
РОЛЬ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВДОСКОНАЛЕННІ

УДК 796.41

Сокол О. В., Резніченко О. І., Кулін І. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Фізичні вправи і безпосередньо гімнастичні є кращим засобом підвищення життєдіяльності і працездатності, а також оздоровлення і активного відпочинку.

Ключові слова: гімнастика, ритмічна гімнастика, фізичне вдосконалення, функціональна підготовленість.

Введення. У системі фізичного виховання гімнастика займає особливе місце і є одним з основних засобів зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, гартування організму, формування життєво необхідних рухових умінь і навиків.

У спортивних іграх, єдиноборстві і інших видах спорту фізичні вправи запозичені з життя і відрізняються природними для людини формами рухів, а в гімнастиці вони, як правило, подобрані спеціально і створені штучно для виборчого, найбільш цілеспрямованого впливу на організм.

Обговорення інформації. Велика різноманітність гімнастичних вправ, науково-розроблених методів і методичних прийомів їх впливу на людину дозволяють успішно вирішувати задачу гармонійного фізичного розвитку людей різного віку, підлоги і фізичної підготовленості [2].

Одними з головних завдань гімнастики є:

- гармонійний розвиток форм і функцій організму людини, направлене на його всестороннє вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, забезпечення творчого довголіття;
- формування життєво важливих рухових умінь, навиків (зокрема прикладних і спортивних) і озброєння спеціальними знаннями;
- виховання моральних, волевих і естетичних якостей.

За допомогою гімнастичних засобів і методів найуспішніше розвивається вміння володіти своїм тілом, управляти його рухами, удосконалюються основні

рухові якості (сила, спритність, гнучкість, швидкість, витривалість) та інші.

Гімнастичні засоби мають величезне оздоровительно-гигиеническое значення. Фізичні вправи і безпосередньо гімнастичні, є кращим засобом підвищення життєдіяльності і працездатності, а також оздоровлення і активного відпочинку. Гімнастика використовується не тільки як профілактичний засіб, який укріплює здоров'я, але, що особливо важливе, гімнастика застосовується, як активний засіб відновлення здоров'я в клінічних умовах у формі лікувальної гімнастики [1].

Особливо велика роль гімнастики у фізичному вдосконаленні дітей. Регулярні заняття гімнастикою найуспішніше вирішують завдання початкового фізичного виховання, закладають міцні основи для розвитку фізичних якостей і здібностей людини. Заняття гімнастичними вправами формують правильну поставу, сприяють ритмічній узгодженій діяльності опорно-рухового апарату, органів серцево-судинною, дихальної і інших систем, значно розширює функціональні і адаптивні можливості організму людини.

Слід підкреслити, що перед гімнастичними вправами ніколи не ставилося завдання підвищення загальної фізичної працездатності (загальній витривалості) і вдосконалення резервів кардіореспіраторної системи. Гімнастичні вправи розглядаються як дієвий засіб розвитку таких рухових якостей, як сила, швидкість, гнучкість і ін.

Разом з тим використання гімнастичних вправ так званим потоковим методом у високому темпі з великим числом повторень у поєднанні з такими циклічними вправами, як біг, стрибки, створює в організмі умови, аналогічні тим, які виникають під впливом вправ циклічної спрямованості, тобто підсилює процеси метаболізму, пов'язані з підвищеним споживанням кисню. У зв'язку з цим ритмічну гімнастику (РГ) нерідко називають "аеробікою". Проте, чисто характер аероба роботи спостерігається за допомогою навантажень, що не перевищують 50% від максимального споживання кисню (МСК). Робота більшої потужності виконується, як правило, в змішаному анаеробному для аероба і чисто анаеробному режимах [3].

Заняття РГ проводяться, як правило, з навантаженнями 65-90 % від

максимальних можливостей. Отже, робота при цьому носить змішаний анаеробний для аероба, а для окремих осіб і чисто анаеробний характер. Оскільки навантаження, що виконуються в анаеробному режимі, пов'язані з надмірними зусиллями, то і рекомендації по використанню цієї форми занять повинні бути строго диференційовані не тільки залежно від віку, але і від рівня фізичного стану (РФС).

Заняття РГ проводяться, як правило, з навантаженнями 65-90 % від максимальних можливостей. Отже, робота при цьому носить змішаний анаеробний для аероба, а для окремих осіб і чисто анаеробний характер. Оскільки навантаження, що виконуються в анаеробному режимі, пов'язані з надмірними зусиллями, то і рекомендації по використанню цієї форми занять повинні бути строго диференційовані не тільки залежно від віку, але і від рівня фізичного стану (РФС).

Заняття РГ мають традиційну структуру: підготовчу (ввідну), основну і завершальну частини. Приблизно на кожну частину відводиться відповідно 20, 70 і 10 % часу всього заняття.

