної академії фізичної культури в 1991–1993 рр. Ізотон як система включає:

- комбінацію видів фізичного тренування (ізотонічна, стретчинг, аеробна, дихальна);
- засоби психологічної релаксації і налаштування;
- засоби фізіотерапевтичної дії (масаж, сауна та ін.);
- гігієнічні очищувальний і гартувальний заходи;
- організацію раціонального харчування;
- методи контролю фізичного розвитку та функціонального стану.

Центральне місце в системі займає ізотонічне (статодинамічне) тренування, яке відрізняє ізотон від інших систем, які належать до оздоровчої фізичної культури. Під час ізотонічного тренування використовуються ізотонічні, статодинамічні та статичні вправи, тобто вправи, у яких відсутня фаза розслаблення м’язів [2].

Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму, що енергозабезпечують. У цьому випадку трапляються такі ситуації, коли у тих, хто займається, виявляються низькі потенційні можливості функціонування окремих систем організму. При цьому потрібна адекватна фізична дія для відновлення нормального рівня функціонування систем і органів. До цієї групи належать такі види:

1. **Дихальна гімнастика** – заснована на виконанні специфічних вправ, що вимагають поєднання рухових дій з певним дихальним циклом і спрямованих на розвиток дихальної мускулатури і формування певного стереотипу дихання.

2. **Корекційна гімнастика** – заснована на виконанні відносно простих гімнастичних вправ (які не потребують вивчення) з метою відновлення нормального функціонування органів у випадках часткових порушень або відхилень (перш за все, опорно-рухового апарату).

3. **Гімнастична аеробіка** – заснована на циклічній формі виконанні різноманітних гімнастичних вправ (нахилів, поворотів, махів, стрибків та ін.) на місці і з переміщеннями, і з заданою тривалістю (без пауз), які формуються у вигляді зв’язок і комбінацій.

4. **Східна гімнастика** – включає різновиди східних оздоровчих систем (насамперед китайських та індійських), які мають давню історію та багатовікові традиції.

Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми й оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру. Ці види локально-диферен-

ційованої дії зазвичай зачіпають окремі системи аналізаторів організму та мають вузьку функціональну спрямованість:

1. **Стретчинг** (гімнастика поз і розтягувань) – заснована на виконанні гімнастичних поз та статичних елементів, спрямовані на досягнення максимальної амплітуди суглобових рухів. При цьому сприятливою умовою для розвитку гнучкості є розтягуюча дія на м'язово-зв'язкові структури опорно-рухового апарату (суглоба або ланки тіла) з фіксацією заданого положення та його утримання.

2. **Каланетика** – “домашня гімнастика” тонічно-оздоровчої спрямованості, заснована на активізації глибоко розташованих м'язових груп у процесі повторення відносно простих рухів (переважно статичного характеру) тіла.

3. **Відновно-статична гімнастика** – заснована на виконанні комплексу різноманітних поз, які використовуються в повсякденному житті та спрямовані на прискорене відновлення організму після перевтоми (фізичного й психічного).

4. **Гімнастика для очей** – заснована на дії відомих фізіологічних механізмів і закономірностей роботи зорового аналізатора і спрямована на збереження (корекцію) гостроти зору в умовах роботи, що вимагають підвищеної зорової напруженості.

5. Для регулювання діяльності центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної системи (ССС), внутрішніх органів й психорегуляції запозичені вправи зі східних систем оздоровчої гімнастики, зокрема йоги. Східні системи фізичних вправ увібрали багатовікові традиції та багатий досвід багатьох поколінь, який дає змогу пізнавати й використовувати приховані резерви людини, розвинути його психофізичні якості в гармонії з навколишнім середовищем.

Відмінними особливостями східних оздоровчих систем є:

- 1) релігійно-філософські основи;
- 2) ритуальність й образність оформлення занять;
- 3) спроба глибокого осмислення рухів тіла та пов'язання їх із внутрішнім віддзеркаленням – процесами, що відбуваються в організмі під час виконання вправ, оцінкою відповідних відчуттів;
- 4) строга регламентація дій, поз і їх з'єднань, що відповідає канонам тієї або іншої системи;
- 5) використання прийомів психічної саморегуляції (концентрація уваги на точці, уявне промовляння дій, образність в адресації конкретному органу або функціональній системі, вольовий перерозподіл напружень та розслаблень й ін.);
- 6) наявність переліку правил-вимог, які визначають манеру та стиль поведінки учня, його спілкування з учителем;
- 7) в цілому формування певного і своєрідного способу життя [5; 3; 4].

Висновки й перспективи подальших досліджень. З усього вищезазначеного можна зробити такі висновки: гімнастика серед інших видів спорту відрізняється найбільшою оздоровчою спрямованістю, виступає універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку, забезпечення здорового способу життя, а також ефективно впливає на духовне й фізичне вдосконалення, корекцію форми тіла, формування культури рухів.

