

Дрогобицький державний педагогічний університет імені
Івана Франка

**ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ І
МЕТОДІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ
В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ЗВО**

Дрогобич, 2025

УДК 796.41(072)
З-36

*Рекомендовано вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
(протокол № 4 від 30 квітня 2025 р.).*

Рецензенти:

Анна Чепелюк – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Софія РУЖИЛО – доктор медичних наук, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Відповідальна за випуск – Галина КОНДРАЦЬКА – доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Застосування нетрадиційних засобів і методів оздоровчої гімнастики в процесі самостійних занять у ЗВО / Ярослава Максим'як, Надія Малетич, Леся Борисевич, Василь Максим'як, Роман Кушнір, Олег Слімаковський. Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2025. 58 с.

Навчально-методичний посібник із застосування нетрадиційних засобів і методів оздоровчої гімнастики в процесі занять у закладі вищої освіти укладено для студентів усіх спеціальностей відповідно до програми з фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів.

У посібнику розкрито погляди на значення нетрадиційних засобів і методів оздоровчої гімнастики у житті людини. Приділено увагу впливу нетрадиційних засобів і методів оздоровчої гімнастики на здоров'я та психо-емоційний стан особистості. Подані комплекси вправ, корисні поради щодо застосування нетрадиційних засобів і методів оздоровчої гімнастики у житті людини.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. ОЗДОРОВЧИЙ ТА ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ.	6
2. НЕТРАДИЦІЙНО-ЗМІШАНИЙ НАПРЯМ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ	10
2.1. Гімнастика Анохіна.....	11
2.2. Дихальна гімнастика Бутейко	14
2.3. Дихальна гімнастика Стрельникової	16
2.4. Дихальна гімнастика В.С. Чугунова.....	19
2.5. Релаксаційна гімнастика В.С. Чугунова	21
2.6. Гімнастика «Гермеса».....	23
2.7. Гімнастика «Шейпінг».....	25
2.8. Гімнастика «Стретчінг».....	28
2.9. Аеробіка	32
2.10. Гідроаеробіка	37
2.11. Гімнастика йогів	40
2.12. Гімнастика ци-гун	46
2.13. Гімнастика плавних рухів «Тай-цзі-чжуань»	49
2.14. Гімнастика Ушу	50
2.15. Гімнастика поз (Калланетика)	53
2.16. Гімнастика «Ізотон».....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Основною складовою частиною загального виховання у закладі вищої освіти є фізичне виховання. Саме воно розвиває розумові, фізичні, морально-вольові якості та навички студентів. На сьогоднішній день можна спостерігати зниження стану здоров'я сучасної молоді. Це спричинено погіршенням екології, неправильним веденням способу життя, недотриманням санітарно-гігієнічних норм, а також недостатньою руховою активністю. Фізична підготовленість та здоров'я молодого покоління залежить насамперед від їхнього ставлення до фізичної культури, а також важливу роль відіграє організація та проведення занять.

Чільне місце займає пошук нових нетрадиційних форм та методик проведення занять фізичного виховання зі студентами. Саме застосування нетрадиційних видів на заняттях фізичного виховання викликає зацікавленість у молоді.

Використання нетрадиційних засобів і методів оздоровчої гімнастики (аеробна, стретчинг, східні види гімнастики...) впливають на працездатність, витривалість та інші фізичні якості студентської молоді, а також викликають у них зацікавленість до занять спортом під навчання у ЗВО. Стандартні форми проведення занять є причиною їхньої низької ефективності.

З метою підвищення ефективності освітнього процесу викладачам вищого навчального закладу необхідно використовувати принципи індивідуалізації і диференціації.

Заняття з нетрадиційних видів гімнастики викликають зацікавленість у сучасної молоді до занять, оскільки вони є нетрадиційною формою роботи з ними. Студенти з великим задоволенням виконують усі вправи і вказівки. Важливу роль у заняттях відіграє музика, яка звучить під час виконання вправ з нетрадиційних видів гімнастики. Вдало підібрана музика впливає на емоційний стан людей, їм легше виконувати вправи і саме вона спонукає до вияву творчості.

Активність студентів можна спостерігати, саме на заняттях нетрадиційними видами гімнастики. Запропоновані рухи виконуються з легкістю і задоволенням.

Спостерігаючи за ними, можна сказати, що вони більш емоційні й розковані у своїх рухах, а також вони імпровізують та мають натхнення виконувати інші рухи.

Люди, які займаються ним видом гімнастики, більш захищені від появи серцевих захворювань, у них підвищується працездатність, поліпшується настрій, у них спостерігається піднесений психоемоційний стан.

Регулярні заняття нетрадиційними видами гімнастики принесуть задоволення і зміцнять та збережуть здоров'я; сприятимуть нормальному функціонуванню організму і гарному самопочуттю.

1. ОЗДОРОВЧИЙ ТА ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

Забезпечення фізичного розвитку, морального здоров'я, комплексного підходу щодо формування розумових та фізичних якостей особистості, фізичної і психологічної підготовки до життя та професійної діяльності, а також використання різних форм рухової активності є одним із головних завдань фізичного виховання.

Мета фізичного виховання – зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та працездатності, а також формувати фізично й духовно розвинену особистість [6].

Сьогодення тісно переплітається з новими напрямками щодо рухової діяльності. Саме це спонукало до появи нетрадиційних видів гімнастики, які на сьогоднішній день набирають обертів, особливо у молоді.

Використання рухових елементів, які запозичені з цих видів, разом із традиційними засобами у межах занять фізичного виховання, є актуальним.

Використання засобів фізичної культури полягає у:

- створенні основи гармонійного фізичного розвитку, зміцненні здоров'я, фізкультурної освіти та виховання.
- підтриманні фізкультурної та розумової працездатності, яка допомагає успішному навчанню.

Беручи до уваги дані В.В. Матової, О.А. Іванової, можна сказати, що сучасна ритмічна гімнастика є загальнодоступними та емоційними вправами для поліпшення здоров'я і працездатності. Нею можуть займатися усі вікові категорії населення, незалежно від здібностей. Підбір рухів нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики впливають на всі частини тіла, мають різновидність рухів, які розвивають фізичні якості (спритність, гнучкість, сила, витривалість). Виконання таких рухів сприяє появі позитивних емоцій, завдяки яким з'являється бажання виконувати вправи енергійніше [1].

Емоційні навантаження, викликані заняттями з нетрадиційних видів гімнастики, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, а також розвивають гнучкість і рухливість у суглобах [2].

На сьогоднішній день одним із поширених форм фізичних вправ є хатха-йога. Опираючись на дані В.М. Смолевського, хатха-йога та її частини тісно переплітаються із застосуванням фізичних вправ, які щораз більше розповсюджуються як незалежна система фізичного виховання [5].

В. Рощенко уважав, що інші східні системи та пози йоги є предками сучасного стретчингу. Саме система вправ цього виду – це ефективний засіб розвитку гнучкості. Ця методика відома як методика розвитку гнучкості в статичних положеннях [4]. Універсальним та більш дієвим засобом фізичного виховання є гімнастика.

Із застосуванням системи специфічних вправ відбувається: відновлення та лікування організму, набуття життєво необхідних навичок та захисного значення.

Вплив фізичних вправ визначається багатьма факторами та залежить від того, якими вони є, для кого призначаються, як і в яких умовах виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому фізичні вправи виступають засобом не лише фізичного розвитку, але й фізичного виховання загалом. Серед безлічі фізичних вправ чільне місце займають нетрадиційні види гімнастики. Цей вид заняття є важливим і ефективним засобом для розв'язання завдань фізичного виховання різних вікових категорій [1].

Нетрадиційні види гімнастики можуть бути близькими до атлетичної

гімнастики, коли в рухах мають перевагу вправи на витривалість, пластичність, або змішані вправи, які формують красу тіла. Для різних вікових груп, а також з врахування стану фізичної підготовленості, час та інтенсивність занять нетрадиційними видами гімнастики неоднакові.

Великої популярності сьогодні не тільки в юнаків, а й у дівчат набирає атлетична гімнастика. Адже вона вибірково впливає на м'язові групи, зміцнюючи їх, формує гарні форми тіла. Можна сказати, що переваги гімнастики є недоліком атлетичної гімнастики і навпаки, тому, що останні проходять на невисокому емоційному рівні, не дають належного навантаження на серцево-судинну та дихальну системи, слабо розвивають гнучкість та рухомість суглобів. Водночас з'являється запитання, чи можливо створити систему занять фізичними вправами, яка поєднувала б обидва види гімнастики.

Однією з форм поєднання гімнастики є система шейпінгу, що об'єднує ритмічну гімнастику та окремі види атлетизму, які формують красиву фігуру [2].

Першочергово із системи хатха-йога треба застосувати в практиці фізичного виховання елементи культури, усвідомлюючи збільшення можливості фізичного виховання, розв'язання завдань нетрадиційних підходів, які поєднують анатоμο-фізіологічні та психічні прояви, а також розуміння кожної вправи. Елементами цієї системи є динамічні та статичні вправи, система дихальних вправ, які організовують увагу студентів, готують організм для виконання вправ підготовчої частини заняття. Засвоєні вправи складаються у комплекси, які використовують для розминки, а також в основній частині заняття, коли є завдання зміцнення опорно-рухового апарату, розвитку сили, гнучкості та статичної витривалості.

Не менш важливими є вправи із стретчінгу. Їхнє виконання полягає в тому, що людина приймає положення, яке розтягує певну групу м'язів і залишається в ньому на певний час (5–30 с.). Підбираючи вправи стретчінгу, потрібно враховувати те, що гнучкість не єдина рухова якість і проявляється у різних суглобах по-різному. Саме тому на розтягування окремого суглоба і групу м'язів підбираються відповідні вправи [4].

Використання вправ нетрадиційних видів гімнастики на заняттях фізичного виховання, безперечно, надасть позитивних емоцій, підвищить зацікавленість студентської молоді до занять гімнастикою, а також вони отримають знання та уміння у самостійних заняттях, зміцнять здоров'я.

Варто зазначити, що вправи нетрадиційних видів гімнастики мають лише доповнювати програмні заняття, оновлювати та розширювати зміст, а не замінювати їх.

При застосуванні нетрадиційних видів гімнастики зміцнюється не тільки здоров'я, розвиваються рухові уміння, навички та якості, але й стає можливим формування світогляду, забезпечення морального й етичного виховання.

Отже, нетрадиційні види гімнастики необхідно вводити для оновлення занять, щоб зробити їх привабливими та цікавими для молоді.

Для студентів, скерованих до спеціальної медичної групи, існує лікувально-профілактичний напрям нетрадиційних видів.

Використовуючи впродовж певного часу нетрадиційні види рухової активності, спостерігаються хороші зміни у функціональних можливостей організму, підвищення його стійкості до несприятливих умов навколишнього середовища, а також з'являється зацікавленість до занять, поліпшуються вольові якості та емоційний стан.

2. НЕТРАДИЦІЙНО-ЗМІШАНИЙ НАПРЯМ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

До групи нетрадиційних видів гімнастики входять: гімнастики *Анохіна*, *Стрельникової*, *Бутейко*, *Гермеса*; дихальна та релаксаційна гімнастики *Чугунова*, а також «Шейпінг», «Стретчінг», «Тай-цзі-чжуань», гімнастики йоґів, цигун, ушу, гімнастика поз (*Калланетика*), «Ізотон».

Кожен вид гімнастики цьому напрямку має нетрадиційний характер. Деякі із вищевказаних видів з'явилися і відомі давно, але й ті, які появились відносно недавно, доповнюють один одного, і сьогодні активно застосовуються в

практиці фізичного виховання суспільства. Синтез цих видів гімнастики утворює цілий комплекс оздоровчих, освітніх, лікувально-профілактичних, спортивних щодо розв'язання поставлених завдань.

