

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Н. Б. Пястолова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Здоровье всегда являлось одной из самых важных жизненных ценностей. Но всегда нужно учитывать, что половина факторов, которые определяют состояние здоровья человека, связаны напрямую и с образом жизни самого человека. Среди этого важно выделить, что на данный момент в образе жизни современного человека существует недостаток двигательной активности.

Двигательная активность, что мы подразумеваем под этими словами? Двигательная активность — это ежедневные занятия спортом и физической культурой — обязательные условия для здорового образа жизни. Углубляясь, следует отметить, что физическая культура — это основное средство для поддержания здоровья и обеспечения жизнедеятельности людей, формирование здорового образа жизни.

Один из наиболее распространённых и лёгких средств, чтобы поддержать наше здоровье — это оздоровительная гимнастика, которая отличается разнообразием упражнений и возможностью широкого оздоровительного влияния на человека, который занимается ею.

Ключевые слова: гимнастика, оздоровительная гимнастика, гимнастика и здоровье, здоровье человека.

Опираясь на исследуемые источники, для начала необходимо разобраться с тем, что же такое человеческое здоровье?

Здоровье человека — это прежде всего комплексное социально-биологическое понятие, определяющее нормальное функционирование органов и в целом системы организма человека и их приспособление к окружающей нас среде и условия осуществления биологических и социальных функций.

Здоровье всегда являлось одной из самых важных жизненных ценностей. Но всегда нужно учитывать, что половина факторов, которые определяют состояние здоровья человека связаны напрямую и с образом жизни самого человека. Среди этого важно выделить, что на данный момент в образе жизни современного человека существует недостаток двигательной активности [9].

Двигательная активность, что мы подразумеваем под этими словами? Двигательная активность — это ежедневные занятия спортом и физической культурой — обязательные условия для здорового образа жизни. Углубляясь, следует отметить, что физическая культура — это основное средство для поддержания здоровья и обеспечения жизнедеятельности людей, формирование здорового образа жизни [11].

Один из наиболее распространённых и лёгких средств, чтобы поддержать наше здоровье — это оздоровительная гимнастика, которая отличается разнообразием упражнений и возможностью широкого оздоровительного влияния на человека, который занимается ею.

Главная задача оздоровительной физической культуры — это правильно подобранные средства, методы развития основных двигательных качеств, при учёте особенностей человеческого организма, благодаря которым можно улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и в целом физического состояние человека [3].

Оздоровительная гимнастика (ОГ) — это комплекс физических упражнений, которые направлены на укрепление здоровья, правильное физическое развитие и формирование правильной осанки.

Наиболее частые эффекты воздействия гимнастических упражнений на тех, кто занимается оздоровительной гимнастикой:

- улучшение работоспособности и снижение энергозатрат при выполнении физической активности;
- обеспечение двигательной активностью с целью стимулирования нормального функционирования систем организма в условиях повышенного к ним требования;
- развитие физических качеств и двигательных способностей;
- коррекция и восстановление каких-либо нарушений функционирования опорно-двигательного аппарата, а также улучшение физического развития у людей разных возрастных категорий [11].

Учебная деятельность студента в университете, требует больших энергетических затрат, высокой работоспособности организма, значительных волевых усилий. Однако студенты

подвержены утомлению при больших, ненормированных нагрузках. Переутомление студента ведёт к перегрузке нервной системы, а следовательно, студент начинает отставать по ряду важных предметов. Широко известный факт, что правильно организованное физическое питание становится действенным средством сохранения, а так же укрепления здоровья, и в целом улучшения развития студентов. Отсутствие физической активности или недостаточная двигательная активность может стать причиной ряда болезней, таких как: гипокинезия, сутулость, сколиоз, и т. д. Именно поэтому происходит разработка и внедрение в практику физического воспитания в вузах новых способов организации оздоровительной работы, которые базируются на составлении и внедрении комплекса упражнений по оздоровительной гимнастике в учебные занятия [9].

В содержание занятий по физической культуре в вузах активно внедряют методики восточных систем оздоровления. Наиболее распространённые виды оздоровительной гимнастики: хатхайога, гимнастика ушу, тай-чи, так же широко используется танцевально-ритмическая под музыку, дыхательная, пальчиковая, гимнастика для глаз и другие [8].

Так же следует отметить, что студенты с нарушением осанки имеют склонность к снижению показателей физического развития и испытывают трудности при большой перегрузке учебными и внеучебными занятиями [4]. На сегодняшний день оздоровительная гимнастика успешно используется для поддержания позвоночника в нужной форме, так как достаточно большой процент населения страдает от нарушения позвоночника, который в свою очередь вызывает ряд других болезней, именно поэтому следует отметить, что оздоровительную гимнастику необходимо внедрять в учебные занятия по физической культуре в вузе [6].

