

**В. Я. Василюк**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ВПЛИВ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Зміст роботи побудований на аналізі літературних джерел і педагогічних спостережень за навчальним процесом на уроках фізичної культури, який дає можливість виявити позитивний вплив занять ранкової гігієнічної гімнастики на організм.

**Ключові слова:** гімнастика, комплекс вправ, організм, навантаження.

Однією із найпоширеніших форм фізичних рухів є гімнастика. Вона повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожної людини, зокрема, осіб з обмеженим фізичним навантаженням на роботі і в побуті. Завдяки широкому можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності і ступеня складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини.

У зв'язку з широким залученням різних ділянок організму до фізичних рухів, гімнастика здійснює активний вплив на весь організм, насамперед, на м'язову систему, органи дихання і кровообігу.

В гімнастичних вправах використовують статичні (присідання, згинання, повороти тулуба, рухи ногами, руками) і динамічні (ходьба, біг, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах, плавання) вправи. Дія кожної з них на організм різна, але в раціональному поєднанні вони спроможні сприятливо впливати на стан всього організму і його численні функції. Наприклад, вправи з присіданням зміцнюють м'язи ніг і черевної стінки.

Потягування поліпшують діяльність бронхолегеневої системи і функціональний стан хребта, стійка на одній нозі з витягнутими вперед руками покращують координацію рухів. Повільна ходьба або неквапливий біг мають позитивне значення для стану серцево-судинної системи. Плавання сприятливо впливає на систему дихання. У випадках, коли необхідно досягти комплексного впливу на організм, використовують різні види гімнастичних вправ.

Заняття гімнастикою найчастіше проводяться зранку, безпосередньо після пробудження (ранкова гімнастика), а також в процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). При опрацюванні комплексу гімнастичних вправ виходять із того, що ранковою гімнастикою залучаються до активності всі основні органи і системи, а виробничою насамперед ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані.

Гімнастичні вправи слід виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні і великі м'язи. У осіб похилого віку, залежно від індивідуальних фізичних можливостей, об'єм і тривалість виконання гімнастичних вправ можуть бути скорочені до половини, порівняно з людиною середнього віку.

До найважливіших факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, ма-

ють біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Вони генетично закріплені в регуляторних системах організму в якості інстинктів, біологічних ритмів, тісно пов'язаних із ритмікою природних процесів у геокосмічній сфері.

Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонуусу нервової та м'язової систем, працездатності, її потрібно виконувати кожного дня.

Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення РГГ швидко підвищується загальний тонуус організму, поживлюється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати РГГ як засіб підняття функціональних можливостей організму, що були знижені під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10-15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс РГГ потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ статичного характеру, із значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Складання комплексу РГГ включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ – легка ходьба, біг підтопцем упродовж 2-3 хв., вправи на «потягування» з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступних вправ.
2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращання рухливості суглобів.
3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок.

До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами).

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30 с.
6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Складаючи і виконуючи комплекси РГГ, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу.

Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин. На кожному занятті, виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це, значною мірою, залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ. Між серіями з 2-3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в повільному темпі. Шляхом зміни темпу і ступенем м'язового напруження можна дозувати фізичне навантаження і визначати основний характер роботи (силовий, швидкісний, швидкокісно-силовий).

Загальна кількість вправ, що входять до комплексу РГГ не повинна перевищувати 10-12 вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів.

Під час виконання РГГ, необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот.

Основною умовою позитивного впливу занять РГГ на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навичок. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

Отже, слід пам'ятати, що протягом часу, відведеного на РГГ, недоцільно вирішувати багато завдань. Найбільш раціонально на одному занятті використовувати вправи з невеликими обтяженнями, до яких додаються координація рухів, гнучкість та розслаблення.

### **Список використаних джерел:**

1. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым. – М.: Книга, 1996. – С. 9.
2. Выдрин В.М. Методологические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 6. – С. 5-6.
3. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. – М.: Медицина, 1972. – С. 17-21.
4. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.
5. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 1982. – 90 с.
6. Лисицин Ю.П., Полуниин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. – М., 1984. – 380 с.
7. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкрєбтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – 124 с.

The table of contents of work is built on the analysis of literary sources and pedagogical supervisions after an educational process on the lessons of physical culture,

which enables to expose positive influence of employments of morning hygienically gymnastics on an organism.

**Key words:** gymnastics, complex of exercises, organism, loading.

*Отримано 12.10.2009*

УДК 37.037:613

**О. М. Вергуш**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті розкривається проблема формування у підлітків здорового способу життя засобами фізичного виховання.

**Ключові слова:** підлітки, здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивація.

**Актуальність.** Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя й культури здоров'я дітей та молоді – недостатньо використовують свої можливості через недостатність практичного досвіду та відсутність розроблених відповідних виховних технологій.

Незадовільний стан здоров'я молоді обумовлений падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією, комерціалізацією статевих стосунків, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації.

Вивчення та аналіз наукової літератури вказують на недостатність дослідження проблеми виховання здорового способу життя учнів

Реалізація виховання освіченої, фізично, духовно, психічно та соціально здорової творчої особистості є найактуальнішою проблемою суспільства. Серед традиційних цінностей українського народу велике перевагу завжди мали здоров'я та фізична досконалість.

Принцип всебічного та гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів, систем та фізичних якостей школяра.

**Мета роботи** полягає у розкритті проблеми формування у школярів мотивації вести здоровий спосіб життя.

**Завдання** – визначення сприятливих чинників оздоровлення підлітків.

**Результати дослідження.** Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і покращення здоров'я людей. Він забезпечує досягнення високого рівня психічного та фізичного розвитку, високу працездатність і реалізацію генетично-запрограмованого довголіття.

До сприятливих чинників оздоровлення, що є складовими здорового способу життя (стилю і устрою життя), належать такі: активна рухова активність;