

Лекція 1: Методологічні основи оздоровчої гімнастики (2 год.).

Мета: актуалізувати знання про класифікацію видів гімнастики, значення біологічних та соціально-педагогічних аспектів оздоровчої гімнастики; дати уявлення про методологічні основи оздоровчої гімнастики, формувати інтерес до предмету вивчення.

План

1. Класифікація видів гімнастики.
2. Природно-біологічні основи оздоровлення.
3. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики.
4. Методологічні основи оздоровчої гімнастики.
5. Методичні принципи занять оздоровчо-розвиваючої спрямованості.

Література:

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 153-160.
2. Стешенко А. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 3 (19), 2012. — С.176-179
<http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2267/1/anot42.pdf>
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — С. 23—60.

1. Класифікація видів гімнастики

У залежності від завдань, що вирішуються, виділяють види гімнастики різної спрямованості.

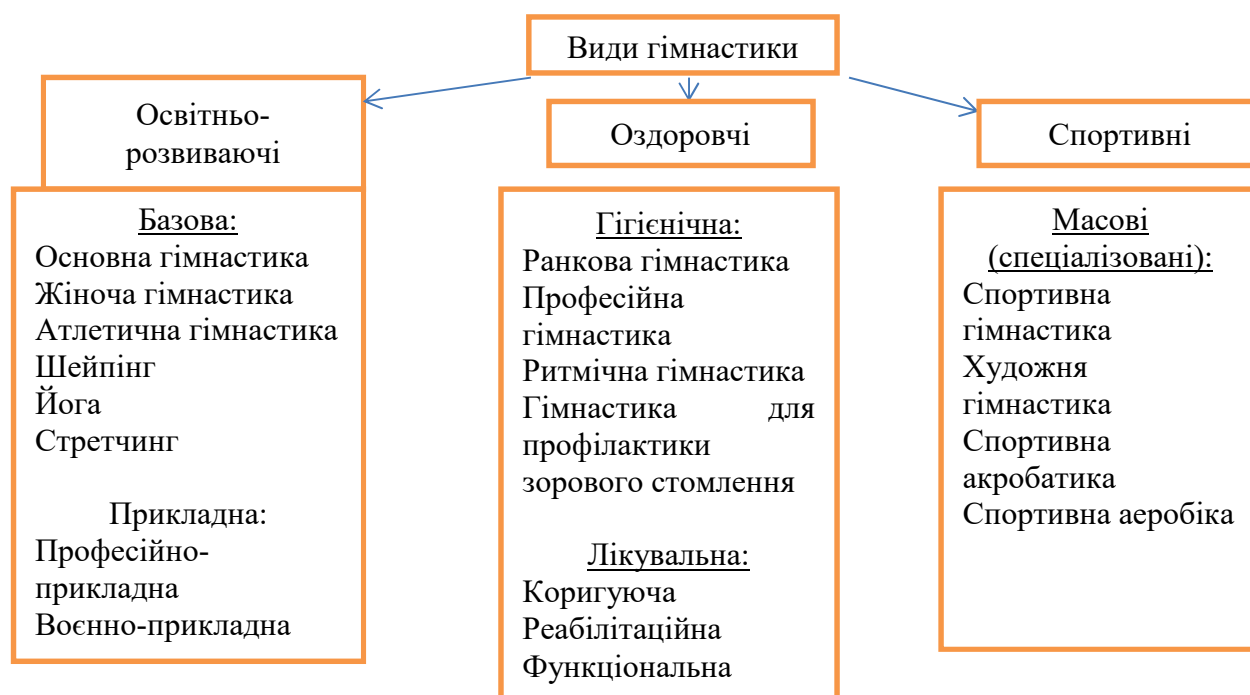


Рис. 1. Класифікація видів гімнастики

На рис. 1 відмічені види гімнастики, історично визнані традиційними або які отримали розповсюдження в останній час.

2. Природно-біологічні основи оздоровлення

Фізичне тренування впливає на організм людини. Вона здатна поліпшувати здоров'я й психічний стан людей (знизити ризик багатьох захворювань, регулювати роботу організму, підвищити «життєвий тонус», активність, працездатність, поліпшити настрій, повсякденне самопочуття й т.п.); поліпшувати фізичні кондиції (підвищити силу, витривалість м'язів, розвинути гнучкість і координаційні здатності) і фігуру (знизити кількість жиру, виправити поставу, змінити пропорції тіла). Однак фізичне тренування може привести і до негативних наслідків. Наприклад, вона може травмувати суглоби кінцівок і хребет, привести до м'язових болів, погіршити сон і самопочуття, викликати перенапругу серця, гноблення імунної системи, порушення в роботі внутрішніх органів, у цілому викликати стійке негативне відношення до всіх форм і видів рухової активності й фізичній культурі.