Существует значительное количество комплексов оздоровительной гимнастики, каждый из которых имеет определённую направленность и цели, одни предназначены для общего развития тела, а другие для облегчения при тех или иных заболеваниях [13].

Наиболее распространённый и полезный вид гимнастики — утренняя гимнастика. Ни для кого не секрет, что утренняя гимнастика очень полезна для нашего организма, так как в момент сна кровь в сосудах замедляется и циркулирует намного медленнее, сердцебиение так же снижает ритм. Так же следует отметить, что эта заторможенность

сказывается на нервной системе человека, так как в момент пробуждения человек ещё не достаточно готов к предстоящим для него нагрузкам. У человека понижена чувствительность, умственная и физическая деятельности, быстрота реакции. Утренняя гимнастика — это хороший инструмент для того, чтобы активизировать нервную систему после сна, деятельность всех внутренних органов и систем, повысить физиологические процессы обмена, увеличить возбудимость коры головного мозга и реактивность всей центральной нервной системы. Научить студентов правильному выполнению комплексов утренней зарядки — задача преподавателей физической культуры вуза [5].

Оздоровительная гимнастика часто используется в физическом воспитании студентов, из-за доступности техники их выполнения и возможности получения оздоровительного эффекта на организм [2].

Оздоровительные воздействия осуществляются через функциональные системы организма человека: нервную, костно-мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную, зрительную, двигательную, выделительную, слухоречевую [7].

Оздоровительная гимнастика выполняет ряд задач, таких как:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- развивающие;
- формирующие.

Различают следующие формы оздоровительной гимнастики:

- традиционные;
- нетрадиционные;
- танцевальные;
- силовые;
- игровые;
- водные;
- комплексные;
- акробатико-гимнастические.

Можно выделить следующие виды оздоровительной гимнастики:

- силовая аэробика;
- пилатес;
- восточно-оздоровительные системы (направлены на развитие психофизических качеств в гармонии с окружающей человека средой);
- фитбол;
- каллонетика (направлена на нормализацию обмена веществ, устранение лишнего веса, дефектов позвоночника, а также направлена на повышение иммунитета) [14];

- стретчинг (набор упражнений, который направлен на развитие гибкости) [14];
- бодибилдинг;
- шейпинг (формирует внешние параметры человека, например: коррекция фигуры)
- аэробика (совершенствование функции энергообеспечения, совершенствование локального физического развития);
- атлетическая гимнастика (базируется на выполнении упражнений силового характера и направлена на развитие силовых качеств);
- степ-аэробика;
- аква-аэробика;
- дыхательная гимнастика (направлена на развитие дыхательной мускулатуры и формирование определённого типа дыхания);
- фитнес (направлен на профилактику заболеваний, на гармоническое развитие людей);
- водная гимнастика (направлена на совершенствование физического развития, на закаливание организма) [11; 15].

Оздоровительная гимнастика — это прежде всего комплекс физических упражнений, который имеет следующую структуру:

1. Подготовительная часть: проводится в течение 10—25 минут, включает в себя: разминку, аэробные упражнения (от 10 до 30 упражнений);
2. Основная часть: включает в себя общие и специальные упражнения (комплекс упражнений статического и статодинамического характера). Продолжительность данной части занятия 20—35 минут.
3. Заключительная часть: включает в себя релаксационные и растягивающие упражнения на развитие гибкости (пассивного характера). Данная часть занятия длится 10—20 минут [1].

Следует отметить, что наиболее многочисленная группа людей, которые занимаются оздоровительной гимнастикой — женщины. В таких группах занятия включают в себя разные направления оздоровительной гимнастики, таких как йога, стретчинг, кардио и т. д. При составлении тренировочных программ по гимнастике учитываются индивидуально-типологические особенности студентов [2].

Список литературы

1. Алёшина, Е. И. Особенности методики оздоровительной гимнастики для восстановления и профилактики сутулости / Е. И. Алёшина. — Череповец, 2012.

2. Борисова, А. Ф. Оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / А. Ф. Борисова, Е. В. Мудриевская, Н. Ю. Федосеева // *Культура физическая и здоровье*. — 2017. — № 1 (61). — С. 19—22.

3. Брусник, Т. А. Влияние оздоровительных видов гимнастики на состояние опорно-двигательного аппарата студенток подготовительной группы / Т. А. Брусник // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. — 2011. — № 1 (71). — С. 23—27.

