

УДК 796.4+378.14

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Мойсеєнкова Т.С.³

^{1, 2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-111 НУ «Запорізька політехніка»

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ОСНОВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

На сучасному етапі розвитку цивілізації здоров'я людини багато в чому залежить від її рухової активності, яка в міру розвитку науково-технічного прогресу, який торкнувся різних сторін життєвого простору, має тенденцію до зниження.

Одним із напрямів державної політики у сфері фізичного виховання та спорту є зміцнення здоров'я населення засобами фізичної культури, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Для сучасної людини провідним фактором здорового способу життя є раціональна рухова активність, яка включає великий арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу. Це і засоби традиційних видів спорту (ходьба, біг, плавання, гімнастика, спортивні ігри), та різні нетрадиційні вправи, як правило, інноваційного характеру, спрямовані на досягнення та підтримку фізичного благополуччя людини.

Однак додатковим викликом стали пандемія 2019-2021 років та військові дії на території України. Все це призвело до того, що більшість населення країни змушені були перейти на дистанційний режим навчання та роботи.

Обставини, що склалися, характеризуються тим, що природна рухова активність людини вже не в змозі заповнити дефіцит руху, що утворився, тому останнім часом все більше уваги приділяється не тільки розвитку та впровадженню нових різновидів оздоровчої фізкультури, а й активізації застосування традиційних засобів, таких, як основна гімнастика, в тому числі і в режимі онлайн.

Враховуючи, що гімнастика є найбільш універсальним видом рухової активності, який має безмежну кількість вправ і величезний арсенал засобів, може використовуватися для будь-якого віку і самостійно проводитися в будь-якому місці, її використання є бажаним і актуальним в сучасній обстановці.

За даними наукової літератури, потреба організму людини в руховій активності є суто індивідуальною і залежить від багатьох факторів, серед

яких фізіологічні, соціально-економічні та культурні. Численні наукові роботи підтверджують, що, ґрунтуючись на принципі індивідуальності, основна гімнастика здатна повністю задовольнити рухові потреби кожної людини.

У той же час фахівці звертають увагу на те, що рівень такої потреби значною мірою обумовлюється спадковими та генетичними ознаками, і для нормального функціонування організму, а також для збереження здоров'я необхідний відповідний рівень фізичної активності.

У зв'язку з цим треба зауважити, що основна гімнастика має у своєму розпорядженні великі можливості для вирішення оздоровчих завдань. Вони можуть бути реалізовані за рахунок багатоструктурності вправ та багатофункціональності кожної з них. Це відкриває невичерпні можливості творчого підходу до збагачення тих, хто займається спеціальними знаннями, уміннями і навичками, а також сприяє привчанням щодо піклування про власне здоров'я.

Однак, різке обмеження рухової активності останніми роками призвело до зниження функціональних можливостей людей, таким чином, у більшості сучасного населення виникла реальна небезпека розвитку гіпокінезії.

Велике значення гімнастичних вправ у тому, що вони підвищують стійкість організму стосовно дії низки різних несприятливих чинників, зокрема і психологічних. Стреси мають на організм сильну руйнівну дію. Позитивні емоції, які спостерігаються при виконанні вправ основної гімнастики навпаки, сприяють нормалізації багатьох функцій. Гімнастичні вправи сприяють збереженню бадьорості та життєрадісності. Також фізичне навантаження має сильну антистресову дію.

Отже, вплив основної гімнастики характеризується впливом як на окремі органи, так і на системи організму з метою підвищення їх функціональних можливостей, розвитку рухових та психічних здібностей.

Широкі можливості використання основної гімнастики з метою гармонійного фізичного та духовного розвитку особистості зробили її самостійним засобом та методом фізичного виховання всіх вікових категорій тих, хто займаються.