Для того щоб тренування ефективно поліпшувало фізичний стан, а ризик негативних наслідків був мінімальним, **фахівець із оздоровчої фізичної культури повинен:**

- знати, як влаштований і функціонує організм людини;
- добре уявляти собі, до яких змін в організмі приводять ті або інші вправи, та або інша побудова тренувального процесу;
- уміти організовувати й будувати вдосконалювання й весь спосіб життя відповідно до законів біології й психології.

Іншими словами - добре засвоїти ключове положення спортивної науки: в основі методики тренування лежать закони будови й функціонування організму людини, включаючи сферу вищої нервової діяльності.

Загальноприйнято, що раціональне фізичне тренування дозволяє швидко й ефективно поліпшити самопочуття людини, всі види його працездатності й повсякденної активності, опірність захворюванням, психічну стабільність, імідж у цілому. Ефекти занять фізичними вправами значно підвищується, якщо вони сполучаються із правильним харчуванням, режимом дня, прийомами психорегуляції, використанням гігієнічних оздоровлюючих заходів - тобто всім тим, що називають раціональним способом життя.

У чому суть оздоровлюючого ефекту фізичного тренування? Наш організм - цілісна система. Висока працездатність, гарне самопочуття, відсутність хвороб - можливо тільки в тому випадку, якщо всі системи й органи працюють нормально. Це значить, що в жодній клітці організму, групі кліток, органі або системі немає ділянок, де ушкоджений генетичний код, порушені іннервація або постачання киснем, гормонами, амінокислотами, енергетичними субстратами й т.п., а самі клітки в цілому мають високі резервні можливості на випадок «непередбачених обставин». Однак ті або інші ушкодження й відхилення від нормальної роботи в

різних відділах організму виникають постійно. Це відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, головні з яких: інфекції, несприятлива екологічна обстановка, неправильне постачання (харчування) органа й функціональної системи, порушення психогігієни, відсутність оптимальної фізичної стимуляції дієздатного стану.

Під впливом цих і інших несприятливих факторів і відсутності відповідної профілактики знижуються резервні можливості тканин, і в них накопичуються «мікропорушення». Це приводить спочатку до зниження фізичної, розумової й психічної працездатності, що є *ознакою хвороби, що* насувається (а не старості, як прийнято думати), а потім і до появи хвороби.

У найбільш стислому виді оздоровлюючий ефект тренування можна звести до:

- нормалізації процесів керування й регуляції насамперед у тріаді: центральна нервова система (ЦНС) - гормональна система - імунна система;
- поліпшенню регуляції трофічних і обмінних процесів у клітках за рахунок усунення ушкоджень у ДНК і, отже, в органелах;
- активізації синтезуючих процесів у тканинах.

Це приводить, зокрема, до гіпертрофії кліток за рахунок розростання деяких клітинних органел, збільшенню числа кліток (гіперплазії), підвищенню активності ключових клітинних ферментів і інших явищ, які в цілому виражаються в підвищенні функціональних і резервних можливостей життєво важливих органів і систем організму.

Ці умови забезпечує фізичне тренування. «Пускову функцію» виконує ЦНС. Її сигнали збільшують інтенсивність функціонування кліток виконавчих органів і активізують гормональну систему. Слідом за цим підвищується активність систем, що забезпечують, прискорювальну доставку кисню, енергетичних субстратів, амінокислот і гормонів до тканин. Роль кисню й енергетичних субстратів проста: забезпечити підвищену активність тканин у процесі самої роботи. Основної ж перебудови в організмі, у тому числі оздоровлюючого характеру, стимулює й забезпечує гормональна система.

При цьому відбуваються, зокрема, такі явища, як

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 клітках рівносильне прискоренню відновлення й виправлення ДНК - спадкоємної інформації, від якої «глобально» залежить здоров'я клітки;

в) прискорюється відновлення самих клітинних структур (мембран, ферментативних комплексів і ін.) і тим самим знижується ймовірність появи глибоких ушкоджень усередині кліток, що приводять до їх дисфункції - хвороби. Однією фразою цей механізм може бути сформульований так: фізичне тренування сприяє тому, що на зміну слабкій і зламаній клітинній структурам приходять нові, молоді, більше життєздатні.

Описані ефекти фізичних вправ - основа профілактики виникнення багатьох захворювань.

Паралельно вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їхньої еластичності й витривалості, поліпшення рухливості в суглобах. А це - основа гарного самопочуття, високої працездатності.

Конкретно ж оздоровлення полягає в наступному.

Під час тренування активізуються два основних процеси, керованих гормональною системою.

Перший: мобілізуються основні енергетичні ресурси організму і розщеплюються амінокислоти й білкові структури тканин.

Другий: запускаються синтезуючі процеси, які є основою відновлення ДНК, виправлення в ній помилок, — тому йде омолодження й оздоровлення організму. Таким чином, протікають у балансі руйнуючі і синтезуючі процеси.

