

## ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

О. І. Панкратьєв, Л. В. Новакова

*Тернопільський національний медичний університет  
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

**Вступ.** Оздоровча гімнастика – це структура специфічних вправ і методичних прийомів, які використовують з метою фізичного виховання, освіти, оздоровлення, відновлення, лікування, спортивної підготовки, набуття життєво важливих умінь.

**Мета роботи** – обґрунтувати застосування оздоровчої гімнастики для впливу на організм людини.

**Основна частина.** Гімнастика являє собою «унікальний конструктор, потенційні перетворювальні можливості якого перевершують можливості багатьох інших видів спорту». Основні засоби гімнастики, відповідно до їх переважного впливу на організм людини, дослідники В. Зінченко та Ю. Усачов об'єднали в групи: вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей і формування рухових здібностей (стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри та естафети); вправи, спрямовані на формування життєво важливих рухових умінь і навичок (вправи прикладного характеру, стрибки); вправи, спрямовані на розвиток та вдосконалення рухових здібностей і вольових якостей (акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи на гімнастичних приладах, а також вправи художньої гімнастики). Українські дослідниці Н. Борецька й О. Литвиненко вважають, що оздоровча гімнастика – це структура спеціально підібраних фізичних вправ та обґрунтованих методичних прийомів, спрямованих на виконання завдань педагогічного й оздоровчого, гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я. У свою чергу, О. Худолій зазначає, що оздоровча гімнастика є одним з універсальних засобів фізичного виховання. В. Язловецький, О. Маркова, О. Язловецька зауважують, що оздоровча система атлетичної гімнастики основана на застосуванні комплексів силових вправ з різними обтяженнями чи без них у поєднанні з різнобічною фізичною підготовкою; вона не передбачає використання обов'язкового набору спеціальних тренажерів, штанг та ін.

**Висновки.** Отже, гімнастика має найбільш оздоровчий напрям порівняно з іншими видами спорту, її вважають універсальною системою гармонійного розвитку, вона своєрідно впливає на духовний і фізичний стан людини, коригування тіла й удосконалення рухової координації.

**Ключові слова:** оздоровча гімнастика; фізична вправа; оздоровлення.

## THE MAIN DIRECTIONS OF INFLUENCE OF HEALTH GYMNASTICS ON THE HUMAN BODY

O. I. Pankratiev, L. V. Novakova

*I. Horbachevsky Ternopil National Medical University*

**Introduction.** This is a structure of specific exercises and methodical techniques that are used for the purpose of physical education, education, recovery, recovery, treatment, sports training, and acquisition of vital skills.

**The aim of the study** – to substantiate the use of health gymnastics to influence the human body.

**The main part.** Gymnastics is a «unique constructor, the potential transformative capabilities of which exceed the capabilities of many other sports». The main means of gymnastics, according to their predominant effect on the human body, researchers V. Zinchenko and Yu. Usachov grouped: exercises aimed at the development of physical qualities and the formation of motor skills (formation exercises, general developmental exercises, mobile games and relays); exercises aimed at forming vital motor skills and skills (practical exercises, jumping); exercises aimed at the development and improvement of motor skills and willpower (acrobatic exercises, vaulting, exercises on gymnastic equipment, as well as artistic gymnastics exercises). Ukrainian researchers N. Boretska and O. Lytvynenko believe that recreational gymnastics is a

structure of specially selected physical exercises and well-founded methodical techniques aimed at solving tasks of a pedagogical and recreational, hygienic nature, all-round physical development, improving motor skills, strengthening health. In turn, O. Khudoliy notes that recreational gymnastics is one of the universal means of physical education. V. Yazlovetskyi, O. Markova, O. Yazlovetska note that the health system of athletic gymnastics is based on the use of complexes of strength exercises with or without different weights in combination with versatile physical training; it does not involve the use of a mandatory set of special simulators, barbells, etc.

**Conclusion.** Therefore, gymnastics has the most health-improving direction compared to other sports, it is considered a universal system of harmonious development, having a unique effect on the spiritual and physical state of a person, adjusting the body and improving motor coordination.

**Key words:** health gymnastics; physical exercise; health.

---

**Вступ.** Недостатню рухову діяльність називають гіпокінезією, або гіподинамією, а завищену активність – гіперкінезією. Гіпокінезія розвивається внаслідок зниження фізичних сил, направлених на самообслуговування, зменшення фізичної діяльності в соціально-культурному житті [1]. Оздоровча гімнастика – це структура специфічних вправ і методичних прийомів, які використовують з метою оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих умінь.

