

*The article deals with the formation of professional teacher – communication and relationship with his psychological and psychophysiological characteristics of the individual.*

**Key words:** pedagogical skills, structural components, the psychological and physiological characteristics of a person.

УДК 378:613.71

**Нестерова Т.В.**, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, доцент, кандидат педагогічних наук;

**Слюсар К.Ю.**, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

## **ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЧТЬ ГІМНАСТИКОЮ**

*Розглядаються передумови виникнення оздоровчої гімнастики. Досліджено вплив ритмічних і танцювальних систем на формування сучасної оздоровчої гімнастики.*

**Ключові слова:** оздоровча гімнастика, ритмічна гімнастика, аеробіка.

**Постановка проблеми.** Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів та їх культур свідчить про перевагу комплексного підходу у використанні засобів фізичної культури. Всі системи оздоровчої гімнастики умовно можна поділити на східні та європейські, а в сучасний час і американські, що стали інтернаціональними [8, 11–15].

У східних оздоровчих системах особлива увага звертається на комплексність триади: рух, дихання і свідомість. Особливість східних систем пов'язана з тим, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості (чесність, доброту, благородство, любов до людей, повагу до вчителя тощо).

На відміну від східних (йога, циган, ушу, східні єдиноборства з системою етичних правил та фізичних вправ) європейські системи порівняно молоді. Європейським та американським школам притаманна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. М'язовій системі належить першочергова роль у підтримуванні здоров'я. М'язовий пріоритет здоров'я виражали і національні гімнастичні школи, що розвивалися у Європі (сокольська, шведська, німецька). Розробка конкретних систем оздоровчого тренування на основі м'язових пріоритетів порівняно молоді: методики з гімнастики існують близько 250 років, спортивних ігор — майже 150 років, оздоровчого бігу (джогінгу) — майже 50 років. Безперервно з'являються та удосконалюються наукові, індивідуальні та авторські системи оздоровчого фізичного тренування. Серед них системи оздоровчої гімнастики займають провідну позицію. Кожна з них має свої особливості, підґрунтям для яких, на наш погляд, були історичні передумови їх утворення, що обумовлювалися епохою, особистістю автора, умовами розвитку.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Численність і багатогранність засобів гімнастики послужили джерелом для створення великої кількості гімнастичних видів фізкультурно-оздоровчих занять і розповсюдження їх у всьому світі [8, 7—10]. Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення завдань формування та збереження здоров'я є удосконалення традиційних засобів, форм і методів фізичної культури [3, 56; 5, 32; 7, 7]. Тому виникає потреба використовувати різні засоби оздоровчої гімнастики, в першу чергу ті види, де активно використовується музичний супровід (ритмічна гімнастика, аеробіка, шейпінг, стретчінг, шейпінг), спрямовані на їх підготовку до навчальної та майбутньої трудової діяльності, приділяючи увагу контролю за станом здоров'я, гігієнічному і фізичному вихованню [1, 120; 2, 237; 6, 86]. На думку О.С. Губаревої [4, 31], найбільшу популярність серед жінок у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи мають різноманітні види оздоровчої гімнастики: джаз-гімнастика, ритмічна гімнастика, аеробіка, кланетика тощо. За цим різноманіттям відбувається втрачання первинної суті й ідеї оздоровчих занять. Тому у цей час актуальним є проблема повернення до першоджерел.

**Метою** даної статті є дослідження розвитку систем оздоровчої гімнастики.

**Виклад основного матеріалу.** В ході історичного розвитку зміст гімнастики зазнавав значних змін. На кожному етапі свого розвитку гімнастика була тісно пов'язана з реалізацією потреб суспільства. У Стародавньому Римі і в період середньовіччя в низці країн Західної Європи гімнастичні вправи застосовувалися з метою військово-прикладної підготовки, а також використовувалися акробатами і танцюристами для розваги городян.

В епоху Відродження гімнастика вважалася гуманістами кращим засобом зміцнення здоров'я та розвитку фізичних сил людини. Розвиток в Європі промисловості, перебудова військової техніки, визнання значення фізичної культури для вирішення проблем охорони здоров'я стали спонукальними причинами виникнення і розвитку національних систем гімнастики: німецьких «туркунст» Л. Яна і снарядової гімнастики А. Шпіса; шведської системи гімнастики П. Лінга і Я. Лінга; французької — Ф. Амороса, чеської сокільської гімнастики М. Тирша, що отримали світове поширення. Ці системи ґрунтувалися на широкому використанні різних вправ з додаванням вправ на снарядах, із предметами, стрійових вправ.

Американки Дженевьева Стеббінс, Айседора Дункан та інші за допомогою пластичних вправ намагалися досягти гармонії, відновлюючи порушену рівновагу людини з природою. Дора Менцлер і Бессі Менседік прагнули розробити систему рухів, яка допомогла б жінці звільнитися від неправильної постави, недбалої ходи, прагнули зміцнити м'язи плечей, спини, стегон і таза.