4. Воронин, Д. М. Анализ применения методики оздоровительной гимнастики для детей с нарушениями осанки / Д. М. Воронин, А. Е. Азарова // *Проблемы современного педагогического образования*. — 2017. — № 59-3. — С. 187—191.

5. Егорычева, Е. В. Утренняя оздоровительная гимнастика и её значение / Е. В. Егорычева, В. Э. Фенев, И. В. Чернышева // *Международный студенческий вестник*. — 2016. — № 5. — С. 313—314.

6. Жеребченко, В. И. Оздоровительная гимнастика для всех / В. И. Жеребченко, Д. В. Жеребченко, Р. А. Жеребченко // *Донецкие чтения — 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы Междунар. науч. конф.* — Т. 6. — Донецк: ДонНУ, 2018. — С. 318—322.

7. Жерносек, В. В. Методологические основы оздоровительной гимнастики / В. В. Жерносек // *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. — 2008. — № 1. — С. 238—243.

8. Конакова, Л. П. Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе воспитания дошкольников / Л. П. Конакова, О. В. Очередыко, С. В. Корзилова // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 102—105.

9. Коняшкин, П. С. Влияние оздоровительной гимнастики на состояние здоровья младших школьников / П. С. Коняшкин // *Система ценностей современного общества*. — 2011. — № 19. — С. 244—246.

10. Кравчук, Т. А. Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании девушек 10—11 классов / Т. А. Кравчук, Е. С. Сусолина // *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Человек. Спорт. Медицина*. — 2005. — № 4. — С. 179—183.

11. Менхин, А. В. Разновидности оздоровительной гимнастики / А. В. Менхин // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. — 2008. — № 1. — С. 14—17.

12. Сотниченко, Е. А. Оздоровительная гимнастика женщин зрелого возраста / Е. А. Сотниченко // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»: Материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти проф. В. Н. Зуева. 2017. — Тюмень, 2017. — С. 259—261.

13. Трусова, В. П. Оздоровительная гимнастика / В. П. Трусова, Я. В. Задворнова // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». — 2016. — № 26. — С. 96—98.

14. Хоменко, А. В. Виды оздоровительной гимнастики и их польза / А. В. Хоменко // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 2018. — С. 283—285.

15. Шелешкова, Т. А. Повышение двигательной активности студентов современными средствами оздоровительной гимнастики / Т. А. Шелешкова, И. М. Ольшанко, В. К. Кульков // Педагогические инновации: традиции, опыт, перспективы: материалы междунар. науч.-практ. конф. Витебск, 27—28 мая 2010 г. — Витебск, 2010. — С. 192—193.

Поступила в редакцию 10 мая 2019 г.

Для цитирования: Пястолова, Н. Б. Оздоровительная гимнастика / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 135—139.

Сведения об авторе

Пястолова Нелли Борисовна — кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. nbp174@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 135—139.

Health gymnastics

Pyastolova N.B.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. nbp174@yandex.ru

Health has always been one of the most important values of life. But you should always take into account that half of the factors that determine the state of human health are directly related to the way of life of the person. Among this it is important to highlight that at the moment in the way of life of modern man there is a lack of motor activity.

Motor activity, what do we mean by these words? Physical activity — a daily exercise and physical culture — a prerequisite for a healthy lifestyle. Going deeper, it should be noted that physical culture is the main means to maintain health and ensure the life of people, the formation of a healthy lifestyle.

One of the most common and easy means to maintain our health — a health gymnastics, which is characterized by a variety of exercises and the possibility of a wide health impact on the person who is engaged in it.

The main task of health physical culture — is the right tools, methods of development of basic motor qualities, taking into account the characteristics of the human body, through which you can improve the state of the musculoskeletal system and the overall physical condition of the person.

Keywords: *gymnastics, health gymnastics, gymnastics and health, human health.*

References

1. Alyoshina, E. I *Osobennosti metodiki ozdorovitel'noy gimnastiki dlya vosstanovleniya i profilaktiki sutulosti* [Features of the methodology of recreational gymnastics for the recovery and prevention of stooping]. Cherepovets, 2012. (In Russ.).

2. Borisova A.F., Mudrievskaya E.V., Fedoseeva N.Yu. *Ozдорovitel'nyye vidyi gimnastiki v fizicheskom vospitanii studentov vysshih uchebnykh zavedeniy*

[Improving types of gymnastics in physical education of students of higher educational institutions]. *Kultura fizicheskaya i zdorove* [Physical Culture and health], 2017, no. 1 (61), pp. 19—22. (In Russ.).