2.1. Гімнастика Анохіна

Ця гімнастика, а її називають чудовою гімнастикою, або вольовою виникла, на початку XX століття з подачі доктора Анохіна.

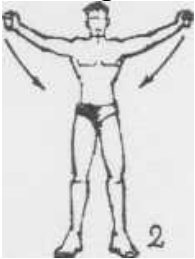
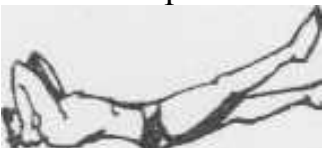
При виконанні гімнастики Анохіна відбувається розвиток сили і спритності, виховується воля, вивчається правильне дихання. Якщо дотримуватися усіх вимог, то через 12 тижнів можна спостерігати певний результат. Самопочуття стане чудовим, відчується сила, спритність у рухах, легкість м'язів. В основні вольової гімнастики лежить виконання гімнастичних вправ без допоміжних засобів, які виконуються напругою м'язів. Для прикладу, звичайне згинання руки в лікті виконується із максимальним напруженням м'язів-згиначів, зазвичай демонструють біцепси.

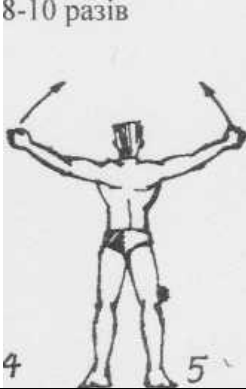
Для того, щоб отримати результат займаючись вольовою гімнастикою, потрібно дотримуватися певних правил: спочатку треба мати уявлення про скорочення м'язів; потім скоротити м'яз (м'язи), який буде задіяний у вправі, тобто до того, як починати вправу, необхідно напружити м'язові групи, розташовані навколо суглоба, в якому відбувається рух, ці дії супроводжувати диханням. Це є важливим у гімнастиці Анохіна. У поєднанні душевного і тілесного, розвивається не тільки мускулатура, а й душа людини, пов'язавши їх, вона може контролювати свої рухи та відчувати впевненість в собі.

Гімнастику Анохіна бажано виконувати двічі на день перед дзеркалом, при цьому приміщення має бути провітрене.

Увага при виконанні вправ має концентруватись на працюючому м'язі, а також вестися підрахунок виконаних вправ. Кожне заняття триває від 10 до 20 хвилин. У комплексі «вольової гімнастики» налічується до 15 вправ. Перші п'ять виконують два тижні, потім кожен наступний тиждень додають по вправі. Щоб повністю вивчити комплекс потрібно три місяці.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ГІМНАСТИКИ АНОХІНА

	Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки по Анохину
Перші два тижні (5 вправ)			
1.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак.	8–10 разів 	Міцно напружити двоголові м'язи плеча (біцепси), зігнуть руки в ліктях, імітуючи притягання великого вантажу. Торкнувшись руками плечей, повернутись у вихідне положення.
2.	В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак.	8–10 разів 	Міцно напружуючи м'язи рук і спини, розведіть руки в сторони, потім починайте зводити їх перед собою, напружуючи головним чином грудні м'язи так, як ніби щось сильно стискаєте перед собою. Дихання: при розведенні рук - вдих; зведення рук - видих.
3.	В. п. – лежачи на спині, ноги злегка підняти, руки за голову. 1. Підняти праву ногу. 2. Опустити праву ногу, підняти ліву. повернутись у В. п.	8–10 разів 	Зберігаючи нерухомість тулуба, по черзі швидко і з напругою піднімати і опускати ноги приблизно до кута 50 °. При виконанні вправи п'ятами поверхні не торкатися. Дихання рівномірне. Напружуватися мають м'язи черевного пресу і м'язи ніг.
4.	В. п. – стійка ноги нарізно, п'яти разом, з опорою руками об спинку стільця. 1–2. Присід, коліна порізно. 3–4. Повернутись у В. п.	7–8 разів 	Присідати повільно, з напругою, торкаючись сидниці п'ят. Потім повільно, наче б то піднімаючи на плечах великий тягар, починайте випрямляти ноги. Дихання: присідаючи – видих, встаючи – вдих.

5.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, кулаки долонями до верху. 1. Руки вгору. 2. Повернутись у В. п.	8–10 разів 8-10 разів 	Напружуючи м'язи плечового пояса, підняти руки вгору так, як ніби ви піднімаєте вантаж. Потім, зробивши вдих, з напругою найширших м'язів спини опускати руки вниз – видих.
----	--	---	---

Третій тиждень: до 5 п'яти засвоєних вправ додається шоста			
6.	В. п. – упор лежачи, ноги трохи розведені 1. Згинання рук. 2. В. п.	7–8 разів	Тримаючи в напрузі все тіло, стежити, щоб тулуб і ноги утворювали пряму лінію. Згинаючи руки торкаючись грудьми підлоги, робити вдих, розгинаючи – видих. У міру тренуваності віджимання можна виконувати на пальцях.
Четвертий тиждень: до шести засвоєних вправ додається сьома			
7.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долонями донизу, кисті стиснуті в кулак. 1. Згинаючи праву кисть вгору, опустити ліву кисть вниз. 2. Поміняти положення рук.	7–8 разів 	Тримаючи руки прямо, нерухомо, згинати кисті вгору і вниз, сильно напружуючи м'язи і відчуваючи, ніби хочете що-небудь важке придавити до низу і відірвати до верху. Тіло нерухомо. Дихання довільне.
П'ятий тиждень: до семи засвоєних вправ додається восьма			
8.	В. п. – лежачи на спині, ноги в сторони, руки перехресно на грудях. Підняти плечі. Нахил голови вперед.	8–10 разів	Нижня частина тулуба й ноги нерухомі, підняти голову і плечі так, немов хочеться підняти вантаж, який лежить на грудях. Перший раз можна покласти вантаж. Дихання: піднімаючи плечі – видих, опускаючи – вдих.
Шостий тиждень: до восьми засвоєних вправ додається дев'ята			
9.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вниз злегка зігнувши, кисті в кулак.	7–8 разів	Ноги напівзігнуті в колінах. Піднімайте руку, немов великий тягар. При опусканні руки уявіть, що відштовхуєте щось важке. Сильно напружуйте спину і

	1. Ліва рука вперед. 2. Опустити ліву, праву вперед. 3. Зміна положень рук. Повернутись у В. п.		боки. Дихання рівне і спокійне
Сьомий тиждень: до дев'яти засвоєних вправ додається десята			
10	В. п. – стійка ноги нарізно, спина округла, руками триматися за стілець. 1. Піднятися високо на п'яти, прогнутися. Повернутись у В. п.	8–10 разів	Сильно напружуючись, випрямити спину, вигинаючи хребет і високо підняти ступні, п'яти – разом. Відчувати напруження литкових м'язів і стегон. Дихання: підйом ступень – вдих, опускання – видих.
Восьмий тиждень: до десяти засвоєних вправ додається одинадцята			
11.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вниз, кисті стиснуті в кулак. 1. Зігнути праву руку. 2. Випрямляючи праву, зігнути ліву руку.	8–10 разів	Лікті нерухомі, притиснуті до тулуба. При згинанні руки – відчувайте, що сильно притягує руку, долоню вгору; при розгинанні віджимають, відштовхують вниз.
Дев'ятий тиждень: до одинадцяти засвоєних вправ додається дванадцята			
12.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору в замок. 1. Поворот праворуч. 2. Нахил вправо. 3. Руки вниз. 4. В. п. 5–8. Те ж ліворуч.	5–6 разів	Ноги не згинати. Весь час сильно напружувати м'язи і міцно стискати руки. Дихання: нахил – вдих, випрямлення – видих.
Десятий тиждень: до дванадцяти засвоєних вправ додається тринадцята			
13.	В. п. – стійка ноги разом, п'ятки розведені, триматися за стілець. 1. Піднятися на пальці стопи. 2. В. п.	10–12 разів	Піднімаючись на пальці ніг, не згинати коліна – вдих, опускання – видих.

Одинадцятий тиждень: до тринадцяти засвоєних вправ додається чотирнадцята			
14	В. п. – півприсід ноги нарізно, руки вниз. 1. Нахил голови вперед, руки зігнути в ліктях. Утримувати таке положення. Повернутись у В. п.	5–7 разів	Руки випрямити як найдаліше назад, напружити спину і трицепси, на 2-й рахунок напружують живіт і біцепси, на 4-й - поперек і груди. Дихання: на перші три рахунки – вдих, на 4 – видих.
Дванадцятий тиждень: до чотирнадцяти засвоєних вправ додається п'ятнадцята			
15	В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Випрямити праву руку вгору. 2. Зміна положення рук.	10–12 разів	З напруженням по чергові змінювати положення рук. Піднімати руку вгору, напружуючи трицепс, опускаючи руку до плеча – біцепс і найширші м'язи спини. Дихання рівномірне.

Свого часу ця система була однією з кращих, але говорити, що вона є універсальною не можна. Відсутність вправ, які забезпечують добру рухливість у суглобах можна вважати недоліком гімнастики Анохіна.

Таким чином, займаючись гімнастикою Анохіна, можна досягти хороших результатів, якщо доповнювати її іншими засобами гімнастики, які не мають вищевказаного недоліку [13].

2.2. Дихальна гімнастика Бутейка

Дихання є саморегулювальною функцією організму, але й ним можна управляти разом із будь-якою діяльністю. Для прикладу, піднімаючи вагу, дихання затримується, співаючи можна подовжувати вдих.

Збої у диханні (нежить тощо) в організмі виникають з різних причин і вони ослаблюють організм та викликають захворювання. Саме тоді потрібно вміти правильно керувати диханням, вибирати ритм, задіяти в роботу різні групи м'язів та відділи легень. Навчитись керувати своїм диханням допоможуть спеціальні вправи. Існує декілька систем дихання, які мають лікувальну дію.

Одна з таких – за методом К.П. Бутейка. Він звернув увагу на біологічну роль вуглекислого газу (CO_2) для організму. Беручи до уваги слова автора, який обґрунтував вуглецеву теорію дихання і метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД), є корисний при лікуванні бронхіальної астми.

За даними К.П. Бутейка, багато хворіб викликані чистим та глибоким диханням, що майже не додає організму кисню (O_2), але виводить CO_2 , що і є основним для життєвих функцій в організмі. Нормальне функціонування клітини порушується при зниженні рівня CO_2 і це призводить до погіршення обміну процесів і розвитку захворювань. При глибокому диханні можна спровокувати спазм бронхів, знизити артеріальний тиск та збільшити обмін холестерину в печінці.

Суть методу К.П. Бутейка полягає у вивченні неглибокого дихання, і скерований на збереження потрібної кількості CO_2 в організмі. При правильній затримці дихання, при неглибокому диханні, кров і тканини краще наповнюються киснем і вуглекислим газом, кислотно-лужний баланс нормалізується, поліпшуються процеси обміну.

Щоб перевірити стан здоров'я, автор рекомендував проводити тести на затримку дихання: час (секунди), на який можна затримати дихання після невеликого вдиху в стані спокою. Якщо після 3–5 с. затримувати дихання важко – це свідчить про захворювання; якщо затримка дихання 30 с – 1 хв. проходить з легкістю, то це ознака здорової людини.

Для навчання правильного дихання К.П. Бутейко запропонував почерговий тренувальний процес. Треба починати з вивчення теоретичних проблем (шкідливість глибокого дихання). Пізніше – освоєння основних рухів (неглибокий вдих, затримка дихання до відчуття браку повітря, або до його граничної нестачі, видих). Для поліпшення показників здоров'я (час затримки дихання) навантаження потрібно збільшувати. Починати займатись вправами потрібно послідовно, вранці та перед сном. Насамперед освоюють у стані спокою, після цього при ходьбі, бігу підтюпцем. Навчатись правильно виконувати спеціальні дихальні вправи, рекомендовано під контролем фахівця.