У зв'язку із цим більшим оздоровлюючим ефектом буде мати такий вид гімнастики, при якому білкові структури організму прискорено обновляються в порівнянні із процесами руйнування — катаболізму.

Більшість систем організму обслуговують м'язову діяльність. Тому, якщо людина має треновані м'язи, то, як правило, можна говорити про те, що він має більше високий рівень працездатності всіх систем, у тому числі гормональної, серцево-судинної, нервової, опорної. Отже, раціональне тренування оздоровчої спрямованості повинно ефективно вирішувати завдання підвищення сили й витривалості практично всіх м'язових груп, не залишаючи слабких ланок.

Серед систем, порушення яких безпосередньо приводять до втрати здоров'я, на першому місці стоїть травна, включаючи обслуговуючі її залози (печінка, підшлункова й ін.). Отже, система фізичних вправ повинна сприяти оздоровленню цього найважливішого відділу організму.

Багато хвороб пов'язані із захворюваннями хребта. Вони викликаються або органічною поразкою (травмою), або гіпертонусом м'язів спини (більше 80 % випадків), або недоліком рухів у цьому відділі опорно-рухового апарата. Раціонально побудоване тренування повинно забезпечувати профілактику захворювань хребта.

Багатовіковий досвід йоги й китайської оздоровчої гімнастики не залишає сумнівів у важливості дихальних вправ і тренування здатностей до психічної концентрації на природних і уявлюваних об'єктах. Користь від дихальних вправ у процесі фізичного тренування може визначатися:

- повітря, що проходить через носові пазухи (дихати треба тільки через ніс), рефлекторно впливає на багато систем і органи;
- інтенсивний повітряний потік, що проходить через носоглотку, має ефект, що гартує;
- екскурсія діафрагми (при глибокому «черевному» подиху) є додатковим масажем органів черевної порожнини;
- рідкий глибокий подих збільшує амплітуду зміни парціальної напруги кисню й вуглекислого газу в крові, що дозволяє підняти пікову концентрацію обох газів - сприятливого розслабленню гладкої мускулатури посудин і поліпшує трофіку тканин;
- ритмічний глибокий подих урівноважує психічні процеси. Здатність до стійкої психічної концентрації й пов'язане з нею вміння управляти своїм психічним станом - життєво важлива навичка сучасної людини. Отже, у гімнастичних заняттях

оздоровчої спрямованості варто використовувати дихальні вправи й розвивати здатності до концентрації уваги.

Зайві жирові запаси й формування гарної фігури - найбільш значимий стимул для занять оздоровчою гімнастикою. Для швидкого й з користю для здоров'я зниження жирових запасів необхідно дотримувати наступних вимог:

- нормалізувати роботу всіх органів і систем, від яких залежать обмінні процеси в організмі;

- збільшувати силу, витривалість і еластичність м'язів для забезпечення більшої рухливості й активності людини в повсякденній діяльності, поліпшення самопочуття й самооцінки;

- активізувати нейрогуморальні механізми, що сприяють викиду мобілізуючих жирові депо під час тренування й збереження їхньої високої концентрації після її для звільнення й спалювання жиру з підшкірних жирових депо, а також підвищення основного обміну після занять протягом одного - двох днів;

- «розслаблювати» психіку, створювати відчуття спокою, задоволення, стабільності й гармонії з навколишнім середовищем як противаги психологічної залежності від необхідності постійно споживати «смачну й здорову їжу» у більших кількостях;

- тренування не повинна бути енергоємним.

Це пояснюється тим, що великий енергорозхід значно знижує вуглеводні запаси організму, а це приводить до підвищення апетиту після занять. Крім того, збільшене «спалювання» калорій під час тренування - практично марне заняття, якщо ставиться завдання стабільного й довгострокового зниження жирових запасів, жир «спалюється» після тренування, коли підвищується основний обмін і використовується низькокалорійна дієта

Інакше кажучи, фізичне тренування буде ефективним тільки в тому випадку, якщо воно є частиною широкої програми роботи з людиною й у центрі її перебувають психологічні й соціологічні, а не тільки й не стільки - тренувальні аспекти.

Тренування може називатися оздоровчим, якщо проходить на позитивному психоемоційному тлі, сприяє зняттю стресів і розслаблює психіку, викликаючи стан умиротворення й комфорту.

Організувати заняття оздоровчої спрямованості можна з використанням багатьох вправ, хоча завдання оздоровлення буде вирішуватися по-різному при різному підборі їх. Тому важливо визначити принципові розходження їхнього впливу на морфо-функціональний стан організму. Із цієї позиції умовно можна виділити чотири типи вправ: що розтягують, аеробні, силові, змішані.

Для розуміння змісту вправ, що розтягують, і одержуваних при цьому ефектів оздоровлення важливі відомості про опорно-руховий апарат (далі - ОРА) і механізмах, що забезпечують його функціонування.