Ввідна частина є розминкою. Як правило, вона складається з нескладних вправа для рук, тулуба і ніг: присідання з нахилами і одночасним рухом рук, нахили, ходьба на місці з високим підняттям ніг і тому подібне

Основна частина відрізняється найбільшою інтенсивністю. Вона полягає залежно від віку і РФС від 1 до 3 і більш за серії вправ, які є поєднанням гімнастичних вправ з циклічними (біг, стрибки) і танцювальними рухами. Складність вправ з кожною серією збільшується. Для підвищення інтенсивності навантаження можна використовувати об'єктивні.

Завершальна частина складається головним чином з вправ дихальних і направлених на розслаблення.

Найчастіше кожна вправа повторюється 36 разів: 8 повторень в кожную сторону, потім по 4, 2 і 8 разів поперемінно [4].

Відповідно до ритмічних характеристик кожної серії вправ підбирається музика в стилі диско, а також джазова, диксиленд, свінг, класична. Музичний супровід повинен відповідати тривалості комплексу і інтенсивності вправ.

Музичний ритм організовує рухи, робить заняття емоційним. Високий емоційний настрій може маскувати відчуття стомлення і дозволяє виконувати інтенсивніші навантаження, ніж без музичного супроводу. Така невідповідність може легко привести до фізичного перенапруження, а тому контроль за зміною пульсу під час проведення занять РГ є надзвичайно важливим завданням. При цьому важко погодитися з існуючими рекомендаціями про допустимість підвищення ЧСС під час занять до максимальних значенні, оскільки це свідчить про перевищення оптимальних зон тренувального режиму, які для осіб різного віку знаходяться в значно меншому, в порівнянні з максимумом, діапазоні значень ЧСС. Нижче представлені оптимальні зони тренувального режиму у осіб різного віку. У зоні “оптимуму” хвилинний об'єм серця (ХОС) збільшується за рахунок підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС) і об'єму систоли (ОС). При подальшому зростанні ЧСС із-за різкого скорочення часу діастолі серця, що обумовлює значне зменшення наповнення шлуночків кров'ю, припиняється подальше збільшення ОС і підвищення ХОС відбувається тільки шляхом почастішання пульсу. Такий механізм збільшення ХОС є неефективним і швидко приводить до стомлення. Більш того, підвищення ЧСС під час занять до максимальних величин свідчить про досягнення граничної інтенсивності навантажень, при яких, нерідко виникають ознаки неадекватної реакції, що указує на неприпустимість їх застосування в оздоровчому фізичному тренуванні. Тому інтенсивність навантаження в занятті не повинна перевищувати 85 % від максимальних можливостей.

Дослідження ефективності РГ показало помітне поліпшення функціональних можливостей серцево-судинної системи, збільшення споживання кисню, зростання загальної фізичної працездатності. При вивченні результатів 6-місячних занять РГ у дівчат 18-20 років, що тренувалися при ЧСС, що перевищують рівень ПАНО (160-170 в 1 мин), встановлено зростання фізичної працездатності, збільшення серцевої продуктивності. Особливо виражені сприятливі зміни виявлені в динаміці периферичної гемоциркуляції. Реоргафічний індекс зріс з $0,64 \pm 0,025$ до $0,89 \pm 0,039$; пульсовою притока – з $(47,7 \pm 2,17)$ усл. ед. до $(64,7 \pm 3,89)$ усл.ед.

Висновок. При рівних інтенсивності, тривалості і частоті занять в тиждень ефект занять РГ і повільним бігом практично однаковий. Гімнастика, як частина фізичної культури і спорту виконує важливі соціальні функції: формування цілісною, всесторонньо фізично розвиненій особі, вольове і моральне виховання, зміцнення і збереження здоров'я людей, раціональний руховий режим, вдосконалення адаптаційних можливостей організму людини.

Література

1. *Лях В.И.* Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
2. *Платонов В.Н.* Нагрузка в спортивной тренировке // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 92–108.
3. *Правосудов В.С.* Адаптация сердца к физическим нагрузкам // Спорт в современном обществе: Сб. науч. материалов Всемирного науч. конгресса (Тбилиси, июль 1980 г.). – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 286.
4. *Сергеев Ю.П., Язвиков В.В.* Морфофункциональные характеристики скелетно-мышечных волокон смешанных скелетных мышц спортсменов в условиях неадекватных генотипу физических нагрузок // Физиол. проблемы адаптации. – Тарту: Минвуз СССР, 1984. – С. 103–105.

Sokol O. V., Reznichenko O. I., Kulin M. A. Role of gymnastica is in physical perfection

Physical exercises and directly the gymnastic are the best mean of increase of vital functions and capacity, and also making healthy and active rest.

Key words: *gymnastics, rhythmic gymnastics, physical perfection, functional preparedness.*