У методиці проведення уроків основної гімнастики в школі традиційні засоби (від загально-розвивальних вправ без предметів, з предметами до вправ у висах та упорах на снарядах та обладнанні), звісно ж, залишаються базовими. Однак низка причин (низька цікавість до занять, низьке матеріальне забезпечення шкіл тощо) зумовлює появу нових та оздоровчих у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. До таких видів можна віднести ритмічну гімнастику, аеробіку, атлетичну гімнастику, їх поєднання – шейпінг, стретчинг, ізотон, східну та дихальну гімнастику й гімнастику для очей тощо. Безперечно, використання вправ оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі надасть урокам нового емоційного забарвлення, сприятиме їх поживленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання та вміння в самостійних заняттях, профілактиці хвороб і покращенні здоров'я після закінчення школи. Саме тому в нашому дослідженні ми працюємо над розробкою експериментальної програми з видів оздоровчої гімнастики.

Список використаної літератури

1. Васьков Ю. В. Особистісно зорієнтоване навчання – нова освітня парадигма (за І. С. Якиманською) / Ю. В. Васьков // Фізична культура в школі. – 2004. – С. 2–7.

2. Бабич Ю. В. Применение элементов хореографии на уроках физической культуры в школе / Ю. В. Бабич и др. // Физкультурное образование Сибири. – 1998. – № 8. – С. 8–14.
3. Концепция учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников / авт.-сост. В. Г. Хромин, В. Н. Потапов, Е. В. Хромин, И. И. Сулейманов. – Омск ; Тюмень : [б. и.], 1998. – 63 с.
4. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5–12 класів. – К. : [б. в.], 2005. – 271 с.
5. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – С. 7–12.
6. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 2 / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 75–79.

Анотації

Тема, яка розглядається у цій статті, є актуальною в наш час. Це, передусім, пов'язано з тим, що фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинне забезпечити розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну й психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних форм рухової активності. Усім цим вимогам відповідають широкий вибір видів оздоровчої гімнастики, використання яких на уроках фізичної культури створює фундамент гармонійного фізичного розвитку, зміцнює здоров'я, фізкультурної освіти й виховання, накопичує передумови для успішного оволодіння виробничо-трудо-вими, військовими та іншими спеціальними руховими діями. Проте, незважаючи на значну увагу до цієї проблематики, практика свідчить про протилежне: попри різноманіття видів оздоровчої гімнастики їх вплив на організм учнів і те, що їх використання не вимагає особливого матеріально-технічного забезпечення, на уроках фізичної культури вони майже не використовуються.

Ключові слова: оздоровча гімнастика, фізична культура, оздоровлення, фізичний розвиток.

Анастасія Стешенко. Разновидности оздоровительной гимнастики в современной физической культуре. Тема, которая рассматривается в данной статье, является актуальной в наше время. Это, прежде всего, связано с тем, что физическое воспитание в учебно-воспитательной сфере как составная часть общей системы физического воспитания должно обеспечить развитие физического, морального здоровья, комплексный подход для формирования умственных и физических качеств личности, физическую и психологическую подготовку к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода, приоритета средств оздоровительной направленности, широкого использования различных форм двигательной активности. Всем этим требованиям отвечает широкий выбор видов оздоровительной гимнастики, использование которых на уроках физической культуры создает фундамент гармоничного физического развития, укрепляет здоровье, физкультурного образования и воспитания, накапливает предпосылки для успешного овладения производственно-трудо-выми, военными и другими специальными двигательными действиями. Однако, невзирая на значительное внимание к рассматриваемой проблематике, практика свидетельствует о противоположном: несмотря на многообразие видов оздоровительной гимнастики, их влияние на организм учеников, и то, что их использование не требует особенного материально-технического обеспечения, на уроках физической культуры они почти не используются.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, физическая культура, оздоровление, физическое развитие.

Anastasiya Steshenko. Varieties of Health Gymnastics in Modern Physical Culture. Topic discussed in this paper is relevant today. It is connected to the fact that physical education in educational field as part of general system of education should ensure the development of physical and moral health, integrated approach to the development of mental and physical qualities of personality, physical and psychological preparation of active life and professional activity in each individual, priority of improving orientation, extensive use of various forms of physical activity. All these requirements are met by a wide choice of kinds of recreational gymnastics. Their usage during lessons of physical education creates foundation of harmonious physical development, strengthening of health, physical education and education builds prerequisites for successful mastery of production and labor, military and other special motor actions. However, without regard to considerable attention to examined range of problems, practice testifies opposed. Despite different kinds of health gymnastics, their effect on organisms of pupils. Their usage doesn't require any special material and technical support, they are seldom used during the lessons.

Keywords: health gymnastics, physical culture, health improvement, physical development.