2.3. Дихальна гімнастика Стрельникової

Виникла ця система вправ під час лікування та відновлення співочого голосу. Значення її полягає в короткому вдиху, при якому тренуються усі м'язи дихальної системи. Гімнастика Стрельникової набула популярності у 1980 році, коли про неї написали в журналі «Фізична культура і спорт». До складу цієї системи входять дихальні вправи (відомі у гімнастиці) та доступної методики їх застосування. Для прикладу, цікавою є техніка виконання вдиху. Саме глибокий вдих робиться не під час розширення грудної клітки, тоді, коли вона максимально зменшиться в об'ємі. У цьому полягає основа «парадоксальної» гімнастики Стрельникової [1].

Заняття цією гімнастикою, зрівнюють з тренуваннями у місцевості де є знижений атмосферний тиск (середньогір'ї). Саме такі тренування допомагають оздоровити дихальну систему і розвивають дихальну мускулатуру; життєва ємкість легень підвищується; поліпшується сон та функціонування організму. Ці заняття ефективні при захворюванні на бронхіальну астму.

Основу гімнастики Стрельникової складають загальнорозвивальні вправи неординарного характеру, призупинені формувати чіткий дихальний ритм, акцентуючи увагу на ритм руху з вдихом.

Автор пропонує сім правил виконання вдихів:

1. Думати тільки при вдиху – вдих і рух виконуються синхронно.
2. Повітря вдихати мало.
3. Вдихати через ніс. Він має бути активним, коротким і дуже гучним.
4. Видихаючи, не думати. Рот привідкритий, щоб видихи здійснювались вільно.
5. Зберігати послідовність дій: 1-й–2-й день виконувати 4–8 «рухів-вдихів» підряд; 3-й–4-й день – 8–16 вдихів; 5-й–6-й день – 16–32 вдихи; на другому тижні, кількість «рухів-вдихів» збільшити до 32–64 разів.
6. На початку робити близько одного вдиху за секунду, поступово збільшуючи їх кількість до 96 вдихів-рухів за хвилину.
7. «Рухи-вдихи» виконуються ритмічно[1].

Водночас існують деякі вправи, що мають декілька способів виконання. За час тренувань треба зробити тисячу «рухів-вдихів». Тренування можна повторювати 2–3 рази на день. Наведено основні вправи:

1. Повороти голови праворуч і ліворуч (виконуючи повороти робити голосний короткий вдих носом).
2. Нахили голови до плечей, або вперед і назад з такими ж вдихами.
3. «Обнімання плечей». Різким перехресним рухом, з положення руки в сторони, захопити правою рукою ліве плече і навпаки.
4. Швидкі нахили вперед. Нахиляючись, робити вдих.
5. Повороти тулуба. При повороті – вдих.
6. Нахили вперед і назад. Нахиляючись назад – руки обхоплюють плечі.

Напівприсідання з видихом.

Для зрозумілішого уявлення про цю гімнастику подано приклади декількох вправ, техніку виконання та методику застосування описала автор.

1. **«Долоньки»**. Вихідне положення (В. п.): стати прямо, зігнувши руки в ліктях (ліктьї вниз), та повернути долоні вперед.

Стискаючи долоні в кулачки, одночасно робити вдихи носом.

Зробити 4 різкі вдихи носом. Після цього руки розслабити і зробити паузу на 3–4 секунди. Відпочивши, зробити ще 4 короткі, вдихи і знову відпочинок.

Робити вдихи носом 24 рази по 4. Цю вправу можна робити стоячи, сидячи і лежачи.

На початку виконання вправи може бути легке запаморочення, але воно перейде до закінчення заняття. При сильному запамороченні, потрібно сісти і продовжувати виконання вправ сидячи, паузу робити кожні 4 вдихи (відпочивати має тривати – 10 секунд).

2. **«Погоничі»**. В. п.: пряма стійка, кисті рук затиснути в кулачки і притиснути до живота на рівні пояса. Вдихаючи, різко опустити кулачки вниз (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до низу). Потім кисті рук повернути у В. п. на рівень пояса. Плечі розслабити – зробити видих. Кисті рук вище рівня

пояса не піднімати. Поступово робити не 4 вдихи-рухи, а 8. Відпочити 3–4 секунди і знову робити 8 вдихів-рухів.

Робити 12 разів по 8 вдихів-рухів. Вправу «Погоничі» можна виконувати стоячи, сидячи і лежачи.

3. **«Накачування шин»** В. п.: стати прямо, ноги на ширині плечей, руки опустити вниз. Зробити нахил, руками дотягнутися до підлоги, але не доторкатися, при нахилі робимо короткий вдих носом, який має закінчитися разом з нахилом. Піднятися (але не випрямлятися), знову нахиляємось і робимо короткий вдих. Взяти в руки інвентар (паличку, або згорнуту газету) і уявити, що ніби накачуємо шину автомобіля. Виконання нахилу вперед виконується ритмічно і легко, не потрібно робити низькі нахили, достатньо нахилу в пояс. Спина – округла (а не пряма), голова – опущена.

Виконання 12 разів по 8 вдихів-рухів. Наведену вправу можна виконувати стоячи і сидячи.

Потрібно пам'ятати, що при травмах голови і хребта, при багаторічних радикулітах та остеохондрозах, при підвищеному артеріальному, внутрішньочерепному і внутрішньоочному тисках; а також при каменях у печінці, нирках, сечовому міхурі нахили низько не робляться. Виконання нахилу робиться неповне, але супроводжується коротким вдихом через ніс. Видихаємо після кожного вдиху, через напіввідкритий рот. Правильне виконання вправи дає певний результат, часто припиняються напади бронхіальної астми, серцеві напади та печінкові коліки.

4. **«Кішка»** В. П.: пряма стійка, ноги ширше плечей, ступні ніг не піднімати від підлоги. Виконати танцювальний присід і одночасно повернути тулуба вправо з різким, коротким вдихом. Повторити такі самі рухи з поворотом вліво. Видихи робляться між вдихами, довільно. Коліна напівзігнути і випрямляти (присідання легке, глибоко не присідати). Руками робити рухи праворуч і ліворуч на рівні пояса. Спинка пряма, повороти виконуються тільки в талії. Робити 12 разів по 8 вдихів-рухів. Виконання вправи допускається лежачи й сидячи на стільці [1].

Гімнастика Стрельникової спрямована на активну діяльність дихальної

системи, збільшуючи частоту дихання та зменшення обсягу вдихуваного повітря. Головна роль в диханні належить не дихальній мускулатурі, а зовнішній мускулатурі тулуба.

2.4. Дихальна гімнастика В.С. Чугунова

На сьогоднішній день існує ще одна корисна для людського організму дихальна гімнастика В.С. Чугунова. Її автор проводив дослідження впродовж п'яти років і довів, що така методика дає змогу контролювати емоційний стан організму та відновлювати нервово-психічну рівновагу.

Вищенаведена гімнастика за оздоровлювальним впливом скерована на допомогу швидкому відпочинку, заспокоєнню, на самопізнання та керування своїм станом.

Як було уже сказано, дихання є основним фізіологічним процесом. Завдяки йому кожна клітина тіла збагачується киснем, регулюється рівень обміну речовин, підтримується життєвий тонус він також впливає на структуру мозку, який визначає психічний стан особистості. Саме ці впливові особливості дихання на організм і лежать в основі дихальної гімнастики В.С. Чугунова. Під час проведення експерименту автор виділив правила, дотримання яких найбільше впливатиме на організм:

1. Виконуючи вправи, потрібно концентрувати увагу на диханні.
2. Від виконання вправ треба отримувати задоволення. Рекомендовано підтримувати хороший настрій і займатися у зручному одязі.
3. Дихання має бути природним і рівномірним. Легені мають насичуватись повітрям, вдих і видих – бути рівним і плавно переходити одне в інше.

Виконання вправ вимагає дотримуватися певної послідовності дій. У кожному циклі виділено шість етапів:

1. Прийняти основне положення і зафіксувати його.
2. Розслабитися, зняти всі м'язеві напруження.
3. Сконцентруватися на вправі, обдумати усі основні елементи.
4. Зробити глибокий видих.

5. Виконати дихальну вправу.

6. Зробити паузу, після чого змінити положення.

Основним положенням дихальної гімнастики є: В. п. – пряма стійка. Ноги поставити ширше плечей, стопи – паралельно. Підібрати зручне положення для голови та тулуба, руки підняти перед грудьми так, щоб долоні торкалися одна одної, прикрити очі, посміхнутися і розслабитися.

Щоб перейти до виконання основних дихальних вправ В.С. Чугунов рекомендує зробити дихальну розминку.

Автор розробив декілька дихальних вправ:

1. **«Заспокійлива»** – дихання нижнє. У цьому диханні працюють нижні відділи легень. Роблячи вдих, живіт випинається, при видиху приймає вихідне положення. При цьому грудна клітка утримується нерухомою.

2. **«Зміцнювальна»** – дихання середнє. У ньому працюють середні відділи легень. При вдиху грудна клітка розширюється, а при видиху займає вихідне положення, живіт залишається нерухомим.

3. **«Радісна»** – дихання верхнє. Задіяні верхні відділи легень. При вдиху грудна клітка піднімається, а при видиху опускається у вихідне положення. Живіт залишається нерухомим, грудна клітка не розширюється.

4. **«Гармонійне»** дихання повне. При такому диханні задіяні усі відділи легень. На вдиху вип'ячується живіт, потім грудна клітина розширюється, а за тим – піднімається. На видиху поступово займає вихідне положення; живіт, потім грудна клітка звужується і опускається. Можна сказати, що «гармонійне» дихання ніби складається з нижнього, середнього та верхнього дихання. При такому диханні потрібно уявити, що повітря потрапляє до кожної клітинки тіла і все тіло дихає. Тільки так дихає людина, яка відчуває спокій, силу та радість, у якої усі почуття ідеально узгоджені та врівноважені.

5. **«Ритмічна»** – подих. Таке дихання виконується при ходьбі. Йти потрібно спокійно і рівномірно, при цьому м'язи обличчя розслаблені, плечі опустити, дихати спокійно та рівномірно. Вдихати і видихати треба порівну з кроками (два кроки – вдих, два кроки – видих).

6. **«Очищувальний – «ха»»** – дихання. Стати прямо, стійка – ноги нарізно, роблячи вільний глибокий вдих, підняти руки вперед-вгору одночасно й затримати дихання. Зробити енергійний видих через рот, гортань розслабити, нахилитись вперед і опустити руки. Потім повільно випрямитися та зробити паузу впродовж п'яти дихальних циклів.

7. **«Стимулювальний»** – дихання шипляче. Виконується так само, як і гармонійний подих. Відмінність полягає у продовженому видиху, під час якого повітря, виходячи, видає високий свистячий звук (ніби вимовляється звук «С»).

Підсумовуючи вищесказане, можна робити висновок про те, що дихальна гімнастика В.С. Чугунова допомагає вивченню основних способів дихання, і при правильному та регулярному виконанні має оздоровлювальний ефект на організм.

2.5. Релаксаційна гімнастика В.С. Чугунова

Не менш цікавою та корисною є релаксаційна гімнастика, яку запропонував В.С. Чугунов. Ця гімнастика становить систему статичних вправ, які призначені для лікування перевтоми і невротоподібного стану організму.