При вправах, що розтягують (так званої стретч-тренуванню) основному впливу піддаються м'язи, їхньої оболонки, фасції, сухожилля, зв'язування й суглобні сумки суглобів. Всю цю групу для стислості назвемо з'єднально-тканним утворенням (далі - ЗТУ) і відзначимо, що саме вони здебільшого й лімітують гнучкість людини.

ЗТУ складаються із двох типів волокон: колагенових і еластичних, які втримуються в структурі в різному співвідношенні. Будова колагена й еластина -

подібні: вони складаються, як і м'язи, з пучків волокон, однак у колагені волокна щільно склеєні водневими зв'язками, а в еластині ті ж пучки з'єднані в сітчасту структуру.

З віком і при іммобілізації суглобів міняється хімічний склад ЗТУ, відбувається їхня кальцинація й дегідратація (втрата рідини). Це приводить до збільшення числа водневих зв'язків, тобто зниженню еластичних властивостей.

Високий енергозапит протягом заняття сприяє інтенсивному спалюванню вуглеводів, білкових речовин.

3. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики

Здоров'я історично завжди визнавалося одним з найважливіших життєвих цінностей. І завжди стояла проблема забезпечення його високого рівня. Причому, постійно активно проявлялися й проявляються зараз чотири аспекти цієї проблеми:

- індивідуально-індивідуальне прагнення до гарного здоров'я;
- суспільна значимість стану здоров'я кожного індивіда й населення в цілому;
- формування діючих систем забезпечення здоров'я (зміцнення, збереження, відновлення);
- самопідготовка й державна підготовка «будівельників» здоров'я.

Індивідуально-індивідуальне прагнення до гарного здоров'я пов'язане з потребою людини до самоствердження й самовираження. Навряд чи є хоч одна людина, що хотів би бути слабкіше іншого. Але перевага може мати й позитивне й негативне фарбування. Тому сила тіла й духу завжди оцінювалася й оцінюється із соціальної точки зору, з позиції моралі суспільства. Тому тілесна, психічна й інтелектуальна досконалість у єдності становлять здорове благополуччя людини як особистості і як частини суспільства. Тому особисті й суспільні інтереси в рішенні проблем забезпечення здоров'я споконвічно замикаються.

Взагалі заняття фізичними вправами переслідують якусь ідеалізовану мету - досягнення психофізичної досконалості. Природно, залежно від індивідуальних особливостей що займаються, стану здоров'я, фізичного розвитку, рухових задатків і здатностей, підготовленості, мотивації, умов для занять і т.д. - ця мета конкретизується, однак при збереженні головного змісту занять - прагнення до поліпшення своїх психофізичних кондицій і вмінь їх реалізувати.

У зв'язку із цим можливі два, здавалося б, принципово різні напрямки цього вдосконалювання:

перше: забезпечення такої психофізичної дієздатності, що гарантувала б людині здійснення побутових і професійних видів діяльності;

друге: досягнення вищих рівнів розвитку якостей, у сукупності утворюючи психофізичну досконалість, яку можна реалізувати в спеціалізовані (особливо важких і складних) умовах. При цьому досить велика ймовірність, що можуть відбутися довільні прояви спеціалізованих здатностей в умовах побутової й професійної діяльності, тобто відбудеться якийсь позитивний перенос результативності зі специфічної діяльності, що піддавалася впливам, що вдосконалює, у діяльність, що такими впливами не охоплена.

Якщо мати на увазі розглянутий соціальний аспект, то важливість такого переносу ефективності вдосконалювання, що направляється педагогічно, - очевидна й не вимагає коментарів.

Об'єктом фізичного вдосконалювання є люди. Психофізичний стан частини з них не відповідає деякому стандартизованому рівню, але відставання перебуває в

межах норми («А»), інші мають серйозні порушення в діяльності функціональних систем організму, патології, інвалідність («Б»), треті - «практично здорові», мають деяку базову підготовленість і можуть виконувати без шкоди для здоров'я тривалу й інтенсивну роботу, зв'язану зі специфічними вправами різновидів спортивної гімнастики («В»); нарешті, четверті відрізняються високим рівнем рухових здатностей, особливою обдарованістю до діяльності «гімнастичного» характеру, належною мотивацією («Г»).

Відповідно до цього першого контингенту адресується така система вправ, що практично без обмеження величин психофізичного навантаження (хоча й з урахуванням індивідуальних реакцій) удосконалює фізичні якості й тілесні форми, формує життєво необхідні рухові вміння й навички, застосування яких вимагають побут і професійна діяльність, і забезпечує психофізичну готовність до прояву їх на рівні екстремальних потреб.

Цю систему вправ, у яку входять найрізноманітніші види оздоровчої гімнастики, умовно можна назвати розвиваюче формуючою.

