

ЗНАЧЕННЯ ТА РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

У даній статті обґрунтовано значення та роль оздоровчої гімнастики для населення України. Визначено сутність поняття здоров'я. Розкрито сутність та елементи здорового способу життя. Охарактеризовано оздоровчі функції фізичного виховання. Розглянуто основні підходи авторів до визначення поняття оздоровчої гімнастики. Виявлено, що різні види оздоровчої гімнастики дають змогу покращити функціональність організму, покращити фізичну підготовленість, психологічний стан, забезпечують мотивацію молодих людей до фізичної активності. Встановлено, що методи та прийоми оздоровчої гімнастики здійснюють позитивний вплив на зміну основних показників фізичної підготовленості.

Ключові слова: здоров'я, оздоровлення, фізичне виховання, фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, гімнастика, оздоровча гімнастика, молодь України, фізичний розвиток.

Акімова-Терновская М.П. Значение и роль оздоровительной гимнастики для населения Украины. В данной статье обосновано значение и роль оздоровительной гимнастики для молодежи Украины. Определена сущность понятия здоровья. Раскрыта сущность и элементы здорового образа жизни. Охарактеризованы оздоровительные функции физического воспитания. Рассмотрены основные подходы авторов к определению понятия оздоровительной гимнастики. Выявлено, что различные виды оздоровительной гимнастики позволяют улучшить функциональность организма, улучшить физическую подготовленность, психологическое состояние, обеспечивают мотивацию молодых людей к физической активности. Установлено, что методы и приемы оздоровительной гимнастики оказывают позитивное влияние на изменение основных показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: здоровье, оздоровление, физическое воспитание, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, гимнастика, оздоровительная гимнастика, молодежь Украины, физическое развитие.

Akimova-Ternovska M. Significance and role of healthy gymnastics for Ukraine's population. In this article the importance and role of recreational gymnastics for the youth of Ukraine is substantiated. The essence of the concept of health is defined. The essence and elements of a healthy way of life are revealed. The recreational functions of physical education are described. The main approaches of the authors to the definition of the concept of health gymnastics are considered. It is revealed that different types of health gymnastics allow to improve the functionality of the organism, improve physical fitness, psychological state, provide motivation of young people to physical activity. It is established that methods and techniques of health gymnastics have a positive effect on the change of the basic indicators of physical fitness.

Key words: health, health improvement, physical education, physical culture, sport, healthy lifestyle, gymnastics, health gymnastics, youth of Ukraine, physical development.

Постановка проблеми. Сучасний соціальний стан суспільства характеризується новим періодом розвитку, в якому фізичній активності має належати вагомий роль для забезпечення попередження захворювань, їх лікування, зміцнення організму в цілому. Лікарі лікувальної фізичної культури (ЛФК) все більшу увагу приділяють саме прийомам та методам оздоровчої гімнастики, розробляючи нові комплекси вправ, які забезпечують попередження розвитку різних хвороб. З огляду на це, актуальним питанням є вивчення ролі та значення оздоровчої гімнастики для населення України.

Аналіз публікацій по темі дослідження. Проблеми фізичного виховання досить активно досліджуються у працях вітчизняних вчених, зокрема: І. Хожило, М. Завадської, І. Іванової, І. Брехман, Г. Апанасенко, Е. Булич, Р. Баєвського, Н. Міцкевич, Я. Герасимович, А. Дубогая, Л. Мовчана, С. Кириленка, Н. Цимбал, О. Яременко, Ю. Коваль, В. Чебан, А. Хрипкової, О. Городецького, Б. Шиян та ін. Основні аспекти розвитку та функціонування гімнастики розглядалися у працях В. Айунц, Л. Айунц, Д. Мельничук, Н. Борецької, А. Смовженка, О. Тимочко та ін. Однак поза увагою залишається проблема розвитку оздоровчої гімнастики для населення України. Аналіз результатів досліджень, які присвячені впливу на організм різноманітних видів оздоровчої гімнастики, тих осіб, які займаються, дав змогу виявити той факт, що переважна спрямованість методики незмінно приводить до однобічності функціонального та фізичного вдосконалення.