Комплекс релаксаційної гімнастики включає спеціально підібрані вправи і положення, які забезпечують плавний перехід тіла з одного положення в інше. Кожне положення має обов'язкове виконання чотирьох основних елементів:

1. Релаксація під час і після прийняття положення чинить самостійний лікувальний вплив на організм.
2. Концентрація уваги на організмі розвиває здібності до самоспостереження як засобу самоконтролю.
3. Контрольоване дихання узгоджує дію всіх органів та систем організму.
4. Безпосереднє виконання вправи (сукупність знань і дій) дозволяє правильно прийняти і зафіксувати положення.

Усі зазначені елементи взаємопов'язані та взаємозумовлені.

Автор зі своїми колегами ввели термін «цикл положень», який складається з відпочинку перед прийняттям положення; уявного налаштування на виконання

цього положення; прийняття положення; фіксація положення; вихід з положення; відпочинок після виходу з положення, забезпечуючи безперервний перехід з одного положення в інше.

Заняття релаксації потребує дотримуватися певних вимог:

- *принцип релаксації*: після положення необхідно відпочити у вигляді короткочасного розслаблення;
- *принцип м'язової радості*: вправи мають приносити тілесне задоволення;
- *принцип дозування робочого навантаження*: час фіксації положення на перший день 5 сек., але поступово його потрібно збільшувати;
- *принцип розкріпачення*: під час занять треба навчитися надавати максимальну свободу тілу, забезпечуючи зняття хронічної втоми; вправи виконуються натщесерця, або після прийому їжі через 1-2 години; в кожне положення потрібно входити повільно, концентруючи увагу на його виконанні.

Для виконання релаксаційної гімнастики є 11 основних положень: «Зручна»; «Відважна», «Нахили»; «Кобра», «Плуг», «Лук», «Газова»; «Берізка», «Заднє розтягання»; «Скручування»; «Очерет») та три додаткові: "Розслаблення на спині», «Розслаблення на животі», «Розслаблення сидячи»[12].

Отже, ця гімнастика була експериментально перевірена і показала позитивний вплив на поліпшення здоров'я досліджуваних.

2.6. Гімнастика «Гермеса»

Сьогодні існує також не менш цікава гімнастика, яка виникла дуже давно і отримала назву на честь давньогрецького бога торгівлі Гермеса. Нею займалися древні цілителі, маги, провісники й жреці, які концентрували внутрішню енергію, швидко відновлювали організм та розвивали уже набуті здібності.

Вправи гімнастики Гермеса спрямовані на енергетичне оздоровлення та відновлення організму. Мета виконання вправ полягає у рівномірному розподілі енергії всього тіла; створенні захисту організму від різних захворювань та нервових стресів; стимулювання роботи головного мозку.

Заснована ця гімнастика на швидкому чергуванні м'язового напруження та

повного розслаблення всієї мускулатури. Гімнастиці Гермеса притаманна окрема дихальна техніка при виконанні вправ: роблячи різкий вдих, потрібно намагатися направити повітря вгору, до носоглотки, але старатись, щоб воно як найменше потрапило в легені [4].

Для успішного заняття гімнастикою Гермеса, необхідно строго дотримуватися вимог:

- краще займатися за годину до їди;
- заняття проводити в легкому одязі;
- займатися вранці та ввечері;
- при виконанні вправ потрібно зосередитись та повністю звільнитися від сторонніх думок;
- закінчивши заняття рекомендовано контрастний душ або скупатися у водоймі.

Заняття гімнастики можна поділити на дві частини: спочатку виконувати три вправи для насичення та концентрації енергії в організмі; після цього ще чотири вправи, які правильно розподіляють енергію. Повторюваність кожної вправи – чотири рази. Між виконаннями вправ – пауза чотири секунди, повністю розслабивши організм.

Вправа 1. «Хрест» – вихідне положення стійка ноги нарізно, м'язи максимально розслаблені. Роблячи різкий вдих носом, стиснути кулачки, руки в сторони, голова назад, напружити кожен м'язи тіла і затриматись на 4 секунди, при цьому дихання затримати. Після чого зробити різкий видих, нахилити тулуб вперед, схрестивши руки.

Вправа 2. «Дискобол» – те саме вихідне положення. Зробивши різкий вдих носом, стиснути кулачки, праву руку відводимо вперед, ліву – назад, тулуб розвертаємо у бік руки, яка відведена назад. Подих затримати на 4 секунди, усі м'язи напружити. Зробивши різкий видих, займаємо вихідне положення.

Вправа 3. «Сокира» – стійка ноги нарізно, нахилити тулуб вперед, м'язи розслабити. Роблячи різкий вдих, підняти прямі зчеплені в замок і відведені за голову руки, усі м'язи тіла напружити та затримати дихання на 4 секунди, після

цього різко зробити видих, прийняти вихідне положення і розслабитися [4].

Ці вправи допомагають збагатити організм енергією. Для засвоєння набраної енергії виконуються ще чотири вправи.

Вправа 1. Вихідне положення стійка ноги нарізно, тулуб нахилити вперед, долоні зімкнені. Роблячи плавний та довгий вдих, випрямитися, руки відвести в сторони, прогнутися, при цьому м'язи тіла напружити, затриматись 4 секунди і повернутись у вихідне положення, виконуючи повільний видих зі словами «мантру хо».

Вправа 2. Виконання цієї вправи так як попередньої. Різниця у тому, що, випрямившись, повернути голову і тулуб вправо так, щоб заглянути за спину. Повторювання роблять по два рази в кожную сторону.

Вправа 3. Вихідне положення стійка ноги нарізно, нахилитись вперед, кистями рук доторкнутись підлоги та розслабитись. Разом з повільним, тривалим вдихом, підняти прямі руки вгору, прогнутись, напруживши усі м'язи тіла. Затриматись 4 секунди, видихаючи повільно вимовити «мантру хо», повернутись у вихідне положення.

Вправа 4. Вихідне положення лежачи на спині. Повільно і плавно вдихати, одночасно піднімаючи ноги до положення прямого кута, напружити усі м'язи затримуючи дихання. На видиху проговорити «мантру хо» та повільно зайняти вихідне положення[4].

На початкових заняття гімнастикою Гермеса, необхідно слідкувати за якістю виконання вправ. Близько двох тижнів від початку занять, потрібно поступово збільшувати навантаження так, щоб енергетичний потік не викликав небажаних наслідків. Дотримуючись вказаних рекомендацій, уже після декількох занять можна спостерігати поліпшення емоційного стану й енергетичний вплив вправ на організм.

Гімнастика Гермеса може бути протипоказана людям із певними захворюваннями: гіпертонії, гіпотонії і глауками, серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату.

2.7. Гімнастика «Шейпінг»

Одним із нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, який сприяє корекції фігури, є *Шейпінг*.

Шейпінг – система групових занять, розроблена для корекції фігури та поліпшення фізичного стану. Але це не просто метод корекції фігури, а комплексний оздоровчий напрям який позитивно впливає на загальний стан здоров'я. Він поєднує у собі елементи оздоровчої фізичної культури, аеробіки та функціонального тренування, що робить його ефективним для різних вікових груп. Основна увага надається ритмічним вправам під музику, які спрямовані на різні групи м'язів [3].

Програму занять шейпінгом у 1988 р. На це офіційно запатентована система, яка спрямована на фізичне поліпшення жіночого організму, зміни якого підвищуються руховою активністю. Створенню програми сприяли результати параметрів статури, які визначають привабливість жіночої фігури, а також є закономірність того, що існуючі параметри тіла сприймаються як естетично приваблива будова тіла. [7].

Елементами занять шейпінгом є:

- об'єктивно-суб'єктивна оцінка статі, вибір програми, функціональний стан, які визначаються медичним і антропологічним тестуванням;
- визначення готовності студента до занять, вивчення його стану і окремих параметрів тіла, а також консультативна допомога;
- відеопрограми, які полегшують роботу інструктора та дозволяють здійснювати більш якісну корекцію виконання вправ та контролювати стан людини;
- умови життя та раціональне харчування із врахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається;
- вправи на тренажерах та з предметами, масаж, водні процедури є допоміжними засобами.

Під час навчально-тренувального процесу, який є контрольованим, потрібно дотримуватися окремих вимог:

- програма роботи повинна врахувати результати початкового тестування, типу розвитку, ступеня відхилення від шейпінг-моделі щодо корекції проблемних зон;

- на результатах тестування початкового рівня підготовки ґрунтується фізичне навантаження на заняттях, яке має бути індивідуальним;

- потрібно регулярно здійснювати поточне тестування, щоб порівняти та виявити динаміку показників.

На сьогоднішній день прослідковується швидкий розвиток шейпінг-технологій:

- для дітей і підлітків;
- для вагітних жінок;
- шейпінг, який впливає на корекцію гарної постави та граціозної ходи, підбір зачіски, макіяжу, одягу і т.д.;
- реабілітація осіб, які мають фізичні недуги – шейпінг-терапія;
- спільні заняття членів сім'я за різними програмами – синхро-технологія.

КОМПЛЕКС ВПРАВ

Для пресу та спини:



В. п. – лежачи на спині, руки під головою, ноги зігнути в колінах, ступні поставити на підлогу. Підтягнути коліна до грудей і підняти сідниці від підлоги. Затримати таке положення 3–5 секунд. Робити вправу в 3 підходи по 15 разів.

Для талії:



В. п. – лягти на бік, нижню руку покласти перпендикулярно до підлоги, верхня – відведена за головою, тулуб підняти від підлоги на кілька секунд і повернутись у вихідне положення. Вправу виконують – 3 підходи по 15 разів.

Для сідниць:



В. п. – лежачи на спині, руки зігнуті, лікті відведені в сторони. Права нога зігнута в коліні, ліва – піднята прямою. Роблячи упор на праву ногу підняти тіло так, щоб ліва нога і тулуб були рівною лінією. Зберегти таке положення на кілька секунд, потім виконати вправу помінявши положення ніг.

Для ніг:



В. п. – основна стійка, спина рівна. Крокувати, залишаючи ступні ніг ніби «приклеєними» до підлоги. Зробити крок в сторону, руки в замку, виконати глибокий присід. Виконати вправу в 3 підходи по 15 разів.

Займатись шейпінгом можна кожен день, або три рази на тиждень, кожне тренування має тривати 40–60 хвилин. Після тренування не можна пити рідину. Не менше трьох годин має пройти між прийомом їжі та тренуванням. Бажано не вживати тваринного білка у дні тренувань.

2.8. Гімнастика «Стретчінг»

В останні роки широкої популярності набув стретчінг. Ця система статичних вправ, яка розвиває гнучкість і підвищує еластичність м'язів. Стретчінг, від англійського слова «Stretching» – натягувати, розтягувати. Треба вважати, що стретчінг походить із США. Також є думка, що вправи цієї гімнастики – це модель стародавніх східних систем.

Заняття стретчінгом містить комплекс положень за допомогою яких відбувається розтягування певних груп м'язів, їх потрібно утримувати 15–60 с.

Використання вправ стретчінгу на практичних заняттях фізичного виховання дають можливість підготувати м'язи для більшого навантаження, а після високих навантажень слугують засобом відновлення [5].

Вправи, застосовані під час занять стретчінгом, можна розбити на десять груп: розтягування м'язів шиї та потилиці; розтягнення бічних м'язів тулуба; розтягнення м'язів плечей та передпліччя; розтягнення м'язів спини; розтягнення м'язів задньої поверхні тулуба; розтягнення м'язів розгиначів стегна; розтягнення м'язів згиначів стегна і розгиначів гомілки, для литкових м'язів та їх сухожилів; розтягнення м'язів, що піднімають стегна; розтягнення м'язів організму в цілому.

За своєю будовою стретчінг кардинально не відрізняється від інших занять гімнастики:

У підготовчій частині розігріваються м'язи і зв'язки, – так організм готується до виконання вправ стретчінгу. Розминка має проходити інтенсивно.