Мета роботи – обґрунтувати застосування оздоровчої гімнастики для впливу на організм людини.

**Основна частина.** Як зауважує О. Городецький, роль гімнастики у становленні гармонійно розвинутої особистості полягає в її перетворювальних діях, основаних на певних психологічних закономірностях. Гімнастика являє собою «унікальний конструктор, потенційні перетворювальні можливості якого перевершують можливості багатьох інших видів спорту» [2]. Основні засоби гімнастики, відповідно до їх переважного впливу на організм людини, дослідники В. Зінченко та Ю. Усачов об'єднали в групи: вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей і формування рухових здібностей (стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри та естафети); вправи, спрямовані на формування життєво важливих рухових умінь і навичок (вправи прикладного характеру, стрибки); вправи, спрямовані на розвиток та вдосконалення рухових здібностей і вольових якостей (акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи на гімнастичних приладах, а також вправи художньої гімнастики) [3]. Серед усього різноманіття засобів фізичного виховання для покращення здоров'я, на нашу думку, варто виділити засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності, в тому числі засоби оздоровчої гімнастики. Українські дослідниці Н. Борецька й О. Литвиненко вважають, що оздоровча гімнастика – це структура

спеціально підібраних фізичних вправ та обґрунтованих методичних прийомів, спрямованих на виконання завдань педагогічного й оздоровчого, гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я [4]. У свою чергу, О. Худолій зазначає, що оздоровча гімнастика є одним з універсальних засобів фізичного виховання. Це структура специфічних вправ і методичних прийомів, які використовують з метою фізичного виховання, освіти, оздоровлення, відновлення, лікування, спортивної підготовки, набуття життєво важливих умінь [5]. В. Язловецький, О. Маркова, О. Язловецька зауважують, що оздоровча система атлетичної гімнастики основана на застосуванні комплексів силових вправ з різними обтяженнями чи без них у поєднанні з різнобічною фізичною підготовкою; вона не передбачає використання обов'язкового набору спеціальних тренажерів, штанг та ін. [6]. Досліджуючи оздоровчу гімнастику, М. Акімова робить висновок, що це спеціальний вид фізичного вдосконалення, який охоплює найрізноманітніші вправи: стройові й порядкові (навчання раціональних способів шикунь, перешикунь та пересувань з метою формування вмінь колективних дій); загальнорозвивальні (передбачають розвиток як окремих частин тіла, так і всього організму); вільні (вдосконалення координації рухів, вироблення відчуття ритму, краси рухів); прикладні як засіб всебічного розвитку особистості (біг, стрибки, метання тощо); гімнастичні на різних спеціальних приладах (акробатичні, що розвивають силу, спритність, уміння орієнтуватися в просторі; вправи художньої гімнастики як метод фізичного й естетичного виховання) [7].

Відтак, проаналізувавши різноманітні підходи до трактування цього поняття, пропонуємо власне визначення. Таким чином, на нашу думку, оздоровча гімнастика – це комплекс конкретно підібраних

вправ, виконуючи який людина чинить оздоровчий і профілактичний вплив на фізичний стан свого організму, розвиває власний потенціал і відкриває можливості для поступового вдосконалення. Значення оздоровчої гімнастики для здоров'я людини полягає в тому, що вона забезпечує умови, за яких працюючі м'язи взаємодіють із нервовою системою, обміном речовин і внутрішніми органами. Здійснюючи рухову активність, особа активізує систему нервових закінчень рефлекторним шляхом і вдосконалює регульовальну функцію різноманітних систем організму, покращує обмін речовин, постачає важливим органам кисень, зменшує вміст холестерину й атерогенних ліпідів та, як наслідок, покращує виведення продуктів обміну речовин. Варто підкреслити, що на заняттях оздоровчою гімнастикою відбувається психологічне розвантаження. При цьому, як зауважує вчена Н. Борецька, відбуваються:

а) термінове та довгострокове збільшення захисних реакцій імунної системи проти антигенів (чужорідних показників) і, водночас, активізація імунної системи, що підвищує тонус нервової та гуморальної систем, активізуючи адаптаційні перебудови в організмі;

б) прискорення синтезу в клітинах рівносильне прискоренню відновлення та виправлення ДНК – спадкової інформації, від якої «глобально» залежить здоров'я клітини;

в) прискорення оновлення самих клітинних структур (мембран, ензимних комплексів та ін.) і, тим самим, зниження імовірності появи глибоких ушкоджень усередині клітин, що призводять до їх дисфункції – хвороби [4].

