

**В.Г. Беспутчик**, доц., **В.А. Ярмолюк**, канд. пед. наук, доц.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

## **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Самая большая ценность человека – это здоровье. У представителей различных цивилизаций гимнастика веками служит для оздоровления, подготовки к трудовой и военной деятельности, занятий спортом и активного отдыха.

Основными социально-педагогическими аспектами оздоровительной гимнастики является:

- личная мотивация человека;
- стремление человека к здоровьесбережению и здоровьесформированию;
- личностно-общественный статус здоровья;
- развитие системы физического воспитания в республике Беларусь, обеспечивающей сохранение, укрепление, восстановление здоровья всех слоев населения.

Как утверждают исследователи, результаты процесса оздоровления до 92-94% зависят от правильного выбора и грамотного применения педагогических воздействий (И.А. Анохин, Е.Ю. Гапоненко, А.В. Менхин, Л.В. Попадьян и многие другие), наиболее значимые из них можно выделить следующие [1, 2]:

- выбор средств оздоровления в зависимости от функционального состояния организма человека;
- индивидуальное и смысловое отношение к выбранному виду гимнастики, система гимнастических упражнений;
- оптимальная величина психической нагрузки;
- комплексное и рациональное сочетание различных гимнастическо- оздоровительных воздействий;
- индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся;
- комфортность условий занятий.

Гимнастика для здоровья включает в себя следующие разновидности: общеразвивающая, общеукрепляющая, сохраняющая (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на тренажерных устройствах, приспособлениях); гигиеническая; профессионально-прикладная, производственная; фитнес, пилатес, корригирующая; лечебно-реабилитационная, терапевтическая; атлетическая; аэробика; изотон; шейпинг; акробатическая; ритмическая; батутная; танцевальная; гимнастика- гибкость (стретчинг); колланетик; дыхательная; аква-гимнастика (в воде); психомускульная; виброгимнастика; рекреационная; эстетическая; воздушная гимнастика (на полотнах); гимнастика на пилоне; тай-бо; ци-гун; ушу; йога; тай-чи; интимная гимнастика; игрогимнастика; гимнастические эстафеты, конкурсы и другие [3,4,5].

Из выше представленных видов оздоровительной гимнастики большинство из них являются исторически признанными в разные годы, получившими свое развитие и совершенствование в

настоящее время для удовлетворения разнообразных нужд и потребностей демографических групп населения.

Оздоровительная гимнастика, многофункциональна по направленности, объединяет в себе ряд сходных по определенным признакам функций: ученые, специалисты физического воспитания выделяют два функциональных направления. Первое направление – сохранение и преобразование биологической природы человека, включает следующие функции:

- адаптация человека к воздействию окружающей среды;
- общее физическое и функциональное развитие;
- восстановление утраченных функций организма;
- обеспечение активного отдыха;
- оптимизация двигательного режима;
- повышение уровня физической подготовленности;
- профилактика воздействий внешней среды (социальной, природной);
- сохранение потенциала для жизне- и трудоспособности, творчества.

Второе направление – социальное преобразование человека, которое включает следующие функции:

- удовлетворение нужд и потребностей в здоровьесбережении, здоровьесбережении, физическом развитии, физическом совершенствовании, отдыхе и других;
- самоактуализация, развитие творческих способностей, образование (приобретение новых знаний, умений, навыков), воспитание;
- развитие и поддержание коммуникативных способностей, социальных контактов, воспитание психологических, морально-нравственных, эстетических качеств и свойств личности;
- формирование здорового образа и активного стиля жизни.

Гимнастические упражнения как «лекарство» способны улучшать и сохранять функциональное состояние, снижать риск заболеваний, регулировать работу организма, обменные процессы, его тонус, работоспособность, психику, самочувствие, физическое развитие, физическую подготовленность и другое. Однако, эти упражнения могут быть «ядом» и приводить к негативным последствиям: травмировать психику, опорно-двигательный аппарат, ухудшать сон, аппетит, самочувствие, угнетать иммунную систему, перенапрягать сердечно-сосудистую, дыхательную системы,

дисгармонизировать все функции организма, в том числе снижать мотивацию и вызывать отрицательное отношение к занятиям.

Для эффективного использования средств гимнастики на занимающегося, специалист оздоровления должен знать:

- разнообразие гимнастических средств, их предназначение, воздействие на организм занимающихся;
- анатомио-физиологическое строение и механизмы функционирования организма занимающегося;

- представление о влиянии средств гимнастики на изменения в организме; уметь: компетентно и комплексно использовать арсенал традиционных и нетрадиционных средств гимнастики, современных и оздоровительных технологий для решения целей и задач физического воспитания;
- грамотно, на научной основе построить учебно-тренировочный и воспитательный процесс по гимнастике.