В основній частині вправи стретчінгу виконуються стоячи сидячи, лежачи та на колінах. У цій гімнастиці є: силові або швидко-силові вправи, час виконання яких 1–5 с, потім розслаблюють м'язи 3–5 с і фіксуються статичні

положення 15–60 с; статичне положення закінчуються динамічними вправами.

Заключна частина включає виконання дихальних вправ і вправ для розслаблення організму.

Займаючись стретчингом важливо пам'ятати про дозування:

- час утримання одного положення 15–60 с., а для початківців – 10–20 с;
- повторення однієї вправи 2–6 рази, з паузами 10–30 с;
- час виконання навантаження загалом 10–45 хв.;
- відпочинок – розслаблення та біг підтюпцем.

Виконуючи вправи, потрібно залучати до роботи усі групи м'язів.

Для отримання певного результату, рекомендовано дотримуватись певних вказівок:

- визначити, які групи м'язів будуть задіяні при виконанні вправ;
- вправи робити плавно, збільшуючи амплітуду рухів до больового відчуття.

Неприємні больові відчуття є ознакою сильного розтягування та появи небажаних наслідків. У такій ситуації виконання вправи припиняється;

- фіксувати положення бажано в критичній точці згинання, або розгинання суглоба;

- виконання вправ супроводжується спокійним і ритмічним диханням. носом робимо короткий вдих та видихаємо через рот;

- вправи, що впливають на одні й ті ж м'язи, не потрібно виконувати поспіль;

- робити вправи для розслаблення м'язів необхідно, після кожної вправи на гнучкість;

- виконуючи махи, треба розслаблювати м'язи, тільки так можна добитись максимальної амплітуди рухів.

Ця гімнастика не рекомендується тим, хто має захворювання опорно-рухового апарату і травми. Вправи не виконуються відразу після вживання їжі.

Пристаючи до занять стретчингом, потрібно протестуватися. Це дасть змогу визначити початковий рівень розвитку гнучкості, а також визначити рухливість опорно-рухового апарату і спланувати процес занять. Подальший

контроль допоможе вчасно робити корективи в тренувальному процесі та оцінити ефективність занять [12].

Для визначення гнучкості можна використовувати такі вправи.

Рухливість гомілковостопного суглоба. Прийняти положення випаду, впертись руками в гімнастичну стінку. Одна нога пряма якомога більше відведена назад, кут між другою і поверхнею підлоги має складати 50–60°.

Гнучкість тазостегнових суглобів та м'язів задньої поверхні стегна. Підняти ногу, обхопити однією рукою гомілково-ступеневий суглоб, спрямувати на коліно. Ноги повинні бути розслаблені. При нормальній розтягнутості м'язів задньої поверхні стегна і рухливості кульшових суглобів кут між ногами становить 60–70°.

Згиначі стегна – розгиначі гомілки. Положення лежачи на животі, зігнути ногу в коліні, допомогти рукою доторкнутися п'ятою до сидниці. Стегно ноги, яка згинається, не повинно відриватися від поверхні.

Рухливість тазостегнових суглобів. Пряма стійка, ноги якомога ширше, стопи паралельно. Руками можна зробити опір в гімнастичну стінку. У нормі кут між ногами має становити не менше 90°.

Супінація ноги в тазостегновому суглобі. Сидячи на стільці, одну ногу зігнути і покласти на коліно другої. Зігнута нога при допомозі рук має зайняти горизонтальне положення.

Гнучкість хребта і задньої поверхні стегна. Основна стійка, не згинаючи ніг, нахилитись вперед. Пальці повинні доторкнутися до підлоги.

Гнучкість хребта. Лежачи на животі, не відриваючи ніг від поверхні, підняти тулуб і прогнутись в попереку. Відстань між грудиною та підлогою має становити 10–20 см.

КОМПЛЕКС ВПРАВ

В. п. – пряма стійка, ноги нарізно злегка зігнуті в колінах. Піднявши руку, тягнемось за уявним предметом. Опустивши повільно руку, те саме виконуємо іншою рукою. Голову при виконанні нахиляємо назад.

В. п. – сидячи прямо, ноги нарізно, руки за головою. Виконуємо нахил тулуба вперед і повільно дотягуємося до правого коліна. Зайняти вихідне положення, робимо те саме, але тягнемось до лівого коліна.

В. п. – упор лежачи на руках. Одночасно піднімати праву руку і ліву ногу, утримати горизонтальне положення кілька секунд. Повторити те саме, змінюючи положення руки та ноги.

В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги прямі. Підняти повільно праву ногу, утворюючи прямий кут, опустити вліво, доторкнутись поверхні. Виконуючи рухи – голову повертаємо праворуч. Займаємо вихідне положення, повторюємо другою ногою.

В. п. – стоячи на колінах упор на прямі руки (КІШКА). Сидячи на п'ятах, нахилити голову, заокруглити спину. Тулуб випрямити, руки підняти і потягнутись вгору .

В. п. – лежачи на спині, підняти прямі ноги. Повільно опускати за голову, щоб доторкнутись поверхні. Якщо виконуючи цю вправу не вдається затриматись у цьому положенні до відновлення спокійного дихання, то її можна виконувати один раз. Після закінчення сісти та повільно потягнутися [8].

Виконуючи такий комплекс декілька разів на тиждень, можна досягти легкості рухів та гнучкості усього тіла.

2.9. Аеробіка



Аеробіка забезпечує організму добре самопочуття, гарний настрій та позбавляє від зайвої ваги.

Заняття цим видом гімнастики спрямована оздоровлення, а запропоновані вони відомим американським лікарем К. Купером. Саме аеробіка впливає на роботу серцево-судинної та дихальної систем. На сьогоднішній день є багато видів аеробіки, і можна вибрати необхідний для організму та задоволення.

Аеробні вправи потребують наявності кисню в організмі впродовж тривалого часу. Регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровотік, кров активніше здійснює транспортування кисню.

На сьогодні у багатьох можна спостерігати малорухливий спосіб життя, що зі свого боку негативно впливає на стан здоров'я і можливості. Саме займаючись фізичними вправами, можна захистити організм від захворювань, поліпшити психічний та емоційний стан. Для нормального функціонування організм людини потребує рухової активності [11].

Аеробіка – це набір вправ, які спрямовані на витривалість і забезпечують досягнення балансу між потребою організму в кисні та його доставкою. Реакція організму на потребу в кисні називається тренувальним ефектом або позитивними фізичними зрушеннями. Наведемо деякі з них:

- можливість транспортування кисню поліпшується завдяки припливу крові при витривалості та фізичному навантаженні;
- зростання об'єму легень збільшується з тривалістю життя;
- серцевий м'яз зміцнюється завдяки забезпеченню постачання крові;
- кісткова система зміцнюється;
- фізичний та емоційний стан поліпшується працездатність, підвищується;
- ця гімнастика допомагає схуднути, або підтримувати вагу в нормі. Саме це мотивує молодь займатися аеробікою. Можна говорити про те, що фізичні вправи є допоміжним засобом для схуднення, а головним залишається дієта.

Класифікувати аеробіку можна на: оздоровчу; прикладну; спортивну.

Оздоровча – це напрям фізичної культури, навантаження якого можна

регулювати. Характерною частиною оздоровчої аеробіки є аеробна частина заняття, виконання якої підтримує роботу кардіо-респіраторної системи. У оздоровчій аеробіці можна виокремити деякі види :

Спортивна – це вид, в якому виконується безперервний та високо-інтенсивний підбір вправ, що поєднує ациклічні рухи зі складною координацією.

Прикладна – набула певної популярності, як додатковий засіб, щоб підготувати спортсменів з інших видів спорту, а також у лікувальній фізичній культурі та різних рекреаційних заходах.

КОМПЛЕКС ВПРАВ

Оздоровча гімнастика

Підготовча частина.

Вправа 1.

В. п. – ноги нарізно, кисті в замок. Піднятися на пальці ніг, руки вгору долонями назовні. Опуститися на всю ступню, зробити нахил вліво. З поворотом ліворуч опустити руки. Те саме повторити в інший бік.

Вправа 2.

В. п. – основна стійка руки зігнуті до плечей, ліктями вниз. Робимо крок правою ногою вперед, руки в сторони. Зайняти вихідне положення. Крок тією ж ногою в сторону, руки догори; вихідне положення. Те саме в другу сторону, змінюючи положення ніг.

Вправа 3.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на талії. Піднятися на пальці ніг, зігнути коліна; повернути п'яти вліво, опуститися на повну ступню, випрямляючи коліна. Прийняти вихідне положення. Те саме повторюємо в другу сторону.

Вправа 4. Виконуємо різні варіанти стрибків та біг.

Основна частина

Вправа 5 (для м'язів шиї).

В. п. – ноги нарізно, руки на талії. Поворот вправо, при цьому нахилити

голову назад, лікті відведені назад і прогнутися. Повернутись у вихідне положення. Нахил голови вперед. Те саме виконуємо в інший бік.

Вправа 6 (для м'язів рук та плечового пояса).

В. п. – ноги нарізно, руки підняті вперед, долоні до середини. При згинанні правої ноги, повертаємо тулуб вліво, руки зігнуті, долоні до себе; повернутись у вихідне положення. Ліва нога зігнута, тулуб повертаємо вправо, руки зігнуті в ліктях; повернутись у вихідне положення.

Вправа 7 (для м'язів тулуба).

В. п. – ноги нарізно. На 1 – 2 робимо нахил тулуба до положення вперед (горизонтально), руки піднімаємо вперед; на 3 – 4 – нахиляємо тулуб до правої ноги; 5–6 приймаємо вихідне положення. Продовжуємо те саме, але в іншу сторону.

Вправа 8.

В. п. – ноги нарізно, руки до плечей. На 1 нахиляємо тулуб вправо, руки підняті вверх; 2 робимо напівприсід; на 3 – 4 приймаємо вихідне положення. Виконуємо те саме в іншу сторону.

Вправа 9.

В. п. – ноги нарізно, ліва рука піднята в сторону, права відведена за спину. На 1 піднімаємо ліву руку, відводимо вправо, нахиляємось вправо, рука приймає горизонтальне положення над головою; 2 – вихідне положення; 3 – положень рук змінюється, тулуб нахиляємо вліво. 4 – повертаємось у вихідне положення.

Вправа 10.

В. п. – основна стійка. 1–2 робимо крок лівою ногою вперед; 3–4 – виконуємо мах правою вперед, робимо напівприсід на лівій нозі; на 5–6 – вихідне положення. Теж, саме повторюємо з правою ногою.

Вправа 11.

В. п. – ноги нарізно, виконуємо напівприсід, коліна відведені в сторони, руки на стегнах. На 1 – відводимо таз вправо, праву ногу піднімаємо на пальці стопи; 2 – приймаємо вихідне положення; на 3 – 4 – виконуємо лівою ногою.

Вправа 12.

В. п. – ноги нарізно, коліна розведені в сторони, руки тримаємо на стегнах. На 1 – з'єднуємо коліна разом; 2 – вихідне положення; 3 – піднімаємось на пальці ступні; 4 – вихідне положення.

Вправа 13. Виконання стрибків різних видів та біг.

Вправа 14 (для м'язів живота).

В. п. – лежачи на спині, руки підняті. На 1–2 – піднімаючи голову та плечі, дотягнутись лівою рукою до правої ноги; 3 – 4 – вихідне положення. Те ж саме повторюємо з лівої ноги.

Вправа 15 (для м'язів живота).

В. п. – приймаємо упор сидячи, ноги зігнути в колінах. На 1–2 – випрямляємо ноги підняті вперед; на 3–4 – вихідне положення.