Важливо, що заняття оздоровчою гімнастикою сприяють формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату й усіх систем організму людини; вихованню свідомого став-

лення до фізичних занять; формуванню здорової особистості [2]. Крім головних завдань, гімнастичні вправи розвивають такі фізичні якості, як спритність, сила, швидкість та витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, а також виховують наполегливість, хоробрість, силу волі та ін. Наведені завдання уточнюються залежно від віку людини, її фізичного стану, здоров'я і рівня фізичної підготовленості [8]. Особливу увагу варто звернути на виконання засобами оздоровчої гімнастики завдань, які сприяють формуванню в людини вмінь управляти своїми функціями [9]. Рухова функція проявляється через рухову діяльність, що пов'язана з руховим актом, запасом умовно-рефлекторних зв'язків. Чим більшим запасом умовно-рефлекторних зв'язків володіє особа, тим легше і швидше утворюються нові форми рухів, тим успішніше вона управляє ними.

**Висновки.** Отже, гімнастика має найбільш оздоровчий напрям порівняно з іншими видами спорту, її вважають універсальною системою гармонійного розвитку, вона своєрідно впливає на духовний і фізичний стан людини, коригування тіла й удосконалення рухової координації. Особливе значення в цьому контексті має оздоровча гімнастика, тобто система спеціально підібраних фізичних вправ і обґрунтованих методичних прийомів, спрямованих на виконання завдань оздоровчого характеру, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я. Вона охоплює найрізноманітніші вправи: стройові й порядкові, загальнорозвивальні, вільні, прикладні, акробатичні, вправи художньої гімнастики та ін. Виконуючи вправи оздоровчої гімнастики, людина чинить оздоровчий і профілактичний вплив на фізичний стан свого організму, розвиває власний потенціал і відкриває можливості для поступового фізичного вдосконалення.

## REFERENCES

1. Hrytsuliak, B.V., & Hrytsuliak, V.B. (2021). *Anatomiia i fiziolojiia liudyny : navchalnyi posibnyk [Human anatomy and physiology: a study guide]*. Ivano-Frankivsk [in Ukrainian].

2. Horodetskyi, O.V. (2012). Rol fizychnoi kultury i sportu u formuvanni bazovykh rys kharakteru osobystosti [The role of physical culture and sports in the formation of basic personality traits]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu – Bulletin of Zaporizhzhya National University*, 2(8), 22-28 [in Ukrainian].

3. Zinchenko, V.B., & Usachov, Yu.O. (2011). *Fitness-tekhnohii u fizychnomu vykhovanni [Fitness technologies in physical education]*. Kyiv: NAU [in Ukrainian].

4. Boretska, N., & Lytvynenko, O. (2016). Vykorystannia himnastychnykh vprav z ozdorochoiu spriamovanistiu [The use of gymnastic exercises with a health focus]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu im. V. O. Sukhomlynskoho – Scientific Bulletin of Mykolaiv National University named after V. O. Sukhomlynskoho*, 2, 25-31 [in Ukrainian].

5. Khudolii, O.M. (2008). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky [Basics of the method of teaching gymnastics]*. Kharkiv: OVS [in Ukrainian].

6. Yazlovetskyi, V.S., Markova, O.V., & Yazlovetska, O.V. (2014). *Novitni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ta sporti [The latest technologies in physical education and sports]*. Kirovohrad: Ekskliuzyv-System, 204 s [in Ukrainian].

7. Akimova, M.P. (2019). Osoblyvosti pidkhodiv do vyznachennia orhanizatsiino-upravlinskykh umov rozvytku ozdorovchykh vydiv himnastyky [ Osoblyvosti pidkhodiv do vyznachennia orhanizatsiino-upravlinskykh umov rozvytku ozdorovchykh vydiv himnastyky]. *Molod ta olimpiyskyi rukh –*

*Youth and the Olympic Movement*. Coll. Abstr. of Papers 12th International conf. young scientists (Kyiv, May 17, 2019). Kyiv: NUFVSU [in Ukrainian].

8. Bilokopytova, Zh.A. (1991). *Himnastyka : krasa i zdorovia [Gymnastics: beauty and health]*. Kyiv: Zdorovia [in Ukrainian].

9. Bazylevych, N. (2014). Osoblyvosti orhanizatsii ozdorovchoho fitnesu «FitCurves» yak zdoroviazberezhualnoi tekhnolohii dlia zhinok [Features of the FitCurves health fitness organization as a health-saving technology for women]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Herald of Pridniprovia*, 2, 4-8 [in Ukrainian].

Отримано 25.01.2024