

Лекція 3: Гімнастика оздоровчо-кондиційної направленості (гігієнічна, ритмічна, аеробіка)

МЕТА: ознайомити з методикою і організацією проведення гімнастики кондиційно-оздоровчої направленості. Розглянути форми гімнастики: гігієнічну, ритмічну, аеробіку. Формувати інтерес до предмету вивчення.

План

1. Гігієнічна гімнастика
2. Ритмічна гімнастика
3. Гімнастична аеробіка

Література:

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика /Ю.В.Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Павленко Т.В. Оздоровча гімнастика / Конспект лекцій. – Харків: ХНАДУ, 2013. - 45 с.
3. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, технологи, организации и методики. – М.: ФОН, 1998.

1. Гігієнічна гімнастика

Гігієнічна гімнастика (далі - Г.Г.) - це система найпростіших вправ, спрямована на забезпечення оптимального поточного стану організму людини. Може застосовуватися практично у всіх вікових періодах і при будь-якій підготовленості до фізичного навантаження.

Широке коло завдань, які можна вирішувати з її допомогою, визначають місце Г.Г. у системі фізичного виховання й популярність серед населення. Імовірно, головною відмітною рисою її варто визнати загальнодоступність.

У процесі занять Г.Г.:

- здійснюється профілактика несприятливих впливів на організм навколишнього середовища;
- нормалізується робота основних функціональних систем;
- поліпшується працездатність організму;
- формуються базові рухові навички;
- виховується культура рухів і поведінки;
- формується «особиста фізична культура» і потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, «тяга» до вдосконалювання.

Однією з головних відмітних рис Г.Г. є органічне сполучення використовуваних у ній вправ з гігієнічними й факторами, що гартують.

У заняттях Г.Г. намагаються забезпечити комфортність, значною мірою сприятливу не тільки емоційному настрою, але і якості оздоровчих впливів. А вони досить різноманітні: від легких потягувань до відносно важких «віджимань» в

упорі лежачи, від ласкавих сонячних ванн до підбадьорливих обливань холодною водою.

Системи вправ, що не вимагають спеціальних пристосувань і встаткування, з'явилися ще в ХІХ в. Ці вправи називали «кімнатною гімнастикою», за порівняно короткий час вони «давали тілу рівномірне й досить інтенсивне навантаження й виховували силу волі».

Г.Г. минулих сторіч характеризується наявністю різних комплексів, які були частками варіантами національних гімнастичних систем. Наприклад, «система тілесного розвитку» (Аттила, Сандов, Дебонне) складалася із вправ для розвитку сили, для «задоволення» і «вільні рухи». Ці вправи для домашніх занять включали вільні рухи без обтяжень, «обережні» рухи й пластичні пози, а також вправи з гантелями. Потрібно відзначити, що вибір вправ був скрупульозним, оскільки вважалося, що «не всяка вправа корисно». Найбільше поширення в той час мали системи Д. Шребера, І. Мюллера й І. Прошека.

«Домашня гімнастика для кожної підлоги й віку» Д. Шребера була спрямована на використання «вільних рухів тіла» з метою попередження різних захворювань і недоліків розвитку. Комплекс включав 45 вправ, підібраних по анатомічній ознаці. Вправи виконувалися плавно, у спокійному темпі, але з достатньою м'язовою напругою. Необхідним елементом занять уважалися паузи для відновлення подиху й пульсу *після кожної вправи*. Пропонувався наступний режим: 1-2 рази в день по 15-30 хв. Такі умови використання вправ повинні були сполучатися з гігієнічними факторами: чистим провітреним приміщенням, здоровими звичками.

Система І.Мюллера - «15 хв. щоденної роботи для здоров'я» - була спрямована на профілактику захворювань, підтримку гарного самопочуття й здорового способу життя. Уже через 10 днів занять передбачався позитивний ефект впливу вправ. Комплекс включав 18 рухів для різних суглобів: швидкі рухи, повороти тулуба - спрямовані на поліпшення рухливості в суглобах і збільшення суглобних амплітуд рухів. Відмітною рисою даної системи була «схема» послідовності й чергування вправ: рухи загальрозвиваючого характеру - водні процедури - самомасаж рук і ніг. Крім того, пропонувалися додаткові вправи «для краси й гарної постави».