Вправа 16 (для м'язів ніг).

В. п. – сидячи, ліва нога зігнута в коліні й відведена в сторону, права нога пряма. На 1–2 – мах правою вгору; на 3–4 – вихідне положення. Повторюємо вправу змінюючи положення ніг.

Вправа 17 (для м'язів живота).

В. п. – лежачи на боці, опора на правий лікоть, ліву руку відвести за голову. На 1 – зігнути праву ногу, дотягнутись ліктем лівої руки до коліна правої ноги; на 2 – вихідне положення і те саме виконати в іншу сторону.

Вправа 18 (для м'язів живота та ніг).

В. п. – лежачи на спині. 1–2 – коліна зігнути до грудей; 3–4 – повернути коліна вправо, випрямляючи ноги, плечі нерухомі; 5–6 – вихідне положення. Продовжувати з поворотом колін вліво.

Вправа № 19 (загального характеру).

В. п. – лежачи на спині, кладемо стопу лівої ноги на праве коліно, руки на підлозі. На 1–2 – піднімаємо таз; на 3–4 вихідне положення. Повторюємо те саме з другою ногою.

У заключній частині виконуються вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів усього організму [12].

2.10. Гідроаеробіка



Одним із поширених видів нетрадиційної гімнастики є гідроаеробіка. Він виконується у воді (басейн, або природне водоймище з рівним піщаним дном).

Гідроаеробіка розширює спектр загальнофізіологічного впливу гімнастичних вправ завдяки підвищенню в'язкого опору водного середовища і впливу температури на шкірно-судинні рефлекси та механізми терморегуляції.

Темп виконання гімнастичних вправ у воді обмежений, так як ступінь м'язових напружень пропорційно зростає. Знижується також об'єм, або кількість повторень вправ у порівнянні зі звичайними умовами. Водне середовище полегшує м'язову релаксацію і формує специфічну систему управління рухами з більш вираженою і більш тривалою фазою розслаблення м'язів кінцівок після фази динамічного напруження.

У зв'язку із необхідністю підтримувати температурний баланс при підвищенні тепловіддачі у воді зростають енергетичні витрати організму в порівнянні з аеробікою на суші.

Вода стимулює посилення стрес-мобілізаційних реакцій, адаптацію організму до фізичного навантаження у холодному середовищі і є чинником загартовування [14].

За своєю спрямованістю вправи діляться на такі групи:

- за цільовою спрямованістю – загальнорозвивальні та профілактичні;
- за впливом на окремі м'язові групи – локальної спрямованості;
- за структурою рухів – плавальні;
- за проявом певних умінь і навичок – ігрові.

Метою загальнорозвивальних вправ є підвищення фізичного розвитку, зміцнення опорно-рухового апарату, формування м'язевого корсету. Усі вправи об'єднані в блоки (для м'язів рук, плечового пояса і тулуба; вправи на розтягування, розслаблення і дихання).

Раціональність впливу вправ зумовлена низкою факторів: правильною і доцільною методикою; індивідуальними особливостями людини; особливостями вправ і особливостями зовнішніх умов.

Вправи локального впливу спрямовані на формування статури жінок, особливо в "проблемних" зонах (талія, сідниці, стегна). Усі вправи можуть бути розділені на чотири блоки:

1. Вправи біля нерухомої опори;
2. Вправи з плавальними дошками;
3. Вправи з підтримуючими палицями;
4. Вправи з підтримувальними поясами.

До кожного із блоків входить по п'ять груп вправ:

1. Розвиток м'язів передніх стегон;
2. Розвиток м'язів задніх стегон та сідниць;
3. Розвиток м'язів бічних стегон;
4. Розвиток м'язів внутрішньої поверхні стегна;
5. Розвиток м'язів черевного пресу;

У блоках 1 і 4 додаються вправи для розвитку м'язів рук та спини.

До групи вправ профілактичної спрямованості можуть бути включені: протиостеохондрозна гімнастика; релаксація з елементами аутотренінгу і дихальні вправи, самомасаж (гідромасаж). Використання профілактичних засобів може мати кілька варіантів використання, а також бути комплексним. Дихальні вправи можна виконувати на суші й у воді. Вони спрямовані на формування форсованого дихання, збільшення тривалості затримки дихання, підвищення ефективності дихання. Під час занять на воді додається група вправ на координацію дихання і правильних рухів.

Плавальні вправи застосовуються для удосконалення техніки плавання, а їх

підбір залежить від рівня плавальної підготовленості тих, що займаються. Це можуть бути аналітичні гребкові вправи, силові і швидко-силові вправи, координаційні вправи, засоби перемикання і відновлення. Важливим моментом є взаємодія навичок, отриманих під час занять у залі й на воді.

Ігрові вправи використовуються з метою підвищення емоційності занять гідроаеробікою. Вибір гри залежить від кількості осіб, які займаються, їхнього віку та рівня підготовленості, умов занять. Ігри можуть бути спрямовані на удосконалення здобутих умінь і навичок, використовуватися як засіб активного відпочинку, переключення на інші види рухової діяльності. Ігрові серії вправ можуть включати вправи розважального характеру, сюжетні, групові та індивідуальні пересування [14].

Розминку рекомендовано проводити не у воді, так як це дозволить ефективніше і швидше прогріти м'язи. Після розминки, продовжувати виконання вправ у воді.

1. Упродовж 15 хвилин виконати біг у воді (вода має сягати грудей). Піднімати коліна високо, рух руками як при звичайному бігу.

2. Ноги – широка стійка і виконувати повороти корпусу ліворуч і праворуч. Цю вправу можна виконувати в стрибку.

3. Спираючись спиною і ліктями на край басейну, піднімати прямі ноги вгору, щоб вони були паралельні до дна, потім опустити. Виконувати вправу за рахунок м'язів пресу, а не розмахом.

4. Спираючись спиною і ліктями на край басейну, підняти прямі ноги і впродовж декількох хвилин робити схрещувальні рухи ногами («ножниці»).

5. Виконувати класичні випади ногами, тим самим пропрацьовувати м'язи стегон і сідниць.

6. Опускати руки вниз, долаючи опір, намагаючись втопити предмет, який не тоне (шматок пінопласту). Спина при цьому пряма. Ця вправа дає навантаження м'язам грудей і рук.

7. Руки тримаємо у воді паралельно до дна, швидко зводити їхнє не згинаючи перед собою і розводити в сторони.

8. Зайти глибше у воду (рівень води до плечей), підняти руки перед собою. Швидко зігнути і підняти ноги до живота, напружуючи м'язи пресу, опустити ноги і поступово зайняти вихідне положення. Вправа для зміцнення пресу [11].

2.11. Гімнастика йогів



У перекладі з санскриту «Йога» означає «союз», «єдність». Це означає повну гармонію фізичного здоров'я і морального стану людини. Гімнастика йогів, є цілісною філософською системою, а не тільки оздоровчою системою вправа.

В основі вчення йогів лежать поняття «очищення» і «вдосконалення», які вимагають дотримання норм етики, виконання комплексу фізичних вправ, контроль дихання та дотримання раціону харчування.

Заняття йогою – це спосіб життя, який спонукає до фізичного здоров'я, психічної рівноваженості, спокійно та по-доброму сприймати навколишній світ.

Засновником йоги прийнято вважати Мудреця Патанджалі. Він вважав йогу мистецтвом рухатись проти течії життя з блаженством і радістю. У його роботах «Йога-сутра» ця гімнастика поділена на вісім ступенів, нижча – хатха-йога, а вищий – раджа-йога (необмежена влада над своїми думками і вчинками).

Хатха-йога містить фізичні вправи (асани), дихальні вправи, гідротерапевтичні процедури та різноманітні засоби, що допомагають очистити організм, дієти, методи голодування... Хатха-йога – це система, яка допомагає

людині досягти фізичного, духовного, морального здоров'я і дає можливість правильно володіти своїм тілом.

Загартовування організму та підвищення його функцій, розвиток сили, гнучкості, пластичності, дихальної мускулатури, удосконалення відчуття рівноваги, вміння зняти стрес та емоційну напругу, можна досягти займаючись вправами йоги [10].

Асани (статичні вправи хатха-йоги) мають вплив на м'язи, сухожилля, та внутрішні органи. Є припущення, що вправи йоги знижують тиск, сповільнюють пульс і дихання, а також мають вплив на психофізичний стан, сприяють високій працездатності та довголіттю. До статичних вправ йоги входять ті, що діють на ендокринну систему.

Є два головних комплекси вправ, які впливають на організм людини назагал та сприятливо впливають на стан внутрішніх органів.

Комплекс 1 є основним, обов'язковим, який виконується щодня зранку і містить 54 вправи, вивчається впродовж пів року, потім виконується 2,5–3 роки. Цей комплекс можна не змінювати і виконувати постійно.

Комплекс 2 – є посиленням і також має 54 вправи, з першого комплексу взято 24 вправи, а інші є новими та складнішими. Даний комплекс також вивчається шість місяців і надалі виконується впродовж всього життя. Через декілька років деякі асани другого комплекс можна ускладнювати.

Але, деякі вправи йоги не можна робити юнакам (до 16 років) і дівчатам (13–15 років). Старшим людям (60 років) вправи потрібно виконувати з обережністю, контролювати свій стан, не втомлювати організм, частіше виконувати вправи на його відновлення.

Заняття йогою краще проводити вранці (5–7 година) натщесерце. Якщо ж їх виконувати вдень, або ввечері, то після прийому їжі, через 4 години. Вправи хатха-йоги не виконуються частинами, а весь комплекс потрібно робити відразу.

Проводити такі заняття рекомендується у спокої, зосереджено та краще на свіжому повітрі. Вправи виконуються на покритті з натурального матеріалу в одязі, який не обмежує рухів, у шкарпетках або ж босоніж.

Під час заняття треба контролювати дихання: навіть при виконанні складних вправ воно має бути повільним, глибоким і рівномірним.

Існує дві форми організації занять йогою – індивідуальна та групова. Залежно від підготовки, визначається час занять: не більше 20 хвилин для початківців, для середнього рівня не більше 1 години, для тих у кого добра фізична підготовка 2–3 години [10].

Є три основні правила яких потрібно дотримуватись:

1. Поміркованість у всьому.
2. Плавно переходити від простого до складного. Виконання рухів для кожного повинні викликати відчуття «приємного болю». При виникненні неприємних відчуттів миттєво припиняється виконання вправ до їх з'ясування.
3. Систематичність занять. Паузу під час вивчення комплексу можна робити з поважних причин, але не більше 10 днів, якщо ж вона затягнеться, то потрібно починати спочатку.

При освоєнні комплексу, який уже виконується повною мірою, після тривалої паузи можна продовжити, але до мінімуму знизити дозування вправ.

Окрім статичних вправ, до гімнастики йоги входять динамічні (плавні переходи із одної асани в іншу), які наповнюють організм енергією, зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають гнучкість і рівновагу.

Кілька порад йогів для тих, хто хоче займатися йогою гімнастикою:

1. Щоденне прийняття душі.
2. Нічний сон має бути в один і той самий час.
3. Спати у вільному одязі.
4. Часто ходити босоніж.
5. Відсутність шкідливих звичок.
6. Не переїдати.
7. Здорове харчування.
8. Споживати їжу повільно, добре пережовуючи.
9. Під час їди не вживати рідини.

КОМПЛЕКС ВПРАВ



Поза "Гори" (Тадасай). В. п. – стати рівно, плечі назад, руки опустити долоні всередину, ноги разом. Обличчя повинно бути розслабленим. Дивитись потрібно вперед. Затриматись в такому положенні на кілька дихальних періодів (вдих–видих – це один дихальний період). Виконувати вправу 1–2 хв.