Вивчення наукової літератури дало змогу зробити висновок, що на сьогодні наявна значна кількість праць вчених, які присвячені дослідженню зміни показників фізичної підготовки та розвитку, функціонального стану, мотивації та психологічного стану молодих людей під час та після різних методів й прийомів оздоровчої гімнастики. Проте відсутні комплексні дослідження впливу та значення оздоровчої гімнастики аспекти здоров'я населення: психологічний, фізичний, функціональний тощо. Адже дослідження стосуються окремих аспектів впливу оздоровчих гімнастичних програм на стан здоров'я населення [1-10]. **Мета** даної статті полягає у встановленні значення та ролі оздоровчої гімнастики для населення України. **Методи дослідження.** Для реалізації мети застосовано методи аналізу та узагальнення наукової літератури, синтезу та порівняння. Відтак, проведено теоретичний аналіз експериментальних досліджень науковців, які здійснювали розробку програм оздоровчої гімнастики та встановили позитивний вплив її методів й прийомів на стан здоров'я населення.

Результати власних досліджень. Умови техногенного розвитку суспільства ставлять перед державою та

соціальними інституціями важливе завдання – поширення знань проактивний та здоровий спосіб життя, тобто популяризацію комплексної та систематизованої інформації щодо формування та впровадження у практичну діяльність здоров'я збережувальних цінностей серед населення. Зазначимо, що на даний момент дотримання принципів здорового способу життя не є популярною тенденцією серед населення. Переважна більшість учнів та студентів втратила зацікавленість в оздоровчих заходах. Це підтверджується тим, що серед населення спостерігається низький рівень обізнаності про фізичні закони функціонування органів та м'язів, незнання факторів, які формують їх здоров'я, ігнорування взаємозв'язку між нездоровим способом життя та виникненням захворювань тощо. В Україні постійно погіршується демографічна ситуація, зростає рівень захворюваності населення, збільшується частка так званих "захворювань способу життя", серед яких варто виділити комплекс серцево-судинних захворювань, захворювань опорно-рухового апарату та нервово-психічних розладів, лікування яких потребує значних фінансових витрат. Цю ж думку поділяє М. Завадська, яка зауважує, що зміни умов життя сьогодні призвели до різкого зниження рухової активності населення, що є однією з причин погіршення стану здоров'я. Особливостями негативних змін здоров'я населення є стрімкий ріст числа хронічних захворювань, погіршення показників фізичного розвитку, ріст захворювань нервової системи, психічних розладів, хвороби органів травлення, ендокринної та серцево-судинної систем [3].

З огляду на це, на актуалізується проблема пропагування здорового способу життя, як єдиного можливого профілактичного засобу щодо попередження хвороб. У зв'язку з цим, важливим завданням є пошук інструментів забезпечення здоров'я населення, її гармонійний фізичний та духовний розвиток, соціалізація людей як здорових та життєздатних особистостей. Орієнтуючи життя у напрямі збереження та покращення здоров'я, людина забезпечує особливі умови життєдіяльності. Для кращого розуміння взаємозв'язку між способом життя та здоров'ям, розкриємо сутність даного поняття. Наприклад, дослідниця С. Кириленко вважає, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людини [4].

Слід зауважити, що дотримання здорового способу життя обумовлюється комплексом особистісно-мотиваційних особливостей, можливостей і нахилів людини та визначається активною діяльністю особистості у сфері збереження та зміцнення її здоров'я. Розглядаючи це питання, Ю. Коваль виділяє такі елементи здорового способу життя [5]: свідоме, ціленаправлене застосування різнобічних форм і засобів фізкультурної активності; ціленаправлене засвоєння гігієнічних навичок і навичок збереження здоров'я; використання природних факторів в укріпленні здоров'я (загартовування) і цивілізоване відношення до природи; активна боротьба зі шкідливими звичками і їх повне викорінювання; діяльність по пропаганді і впровадженню здорового способу життя в життя кожної людини і суспільства. Тобто, організація здорового способу життя населення включає проведення систематичного моніторингу фізичного стану, забезпечення високого рівня рухової активності, раціональне харчування, забезпечення доступу до чистого повітря та води, регулярне загартовування, перебування на природі, дотримання правил гігієни, відмова від шкідливих звичок, створення раціонального балансу між роботою та відпочинком. Усі наведені фактори здійснюють важливий вплив на природне оздоровлення організму людини. Слід погодитися з М. Завадською у тому, що незважаючи на значні зусилля з боку держави та суспільства, здоровий спосіб життя ще не став еталоном поведінки для української населення. Важливість розвитку та поширення даного аспекту здорового способу життя підкреслюють також ряд інших авторів. Вважається, що недостатня рухова діяльність є гіпокінезією або гіподинамією, а надмірна активність – гіперкінезією. Гіпокінезія розвивається внаслідок зниження фізичних витрат, спрямованих на самообслуговування, зменшення фізичної діяльності в соціально-культурному житті [3]. Слушною є думка Б. Шиян [10], яка полягає в тому, що фізичне виховання повинно виконувати оздоровчу функцію, яка спрямована, в першу чергу, на профілактику виникнення різних захворювань.