«Система гімнастики погоджених мускульних груп» І. Прошека розглядалася автором як самостійні вправи для розвитку тіла і як додаткові серед інших різновидів фізичних вправ. Типовий комплекс включав: 14 вправ для різних частин тіла, 3 дихальні вправи на тлі розслаблених м'язів і водні процедури.

Режим занять припускав послідовне збільшення кількості вправ протягом 6 тижнів, відповідно повинна була збільшуватися й тривалість заняття. Максимальним навантаженням уважалося втримання силової напруги протягом 5-6 сек. з 10 повтореннями. Ефект такого ізометричного тренування повинен був виявитися через 1-2 місяці занять.

Незважаючи на те, що описані системи мали свої особливості, їх поєднують наступні ознаки:

1. сполучення занять вправами з дотриманням гігієнічних норм;
2. сполучення рухів, що вправляють, з «правильним» подихом при різному акцентуванні його на вдиху або видиху;
3. використання досить строгого дозування навантаження й контролю за реакцією на неї організму;
4. використання різних сполучень вправ і схем їхнього чергування залежно від етапу (періоду) занять.

У сучасній Г.Г. розрізняють наступні види:

- 1) ранкову гімнастику (зарядка);
- 2) гімнастику в режимі робочого дня (вступна, фізкультпауза);
- 3) вечірню гімнастику (перед сном).

Для них характерні загальні вимоги й правила організації:

- попереднє ознайомлення або розучування вправ - залежно від ступеня їхньої новизни й рухового досвіду;
- точна адресація вправи вимагає індивідуального визначення поточного стану, а також фізичних, рухових і функціональних можливостей організму. Це важливо як для здорових людей, так і для тих, хто має якісь небудь відхилення в стані здоров'я;
- підбір вправ завжди повинен ґрунтуватися на принципі доступності; у той же час вони повинні бути досить складні й різноманітні, охоплювати навантаженням усі ланки тіла;
- виконання вправ бажано супроводжувати «підказкою» найкращих варіантів виконання - для чого, по можливості, використовувати відеотехніку, або наочний показ вправи інструктором;

— варто створювати зручні умови для занять: достатність розміру площадки для вправи, відповідність одягу - не стискує руху й теплообмін, музичний супровід — як приємне тло або як лідер темпу й ритму;

- при виконанні вправ варто уникати більших затримок подиху, виключати значні силові напруги, обмежувати кількість положень і рухів, пов'язаних з діями «долілиць головою».

Особливості занять різними формами Г.Г.

Ранкова гімнастика. Використовується в період переходу від пасивного стану (сну) до активної діяльності. Під час сну, коли основні функціональні системи перебувають у стані мінімального порушення (або загальмовані) і в силу їхньої інертності, перехід від фізіологічного спокою до бадьорого стану повинен протікати, з одного боку, спокійно, але, з іншого боку - активним включенням у роботу всіх систем. Щоденні самостійні заняття доступними й різноманітними вправами тривають, як правило 10-15 хв, хоча цілком імовірна й індивідуальна тривалість. У зарядку включають 8-10 вправ, що охоплюють усі ланки тіла, чергуючи рухи й пози тіла.

Основні вправи можуть бути спрямовані на формування правильної постави або здатностей управляти подихом.

Важливою вимогою Г.Г. є використання водних процедур. Вони можуть бути різними: душ, купання в річці або обливання водою.

Вступна гімнастика, на відміну від ранкової зарядки (домашньої), виконується для безпосередньої підготовки до виконання навчальної або професійної діяльності перед її початком, як правило, біля свого робочого місця.

У зв'язку із цим основна спрямованість вступної гімнастики - підготовка провідних функціональних систем організму до особливостей майбутньої роботи, психофізичне впрацювання.

Фізкультпауза - основна форма проведення Г.Г. у режимі робочого дня. Основна функціональна мета - відволіктися від основної діяльності, перемкнутися на інший її характер, дати невеликий відпочинок нервовій системі й групам м'язів (або органам, наприклад, очам), що піддавалися впливу професійного навантаження.

