

## Annotation

*In given article on literature analysis base and study of practical experience of leading trainers give the practical recommendations on methods of base technical preparation of youthful gymnast, and also to study methods of separate exercises.*

### ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРІДНЕНИХ З ГІМНАСТИКОЮ ВИДІВ ОЗДОРОВЛЮЮЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

*Т.О. Лоза, А.І. ШМАТКОВА*

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка*

В цей час в світі існують багато оздоровлюючих режимів, при успішному виборі яких можна зберегти здоров'я і красу тіла. Ознайомлення з ними допоможе більш якісному вибору індивідуальних занять для кожного, хто займається.

Джерелом оздоровлюючих рухових режимів, зв'язаних з епохою активної демократії вважаються ігри, танці, в яких проявлялась краса людської досконалості, статури, пластики рухів тощо [1].

Знайомі нам форми фізичної культури, гімнастичних систем організувались на кордоні XIX - XX століття. Їх виникнення пов'язано з розвитком міської фізичної культури. В цей період стають популярними різні гімнастичні системи: німецька, шведька, снарядна гімнастика Шписа, сокольська гімнастика, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандава та ін.

Велике значення для розвитку дала система Франца Делькарта. Він намагався виявити зв'язок між емоційними переживаннями людини і його рухами та мімікою. Його праці стали фундаментом створення одного з напрямків в гімнастиці – ритмопластичного. Теорія виразного руху була творчо збагачена на початку XX століття росіячкою Л.Н. Алексеевою. Нею була розроблена гармонічна гімнастика, де великий вплив надавався етюдній роботі, спортивно-танцювальним постановкам під класичну музику, пантомімі і танцю. Серед явищ, викликаних збільшеним інтересом не тільки в балеті, пантомімі і в гімнастиці було мистецтво Айседори Дункан [5]. Вона відродила класичний античний танець, заснований на базі вільної пластики, розробила і ввела в пластику свого мистецтва систему рухів і принципів джазового танцю. На базі цього напрямку оформилась сучасна художня гімнастика, а також здобула масовий характер оздоровлююча аеробіка [3].

Новий імпульс в розвитку гімнастики вніс Жак Далькроз. В створеній ним школі ритмічної гімнастики поєднувались ритм, темп, музика та рухи [6;7].

До початку 20-х років XX століття весь світ завоювала джазова музика. На її основі розроблювалася система рухів джазової танцювальної підготовки. В 1925 році в США Р.Деніс і Т.Шейн заснували танцювальну школу. Їх учениця Марта Грехем створила синтезовану техніку сучасного танцю, об'єднавши моноцентристський стиль рухів, характерний для Європи, з принципами поліцентрики й ізоляції африканських танців. У 70-х роках відродилися танці як засоби фізичного відновлення [8].

У ці ж роки в США успіх придбала ще одна оздоровча система фізичних вправ – аеробіка. Вперше цей термін був застосований Кеннетом Купером [4]. Основна ідея К. Купера була підхоплена його співвітчизницею Д.Соренсен і впроваджена в область танцювальної гімнастики, що розвивалася в різних стилях і сучасних напрямках: аеробні танці, аеробна гімнастика, гімнастична аеробіка і

т.д. Представники шоу-бізнесу кінозірки Джейн Фонда, Сінді Ролам, Марлен Шарль та ін., які включилися в пропаганду аеробіки, багато в чому сприяли її популяризації [3].

В аеробіці помітний вплив східної системи фізичних вправ в особливості гімнастики йогів [1; 2].

В даний час з'явилися різні сучасні форми оздоровчої рухової активності [3, 8]. **Фанк-аеробіка (Frank-aerobics)** – у її основі лежить джаз-танець Франк (Frank), рухи якого запозичені з молодіжних дискотек. **Фітбол, Резист-болл (resist-boll)**. Фітбол являє собою заняття аеробікою надувних куль (у діаметрі до одного метра) допомагає скорегувати фігуру, знімає додаткове навантаження на хребет, розвиває гнучкість, вестибулярний апарат, поліпшує координацію, дає можливість розвантажити суглоби.

**Слайд-аеробіка (Slide-aerobics)**, (ковзання, гірка для дітей) – являє собою інноваційний метод застосування латерального руху в системі тренувань. Він заснований на ковзанні убік по спеціальній дошці. Дане ковзання сполучається та перегукується з різними танцювальними рухами. Цей вид аеробіки в силу свого низько ударного характеру може бути використаний тими, хто веде сидячий спосіб життя, а також спортсменами і аматорами.