Поза "Змії" або "Кобри" (бхуджангсана). В. п. – лежачи на животі, руки перед грудьми, кисті рук вперед. З такого положення повільно й максимально підняти верхню частину тулуба випрямляючи руки. Вдих – підняти голову, видих – вихідне положення. Виконувати вправу так, щоб відчувати напругу хребта. Виконувати вправу 5 разів.



Поза "Трикутника" (тріконасана). В. п. – стати рівно, плечі назад, руки в сторони долонями вниз. На вдиху нахил до лівої ноги, торкнутись підлоги лівою рукою, праву руку підняти вгору. Голову повернути вгору на підняту руку. Потрібно відчувати напругу м'язів правої частини тіла. Утримати таке положення на кілька секунд. Зробити видих і повернутись у вихідне положення. Те саме робимо вправо.



Поза "Дерево" (врікшасана). Це положення досить важке для виконання і потребує доброї гнучкості та рівноваги. В. п. – стати рівно, плечі назад, руки опустити уздовж тулуба. Праву ногу поставити на ліве стегно, коліно відвести

вбік, праве коліно повинно бути в одній площині з тулубом. Вдих – підняти руки над головою з'єднавши долоні, лікті не згинати. Затриматись в цьому положенні на 1–2 дихальних цикли і зайняти вихідне положення. Те саме робимо з іншої ноги. Виконувати вправу 1–2 хв.

Виконання вправи є складним, тому спочатку дозволяється обпирається стопою в литку або коліно іншої ноги. Якщо ні, спирайтеся на спинку стільця або стіну.



Поза "Плуга" (халасана). В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла, долоні повернуті до підлоги, ноги прямі. Вдих – підняти прямі ноги, видих – ноги повільно опускати за голову, доки не торкнуться підлоги. Затриматись в цьому положенні на кілька секунд і повернутись у вихідне положення. Виконувати вправу 5 разів.



Мертва поза (савасана). В. п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тіла і закрити очі. Максимально напружити усі м'язи тіла і затриматись на кілька секунд. Потім повністю розслабитись і зосередитись тільки на своєму диханні.

Перебуванням в такому положенні протягом 4–5 хв. в ідеалі завершується будь-який комплекс йога вправ. Для початківців це особливо важливо, тому що вчитися правильно розслаблятися необхідно з перших занять.

Усі ці вправи поліпшують поставу, що завжди молодить і прикрашає людину. Підвищення гнучкості і розтяжки також допоможуть звільнити тіло від зайвої ваги, додадуть еластичність м'язів. Описані вправи добре впливають на серцево-судинну і нервову системи, зміцнюють ноги та суглоби, а також сприяють оздоровленню спинного мозку [11,16].

2.12. Гімнастика ци-гун



Гімнастика Китаю з багатовіковими традиціями визнана світом. Вправи ци-гун з тягучими плавними рухами при регулярних заняттях приносять користь тілу, поліпшують роботу організму. Загалом вони є духовними практиками, що допомагають людині розширити свідомість.

Оздоровча гімнастика ци-гун — один із основних засобів зміцнення здоров'я та профілактики багатьох захворювань.

Займаючись цією гімнастикою, можна відчувати внутрішній природний спокій, в якому міститься реальне сприйняття навколишнього середовища, а також поєднання тіла та розуму єдине ціле.

Прийнято вважати, що є сім психічних станів людини: гнів, радість, смуток, роздуми, горе, страх і жах, які шкодять організму та можуть спонукати функціональні порушення із соматичними формами патології. Пропонована гімнастика допомагає протистояти цим шкідливим факторам і вміти правильно

реалізувати свої внутрішні запаси для вирішення життєвих ситуацій без шкоди для організму.

На сьогоднішній день є система оздоровчих вправ, які складають дихальну гімнастику ци-гун:

1. Система нейян-гун – використовується дихальна гімнастика, яка містить основну дихальну вправу, яку з часом ускладнюють.

Зайнявши правильне положення, впродовж 1–2 хв. дихають носом. Видихаючи кінчиком язика торкнутись піднебіння. Зробити паузу і видихнути. Роблячи це, подумки проговорювати слова, час яких відповідає часу дихального процесу; перше одне слово односкладне проговорюємо при вдиху, друге – під час паузи, третє промовляємо на видиху. Дихання при виконанні має бути природним, рівномірним, без відчуття браку повітря. Виконання таких дихальних вправ рекомендовано при змінах органів травлення.

2. Система цян-чжуан-гун містить:

а) оздоровчі вправи з природним рівним, повільним та спокійним диханням;

б) глибокі й тривалі дихальні рухи: вдих та видих за тривалістю однакові;

в) вправи, які відповідають правильному диханню: на вдиху грудна клітина збільшується, а живіт втягується, на видиху – живіт випинається, а груди – втягуються. Ці вправи рекомендуються при захворюванні центральної нервової та серцево-судинної систем, а також органів дихання.

3. Система баоцзянь-гун – це вправи для збереження здоров'я. Виконання таких вправ рекомендовано для осіб старшого віку. Ця система містить легкі вправи, які спрямовані на профілактику захворювань у здорових людей [8].

Оздоровчі комплекси відрізняються за складністю виконання. Можна все життя вдосконалювати свої навички, починаючи з легких вправ. Китайська гімнастика ци-гун для початківців допомагає зрозуміти принципи їх виконання, освоїти техніку. Поступове ускладнення та неспішне оволодіння енергією забезпечує збереження тіл здоровим та гнучким. Кожна вправа ци-гун для початківців виконується 10 разів.

Доступний комплекс вправ новачків:

1. Ноги ширше плечей, перекинутися з носка на п'ятку.
2. Виконати перекати праворуч і ліворуч.
3. Повторити по колу в обидві сторони.
4. Неглибоко присісти та випрямити коліна.
5. У напівприсіді виконувати півкола в кожену сторону.
6. Ноги разом, руки складені за головою, робити обертання тазом.
7. Звести плечі вперед, підняти догори, відвести назад.

Дихання Цигун.

Правильне дихання – основний аспект методики ци-гун. Від нього залежать фізіологічні зміни, стан свідомості, циркуляція енергії. Дихання ци-гун можна здійснюватися кількома способами:

Грудне. Живіт залишається нерухомим, повітря потрапляє у груди, розширюючи її верхню частину.

Середнє. Ребра ніби «розходяться», піднімається діафрагма. Середня частина грудної порожнини збільшується.

Діафрагмальне. Із вдихом живіт збільшується, опускаючи діафрагму. Зітхнувши, вона підтягується вгору, плечі, груди нерухомі.

Повне, поєднує всі попередні.

Вправи Ци-гун на кожен день.

Виконуючи вранці нескладний комплекс можна відновити сили, оздоровити організм. Вони виконуються плавно по 10 разів.

В. п. – спину тримаємо рівно, ноги на ширині плечей, а руки донизу близько стегна. Виконання послідовне:

- вдих – підняти плечі, руки, видих – зробити півприсід, опустити руки вниз;

- вдих – руки вперед, потім вгору, видих – опустити через сторони (описати коло);

- зігнути руки в ліктях, перед грудьми, затиснути кулаки. Робити повороти праворуч – вдих, ліворуч – видих;

- руки на поясі, робити оберти тазом в одну сторону, а потім в другу;
- долоні зведені. Вдихаючи робимо півприсід, руки в сторони, видихаючи ноги випрямити;
- В. п. ноги разом, долоні складені перед грудьми. Вдих – піднятися на пальці стопи, руки зімкнути і потягнутися вгору. Видих – В. п.
- В. п., таке саме, як у попередній вправі. Вдих – підняти руки, дихання затримати, виконати нахили в сторони. Видих – В. п. [15].

Приступати до виконання вправ можна в будь-який час доби. Якщо виконати їх вранці, то емоційна і психічна врівноваженість буде забезпечена на увесь день. Денне або вечірнє виконання вправ сприяє відновленню сил організму після надмірного фізичного, або емоційного навантаження. Вправи гімнастики нескладні у виконанні й не шкодять здоров'ю.

2.13. Гімнастика плавних рухів «Тай-цзи-чжуань»

Гімнастику плавних рухів, що означає «Гра п'яти звірів та птахів», була започаткована китайським лікарем Хуа То в II столітті. Ця гімнастика налічує п'ять основних напрямів, які поділяються на декілька шкіл.

Послідовність комплексу «тай-цзи-чжуань» такий самий, як у всіх системах сходу. Кожен рух змінюється на свою протилежність: піднімання – опускання, за рухом вперед іде рух назад, після початкового руху йде завершальний, виконуються без пауз й зупинок, плавно та гармонійно.

Комбінація будь-яких рухів здійснюються за принципом колової зміни і тим самим вони знімають напруження й забезпечують внутрішню та зовнішню гармонію.

Головне завдання гімнастики «тай-цзи-чжуань» – підтримувати здоров'я і продовжувати життя.

Особливе значення надається правильній поставі та зміцненню мускулатури спини. Усі хвороби виникають при неправильному положенні хребта. Саме правильним положенні хребта врівноважуються функції нервової системи та підвищується життєдіяльність організму.

Виконання рухів мають гармоніювати з диханням. Тому частково використовується гімнастика ци-гун. Рівномірність, спокій, глибина характеризують дихання.

Велику увагу приділено правильному виконанню руху: воно має бути легким, м'яким, наповненим силою. Правила виконання вправ:

- тазостегнові суглоби й коліна зігнуті та напружені так, щоб відбулась максимальна рухливість при переміщеннях;

- рухатися потрібно плавно та вільно. Роблячи крок назад, застосувати опору пальцями стопи, крок вперед – опора п'ятою. Виконуючи переكات з одночасним перенесенням маси тіла на всю ногу – опиратись на всю стопу;

- тулуб при виконанні рухів знаходиться у вертикальному положенні. М'язи шиї не напружувати. Поперек повинен бути розслаблений та рухомий;

Вивчення вправ гімнастики «тай-цзи-чжуань» має низку етапів:

- 1) базові вправи засвоюють основні положення й положення тулуба і кінцівок;

- 2) вивчення зміни руху, перехід одного руху до іншого, удосконалення техніки (постійний, свідомий контроль рухів рук і ніг);

- 3) вивчення та відпрацювання внутрішніх принципів координації.

Заняття гімнастикою бажано проводити два рази в день: уранці й ввечері 15–20 хвилин й ввечері в спокійному місці. Одяг та взуття мають бути вільними та зручними.

Протипоказань для занять гімнастикою «тай-цзи-чжуань» не існує, потрібне правильне дозування.



2.14 . Гімнастика плавних рухів «Ушу»

Однією з відомих східних систем психофізичного вдосконалення є ушу. Гімнастика ушу відома як навчальна система для військових – ведення бою та самооборони, але вона має ще й оздоровче значення.

Ушу містить багато канонів інших оздоровчих східних систем; говорячи про навчання військовому мистецтву, слід виокремити оздоровчо-розвивальне значення використовуваних комплексів; така система досить точно визначає комплекси для тих, кому хоче стати військовим, і для тих хто хоче розвиватись і зберігати здоров'я [9].

Систематичні заняття ушу сприяють вирішенню завдань:

1. Оздоровчі (загартовування організму, підвищення його функцій та працездатності);
2. Освітні (засвоєння техніки вправ, збагачення знань, умінь та навичок, щоб вести здоровий спосіб життя);
3. Виховні (чесність, працьовитість, сила волі, самоорганізація);
4. Прикладні (надбання умінь і навичок, необхідних для застосування у військовій справі, у професії, у спорті);
5. Лікувально-профілактичні (навчання правильному диханню; профілактика захворювань; відновлення втраченої функції).