Виконання вправ - «антагоністів» основним робочим діям (прогинань замість основних згинань або втримання зігнутої пози, присідань замість тривалого стояння на «прямих ногах» і напруженого випрямленого втримання тулуба, «хлопанія» очами замість напруженого зосередження на предметі праці й т.д., і т.п.) сприяє відновленню рівня, що знижується в процесі роботи, функціонування органів і систем організму, відновленню працездатності й, як наслідок, зменшенню кількості помилок професійних дій, зниженню травматизму, підвищенню якості праці, а головне: організм виконує роботу з меншими витратами нервової й фізичної енергії, з меншим «зношуванням», з меншими (можливими) негативними оцінками різних привхідних факторів, з якими зв'язана робота.

«Фізкультурна пауза» - це форма Г.Г., використовується в спеціальні перерви 1-2 рази в режимі робочого дня за півтори-дві години до обідньої перерви або до закінчення роботи. У ці моменти спостерігається найбільше стомлення й розсіювання уваги.

Умовно виділяють два типи фізкультурної паузи: активну - з досить високим темпом вправ їхньою розмаїтістю, широкою амплітудою, і пасивну - з обмеженими переміщеннями й рухами більше розслаблюючого характеру.

Різні форми Г.Г. у режимі робочого дня орієнтовані на умови й характер трудової діяльності. Тому вченими зроблене умовне групування професій:

- с перевагою нервової напруги при низькому рівні фізичного навантаження й щодо одноманітних рухах (наприклад, швачки-мотористки, збирачі точних механізмів);
- с сполученням фізичної й розумової діяльності при середнім фізичному навантаженні (верстатники, збирачі на конвеєрі);
- різноманітні операції зі значними фізичними навантаженнями (будівельники, шахтарі й ін.);

- с перевагою розумової діяльності (лікарі, диспетчери й т.п.). Зрозуміло, що відповідно до таких характерних рис протікає й динаміка функціонального стану організму. Тому й комплекси вправ повинні враховувати як зміст праці, так і моменти доцільного застосування.

«Вечірня гімнастика» - форма Г.Г., використовується з метою підготовки до переходу до сну. Вона застосовується у випадку залишкової психічної напруги або стійкого стомлення, що виникли в ході трудової діяльності, а також при локальних м'язових перенапругах і крипатурі.

Успішність застосування описаних вище форм Г.Г. залежить від дотримання деяких загальних умов:

1. необхідності підготовчої роботи, що полягає в зборі вихідної інформації про правила побудови заняття, умовах проведення комплексу вправ, оцінці власних можливостей, самопідготовці до заняття;
2. обов'язкового сполучення занять Г.Г. із прийомами самомасажу, водними процедурами, загартовуванням, дотриманням гігієнічних норм;
3. неодмінного поточного контролю за станом здоров'я й реакціями на навантаження;
4. постійної оцінки ефективності занять і задоволеності ними.

Таким чином, різноманіття традиційних і нетрадиційних форм і методик занять Г.Г. уже свідчить про їхню широку доступність і ймовірну ефективність використовуваних у них вправ для рішення завдань оздоровлення.

2. Ритмічна гімнастика

Ритмічна гімнастика (далі - Р.Г.) - традиційний вид гімнастики оздоровчо-розвиваючої спрямованості, заснований на підпорядкуванні рухових дій і музичному супроводу. Р.Г. являє собою систему гімнастичних вправ, що включає вправи загальнорозвиваючого характеру, циклічні рухи (ходьбу, біг, підскоки й стрибки, танцювальні елементи), виконувані в заданому темпі й ритмі.

Вплив Р.Г. на організм можна визначити як комплексний. Оскільки вправи носять потоковий характер, то навантаження лягає насамперед на серцево-судинну й дихальну системи й опорно-руховий апарат. Рухи і їхні з'єднання координаційного характеру вдосконалюють рухові можливості, розширюють руховий досвід, формують правильну поставу й раціональну ходу, виховують загальну культуру рухів і стиль поведіння, за певних умов можуть прищепити естетичні смаки. У процесі виконання комплексів удосконалюються витривалість, рухливість у суглобах, силові якості.