Другий основний напрямок у гімнастиці - досягнення вищих психофізичних проявів. Вони формуються в гімнастиці спортивної. Спорт - це особлива соціальна форма життєдіяльності людини. Мета - похвальна, тому що це - ціль самовдосконалення й самоствердження; і вона оцінюється суспільством як соціально значима. Однак чи виправдано твердження такої мети для конкретної людини, є чи в нього для цього хоча б якісь здатності, не говорячи вуж про талант? Чи не стане невдача, споконвічно визначена переоцінкою своїх можливостей, причиною виникнення невиліковної незадоволеності, ламання психології, відторгнення воістину святої справи самовдосконалення й переходу до «вільного» способу життя й асоціальних учинків (скільки прикладів тому ми бачимо серед молоді!)...

Саме тому педагогіка гімнастики (яка споконвічно й завжди повинна точно визначати можливості людини, що прийшли в гімнастику, прогнозувати ймовірні результати й у зв'язку із цим терпляче, не принижуючи достоїнства й не відлучаючи від гімнастики взагалі, формувати в нього таку чітку усвідомленість і особистої й соціальної значимості вдосконалювання за рахунок доступних і адекватних видів гімнастики, при якій заняття виявилися б і цікавими, і результативними, і корисними для нього самого й для потомства) - важлива, попросту неоціненна.

У розглянутому соціально-педагогічному аспекті оздоровлення досить важливо підкреслити, що одночасно з початком оздоровчих занять (а ще краще «через такт») потрібно формувати певну мотивацію, без якої процес ефективного оздоровлення попросту немислимий. А це пов'язане із проявом зовсім певних властивостей особистості. Таким чином, спочатку відбувається часткове, а потім і усе більше повне відновлення усвідомленої психофізичної дієздатності людини на рівні побутових і професійних вимог.

Важливо підкреслити, що при цьому масова гімнастика використовує, як найбільш зроблені й ефективні, методичні основи гімнастики олімпійської, пристосовуючи їх до рішення своїх особливих завдань у забезпеченні індивідуально можливих високих рівнів психофізичної досконалості.

Особливо потрібно відзначити, що масова гімнастика виявляється доступною, тим, хто вже після реабілітації психофізичного статусу, і більше того - навіть інвалідам, що мають бажання працювати на снарядах.

Вона виявляється корисної й гімнастам-майстрам, що закінчили «олімпійську гонку», але вкрай нужденним у збереженні рухового активного режиму.

Отже, соціально-педагогічні аспекти гімнастики в цілому характеризуються забезпеченням педагогічно керованого процесу психофізичного вдосконалювання особистості на основі вибору й ефективного використання індивідуально адекватних засобів гімнастики й позитивної оцінки його як значимого внеску в соціум.

4. Методологічні основи оздоровчої гімнастики

Відповідно до словника, методологія - сукупність методів, застосовуваних в окремих науках. Принципово, методологія базується на певних теоретичних концепціях, що обґрунтовують систему спеціальних впливів на об'єкт (тут - людини) для досягнення поставленої їм мети (тут, наприклад, формування фізичних кондицій і оволодіння технікою оздоровчого подиху тощо).

Значить і сама методологія являє собою обґрунтування якихось технологій - що відрізняє її від теорії як сукупності узагальнених поглядів або постулатів, зовсім не обов'язково пов'язаних із практикою, підтверджених нею високих результатів.

Методологія завжди практично-прикладна у своїй реалізації. Тому вона є система науково обґрунтованих і органічно взаємозалежних способів досягнення встановленої мети (рішення завдання), застосовуваних за певними правилами й обов'язково з адекватними засобами.

Методологія завжди предметна. Можна назвати цим словом «підготовку олімпійського чемпіона», але чемпіон-гімнаст і чемпіон-штангіст використовують різні методології підготовки. У чомусь вони можуть бути схожі, можливо навіть якість повторення окремих елементів у системах підготовки різних спортсменів, але й у цілому, і вроздріб, і по закономірностях їхніх взаємозв'язків методології відрізняються специфічністю. **Тому методологія - це не механічна сукупність, а система, тобто будова, що має певний особливий склад і функціональні взаємозв'язки освітніх частин і елементів.**

Методологія оздоровлення, що базується на гімнастиці, відрізняється системністю.

Якщо побудувати ідеалізовану модель здорової людини, до реалізації якої повинні прагнути будь-які системи оздоровлення, то вона включають чотири, імовірно головних, блоку:

- абсолютне здоров'я,
- надійний руховий потенціал,
- стійкий комплекс психічних якостей, що не мають патологій,
- інтелект як системний інструмент керування утворюючими блоками й системою в цілому.

Підкреслимо, що виділення даних блоків моделі робиться тут винятково з аналітичними цілями; весь зміст моделі й принципової можливості її функціонування визначені саме єдністю її складових частин. Відсутність кожного із блоків або зв'язків між ними виключає правильне подання як про модель, так і про систему її реалізації, тобто вже й про технологію психофізичного вдосконалювання. Причому, яка-небудь компенсація виключена.

