

УДК 796.41

Сопіла Ю.М., асистент, ©

Голубева О.Т., старший викладач, Василів О.В., старший викладач,

Голубев М.Ю., студент ЛДУФК

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
ім. С.З.Гжицького*

РОЛЬ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ-АГРАРІЇВ

Термін «гімнастика» з'явився приблизно в V столітті до н.е. у Древній Греції й означав комплекс фізичних вправ для освітніх, військових і оздоровчих цілей. Древні греки вважали, що гімнастика додає тілу гнучкості, сили, спритності, стрункості, розвиває почуття краси, хоробрості та шляхетності. Гімнастичні вправи ними використовувалися не тільки для фізичного розвитку, але й для вишколу воїнів, а також у системі підготовки атлетів-олімпійців.

Ключові слова: *гімнастика, гімнастичні вправи, рухові якості, аеробіка, РГМ (ранкова гігієнічна гімнастика), фізичне виховання, ВГ (виробнича гімнастика), РГ (ритмічна гімнастика).*

Гімнастика (від грецької «гімназо» - навчаю, треную). Метою гімнастики були загальний всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення.

Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ) – це виконання комплексу фізичних вправ для швидшого переходу від стану сну до стану бадьорості і підвищення працездатності, систематичне виконання якої самодисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах. Заняття ранковою гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню інших корисних звичок.

Основні завдання ранкової гімнастики:

- сприяти швидкому переходу від сну до пробудження;
- підвищити розумову працездатність, створити готовність до наступної, в тому числі інтелектуальної, праці;
- стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин;
- сприяти загартуванню організму студентів, майбутніх спеціалістів.

Загальний принцип побудови комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики полягає в тому, щоби забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що, в свою чергу, активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс РГГ потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ статичного характеру, зі значним

обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до появи симптомів втоми).

Складання комплексу РГГ включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів і майбутніх аграрних спеціалістів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ – легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв., вправи на «потягування» з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступних вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів ший, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращення рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращення умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок. До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами).

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30с.).

6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що, в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Виконуючи комплекси РГГ, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу.

Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати виконувати в повільному темпі і з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин.

На кожному занятті, виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це значною мірою залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ. Між серіями з 2-3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в повільному темпі. Шляхом зміни темпу і ступенем

м'язового напруження можна дозувати фізичне навантаження і визначати основний характер роботи (силовий, швидкісний, швидкісно-силовий).

Загальна кількість вправ, що входять до комплексу РГГ не повинна перевищувати 10-12 вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів.

Під час виконання РГГ необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами.

Основною умовою позитивного впливу занять РГГ на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім - і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навичок. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу. Виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики покращить працездатність протягом дня, а її систематичне виконання є першим кроком до формування звички до занять фізичними вправами і, тим самим, до формування фізичної культури. Якщо в студента або спеціаліста-аграрія спостерігається відставання в розвитку тої або іншої рухової якості, в його комплекс слід включити декілька вправ, які сприятимуть усуненню цього недоліку.

Заняття гімнастикою найчастіше проводяться зранку, безпосередньо після пробудження (ранкова гімнастика), а також в процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). При опрацюванні комплексу гімнастичних вправ виходять із того, що ранковою гімнастикою залучаються до активності всі основні органи і системи, а виробничою насамперед ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані.

Гімнастичні вправи слід виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні і великі м'язи. В осіб молодого та середнього віку, без явних фізичних вад або недугів, фізичні рухи можуть застосовуватись у формі аеробіки. Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Термін «аеробіка» походить від слова аеробний, що значить кисневий (від грецького слова «аеро» - повітря і «біос» - життя), вперше було введено доктором К.Купером, відомим американським фахівцем в області масової фізичної культури. Відомо, що обмін речовин при збудженні м'язів є складною системою хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на простіші поєднуються з процесами синтезу (відновлення) багатих енергією речовин. Один з цих процесів може йти тільки у присутності кисню, тобто в

аеробних умовах. При аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при анаеробних реакціях. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироблення енергії і легко видаляються з організму за допомогою дихання і поту. До видів рухової активності, що стимулює підвищення споживання кисню під час занять, відносяться різні циклічні рухи, що виконуються з не високою інтенсивністю достатньо тривалий час.