Сучасні види гімнастики є результатом вдосконалення раніш існуючих гімнастичних систем. Зміна їх змістовної суті і спрямованості, використання різних засобів і методів приводять до виникнення нових видів гімнастики. Класична ритмічна гімнастика, яку найчастіше називають ритмікою, з'явилася на початку ХХ століття, творцем її став професор Женевської консерваторії Жак Далькроз. Ж. Далькроз класифікував і будував рухи не за анатомічною або фізіологічною ознакою, а за художньою образністю. Ритмічна гімнастика Ж. Далькроза отримала широке поширення у нас в країні.

У 1970 році в США бурхливий розвиток отримав напрямок аеробіки, в тому числі «аеробних танців» і «аеробної гімнастики». Утворюється слово «аеробіка» від грецького «аероб» — кисневий. Так звані «аеробні танці», запропоновані Джекі Соренсен наприкінці 70-х років, привернули увагу і отримали визнання фахівців і любителів активного способу життя. Цей напрямок оздоровчих занять, розвиваючись і вдосконалюючись, перетворився в різні стилі та різновиди аеробіки, які отримали величезну популярність у всьому світі.

Термін «аеробіка» був запропонований відомим американським фахівцем з оздоровчої фізичної культури Кеннетом Купером. Аеробіка за К. Купером — це систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ для зміцнення здоров'я, які супроводжуються споживанням великої кількості кисню. До них відносяться біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, катання на ковзанах, веслування та інші види вправ циклічного характеру, що включають в роботу великі масиви м'язів всього тіла.

Більшість людей знайомі з аеробікою, як гімнастикою на витривалість під музику. Однак аеробіка включає набагато більше ознак: музика, рух, філософія, стиль життя. Аеробіка — комунікативна групова тренування, яке одночасно тренує серце, покращує координацію, гнучкість. Водночас поліпшується музичність, людина вчиться відчувати своє тіло. Систематичне виконання подібних вправ покращує процеси обміну речовин і кровопостачання тканин і органів, удосконалює пристосувальні механізми, знімає нервово-психічне напруження, що позитивно позначається на загальному фізичному стані, самопочутті і працездатності. Численними дослідженнями доведено, що правильно підібрані аеробні вправи є ефективним засобом розвитку і зміцнення серцево-судинної системи, профілактики та лікування цілого ряду захворювань: гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця тощо.

Заслугою доктора Купера є визначення енергетичної вартості різних видів рухової активності в умовних одиницях; створення рекомендацій щодо рухової активності, необхідної для забезпечення відповідного рівня здоров'я; розробка тренувальних програм, що дозволяють підвищити рівень фізичного стану при індивідуальних і групових заняттях. За визначенням К. Купера, аеробіка — це система вправ, що зміцнює, насамперед, серце, легені і кровоносні судини.

Слід зазначити, що термін «аеробіка» суперечливий. Якщо розуміти його як посилення рухової активності і дихання, то до нього відносяться всі вправи, що викликають активізацію серцевих скорочень. Але якщо вважати аеробікою вправи, які виконуються в певному діапазоні інтенсивності — 65–80 % від максимального значення ЧСС, то сюди не увійдуть багато видів фізичної активності. Тому правильні уявлення про роль і організацію саме аеробних вправ дуже важливі.

Спробою поєднати позитивний вплив тривалих вправ на витривалість із специфічним впливом гімнастики є аеробна ритмічна гімнастика (танцювальна аеробіка). Її слід відрізнити від ритмічної гімнастики, яка теж може супроводжуватися музикою, але вправи виконуються з невеликими інтервалами для відпочинку між ними. Така ритмічна гімнастика націлена, насамперед, на розвиток краси рухів. Основні результати занять — тонізація діяльності центральної нервової системи, зміцнення м'язів живота і спини, що забезпечують правильну поставу і тим самим правильне положення внутрішніх органів, удосконалення координації рухів, розвиток гнучкості, досягнення механічного антисклеротичного ефекту.

Іноді під «аеробікою» розуміється тільки виконання ритмічної гімнастики. Ритмічна гімнастика — самостійний вид оздоровчих вправ. Аеробною її можна вважати лише при дотриманні всіх умов виконання циклічних вправ, перш за все підтримання необхідної інтенсивності протягом всього заняття.

Справжнім відкриттям стала аеробіка Джейн Фонди, якій вдалося гармонійно об'єднати засоби гімнастики і танцю, використовуючи поточковий метод під ритмічну музику і добитися хорошого тренувального ефекту не тільки для м'язової, але і для серцево-судинної системи. Джейн Фонда — американська кінозірка, демонструвала на телеекрані комплекси різноманітних гімнастичних вправ, що виконувалися інтенсивно, емоційно, без зупинок протягом 45—60 хвилин. Це тренування стало «хітом», заохотивши до занять сотні тисяч людей, особливо жінок.

