

використання нетрадиційних видів гімнастики (хатха-йога, дихальна і т.п.) при проведенні занять корегуючої гімнастики; зі специфікою використання вправ у різних вихідних положеннях для розвантаження хребта в домашніх умовах.

Особлива увага приділяється опануванню студентами арсеналом різноманітних ігор для дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку, спрямованих на розвантаження хребта ("Кішка ховається", "Стрибок пантери", "Жаба і лелека", "Сліпа лисиця", "Висячі м'ячики", "Жива мішень", "Мишоловки", "Переправа", "Хокей", "Естафета" і т.п.)

На заключному етапі проходження програмного матеріалу студенти спостерігають, аналізують і самостійно проводять заняття корегуючої гімнастики у фізкультурно- спортивному диспансері і спеціальних медичних закладах.

Література

1. *Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж.* – М.: Медицина, 1987. – 304с.
2. *Попов С.Н. Лечебная физическая культура.* – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271с.
3. *Мухін В.М. Фізична реабілітація.* – К.: Олімпійська література, 2000. – 423с.
4. *Кланчук В.В., Дзяк Г.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина.* – К: "Здоров'я", 1995. – 310с.

ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

ГРИНА КОТОВА, МАР'ЯНА РІПАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Оздоровче (кондиційне) тренування – це спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття [8].

У сучасному оздоровчому тренуванні використовуються східні, європейські та американські системи оздоровчої гімнастики [7], що включають в себе як види гімнастики із стародавньої історією (йога, цигун, ушу та ін.), так і новітні, що виникли у ХХ столітті (ритмічна, атлетична гімнастика, колланетика, інші).

Систему гімнастичних вправ, яка враховує анатомо-фізіологічні та психологічні особливості жіночого організму, прийнято називати жіночою гімнастикою [4].

У практиці вітчизняного фізкультурного руху (в межах СРСР і в пострадянський період) застосовуються види гімнастики, які мають офіційну назву жіноча гімнастика та жіноча реабілітаційна гімнастика. Якщо у групах жіночої гімнастики можуть займатися жінки будь-якого віку, що за станом здоров'я відносяться до першої та другої медичних груп, то групи жіночої реабілітаційної гімнастики створюються для жінок у період вагітності та у післяпологовий період [1].

Мета даної роботи: проаналізувати зміст занять у групах жіночої гімнастики і показати вплив занять на стан здоров'я і працездатність жінок зрілого віку.

Робота виконана на ретроспективному аналізі літератури з даного питання.

Теоретико-методичні основи жіночої гімнастики розроблені у 70-х роках ХХ століття у Естонії фахівцями університету м. Тарту [4, 5]. Її впровадження в

колективах фізкультури підприємств та установ, на спортивних спорудах здійснювалось завдяки ініціативі Президії Всесоюзної ради ДСТ профспілок. Були встановлені премії радам ДСТ за створення і успішну діяльність груп жіночої гімнастики, проводилися огляди-конкурси з жіночої гімнастики на призи журналу "Работница", систематично проводилися семінари з підготовки тренерів-викладачів груп жіночої гімнастики [9].

Вже у 1973 році налічувалось 120 груп жіночої гімнастики в 9 республіках колишнього СРСР, якими було охоплено більше 3-х тисяч жінок і дівчат [10]. Жіноча гімнастика, як окремий вид гімнастики, була включена у програми з фізичного виховання студенток ВНЗ [4], підручники для студентів інститутів фізичної культури [1, 3 та ін.].

Фахівцями з гімнастики жіноча гімнастика віднесена до базових видів гімнастики, а саме до основної [3]. Це означає, що жіноча гімнастика покликана сформувати життєво необхідні рухові навички і вміння, сприяти комплексному розвитку рухових якостей і фізичних здібностей, виховувати гармонійно розвинуту особистість. Не заперечуючи дане положення, необхідно вказати, що автори програм для груп жіночої гімнастики стверджували, що вона є одним із видів художньої гімнастики, але на відміну від неї не має спортивного спрямування, носить оздоровчий характер [9]. Саме тому у деяких посібниках з питань масової фізичної культури [6, 11] вживається термін "оздоровча жіноча гімнастика".