Доступность, многообразие видов, упражнений гимнастики, решаемых задач послужило появлению в регионах Беларуси многочисленных и разнообразных физкультурно-оздоровительных, образовательных услуг для населения: проведение учебно-тренировочных, оздоровительных занятий по видам гимнастики (в кружках, секциях, клубах и других); проведение зрелищных гимнастических мероприятий «Дней здоровья», праздников, фестивалей здоровья; информационно-образовательные и консультационные услуги; прокат гимнастического оборудования и инвентаря; коррекция форм тела и другие. Из года в год значительно расширяется ассортимент услуг, появляются новые формы обслуживания, в том числе, внедряются сопутствующие, дополнительные услуги.

Условно можно выделить два фактора конкурентоспособности оздоровительных услуг средствами гимнастики. Первый фактор – позитивное отношение клиентов к услугам физкультурно-спортивных организаций определяют: степень индивидуализации гимнастических услуг (разнообразие ассортимента, возможность выбора программ, расписания учебных занятий); уровень организации и культура предоставляемых услуг (материально-техническая оснащенность спортивной базы); качество организации и проведения занятий; профессионализм специалистов; характеристика клиентов (пол, возраст, уровень физической подготовленности, социальный статус); привлекательность рекламы и эффективность работы информационно-сбытовой службы спортивной организации; имидж спортивной организации. Второй фактор – рыночная востребованность оздоровительно-гимнастических услуг организации определяют: ценовые характеристики (размер оплаты, система скидок, льгот); уровень организации и культура процесса предоставления услуг (материально-техническая оснащенность спортивной базы, занятий, характеристики избранного педагогического процесса, квалификация специалиста гимнастики, (опыт работы); продолжительность, график занятий; характеристика клиента (пол, возраст, уровень физической подготовленности, социальный статус); качество (результативность и надежность, эффективное обучение, удовлетворение нужд и потребностей клиента).

Исследования показывают, что наибольшей популярностью среди населения пользуются гимнастические виды и системы физических упражнений. Из 28-ми обследуемых объектов (клубов и физкультурно-оздоровительных центров) в 65% – представлены услуги с использованием различных видов гимнастики (танцевально-гимнастические направления, атлетическая гимнастика, разновидности аэробики, фитнес, пилатес и другие). В практике физического воспитания региона широко

используются традиционные и инновационные здоровьесформирующие и здоровьесберегающие гимнастические технологии.

Сегодня одной из важных проблем является подготовка специалистов оздоровительной гимнастики, разработка новых и модернизация традиционных программ, методов подготовки, переподготовки и повышения квалификации.

Заметно снижена роль агитационно-пропагандистской работы, разъяснение населению о целебных свойствах гимнастики, об эффективных формах, средствах, значимости их для формирования, поддержания здоровья, жизнеспособности, трудоспособности и другое.

Недостаточно изучаются предпочтения, желания, вкусы, нужды, запросы населения по использованию средств гимнастики.

В связи с этим необходимо шире использовать среди детей, молодежи, взрослого населения гимнастические технологии с применением современного оборудования, инвентаря, тренажерной техники, музыкального сопровождения для здоровьесформирования и здоровьесбережения, повышения их двигательной активности, приобщения к здоровому образу жизни, физического совершенствования.

С учетом роста заболеваемости населения Беларуси требуется расширение сети специализированных оздоровительных гимнастических, в том числе, коррекционных центров для детей дошкольного возраста, учащихся, студентов, взрослого населения. Использовать в них эффективные оздоровительные технологии, отечественные и зарубежные достижения, передовой опыт в сфере оздоровительной физической культуры.

Таким образом, изучив исследуемую проблему значимости гимнастики, ее разновидности, функциональной направленности, гимнастических технологий, ее место и роль в современном социуме, можно сделать вывод, что гимнастика является социокультурным феноменом в области физической культуры, традиционным и инновационным по своей сути и подчиняющимся общей логике развития инноваций, направленных на здоровье формирование и здоровьесбережение населения.

#### **Литература**

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика : учеб.для ин-тов физ. культуры /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 382 с.
2. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
4. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолневский, В.К. Ивлиев. –М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
5. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев.: Олимп. лит., 2000. – 367 с.