У цілому спрямований вплив Р.Г. полягає в підтримці здоров'я у гармонічному фізичному й функціональному вдосконалюванні. При цьому вирішуються досить важливі приватні завдання: збільшення ступеня загальної рухової активності, корекція фігури, психологічна розрядка.

Зміст Р.Г. становлять:

- рухи окремими ланками тіла, типу згинань і розгинань, поворотів і обертань (з більшими або меншими напруженнями), махи;
- різновиди ходьби й перегони, підскоки й стрибки;
- елементи вільних вправ і художньої гімнастики;
- танцювально-хореографічні елементи.

Виконання їх у Р.Г. має свої особливості:

- кожна вправа окремо досить просто й тому доступно практично всім віковим категоріям;
- багаторазові повторення кожного руху, їхніх сполучень у зв'язуваннях, серіях і цілому потоці - визначають їхній аеробний характер, що стимулює роботу серцево-судинної й дихальної систем і забезпечують навантаження опорно-рухового апарата;
- більшість вправ гарні за формою й стилем виконання, руху в них вільні - що створює сприятливі умови для виховання виразності й розвитку пластичності;
- ритмічний музичний супровід, а також гарна й точна демонстрація рухів викладачем (або демонстратором) створюють позитивне емоційне тло, що відповідає настрою й смаку що займається;
- окремі вправи поєднуються в комплекси, що дозволяють включити в роботу велика кількість м'язових груп, забезпечити гармонійність впливу;
- відсутність твердих вимог до технічного забезпечення, можливість індивідуального вибору зручного й гарного екіпірування й зміни її відповідно до змін моди, загальна «весела» обстановка роблять Р.Г. популярною й масовою.

Дана система фізичних вправ складалася й розвивалася протягом декількох сторіч на основі узагальнення досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень в області танців і шоу-програм. Історично сформована формула Р.Г. виглядала так: «танець - музика - фізична вправа».

У Древній Греції у фізичному вихованні допускалися об'єднання деяких вправ у комплекси, які виконувалися під музику. Вони були спрямовані на виховання постави, гарної ходи, пластичності рухів і спритності.

Французький психіатр Циналь (1750-1826) думав, що шляхом виконання вправ «для тіла» під музику виліковують деякі хвороби. А французький педагог Ф. Дельсарт (1811-1871) створив систему «виразної гімнастики» для фізичного виховання й підготовки масових гімнастичних виступів, що включала жести, міміку, пози, ходьбу.

Певним етапом у розвитку Р.Г. вважається створення професором женецької консерваторії Ж. Далькрозом (1865-1914) оригінальної системи рухів, що полягала в передачі музичного образу, що супроводжує добуток за допомогою пластичних рухів. Видозмінюючись і розвиваючись, ця система завоювала

визнання як ефективний засіб фізичного виховання й увійшла складовою частиною в багато національних гімнастичних шкіл.

Елементи ритміки є в системі фізичного виховання П.Ф. Лесгафта, зокрема - у праці «Основи природних форм виховання», де розкривається «принцип рухових напруг у заданому темпі».

В 1910 р. у Петербурзі був відкритий «Інститут ритму» для підготовки викладачів ритміки в музичних класах і училищах. Згодом ритмічна гімнастика увійшла до складу різних курсів для підготовки професійних кадрів по фізичній культурі.

З 80-ми роками ХХ ст. зв'язаний етап масового розвитку Р.Г., її особливої популярності, а також програмного оформлення.

Сучасна Р.Г. - це самостійний вид гімнастики з характерною методикою й правилами організації занять. Вправи Р.Г. використовуються у формі ранкової зарядки, фізкультурної паузи протягом робочого дня, у вигляді індивідуальних самостійних занять або строго регламентованих уроків, спортивної розминки або частини тренувального заняття.

Зовні комплекси Р.Г. досить прості. Однак для самостійних занять потрібна попередня підготовка: консультації у фахівців, вивчення правил побудови комплексів і встановлення рівня припустимого навантаження, а також керування нею під час заняття; оволодіння прийомами самоконтролю.