Зміст занять жіночою гімнастикою враховує особливості жіночого організму і, в першу чергу, функції материнства. Основою вибору фізичних вправ є принцип біологічної доцільності. У зв'язку з цим, в заняттях використовується багато вправ, спрямованих на зміцнення м'язів малого тазу і тазового дна, черевного пресу.

У завдання занять жіночою гімнастикою входить формування правильної постави, розвиток пластики та естетичної виразності рухів, відчуття ритму і темпу; вдосконалення таких рухових якостей як спритність, гнучкість, витривалість; формування прикладних навичок. До характерних особливостей занять жіночої гімнастики необхідно віднести вимогу технічно правильного виконання вправ з метою отримання бажаного їх впливу на організм.

Фізичні вправи, які використовуються у заняттях груп жіночої гімнастики, можна поділити на такі види:

- загально-розвивальні вправи;
- спеціальні вправи;
- вправи з предметами (м'ячем, обручем, шарфом);
- елементи народних і бальних танців;
- музичально-ритмічні вправи;
- рухливі ігри під музику [5].

Програма занять груп жіночої гімнастики I-го року навчання, крім вказаних вправ, передбачає використання циклічних вправ (біг, ходьба на лижах, плавання), спортивних ігор та туристичних походів вихідного дня [11].

Комплексний характер засобів, що використовуються в заняттях груп жіночої гімнастики, їх відповідність анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям жіночого організму, музичний супровід занять сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності жінок, їх доброму настрою, впевненості в собі.

Дослідження, що проводилися науковцями в оздоровчих групах жіночої гімнастики [2, 12], в яких займалися жінки віком від 19 до 53 років, дозволили встановити наступне. Систематичні заняття жіночою гімнастикою сприяли нормалізації реакцій серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження, підвищення її функціонального рівня. В осіб, старших 40 років, суттєво поліпшилися показники мнемічних тестів за даними обсягу і точності довільної пам'яті, продуктивності уваги, швидкості вирішення спеціальних задач, що свідчить про активізацію психічних процесів під впливом занять жіночою гімнастикою.

Таким чином, жіноча гімнастика має необхідне теоретико-методичне обґрунтування, тривалий практичний досвід її застосування в оздоровчих цілях. Наукове вивчення фізіологічних і психологічних критеріїв ефективності занять в групах жіночої гімнастики свідчить про її доцільність та необхідність застосування в оздоровчому тренуванні жінок зрілого віку.

Література

1. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учеб. пособ. для ин-тов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Герасимова П.В., Маниченко Т.И., Харабуга И.В. Об адаптивных возможностях женщин, занимающихся в группах гимнастики / Физическая культура и спорт в жизни советской женщины: Тезисы Всесоюз. науч.-практ. конф., посвященной Международному году женщины. – Москва, 1975. – С.159-160.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
4. Гимнастика: Для женских групп подготовительного учебного отделения / Под ред. Э.А. Куду, Л.О. Яапсон. – Москва: Высшая школа, 1978. – 174 с.
5. Женская гимнастика / Под ред. Л.О. Яапсон. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 150 с.
6. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др.; Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – Москва: Выш. шк., 1991. – 240 с.
7. Овчинникова Н., Нестерова Т., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фізичне виховання в школі. – 1997. – №4. – С.9-15.
8. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
9. Програмный материал семинара по женской гимнастике. – Москва: ВЦСПС, ВС ДСО профсоюзов, 1973. – 64 с.
10. Собинова Е.Н. Женская гимнастика / Физическая культура в оздоровительных группах: Всесоюз. науч.-практ. конф. – Минск, 1973. – С.64-65.
11. Фурманов А.Г., Юсна М.Б. Физическая культура трудящихся. – Минск: Польша, 1988. – 223 с.
12. Харабуга И.В., Маниченко Т.И. Влияние занятий в оздоровительных группах женской гимнастики на некоторые психические процессы / Физическая культура в оздоровительных группах: Всесоюз. науч.-практ. конф. – Минск, 1973. – С.80-81.