**Практичне заняття № 8; 9. Оздоровчі види гімнастики**

План:

1. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили
2. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості
3. Гімнастичні танцювальні вправи

За свідченнями фахівців, на сьогодні існує близько 300 видів оздоровчої гімнастики, а пошук нових видів і форм оздоровчих занять триває. Усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на три групи: східні, європейські та американські, що стали інтернаціональними.

*Східні системи* (йога, цигун, ушу та ін.) мають давню історію. Особливу увагу в них приділено комплексності тріади: рух, дихання, свідомість.

Специфіка східних систем полягає в тому, що вони поєднують етичні правила та фізичні вправи.

*Європейські та американські* системи гімнастики порівняно молоді. До них належить аеробіка Джейн Фонди, калланетика, степ-аеробіка, фанк-аеробіка, аква-аеробіка та ін.

Їх суть полягає в поєднанні загально-розвиваючих вправ із біговими, стрибковими й танцювальними рухами, які виконуються переважно поточним способом під сучасну емоційну музику.

У вітчизняній практиці оздоровчого тренування застосовуються такі види оздоровчої гімнастики, як основна, жіноча, ритмічна, атлетична, стретчінг.

1. **Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили**

Оздоровче тренування, спрямоване на розвиток сили, складається з 2-х етапів: підготовчого та основного (в атлетичній гімнастиці є 3-й – силовий.)

У підготовчому періоді тренування розв'язуються завдання розвитку витривалості й використовуються загально-розвиваючі та циклічні вправи.

В основному періоді тренування поступово вводять силові вправи з еспандером, гантелями, ізометричні вправи, вправи з гирями, штангою, на тренажерах.

Значна увага приділяється вправам, що зміцнюють м'язи спини та живота. Використовується багаторазове піднімання доступної ваги. Для оздоровчих занять підходить вага, що складає 50 % від максимальної. Підйом снаряду здійснюється на фазі видиху, щоб не виникало натужування, яке не сумісне із завданнями оздоровлення.

У заключній частині виконуються дихальні вправи та на розслаблення, біг підтюпцем, ходьба .

В основній частині застосовується колове тренування. Одне коло триває 10 хвилин. Саме стільки хвилин необхідно для відновлення м'язів після роботи. Правила підбору вправ для колового тренування такі: починати необхідно з великої групи м'язів; чергувати великі групи м'язів з дрібними м'язами для зниження середньої інтенсивності тренування в цілому; не виконувати вправи для м'язів-антагоністів після вправ для м'язів- синергістів однієї кінцівки; не допускати затримки дихання та натужування; використовувати переважно вправи в положенні лежачи або сидячи (для полегшення роботи серця та судинної системи); не допускати підвищення ЧСС більше ніж 90-120 уд./хв.; не виконувати махів з великою амплітудою та інтенсивністю.

В оздоровчому тренуванні, спрямованому на розвиток сили, активно застосовуються тренажери. Заняття на тренажерах мають особливості, тому важливо знати методичні підходи до їх програмування та проведення. Повинні контролюватися такі параметри: частота занять (їх періодичність); тривалість (обсяг навантажень); спрямованість впливу; потужність навантажень; послідовність виконання вправ; тривалість інтервалів відпочинку.

Важливо дотримуватися техніки безпеки та правил гігієни, що може попередити травматизм, розвиток перенапруги.

1. **Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості**

Існує два типи вправ, під час яких відбувається розтягування м'язів: балістичні (махи, згинання, розгинання), які виконуються з великою амплітудою та швидкістю; статичні (дуже повільні рухи у певній позі, що утримується 5-30 с).

У зарубіжних країнах досить популярним є стретчінг – статичні вправи для вдосконалення гнучкості та розвитку рухливості суглобів.

Фізіологічною основою вправ на розтягування є міостатичний рефлекс, при якому в примусово розтягнутому м'язі відбувається скорочення волокон, і він активізується.

У різних країнах розповсюджені різні методики застосування стретчінгу. Німецькі фахівці вважають доцільним його застосування після 5-10 хвилинного бігу, під час розминки. У США, як правило, стретчінг виконують тільки після основної частини тренування, а не перед нею, тривалість вправи 10-15 с. Спеціалісти Росії є прихильниками довшої тривалості виконання вправ – до 30 с і довше.

Відповідно до правил специфічності розвитку гнучкості, використовуються два типи комплексів стретчінгу: вправи на розтягування одних і тих самих м'язів та вправи змішаного впливу, кожна з яких впливає на певну групу м'язів. При виконанні вправ стретчінгу дотримуються певних методичних правил.

1. **Гімнастичні танцювальні вправи**

У наш час широке розповсюдження отримала танцювальна аеробіка, яка за своїм призначенням поділяється на спортивну та оздоровчу. Особливість занять – взаємозв'язок рухів з музикою. Саме тому необхідно окремо висвітлити питання впливу музики на організм людини.

У медичній практиці існує такий вид лікування, як музикотерапія, що застосовується для нормалізації емоційного стану. Спеціально підібрана, за своїм функціональним впливом на організм музика може заспокоювати або збуджувати, сприяти підвищенню або зниженню тонусу м'язів, впливати на працездатність, регулювати дихання та ЧСС, які залежать від висоти, сили, тембру, характеру музичного твору.

Більшість авторів робіт, присвячених оздоровчому тренуванню, пропонують визначати рівень фізичного навантаження в заняттях танцями за енерговитратами [10]. Найбільш диференційована оцінка енерговитрат в оздоровчих заняттях танцями розроблена С. Розенцвенг (табл. 1).

Таблиця 1.

Витрати енергії жінками середнього віку в заняттях танцями

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид танців** | **Ккал/год** |
| Аеробні танці (низької інтенсивності) | 215 |
| Аеробні танці (високої інтенсивності) | 485 |
| Танці, заняття балетом (напружені заняття відповідають бігу зі швидкістю 16 км/год.) | 750 |
| Бальні танці | 275 |
| Танці в ритмі "диско" | 400 |
| Сучасні танці | 240 |

Танці – обов'язкова частина програми рухової активності, розробленої американським ученим Лоуренсом Морхаузом під назвою "Хороша форма за 30 хвилин на тиждень". Ця програма була створена за соціальними замовленнями ділових кіл, які не мають вільного часу на тривалі заняття фізичними вправами.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Бессарабова О.В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів фак. фіз. вих. напряму підг. : 6.010203 «Здоров’я людини» / уклад. О.В. Бессарабова, В.І. Кемкіна, О.І.Ванюк. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. – 88 с.