Найбільш ефективною формою заняття Р.Г. є урок. Він будується за стандартною схемою й містить підготовчі, основну й заключну частини.

Режим заняття Р.Г. Вибір режиму зв'язаний, крім індивідуальних особливостей, з конкретними параметрами самих вправ: темпом, амплітудою, напруженістю дій, кількістю повторень і паузами між серіями, загальною тривалістю роботи. З обліком всіх цих показників при підборі вправ і складанні комплексів все-таки в якості універсального варто вважати реакцію на навантаження серцево-судинної системи.

Основний етап починається ознайомленням з комплексом,. Для цього використовуються наочні матеріали (малюнки, фотографії, відеозаписи), уточнюються вимоги до виконання вправ, прослуховуються записи акомпанементу, обмовляються певні важливі моменти виконання вправ і організації заняття.

Потім переходять до випробування й розучування вправ. Успішність їх залежить не тільки від складності рухових завдань, але й від уміло поставленого навчання - методикою викладач повинен володіти в досконалості, плюс до цього він повинен уміти трансформувати загальні її положення. Тим більше що для підтримки інтересу й для підвищення ефективності занять комплекси цілком або вроздріб варто міняти досить часто - приблизно раз у тиждень. Тому, якщо на розучування витратити багато часу, то цінність впливу вправ на функціональні системи знизиться, та й інтерес може пропасти.

Саме у зв'язку зі складністю організаційної й методичної управлінської роботи в Р.Г. професійна підготовленість викладача повинна бути досить висока.

3. Гімнастична аеробіка

У побуті й, на жаль, у практиці фізичного виховання не розділяють поняття «ритмічна гімнастика», «аеробіка», «шейпінг». З погляду професіоналізму таке змішання неприпустимо.

Історія розвитку «аеробіки» як особливої форми рухової активності бере свій початок у другій половині ХХ ст., коли доктор К. Купер випустив книгу за назвою «Аеробіка» і став автором цього терміну. Займаючись науково-дослідною роботою в центрі по підготовці фахівців військово-повітряних сил США, він використовував форму аеробного тренування як засіб загальної фізичної підготовки, а потім створив науковий центр аеробіки.

Взаємодіючи з К. Купером, Дж. Соренсен - фахівець із танців, використовувала окремі частини програми по загальній фізичній підготовці в танцях, розробила нову форму занять - «аеробні танці» і поширила її, створивши широку мережу аеробних студій.

В аеробіці існує кілька напрямків і типів. Один з них пов'язаний з ім'ям кінозірки Джейн Фонду, що стала прикладом збереження молодості й життєздатності завдяки тренуванням, названим нею «воркаут». Удосконалюючи систему, Дж. Фонду й Феммі де Люсер адаптували аеробне тренування для рішення оздоровчих завдань досить специфічної групи людей - вагітних жінок і молодих матерів.

В 1982 р. утворилася Міжнародна асоціація танцювальних вправ, що зайнялася створенням членських організацій, поширенням спеціальних друкованих видань, організацією щорічних «конвеншн» (з'їздів, зборів), після яких американським інструкторам по воркаут-аеробіці видаються відповідні сертифікати на право вести заняття.

У червні 1983 р. утворилася ще одна організація, що також зайнялася підготовкою інструкторів аеробіки - американська асоціація аеробіки й фітнеса.

Фізіологічна суть поняття «аеробіка» визначається аеробними процесами утворення енергії в присутності кисню під час вправ циклічного або потокового характеру. Це ставиться насамперед до «аеробної» частини заняття (30-35 % загального часу), коли вправи впливають одне за іншим без зупинок.

Основним регулятором навантаження на заняттях аеробікою є:

- а) інтенсивність роботи, що підрозділяється на три рівні:
 - низький - до 75 % від максимальної частоти пульсу;
 - середній - до 84 %;
 - високий — до максимальної частоти серцевих скорочень;
- б) тривалість занять і їхніх частин;

в) кількість занять (у тиждень, протягом місяця, циклу тощо) і їхній змістовний режим.