Основними факторами, що негативно впливають на стан здоров'я населення Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня [7] зазначають не сприятливу екологічну обстановку, нераціональне харчування, шкідливі звички, прогресуючу гіподинамію, яка виникає внаслідок інтенсифікації навчального процесу, глобальної автоматизації та комп'ютеризації. Численними дослідженнями показана висока ефективність застосування різних засобів фізичного виховання, яка проявляється в зниженні захворюваності, підвищенні адаптації організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, збільшенні функціональних резервів, підвищенні рівня фізичної підготовленості та працездатності різного вікового контингенту, підготовці до активної життєдіяльності й майбутньої високопродуктивної праці [7]. Серед усього розмаїття засобів для покращення здоров'я, на нашу думку, слід виділити оздоровчу гімнастику. Розглянемо декілька підходів авторів до визначення даної дефініції. Українські дослідниці Н. Борецька та О. Литвиненко вважають, що оздоровча гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямованих на розв'язання завдань педагогічного та оздоровчого, гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я [1]. У свою чергу О. Худолій зазначає, що оздоровча гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [9].

О. І. Тимочко підкреслює, що оздоровча система атлетичної гімнастики заснована на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями або без них у поєднанні з різнобічною фізичною підготовкою; вона не передбачає використання обов'язкового набору спеціальних тренажерів, штанг, гантелей тощо [8].

При виконанні фізичних вправ людина не тільки зміцнює своє тіло та підтримує м'язи в тонусі, але й тренує імунітет та зміцнює своє здоров'я. Сигнали центральної нервової системи підвищують інтенсивність функціонування клітин виконавчих органів та активізують гормональну систему. Далі підвищується активність систем, що забезпечують доставку кисню, енергетичних субстратів, амінокислот та гормонів до тканин. Роль кисню й енергетичних субстратів

полягає в тому, щоб забезпечити нормальну активність тканин у процесі роботи. Основу перебудови в організмі, у тому числі оздоровчого характеру, стимулює й забезпечує гормональна система. Цей механізм можна представити наступним чином: проникнення гормонів через мембрани та їх нагромадження прискорює процеси руйнування та синтезу усередині клітин. При цьому, як зауважує Н. Борецька, в організмі відбуваються такі явища, як [1]:

а) термінове й довгострокове підвищення захисних реакцій імунної системи проти антигенів (чужорідних факторів) і в той же час активізація імунної системи підвищує тонус нервової й гуморальної систем, активізуючи адаптаційні перебудови в організмі;

б) прискорення синтезу в клітинах рівносильне прискоренню відновлення ДНК;

в) прискорюється відновлення самих клітинних структур (мембран, ферментативних комплексів тощо) і, як наслідок, знижується ймовірність появи глибоких пошкоджень усередині клітин, що приводять до їх дисфункції – хвороби.

У сучасних умовах інформатизації суспільства здоров'я населення, особливо в період навчання, вимагає постійної уваги як з боку самих студентів, так і з боку фахівців. Спеціалісти повинні поширювати мотиваційну інформацію про користь фізичних тренувань, популяризувати такі стимули, як: стрункість фігури, стійкість до стресів, впевненість у собі, міцне здоров'я, довголіття, підвищення якості життя та навчання. З огляду на це, психофізична підготовка учнів та студентів залежить, з одного боку, від пошуку оптимальних варіантів організації навчального процесу, а з іншого – від формування стійкої зацікавленості населення до занять фізичною культурою й дотримання принципів здорового способу життя.