**Аква-аеробіка (aqua-aerobics)**. Вода – відмінне середовище для розвитку м'язів тіла, оскільки вона створює додатковий опір і не травмує суглоби, м'язи і кістки. У програму занять включаються вправи на гнучкість, розтягування та скорочення м'язів, ходьба, біг, крокування у воді, обертання навколо своєї осі, стрибки, підскіки в різних напрямках, махи руками і ногами, танцювальні кроки. заняття проводяться на дрібній воді (до середини стегна) і глибокій (по пояс і вище) з використанням різного інвентарю й устаткування з різною інтенсивності, тривалості і спрямованості впливу. У зв'язку з цим і міняється його назва. (AQUA ALL; MERMAID SMILE; AQUA INTERVAL; AQUA MEN, WATER POLO).

**Силова аеробіка (Power-aerobics)** – робота зі штангою від 2 до 20 кг під ритмічну музику. Тренувальний ефект дуже високий, тому рекомендується для фізично підготовлених людей.

**Пулсатес (Pulsates)** – це специфічні комплексні силові вправи з використанням спеціального приладдя і ваги власного тіла.

**Кік-аеробіка (Kick-aerobic)** – використовує різноманітні стрибки, стрибки зі скакалкою і силові вправи. Існують два напрямки: кік-стренг (kick-strength) – кидки й стрибки для розвитку сили, витривалості і силовій витривалості; тейл-кік (Tail-rack) – кидки ногами, рухи у сполученні з прийомми рукопашного бою.

**Спіннінг сек'юенс (spinning work to combine sequence)** - робота на велоергометрах у поєднанні з переглядом відеофільмів. Даний вид рухової активності винайшов американський велосипедист Джоні Голдберг.

**А-Бокс (A-Boxing)** - сполучення аеробіки і бойових мистецтв. Винайшла шведка Іванн Лінн.

**Трекін (Trekking)** – робота на бігових доріжках. Можна змінювати кут нахилу та швидкість бігової доріжки.

**Степ-аеробіка (Step-aerobics)** – рухи нагору і вниз по спеціальному ступу-платформі винайшла американка Джин Міллер. У залежності від рівня складності рухів і фізичної підготовленості тих, хто займається, змінюється висота платформи.

**Дубль-степ (double-step)** – різновид степ-аеробіки, заняття проводяться не на одній, а відразу на двох платформах.

**Калланетикс (Callanetic)** – статичне навантаження на м'язи з елементами йоги. Назва в честь американської лікарки Каллан Пінквой.

**Фітнесс (Fitness)** – у перекладі з англійської мови означає - стан здоров'я. Але у сучасному світі застосовують цей термін як: “Бути у формі” (To be in good form). Історію фітнесу ми зустрічасмо ще в період античності. За цією версією метою фітнесу була внутрішня гармонія і зовнішня краса. Саме до цього прагнули ще в V столітті до н.е. древні греки, перетворивши атлетику у свого роду мистецтво. Пізніше у II столітті н.е. мистецтво атлетизму досягло Рима. Атлетичні змагання стали народними видовищами. У наш час, як і в Древній Греції, фітнесс для одних став професією, а для інших – способом досягнення фізичної досконалості і духовної гармонії.

**Шейпінг (Shaping)** – це система фізичних вправ гімнастичного характеру, що оздоровлюють й розвивають. Вона заснована на індивідуалізації занять, результат яких досягається за допомогою комп'ютерних програм і щоденних контрольних тестів. Метою є корекція складу тіла і в результаті зміна фігури в бажаному напрямку. Розличують різні технології: шейпінг-класик - призначений для фізичного удосконалення людини на основі змін складу тіла трьох рівнів у напрямках різної складності (низької, середньої, високої); шейпінг-хореографія – із застосуванням танцювальних елементів; шейпінг-юні – з увагою на вікові відзнаки (персонально для дітей і для підлітків).

Серед молоді великою популярністю користуються різні стилі сучасних танців, які використовують як засіб рухової активності у вільний час для оздоровлення, зниження психічного навантаження, розвитку рухових здібностей. Аналіз практики та спостережень дозволив виділити ряд особливостей різних стилів танцювання.