Звичайно, така модель - гіпотетична, можливість навіть часткової реалізації її залежить насамперед від стану індивідуума, і побудова конкретної технології

оздоровлення повинне бути скоректоване залежно від натурального стану кожної значимої характеристики.

Проте, цьому повинна передувати побудова узагальненої методології, що визначає завдання, основні групи засобів, можливості їх роздільного й комплексного впливу, що дає результат ефекту, методи використання, способи контролю, корекції й оцінки результатів. Тому, перш ніж розглядати безпосередньо методологію оздоровлення, необхідно проаналізувати фактори й ті їхні взаємозв'язки, які визначають можливість і надійність досягнення мети оздоровлення й надійність сформованої здорової особистості.

Метою оздоровчих впливів на конкретну особистість є забезпечення її життєдіяльності, тобто здатностей до різноманіття видів діяльності, обумовлених необхідністю існування в певних природних і соціальних умовах, а також виконання трудових операцій побутового й професійного характеру.

Такі впливи здійснюються через функціональні системи організму, що є ведучими в здійсненні життєдіяльності: нервову, серцево-судинну, дихальну, кістково-м'язову, рухову, видільну, ендокринну, а також зорову.

Рівні розвитку цих систем, наявність і ступінь їхніх захворювань визначають, які оздоровчі впливи принципово можливо й доцільно допустити стосовно людини: педагогічні або тільки медичні, і які конкретно повинні бути адекватні функціональному стану. Саме вони диктують вибір медичних показань і обмежень, режимів праці й відпочинку, харчування, фармакологічних добавок.

Рівень розвитку й дієздатності всіх перерахованих вище функціональних систем прямо пов'язані з фізичною сферою людини: її цілісністю, наявністю й рівнями розвитку фізичних (рухових) якостей і (досить важливо!) уміннями їх реалізувати все в тих же: природних, побутових, професійних, соціальних умовах.

У нормальному педагогічному процесі не можна впливати на людину, минаючи його психічну сферу, під якою розуміється сукупність психічних властивостей і здатностей до самоорганізації в адекватних психічних реакціях на зовнішні й (або) внутрішні спонукання. У спеціальних наукових дослідженнях отримані результати, що свідчать про велику значимість комплексу психічних властивостей людини. Показано, наприклад, що підбор і вся методика використання засобів підготовки й керування навантаженнями в гімнастиці найтіснішим образом пов'язані з типологічними особливостями нервової системи що займаються - теж природними індивідуальними психічними властивостями особистості (Ю. В. Менхін, О. А. Майнова).

Однак при цьому, імовірно, найважливішу роль у вихідному відношенні до самовдосконалення, і до всьому того, що відбувається в розгорнутій динаміці цього процесу, і до його результатів - грає усвідомленість необхідності, належна мотивація своєї оздоровлюючої діяльності і її організацій. Але для цього необхідний певний інтелект.

Інтелект визначається як розумові здібності людини й у різних мовних джерелах трактується як «розуміння, поняття» або «відчуття, сприйняття, розуміння, розум, пізнання».

Деякі вважають, що інтелект - це вроджена властивість особистості й «тому його не можна вдосконалювати». Але, по-перше, уроджені якості вдосконалюються так само, як і придбані. По-друге, уважне осмислювання кожного з вищенаведених визначень інтелекту покаже, що кожне із властивостей, що лежать у його основі, має свої умовні рівні, через які в процесі життя (навіть поза залежністю від наявності тих

або інших педагогічних впливів) проходить людина, здобуваючи досвід життя в навколишнім середовищі. По-третє, нормальні педагогічні впливи на нормальну людину завжди приводять до поліпшення розумових здібностей - що чітко простежується на зареєстрованих взаємозв'язках коркових процесів і результатів професійних дій. По-четверте, для кращого розуміння значення інтелекту в оздоровчо-розвиваючій гімнастиці має сенс звернутися до природних основ цієї найважливішої психічної якості особистості.

Природно-біологічною основою інтелекту є відомі фізіологічні процеси, що відбивають властивості вищої нервової діяльності: лабільність, сила й концентрація порушення й гальмування в корі головного мозку, глибина й широта охоплення одних ділянок при одночасній загальмованості інших, здатності до диференціювання зовнішніх подразників і диференційованих дій.

У свій час К. Д. Ушинський охарактеризував розум як добре організовану систему знань. Це значить, що розвиток цієї якості пов'язаний із засвоєнням, постійним розширенням і поповненням знань, укладенням у мозку в певну систему, і вихованням умінь доцільно користуватися знаннями в різноманітних умовах життя.

Стосовно до розглянутої області - оздоровчій гімнастиці, правомірно додати, що в ній інтелект реалізується у формуванні адекватної мотивації, в умінні побудувати раціональну систему оздоровчо-розвиваючих заходів, критично оцінювати оперативні й підсумкові результати й вносити адекватні корективи.