Програми фізичних вправ оздоровчого характеру – це один з основних інструментів збереження та зміцнення здоров'я. Найбільш доцільним видом таких вправ можна назвати гімнастику, яка характеризується високою ефективністю в різних аспектах розвитку фізичного потенціалу людини. У сучасних умовах спостерігається формування уявлень про гімнастику, як багатофункціональний комплекс фізичних вправ, використання якого позитивно позначається на здоров'ї людини.

На нашу думку, гімнастика має найбільш оздоровчу дію на здоров'я населення порівняно з іншими видами спорту. Це пояснюється тим, що даний вид фізичної активності є універсальною системою гармонійного розвитку, яка здійснює особливий вплив на духовний та фізичний стан людини, коригування тіла та вдосконалення рухової координації. З огляду на низьку зацікавленість населення, низький рівень матеріального забезпечення навчальних закладів, недостатню державну підтримку розвитку мережі спортивно-оздоровлюючих закладів виникає необхідність у розвитку нових, низькозатратних видів фізичних тренувань, зокрема: ритмічної гімнастики, аеробіки, атлетичної гімнастики, шейпінгу, стретчингу, ізотону, гімнастики для очей, дихальної гімнастики тощо. Оздоровча гімнастика є важливим методом активної функціональної терапії, оскільки надає загальнозміцнюючий ефект. Крім фізичного виховання, цей вид активності впливає на інші сфери діяльності людини, а саме сфери морально-психологічного вдосконалення, наполегливості, цілеспрямованості, координації, витривалості, зміцнення сили волі та ін. Особливість оздоровчої гімнастики полягає у тому, що вона забезпечує умови, за яких працюючі м'язи взаємодіють з нервовою системою, обміном речовин та внутрішніми органами. Здійснюючи рухову активність, людина активізує систему нервових закінчень рефлексорним шляхом та вдосконалює регульовальну функцію різних систем організму, поліпшує обмін речовин, постачає життєво важливі органи киснем, знижує вміст холестерину й атерогенних ліпідів та, як наслідок, покращує процес виведення продуктів обміну речовин. Слід підкреслити, що на заняттях оздоровчою гімнастикою відбувається і психологічне розвантаження. Вченими доведено, що між рівнем захворюваності, кількістю випадків захворювань і тривалістю захворювання та такими показниками, як аеробні можливості організму: бігом 300 м на витривалість, ЖЕЛ, МПК; проби Генчі ($p < 0,05$) існують тісні взаємозв'язки. А тому беззаперечною є роль та значення оздоровчої гімнастики та правильно підбраної комплексної оздоровчої програми, яка буде враховувати усі вказані показники на основі індивідуально-диференційованого підходу, є надзвичайно важливим завданням. Отож, оздоровча гімнастика за проведеними експериментами науковців забезпечує зниження рівня захворюваності серед населення та покращення показників фізичної підготовки та функціонального стану [2]. У дослідженні В. У. Кренделева [6] за допомогою проведеного експерименту доведено, що раціонально організований руховий режим у поєднанні з систематичним заняттями фітнесом сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема. Рівень фізичної підготовленості старшокласників на початку експерименту був низький. Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися фітнесом, що свідчить про динаміку фізичної підготовленості підлітків. Велике значення під час формування інтересу школярів до систематичних занять фітнесом мають узгоджені дії школи, вчителя фізичної культури, учнів та батьків. Мотивом для активізації заняттями фітнесом у підлітків є позитивний вплив занять та підвищення стану фізичної підготовленості. Таким чином, значення оздоровчої гімнастики полягає в тому, що вона нормалізує процес управління та регуляції центральної нервової системи, налагоджує гормональну та імунну системи; врегульовує трофічні та обмінні процеси в клітинах шляхом усунення пошкоджених ділянок в ДНК; активізує синтез різних процесів у тканинах, внаслідок чого виникає гіпертрофія клітин та збільшується їх кількість.