У практиці використовуються методи безперервного тренування (потокове виконання вправ, без пауз) і інтервального тренування (із чергуванням роботи й відпочинку), а також їхньої комбінації в окремих частинах заняття.

Організація занять ґрунтується на наступному:

1. Існують сім базових елементів, які становлять основний зміст комплексів вправ і відповідають принципу «безпечної техніки» їхнього виконання: кроки і їхні різновиди, біг на місці й з переміщеннями, піднімання стегон у різних напрямках, махи ногами, випади, підскоки зі зміною положення ніг.
2. При виконанні рухів варто дотримуватися правильної техніки, що в цілому виражається у вимозі виключити «перерозгинання», «перенапруги», наприклад: зберігати вертикальне положення спини, постійно стосуватися підлоги п'ятами в певних рухах, витримувати точно вертикальне положення піднятих рук тощо).
3. Виділення окремих «зон» фізичного навантаження залежно від характеру рухових дій на основі загального поняття «вертикальне ударне навантаження».
- 4) Місце заняття — вільне світле приміщення, що відповідає всім санітарно-гігієнічним нормам, у розрахунку не менш 4 м² на людину, з досить пружним покриттям і з певним оформленням і оснащенням: дзеркала, хореографічний верстат, коврики, ступи, слайди.

Найбільш типова структура заняття при загальній тривалості його 60 хв. включає підготовчі, основну й заключну частини.

Перша частина - тривалістю 5-10 мін, присвячена загальній розминці, розігріванню, підготовці до напруженої й інтенсивної роботи. Як правило, тут використовуються вправи з ізольованою роботою різних ланок тіла, одночасні рухи кінцівками, рухи тулубом, помірне розтягування м'язів і зв'язувань.

Друга частина — тривалістю 30—45 хв, включає кілька комплексів вправ:

1. комплекс аеробних вправ на базі основних елементів з поступовим збільшенням амплітуди рухів, залученням у роботу все більшої кількості м'язових груп; темп рухів підтримується в межах 140-160 акцентів ухв.;
2. короткий комплекс рухів - «затримка» 3-5 хв.;
3. комплекс силових вправ, тривалістю 10-15 хв., для м'язів тулуба, плечовий і тазовий пояси, ніг, що сприяють зміцненню м'язового корсета й утилізації м'язами глюкози.

Третя частина — 5—10 хв. — спрямована на відновлення й підготовку до наступної діяльності. Рухи виконуються в спокійному темпі з максимальним розтягуванням м'язів і зв'язувань і наступним по можливості повним розслабленням.

До особливостей методики проведення аеробіки ставляться наступні моменти:

- 1) безпека аеробного тренування має на увазі як правильний підбор вправ і складання комплексів, так і відповідну техніку виконання, зокрема:
 - при виконанні рухів варто уникати різких рухів балістичного характеру;
 - необхідна зміна працюючої ланки або напрямку руху через кожні 8 рахунків;
 - зміна амплітуди й потужності руху повинне бути поступовим як убік збільшення, так і зменшення;
2. нові рухи або способи переміщень повинні виконуватися в повільному темпі або навіть імітуватися;
3. для полегшення виконання ефективно використання супровідних команд і підказок словом і дією - показом;
4. технічно правильне освоєння окремих рухів і їхнє об'єднання в комплекси;
5. на початкових етапах занять варто становити комплекси відповідно до можливостей, у наступних етапах, при досить зробленому володінні арсеналом вправ, можливий вільний вибір рухів інструктором по ходу заняття;
6. підбор музичних добутоків і музичне оформлення занять повинні відповідати характеру й віковим особливостям, відповідати ритмічності добутку, використовуюваного для акомпанементу.

Таким чином, аеробіка - це досить специфічний вид оздоровчої гімнастики, що може дати досить високий ефект за умови дотримання також специфічних методичних умов.

Запитання для самоконтролю:

1. Дайте визначення поняттю «ритмічна гімнастика».
2. Розкрийте зміст поняття «аеробіка» в широкому сенсі.
3. Охарактеризуйте сучасне уявлення про аеробіку.
4. У чому полягає оздоровчий ефект від занять аеробікою?