Але це значить, що в остаточному підсумку будь-які оздоровчі впливи зачіпають всі чотири виділені нами сфери: функціональну, фізичну, психічну й інтелектуальну. Обов'язково повинні зачіпати як цілісну систему впливів (хоча й із пріоритетом одних над іншими на окремих етапах процесу вдосконалювання).

При цьому психофізичне оздоровлення варто розглядати не стільки як процес фізичної вправи, скільки як соціально-педагогічну систему, що формує свідоме відношення до занять фізичними вправами, певні морально-етичні сприйняття їх, потребу в здоровому способі життя й відповідну побудову її змісту й режиму, регулярну активність у використанні науково обґрунтованих принципів і засобів оздоровлення - у цілому життєвих позицій, що забезпечують активність, і усвідомленість своєї особистісної значимості й соціальної корисності.

Відповідно до таких відправних положень загальнотеоретичні й загальнометодологічні принципи оздоровчо-розвиваючого напрямку фізичної культури, і зокрема - оздоровчої гімнастики, трансформуються в певні умови, неодмінне дотримання яких може дати істотні позитивні результати,

Як показують спеціальні дослідження (И. А. Анохіна, Е. Ю. Гапоненко, Ю. В. Менхін, Л. В. Попад'їна й ін.), результати процесу оздоровлення до 92-94% виявляються залежними саме від правильності вибору й правильності застосування педагогічних впливів.

При цьому найбільш значимими виявляються:

- 1) вибір оздоровчого впливу залежно від наявності й ступеня функціональних відхилень у стані здоров'я;
- 2) індивідуальне відношення до значеннєвого змісту й характерних рис обраного виду й засобу оздоровлення;
- 3) величина навантаження, що об'єктивно втримується увикористовуваному оздоровчому впливі;
- 4) психофізична навантаженість;

- 5) раціональне сполучення й комбінації різних оздоровчих впливів;
 6) погодженість характеру й величин навантаження зі станом навколишнього середовища й індивідуальних біоритмів.

Перше висловлене положення сприймається як цілком природне й начебто не вимагає особливих пояснень. Однак важливо підкреслити наступне.

Стан функціональних систем є тим «первинним» фактором, від якого залежить практично все оздоровлення: від принципової можливості до результатів. Якщо виходити з філософської догми «буття визначає свідомість», то саме функціональний стан визначає відношення індивіда до самої необхідної цілях на основі індивідуальних особливостей.

5. Методичні принципи занять оздоровчо-розвиваючої спрямованості

На підставі узагальнення теоретико-методичних основ оздоровлення й аналізу результатів їхнього впровадження в практику правомірно виділити наступні основні методичні принципи занять гімнастикою оздоровчо-розвиваючої спрямованості:

необхідність, доцільність, адекватність впливів, комплексність впливів, раціональність побудови, керованість навантаження, стимулювання інтересу.

Необхідність занять фізичними вправами оздоровчо-розвиваючої спрямованості визначена станом функціональних систем і психофізичної підготовленості, а також усвідомленістю прагнення до їхнього поліпшення.

У цілому саме ці два фактори й визначають прихід людини в оздоровчу фізичну культуру. При будь-якому, навіть найкращому, стані функцій організму потрібне системне застосування спеціальних засобів психофізичного впливу (фізичних вправ різного характеру й змісту), що дозволяє продовжити такий стан, ефективно й неущербно використовувати в специфічній діяльності професійного або спортивного характеру, створювати передумови для досягнення більше високого рівня досконалості.

Без усвідомленості такої необхідності і ймовірно-позитивного впливу застосовуваних заходів оздоровчого ефекту досягти попросту не можна ні починаючому фізкультурникові, ні спортсменові.

Формуванню усвідомленості необхідності оздоровлення й повинні бути підлеглі будь-які доступні засоби, якими у великому статку розташовують педагогіка й психологія фізичного виховання.

Доцільність оздоровлення навіть значною мірою визначається вищезгаданими причинами. Але самі по собі вони не обґрунтовують обіг саме до оздоровчо-розвиваючого напрямку, а не, наприклад, до санаторно-курортної форми оздоровлення, ні тим більше до яких-небудь видів оздоровчої гімнастики.

Це збіг певних ознак психофізичного стану людини й можливостей впливу на них конкретного виду оздоровлення, у свою чергу привабливого теж певними ознаками. Наприклад, зовсім різні властивості статичних і динамічних силових вправ, що розтягують і бігових.

Адекватність вибору напрямку й виду оздоровлення, крім перерахованих вище причин, залежить від інтересу, бажання займатися саме цим видом вправ і його відповідності значенневному змісту мети заняття.

Інтерес виникає під впливом суб'єктивних причин і об'єктивної причин, привабливості зовнішнього оформлення або атрибутики якого-небудь заняття. Все це - споглядальність.

Для появи бажання, крім інтересу, потрібно не тільки усвідомленість можливості оздоровлення й щодо швидкої результативності занять, але й

привабливості форм і характеру *діяльності*, а також зовнішніх супутніх ознак її: красивості, витонченості, комфортності умов, що відповідають смаку.