Висновки. Таким чином, з'ясувавши роль та значення оздоровчої гімнастики для населення України, можемо зробити висновок, що різні види оздоровчої гімнастики забезпечують синергію результатів її методів та прийомів, а саме: збереження та зміцнення здоров'я, скорочення рівня захворюваності, кількості випадків захворювань і тривалості захворювання; сприяють пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема; забезпечують оздоровчий ефект; сприяють зменшенню асоціальних виявів серед дітей і підлітків, а також допомагають сформувати у них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом; ефективно впливають на психічний стан; забезпечують позитивний вплив на нервово м'язовий апарат, нервово

ендокринну систему, обмін речовин і емоційну сферу; забезпечують задоволеність заняттями фізичною культурою; забезпечують покращення показників фізичної підготовки та є причиною усунення непрацездатності та високого рівня смертності у суспільстві.

Перспективними напрямками подальшого дослідження даної проблеми є пошук методів підвищення зацікавленості населення у позаурочних заняттях оздоровчими видами фізичної активності, вирішення проблеми низького рівня матеріального забезпечення навчальних закладів та шляхів залучення матеріальних коштів для розвитку мережі спортивно-оздоровлюючих закладів.

Література

1. Борецька Н. Використання гімнастичних вправ з оздоровчою спрямованістю на уроках фізкультури у початкових класах / Н. Борецька, О. Литвиненко // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки. 2016. № 2. С. 25-31.
2. Горина Е. В. Физкультурно-оздоровительная методика музыкально-ритмической дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата наук за специальностью 13.00.04 : Москва. 2006. 23 с.
3. Завадська М.М., Латіна Г.О. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М.М. Завадська, Г.О. Латіна // Молодий вчений. 2016. №11.1 (38.1). с. 36-42
4. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. К., 2004.
5. Коваль Ю. В. Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління [Електронний ресурс] / Ю. В. Коваль. – Режим доступу : www.rbu.gov.ua.
6. Кренделева В. У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів / В. У. Кренделева // "Молодий вчений". – № 3 (18). 2015. С. 175-178.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. :Олімп. л-ра, 2010. 370 с
8. Тимочко О. Вплив занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку / О. Тимочко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 31. С. 179-182.
9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: "ОВС", 2008. Т. 1. 408 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

References

11. Boretska N. (2016) Use of gymnastic exercises with a health improvement at physical education lessons in elementary school. *Naukovyi visnyk Mykolajivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Seriiia : Pedahohichni nauky.* 2. 25-31. [in Ukrainian].
12. Horyna E. V. (2006) Physical training and recreation technique of musical rhythmic breathing exercises for preschool children: the dissertation author's abstract on competition of a scientific degree of the candidate of sciences for a speciality 13.00.04: Moscow. 23 с. [in Russian].
13. Zavadaska M.M., Latina H.O. (2016) The role of physical education in the rehabilitation of students of general education institutions. *Molodyi vchenyi.* 11.1 (38.1). 36-42 [in Ukrainian].
14. Kyrylenko S. V. (2004) Socio-pedagogical conditions for the formation of the health culture of senior pupils: diss ... Candidate. ped sciences: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia APN Ukrainy. Kyiv. [in Ukrainian].
15. Koval Yu. V. Ways of forming a healthy lifestyle in the younger generation URL: www.rbu.gov.ua. [in Ukrainian].
16. Krendeleva V. U. (2015) Influence of fitness on the level of physical preparedness of high school students. "Molodyi vchenyi". 3 (18). 175-178. [in Ukrainian].
17. Krutsevych T. Yu. (2010) Recreation in the physical culture of different population groups: teaching. Manual. Kyiv:Olimp. 370 [in Ukrainian].
18. Tymochko O. (2014) Influence of athletic gymnastics in modern physical culture and health institutions on physical development of men of the first mature age. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia : Pedahohika. Sotsialna robota.* 31. 179-182. [in Ukrainian].
19. Khudolii O.M. (2008) Basics of the methodology of teaching gymnastics: Teach. manual. In 2 volumes. 4th species. and add. Kharkiv: "OVS", 1. 408 [in Ukrainian].
20. Shyian B. M. (2001) Theory and method of physical education of schoolchildren. Ternopil: Navchalna knyha, Bohdan, 1. 272 [in Ukrainian].