Пізніше в США і Європі аеробіка стала розвиватися за різними галузями: аеробні танці, аеробна гімнастика, степ-аеробіка, шейп-аеробіка та інші. За змістом усі ці напрямки не дуже відрізняються один від одного, а по суті вони об'єднані в одну форму проведення занять такого роду – ритмічну гімнастику, яка широко використовується як засіб фізичного виховання, удосконалюючи його розтяжність.

Чи всім корисна ритмічна гімнастика? У період, коли аеробіка буквально увірвалася в наш побут, коли повальне захоплення нею привело безліч жінок в спортивні зали, в одній групі виявилися зібраними представниці різного віку. Тоді з'ясувалося, що одне і те ж заняття не всім приносить однакову користь. Лікарі виявили, що швидкий темп музичних ритмів, а також характерна риса багатьох комплексів безперервність рухів – погано переносяться деякими фізкультурницями і особливо жінками середнього віку.

В даний час фахівцями розроблені комплекси і серії вправ ритмічної гімнастики для дітей дошкільного та шкільного віку, для юнаків, дівчат, для осіб зрілого віку (21-35 та 36-60 років). Вони враховують функціональні особливості людей і особливості віку, переважну спрямованість фізіологічної дії вправ, передбачають відповідний музичний супровід з різним темпом виконання і кількістю музичних акцентів. Загальним залишається основна вимога – ритмічність, емоційність музики. Беручи до уваги здатність ритмічної гімнастики емоційно впливати на психіку людини, фахівці лікувальної культури стали вводити її у свою практику.

Ритмічна гімнастика – це комплекси нескладних загально розвиваючих вправ, які виконуються, як правило, без пауз для відпочинку, у швидкому темпі, який визначається сучасною музикою. Головну привабливість ритмічної гімнастики залишається її основна особливість – музика, підпорядкування рухів її ритмів. Музичні ритми стимулюють до виконання вправ, пригнічують стомлення, підсилюють задоволення від гри м'язів, створюють особливий, радісний настрій.

Оздоровчі програми аеробіки залучають широке коло бажаючих своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст занять в залежності від їх інтересів і підготовленості.

Величезний емоційний заряд від занять ритмічною гімнастикою явний, а оздоровлююче значення позитивних емоцій саме по собі дуже істотне.

Таким чином, ритмічна гімнастика продовжує удосконалюватися, розвиватися, залучаючи своєю видимою користю, красою і витонченістю все нових і нових шанувальниць гарного тіла та здорового духу. Адже ще

Аристотель говорив: «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність».

РГГ вимагає прояву вольового зусилля, наполегливості у здійсненні поставленої мети. Студенти привчаються раціонально використовувати свій час. Ранкова гімнастика поступово стає для них звичною справою. Ось чому РГГ повинна стати частиною режиму життя студентів перших курсів і майбутніх спеціалістів, першим кроком, за допомогою якого формується особиста фізична культура.

Висновки. Заняття гімнастикою найчастіше проводяться зранку, безпосередньо після пробудження (ранкова гімнастика), а також в процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). При опрацюванні комплексу гімнастичних вправ виходять із того, що ранкова гімнастика залучає до активності усі основні органи і системи, а виробнича, насамперед, ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані.

Література

1. Огниста К.М. Гімнастика як один із засобів формування фізичної культури школярів //Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. – Львів 1999.
2. Є.С.Крючек. Аеробіка, зміст і методика проведення оздоровчих занять.
3. Мейксон Г.Б., Шаулін Є.Б. самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М., 1986р.