Особливістю виконання усіх рухів є сповільнення й активне розслаблення, не можна давати зайвого навантаження разом із млявістю дій. Це дозволяє регулювати різні внутрішні процеси в організмі, рівномірно розподіляючи навантаження на всі групи м'язів.

Підбір оздоровчих вправ ушу становлять:

- основа оздоровчого ушу мають містити рухи національної школи тай-цзи-цюань;
- проводити заняття потрібно на природних майданчиках та без спеціального обладнання;
- комплекси з найпростіших видів вправ тривають 4-6 хвилин;
- ускладнення рухів відбувається послідовно.

Комплекс вправ оздоровчого ушу містить:

- характер дій: плавність та округленість рухів, мала й середня амплітуда виконання;
- режим дії: відносно повільний темп, рівномірність і нерозривність дій;
- робоче положення: положення тулуба і голови пряме, вертикальне;
- забезпечення умов для занять: відносна тиша, обмеження зовнішніх подразників, внутрішній спокій, зосередженість.

При виконанні комплексів ушу треба дотримуватися:

- черговості рухів у комплексі;
- розуміння кожної вправи та їхню спрямованість;
- доступність виконання для різного віку й статі;
- доведення виконання вправи до автоматизму, безпомилкове виконання;
- вдосконалення майстерності, що забезпечує поступовий перехід до складніших комплексів [9].

Структура занять має три етапи:

I етап – вивчають вправи, які готують організм до навантаження (розвиток гнучкості й рухливості суглобів, зміцнення м'язів ніг та вправи на дихання.

II етап – вивчають принципи координації рухів і дихання, опановують базові вправи, що мають універсальний характер та обов'язкові для всіх комплексів ушу (широкоамплітудні рухи руками й ногами, різновиди стрибків, різні види кроків).

III етап – включає освоєння комплексів, які передбачають поєднання базових вправ та виконуються у певному порядку.

Усі вищесказані етапи навчання ушу подібні до загальноприйнятих у фізичному вихованні.

В умовах сучасності в теперішній час ушу набирає обертів у трьох напрямках:

Масово-оздоровчий напрям ушу ділиться на фізкультурно-оздоровчі види, лікувальні та лікувально-реабілітаційні види.

Бойові (військові) види ушу можна поділити на три групи: до першої

входять види «Чанцев-Лей» (довга зброя), друга – «Дуанці-Лей» (коротка зброя), третя – Жуаньбінці-Лей » (гнучка, еластична зброя).

Змагання *спортивного* ушу (багатоборство), включає шість видів вправ: 2 вправи різних стилів гімнастики, 3 вправи із предметами (палиця, м'яч, ланцюг та ін.) і 1 – поєдинок із суперником. Змагання можуть проводитись як серед чоловічих, так і серед жіночих команд, при цьому змішані поєдинки проводити не можна. Спортивне ушу вважають безпечним видом.

Описаною гімнастикою можна займатися у домашніх умовах та різних індивідуально-групових формах.

2.15. Гімнастика положень (Калланетика)



Автором калланетики є американка Каллан Пінк. Пропонована гімнастика (калланетика) є повільною та спокійною, а її основу складають статичні навантаження, які перегуковуються зі стретчингом (розтяжкою).

При виконанні вправ калланетики відбувається насичення організму енергією, нормалізується артеріальний тиск, знімаються остеохондрозний біль, а також психологічна напруга і стрес. Вони відновлюють та розвивають гнучкість, грацію, удосконалюють поставу і фігуру. Травми при заняттях калланетики виключені, адже у них нема стрибків та різких рухів. Саме ця гімнастика рекомендована для людей середнього віку та осіб з ослабленим здоров'ям.

Вищезгаданою гімнастикою можна займатись вдома: 2–3 рази на тиждень впродовж однієї години. Починати заняття потрібно з розминки, яка включає повільні, потягувальні вправи. До основної частини заняття входять вправи, які

фіксують певні положення і напружують усі групи м'язів (1–1,5 хв.); для початківців – 15–20 с. Після невеликої паузи вправи треба повторити. Заключна частина заняття включає вправи на розтягування із використанням статичних положень [5].

4.16. Гімнастика «Ізотон»



Оздоровча фізична культура містить цілу систему Ізотон. Метою занять є поліпшення самопочуття, фізичного здоров'я, зовнішнього вигляду, трудової активності осіб різного віку.

Система «Ізотон» таку назву отримала за різноманітним фізичним вправам, при виконанні яких підтримується постійне напруження в м'язах і в результаті яких людина тримається у хорошому життєвому тонусі.

Саме заняття гімнастикою ізотон забезпечує нормальний стан імунної та ендокринної систем, а також інших, які мають значний вплив на розв'язання проблеми здоров'я.

Ізотон – це гармонійний комплекс оздоровчих впливів, де кожен елемент пов'язаний з іншими. Ефекту можна домогтись, виконуючи усіх поставлені вимоги. Водночас, не можна не використовувати окремі системи (фізичне тренування або принципи харчування), адже результат буде залежати від кваліфікації тих, хто займається і певною мірою від компетентності тренера [8].

Ізотон використовується для розв'язання таких завдань:

1. Швидко (2–3 місяці) підвищення працездатності, поліпшення

самопочуття, нормального функціонування органів травлення та інших систем організму, а також психоемоційного стану і т. д.

2. Поліпшення зовнішнього вигляду та підтримка хорошого фізичного стану при мінімальній затраті зусиль та часу.

Існує декілька форм занять ізотони:

1. У центрах здоров'я, клубах для оздоровлення.

2. В офісах й виробничих приміщеннях. Проводити їх можна за скороченими тренувальними програмами для осіб, які зайняті малорухливою працею із нервово-емоційними навантаженнями, для поліпшення фізичного стану, самопочуття і працездатності.

3. Індивідуальні, де використовуються методичні матеріали, відеокасети та аудіокасети.

Основні компоненти системи Ізотон:

1. Фізичне тренування, яке містить такі основні складові:

- ізотонічні, в якій присутні статодинамічні й статичні вправи (відсутнє розслаблення м'язів), метою є збільшення, або зменшення об'єму м'язів, зміни сили й витривалості; зниження жирових запасів; забезпечення позитивних перемін в організмі; тренування судинних реакцій й поліпшення тканинного харчування; створення м'язевого корсету для профілактики його пошкоджень і т. п.;

- аеробні – циклічні вправи, різновид аеробіки, спортивні ігри, метою яких є поліпшення аеробної продуктивності м'язів, обміну речовин, а також координації рухів;

- стретчінг виступає засобом покращення гнучкості, еластичності м'язів й сухожиль, це спосіб регулювання м'язової та жирової маси; покращує роботу внутрішніх органів і нервової системи;

- асани (вправи, з хатха-йоги) – застосовуються для врегулювання діяльності центральної нервової та серцево-судинної систем, внутрішніх органів і психорегуляції.

- дихальні вправи застосовуються для нормальної роботи внутрішніх органів та профілактики захворювань легень.

2. Як засіб психологічного відпочинку.
3. Як засіб фізіотерапевтичного впливу (масаж, сауна та ін).
4. Гігієнічні (очищувальні та загартовувальні процедури);
5. Раціональне харчування: дозування та підбір вправ здійснюють за визначенням впливу на організм, м'язів або частин тіла, водночас правильно організоване харчування забезпечує правильність змін та хід процесів в організмі.

Використання комп'ютерних програм та інструментів включають: антропометричні дослідження; функціональні тестування, щоб оцінити стан серцево-судинної системи; витривалість м'язів і розрахунку фізичного стану, дозволяє контролювати організм загалом [5].

- Ізотонічне тренування вибудується згідно з такими вправами, які містять:
- напруження м'язів (30–60 %) від максимального має бути і усіх вправах;
 - виконання вправ в повну силу (40–70 секунд), але не можна виконувати через біль у м'язах. При правильному виконанні має відчуватись втома, якщо цього нема, то техніка виконання неправильна;
 - виконання вправ (8–25 хв.) без відпочинку. Час тренування 15–75 хв.;
 - сконцентрувати увагу на групу м'язів, що працює;
 - дихання при виконанні комплексу вправ здійснюється глибоко через ніс, використовуючи при цьому дихання животом;
 - аеробне тренування – рекомендована частина системи, а не обов'язкова.

Вищезгадане дає підставу говорити про ізотонічні тренування як: програму спортивного тренування, лікувальної фізичної культури, коригуючої гімнастики, масажу й рефлексотерапії і т. д. Ізотонії притаманні більш природні засоби впливу, який здійснюється всебічно. Це зі свого боку, сприяє знищенню створення в організмі дисбалансу й порушень, які можуть появитися при дії будь-яких інших засобів.

Рекомендації :

1. Частіше включати елементи нетрадиційних видів гімнастики в діяльність студентів впродовж дня.

2. Урізноманітнити тематику занять з нетрадиційних видів гімнастики.
3. Доцільніше підбирати вправи для різних груп студентів з різним рівнем фізичної підготовки.
4. Для збільшення інтересу, включати в комплекс рухи з різноманітними допоміжними засобами.
5. Звертати більше уваги на студентів, які проявляють активну участь на заняттях з нетрадиційних видів гімнастики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мільнер Є.Д. Дихальна гімнастика за Стрельниковим, давньогрецький масаж. *Фізкультура і спорт*. 2002. № 9.
2. Овчинникова Н., Несторова Т., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості. “*Фізичне виховання в школі*”. 1997. № 4. С.9 – 15.
3. Боднарчук О.Г. Шейпінг : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2013. 120 с.
4. Стасова А. Гімнастика Гермеса. *Фізкультура і спорт*. 2002. № 7. С. 20 – 25.
5. Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. пр. / редкол.: О.С .Куц (голова) та ін. Київ – Вінниця : ДОВ «Вінниця»,2001. С. 204–208.
6. Чжан Юкунь. Сто вопросов по Ушу. Киев : София, 2001. 320 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальний посібник : у 2-х частинах.:Тернопіль, 2012. Ч. 2. 304 с.
8. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Київ, 2004. Ч.1. 163 с.
9. Яровий В.В., Литвинов Н.Л. У-шу. Карате-до. *Мистецтво східних єдиноборств* – Київ: Аквазон, 1991. С. 60 – 72
10. Хатха Йога Прадипика. Книга 1. [Електронний ресурс] - Режим доступа: - Свободная энциклопедия Wikipedia<http://ru.wikipedia.org>.
11. http://pidruchniki.com/10470406/pedagogika/innovatsiyni_tehnologiyi_metodi_navchannya
<https://ua-referat.com/Нетрадиційно-змішаний напрямок видів гімнастики>
12. Кравчук Т.М. Використання вправ вольової гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласників. / Кравчук Т.М., Чуркін О.В. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків : ОВС, 2013. С. 34–39.
13. Фанигіна О. Методичні підходи побудови програмних занять гідроаеробікою для студенток вищого навчального закладу. *Молода спортивна наука* : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2003. Вип. 7, т. 2. С. 294–298.

14. Лун Ю. Цигун – китайська гімнастика для здоров'я: сучасне керівництво за давньою методикою зцілення. Харків : Прапор, 2005. 240 с.

15. Хорев В.Н., Вільчинський А.С. Цигун і йога: шлях до бадьорості та довголіття. Київ : Здоров'я, 1990. 192 с.

Електронне навчально-методичне видання

**ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ
ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ
В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ЗВО**

**Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка**

Редактор
Ірина Невмержицька
Технічний редактор
Ірина Артимко

Здано до набору 20. 05. 2025 р. Формат 60х90/16. Гарнітура Times. Ум. друк.
арк. 3,65. Зам. 43.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. (Свідоцтво
про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготівників та розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 5140 від
01.07.2016 р.). 82100, Дрогобич, вул. Івана Франка, 24, к. 203.