3. Brusnik T.A. *Vliyanie ozdorovitel'nykh vidov gimnastiki na sostoyanie oporno-dvigatel'nogo apparata studentok podgotovitel'noy gruppyi* [The Influence of health-improving types of gymnastics on the state of the musculoskeletal system of students of

the preparatory group]. *Uchenyie zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of The Lesgaft University], 2011, no. 1 (71), pp. 23—27. (In Russ.).

4. Voronin D.M., Azarova A.E. Analiz primeneniya metodiki ozdorovitelnoy gimnastiki dlya detey s narusheniyami osanki [Analysis of application of methods of health gymnastics for children with posture disorders]. *Problemyi sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2017, no. 59—3, pp. 187—191. (In Russ.).

5. Egoryicheva E.V., Fenev V.E., Chernyisheva I.V., Shlemova O.V. Utrennyaya ozdorovitel'naya gimnastika i eyo znachenie [Morning health gymnastics and its significance]. *Mezhdunarodnyiy studentcheskiy vestnik* [International student Bulletin], 2016, no. 5, pp. 313—314. (In Russ.).

6. Zherebchenko V.I., Zherebchenko D.V., Zherebchenko R.A. Ozdorovitel'naya gimnastika dlya vseh [Wellness gymnastics for all]. *Donetskie chteniya — 2018. T. 6.* [Donetsk read — 2018. Vol. 6]. Donetsk, 2018. Pp. 318—322. (In Russ.).

7. Zhernosek V.V. Metodologicheskie osnovy ozdorovitel'noy gimnastiki [Methodological bases of health gymnastics]. *Psihologiya i pedagogika: metodika i problemyi prakticheskogo primeneniya* [Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application], 2008, no. 1, pp. 238—243. (In Russ.).

8. Konakova L.P., Ocheredko O.V., Korzilova S.V. Kompleksnoe primeneniye sredstv razlichnykh vidov ozdorovitel'noy gimnastiki v protsesse vospitaniya doshkolnikov [Integrated application tools for various types of recreational gymnastics in the upbringing of preschoolers]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 102—105. (In Russ.).

9. Konyashkin P.S. Vliyaniye ozdorovitel'noy gimnastiki na sostoyaniye zdorov'ya mladshih shkolnikov [The Influence of health gymnastics on the health of younger students]. *Sistema tsennostey sovremennogo obshchestva* [The System of values of modern society], 2011, no. 19, pp. 244—246. (In Russ.).

10. Kravchuk T.A., Susolina E.S. Kompleksnoe ispolzovanie ozdorovitel'nykh vidov gimnastiki v fizicheskom vospitanii devushek 10—11 klassov [Integrated use of improving kinds of gymnastics in physical education of girls in grades 10-11]. *Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Chelovek. Sport. Meditsina* [Bulletin of South Ural State University. Employees. Sport. Medicine], 2005, no. 4, pp. 179—183. (In Russ.).

11. Menhin A.V. Raznovidnosti ozdorovitel'noy gimnastiki [Varieties of health gymnastics]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2008, no. 1, pp. 14—17.

12. Sotnichenko E.A. Ozdorovitel'naya gimnastika zhenshin zrelogo vozrasta [Health-Improving gymnastics of women of Mature age]. *Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sredstvami fizicheskoy kultury i sporta. «Sport dlya vseh» i vnedreniye vserossiyskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Ready to work and defense»* [Strategy of formation of a healthy lifestyle by means of physical culture and sports. “Sport for all” and the introduction of the all-Russian sports complex «Ready to work and defense»]. Tyumen, 2017. Pp. 259—261.

13. Trusova V.P., Zadvornova Ya.V. Ozdorovitel'naya gimnastika [Wellness gymnastics]. *Sborniki konferentsii NITs “Sotsiosfera”* [Collections of conferences Research center “Sotsiosfera”], 2016, no. 26, pp. 96—98.

14. Homenko A.V. Vidyi ozdorovitel'noy gimnastiki i ih polza [Types of health gymnastics and their use]. *Vospitanie i obuchenie: teoriya, metodika i praktika* [Education and training: theory, methodology and practice]. Cheboksary, 2018. Pp. 283—285.

15. Sheleshkova T.A., Olshanko I.M., Kulkov V.K. Povysheniye dvigatel'noy aktivnosti studentov sovremennymi sredstvami ozdorovitel'noy gimnastiki [Increase of motive activity of students with modern facilities of health gymnastics]. *Pedagogicheskie innovatsii: traditsii, opyt, perspektivy* [Pedagogical innovations: traditions, experience, prospects]. Vitebsk, 2010. Pp. 192—193.