В СРСР аеробіка, втіливши традиції жіночої гімнастики, трансформувалася в ритмічну гімнастику. Завдяки наявності добре підготовлених спортивно-педагогічних кадрів художньої та спортивної гімнастики, акробатики, появи телевізійних уроків і широкої пропаганди ритмічна гімнастика за короткий термін завоювала велику популярність. Спочатку в 70-і роки говорилося про аеробіку як танцювальний екзерсис. Аеробіка пережила нечуваний первинний успіх. Після успіху послідувало жорстоке розчарування. Танцювальна аеробіка була дискредитована через високий травматизм, що був викликаний викликами ударними навантаженнями на суглоби і хребет, довільним об'єднання груп і недостатньою професійною підготовленістю інструкторів. Тільки методично правильна будова тренувальних програм, заснованих на новітніх наукових даних, фундаментальну освіту інструкторів привели аеробіку до нинішнього стану. Найважливішими пунктами наукових досліджень в США були ефективність тренування та забезпечення безпеки аеробного тренування. Новий, пов'язаний з цим ренесанс аеробіки, на початку 90-х років приніс різноманітність програм, що задовольняють різні потреби тих, хто займається.

Аеробіка стала оздоровчим фітнес-тренуванням, що приносить радість, задоволення і здоров'я. Інакше кажучи: «Аеробіка — ефективне психофізичне тренування, в центрі якого стоїть тренування витривалості і таких компонентів підготовки як сила, гнучкість і координація в такого взаємозв'язку з музикою при логічно побудованих тренувальних програмах». У нашій країні відродження виразилося у зміні назви — замість «ритмічної гімнастики» ніби заново з'явився термін «аеробіка», що відноситься, однак, до її спортивного напрямку, а масові, оздоровчі форми аеробіки розвиваються в студіях шейпінгу, фітнесу, численних танцювальних напрямках: фанк, хіп-хоп, салса, modern dance, street dance тощо.

У прагненні залучити до занять більшу кількість клієнтів, завоювати визнання, рекламуються все нові й нові напрямки: бодіформінг, калланетика, гідротоніка, стретчинг, фітбол, аквафіт, спінінг, степ-, слайд-аеробіка, тай-бо, rope-skipping, boxaerobik тощо. Кожний з цих напрямків довів своє право на існування хорошими результатами, досягнутими засновниками та їх послідовниками. У той же час жоден з напрямків не може бути універсальним, тобто прийнятним для всіх людей у будь-яких випадках життя.

**Висновки.** В ході історичного розвитку на кожному етапі гімнастика була тісно пов'язана з реалізацією потреб суспільства. Сучасні види гімнастики є результатом вдосконалення раніше існуючих гімнастичних систем. Зміна їх змістовної суті і спрямованості використання різноманітних засобів і методів приводять до виникнення нових видів гімнастики. Аеробіка як вид спорту є складовою частиною фізичної культури. У ній використовуються специфічні засоби і методи спортивного тренування, а також система підготовки до змагальної діяльності.

#### *ДЖЕРЕЛА*

1. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / С. Вейдер. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. — 288 с.
2. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. — 256 с.
3. Гостіщев В. М. Оздоровчі види фізичної культури : навчальний посібник / В. М. Гостіщев, А. В. Сватъев, Н. В. Богдановська. — Запоріжжя : Запорізький НУ, 2010. — 180 с.
4. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологи в оздоровительных видах гимнастики: дисс. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту : 24.00.02 / Е.С. Губарева — К. : НУФВСУ, 2001. — 210 с.
5. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : методическое пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. — М. : Физкультура и спорт, 2007. — 104 с.
6. Лисицкая Т. Аэробика: Теория и методика / Т. Лисицкая, Л. Сиднева — М. : Федерация аэробики России, 2002. — том 1. — 229 с.
7. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. — М. : Академия, 2007. — 256 с.
8. Овчиннікова Н.А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : Методичні рекомендації / Н.А. Овчиннікова, Т.В. Нестерова. — К. : Олімпійська література, 1998. — 24 с.

*Рассматриваются предпосылки возникновения оздоровительной гимнастики. Исследовано влияние ритмических и танцевальных систем на формирование современной оздоровительной гимнастики.*

**Ключевые слова:** оздоровительная гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика.

*There are considered predictors of recreational gymnastics. It is explored the influence of rhythm and dance systems to the formation of the modern recreational gymnastics.*

**Key words:** health gymnastics, rhythmic gymnastics, aerobics.