Але для *збереження* бажання плюс для всього цього необхідна *фактична результативність* занять. Тоді ще залишається можливість виправити помилку й підібрати більше ефективний спосіб. Але часто, особливо на початкових етапах занять, розчарованість виявляється настільки велика, що всяке бажання займатися пропадає з усіма звідси негативними наслідками, що впливають.

От чому надто важливо на кожний найближчий період ставити завдання таким чином, щоб їх можна було вирішити, підбираючи засоби, які б у максимальній мірі задовольняли застосування змісту, зовнішнім ознакам, але одночасно потрібне постійне заохочення його успіхів хоча б у малому й за рахунок цього формування усвідомленості корисності й результативності занять.

Комплексність впливів, як методичний принцип, припускає по можливості одночасний вплив на психофізичну сферу, функціональні системи, рухові здатності й інтелект.

Оскільки всяка фізична вправа, спрямована на м'язову систему, одночасно зачіпає й психіку, оскільки вона знаходить висвітлення в результативності психічних процесів: активності мислення й поведження, аналізі завдань, установок і умов їхнього виконання, плинну реалізації, а також у корекції й оцінці результативності, то в цілому фізична вправа управляється інтелектом.

Але, у свою чергу, вправу стимулює вдосконалювання інтелекту як інструмента свідомого керування руховою діяльністю.

Функціональні системи реагують на впливи істотними зрушеннями тільки при сильних подразниках. Як показують спеціальні дослідження, саме комплексний вплив навантаження приводить до найкращого вдосконалювання функцій, фізичних якостей і рухових здатностей.

Раціональність, тобто розумна обґрунтованість застосування різних засобів оздоровлення складається з адекватності самого засобу індивідуальним особливостям й вирішують конкретні завдання оздоровлення, оптимальності тривалості й частоти його використання й співвідношення з іншими засобами й заходами, позитивної тенденції динаміки показників (як критерію оцінки).

На відміну від розвиваючих вправ спортивної спрямованості, в оздоровчо-розвиваючих припустимо одночасне застосування різнохарактерних вправ і навіть паритетне їхнє представництво в комплексах.

У той же час, як і в спорті, доцільно спочатку роздільне, не розтягнуте в часі, а акцентоване виховання фізичних якостей і рухових здатностей - що, відповідно до фізіологічних закономірностей і досвіду практичної роботи, дозволяє домогтися високих результатів удосконалювання з меншими витратами часу й зусиль.

Керованість навантаження - один з найважливіших методичних принципів оздоровлення. Його в жодному разі не можна розуміти як мінімізацію. У практиці оздоровлення, часто здійснюваного за принципом «не нашкодь», дотримуються правила використання лише навантажень. Вони гарні для втягування в роботу, використання з метою відпочинку, відволікання від основної діяльності або збереження регулярності занять фізичними вправами.

Але без напруги, без витрат зусиль не можна не тільки підвищити рівень психофізичного потенціалу, але й зберегти його.

Те саме навантаження при різних функціональних станах викликає різні фізіологічні зміни. Не однакове навантаження несуть у собі й різні оздоровчі вправи при одній і тій же тривалості їх.

Ще один важливий фактор у керуванні навантаженням - розподіл її в одному занятті. У кожному виді оздоровчих вправ існують свої традиційні правила побудови й критерії.

Погодженість відносної легкості й стимулюючих труднощів вправ — найважливіший принцип методичного забезпечення оздоровлення, тісно пов'язаний з попереднім.

Вище вже говорилося про те, що тільки за рахунок легких вправ і малих навантажень не можна забезпечити не тільки поліпшення, але й збереження належного рівня психофізичного стану протягом тривалого часу. Тому доцільно визначати максимальні можливості й тільки потім стосовно цього максимуму встановлювати що втягують, основні, що розвантажують, стимулюючі рівні навантаження й відносно легкі або важкі вправи. Тоді ці легкі вправи будуть нести навантаження в межах 20-40 % від максимуму дійсного й за умови варіювання умов їхнього застосування в сполученні з іншими засобами сприяти принаймні підтримці «рівноважного» стану організму.

У сполученні з такими легкими вправами використовуються й середні й більші навантаження. «Максимальності» їх боятися не потрібно, оскільки вона повинна бути індивідуальна.

Запитання для самоперевірки

1. Дайте класифікацію видів гімнастики.
2. Якими компетентностями повинен володіти фахівець із оздоровчої фізичної культури?
3. У чому полягає оздоровлюючий ефект оздоровчої гімнастики?
4. Розкрийте соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики.
5. Назвіть прізвища науковців, які займались проблемою оздоровчих видів гімнастики.
6. Від чого залежать результати процесу оздоровлення?
7. Розкрийте методичні принципи занять оздоровчо-розвиваючої спрямованості.