**Фрістайл (Fristal)** – артистичний, художній стиль танцю, у основі якого закладена координація динамічного руху тіла разом з набором базових рухів, кроків, обертів, стрибків, дії голови і рук.

**Диско (Disko)** – як танцювальна форма. Диско будується на пружинистих кроках, чітких але стилістих рухах ніг і рук, з сильними ривками стегон.

**Фанк-рейв (Funk, –** трясись, швидше; rave – біснудатись, бушувати ) – для кожного, хто виконує такі рухи, характерна індивідуальність відповідно до сучасної музики. Швидка мелодія вимагає рухатись у чіткому темпі з пульсуючими рухами, з сікнопіруючими діями, з обов'язковим дотриманням ліній рук і ніг, з характерним набором фігур, які притаманні “Диско” і “Фрістайлу”.

**Техно (Techno)** – тверді, фіксовані рухи, багато імпульсів на руки й ноги, чіткий рух з великою амплітудою.

**Стріт (Street)** – універсальний танцювальний напрямок, який складається з вуличних стилів з визначеною базою певних рухів і діапазоном прийомів. Рухи розмашисті, розв'язані, присутні балансуючі елементи, твісти, хвилі корпусом. Сполучення різних типів кроків, обертів, ротацій складає об'ємний вигляд рухів у просторі, який можна доповнювати елементами силового характеру.

**Хіп-хоп (Hip-Hop)**, (Hip – стегно; Hop – скакати на одній нозі) – переважають різні види стрибків, підскоків, перестрибувань з короткими і довгими рухами ніг. Рухи легкі, бадьорі і веселі.

Аналіз різних форм оздоровчих, рухових активностей показав значення їх використання для людей різного віку, статі, фізичної підготовленості, схильностей та інтересів. Увібравши в себе різні стилі і напрямки гімнастичних шкіл, досягнення світової культури, у тому числі і фізичної, вони зуміли втілити в собі цінності фізичної досконалості, пластичної гармонії і міцного здоров'я.

#### Література

1. *Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. Минск: Полымя, 1991. - 143с.*
2. *Воронин Б.Ф. Вьетнамская йога при болях в спине. К.: «Киев», 1991. - 15с.*
3. *Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека? // Теория и практика физической культуры, № 2. 2001.*
4. *Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. /Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 32с.*
5. *Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О.А. Ритмическая гимнастика // Теория и практика физической культуры. - 1985-№1. с. 29-30.*
6. *Матов В.В., Иванова О.А., Матов М.А., Шаробаров И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. - М.: Знание, 1989. - 68с.*
7. *Сосина В.Ю., Фабин Э.М. Ритмическая гимнастика. - К.: Радянська школа, 1990. - 225с.*
8. *Хаули Э.Г., Френки Б.Д. Оздоровительный фитнес. - К.: Олимпийская литература, 2000.*

### МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ)

ВАЛЕНТИНА ЛЕОНОВА, НАТАЛІЯ БОРЕЦЬКА, НАТАЛІЯ ШЕЛЬЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Останнім часом у наукових дослідженнях стали приділяти велику увагу вивченню модельних характеристик спортсменів. У розробці теоретичних концепцій цієї проблеми істотну роль зіграли роботи В.В. Кузнецова, А.А. Новикова, Б.Н. Шустіна [19].

Модель спортсмена - це опис того, яким повинний бути спортсмен вищої кваліфікації на різних етапах підготовки.

З поняття моделі - як сукупності параметрів, що забезпечують визначений рівень спортивної майстерності - впливає поняття "модельні характеристики", що характеризують ідеальний стан спортсмена [10].

Відповідно до поняття модельних характеристик - модель найсильніших спортсменів ділиться на частини, що розташовуються по ступені значимості на трьох рівнях:

1-й рівень - спортивна модель, що включає показники змагальної діяльності.

2-й рівень - модель спортивної майстерності, що припускає модельні характеристики по спеціальній фізичній підготовці (СФП), технічній і тактичній підготовці. Модельні характеристики СФП описані рядом авторів [17].

3-й рівень - модель спортивних можливостей, що включає функціональну підготовку, морфологічні особливості, вік, спортивний стаж [3].

Якщо має місце неузгодженість однієї з характеристик, то за результатами аналізу можна судити про комплекс засобів тренування і вибірково впливати на відстаючі сторони тренувального процесу.