

8. Морозова І. С., Панасенко Е. А. Взаимосвязь механизмов психологических защит с копинг-стратегиями у студентов-первокурсников // Теория и практика общественного развития, 2015. № 18. С. 345-349.

9. Филиппович В. И. Взаимосвязь жизнестойкости и психологических защит при пограничных психических расстройствах и в норме // Вестн. Кемеров. гос. ун-та, 2014. № 4-1 (60). С. 135-139.

Reference

1. Anisimov AI, Kireeva NN. (2014) Psychological protection as an indicator of student's social health. Psychology of learning. 1. P. 84-100.

2. Goryachikh AV, Saitova MA (2014) Mechanisms of psychological defense as a means of student's personal development. Innovation. Intelligence. Culture. XXI All-Russia. (with international participation) scientific-practical. conf. young scientists and students. Tyumen. P. 255-259.

3. Kirgibaum EI, Ereemeeva AI (2000) Psychological protection. M.: Smysl. 87s.

4. Kuvshinova TI, Kuvshinov Yu. A. (2014) Interrelation of psychological defense mechanisms with character accentuations in students // Modern problems of science and education. 3. URL: [http://www.science-education.ru/ru/article/view&id=13140](http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13140)

5. Libina EV, Libin AV (1998) Styles of response to stress: psychological defense or coping with difficult circumstances // Human style: psychological analysis. M.: Smysl. P. 190-204.

6. Lyashenko V.M., Portna I.L., Gavrilova N.G. (2018) Leading mechanisms of psychological defense in athletes of different sexes. Science hour writing of the National Pedagogical University IM. M.P. Dragomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kiev. 3. S. 65-68.

7. Malikova TV, Mikhailov LA, Solomin VP, Shatrova OV (2008) Psychological protection: directions and methods. SPb. 231 p.

8. Morozova I. S., Panasenko E. A. (2015) The relationship of psychological defense mechanisms with coping strategies among first-year students. Theory and practice of social development. 18. P. 345-349.

9. Filippovich VI (2014) The relationship of resilience and psychological defenses in borderline mental disorders and in norm. Vestn. Kemerov. state University. 4-1 (60). P. 135-139.

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).10

УДК [796.41:796.012.1]-053.6

Дейнеко А.Х.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Луценко Л.С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Петров Д.О.

старший викладач

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ОСНОВНА ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗБАГАЧЕННЯ РУХОВОГО ДОСВІДУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

У статті проаналізовано й узагальнено питання збагачення рухового досвіду юних спортсменів у контексті використання засобів основної гімнастики. Показано, що у зв'язку із постійним внутрішнім розвитком гімнастика є потужним та універсальним засобом впливу на рухову діяльність людини за рахунок великої кількості різноманітних фізичних вправ. Висвітлено, що основна гімнастика пройшла складний шлях історичного розвитку та виникла як продовження шведського (загально-розвивального) напрямку у розвитку гімнастики, а її засновником вважається датчанин Нільс Бук. Зазначено, що основна гімнастика спрямована на всебічний розвиток і зміцнення організму спортсменів, на оволодіння загальними основами рухів (формування школи рухів), на виховання фізичних, моральних і волевих якостей, необхідних у всіх областях діяльності людини. Підсумовано, що чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє юний спортсмен, тим легше і швидше він є придатним до вивчення нових рухових дій.

Ключові слова: основна гімнастика, юні спортсмени, засоби, фізичні вправи, рухові дії.

Deineko Alfiia, Lutsenko Larysa, Petrov Dmitry. Basic gymnastics as an effective means of enriching the motor experience of young athletes. The article analyzes and summarizes the issue of enriching the motor experience of young athletes in the context of basic gymnastics usage. It is shown that due to the constant internal development, gymnastics is a powerful and universal means of influencing human motor activity through a large number of different physical exercises. It is highlighted that basic gymnastics has passed a difficult path of historical development and arose as a continuation of the Swedish (general development) direction in the development of gymnastics, and its founder is considered to be the Dane Nils Buk. It is noted that basic gymnastics is aimed at the comprehensive development and strengthening of the human body, its mastery of the general principles of movement (formation of a school of movements), the education of physical, moral and volitional qualities necessary in all areas of human activities. The traditional means are the following groups of exercises: marching - joint actions in the order that promote the education of organization and discipline, accustom to joint organized actions, form the correct posture, make it more fit, agile, slender; applied - walking, running, simple jumps, throwing, climbing, carrying loads, balance exercises; general

developmental, allowing a person to master such motor skills that he can use to build motor actions of any complexity; free - combinations of different gymnastic exercises in combination with elements of acrobatics and choreography; the simplest acrobatic - combining acrobatic jumps and balancing exercises, including static positions, as well as basic rhythmic gymnastics exercises, exercises in hanging and projectile stops, dance movements, games and relay races. It has been established that the more various motor skills a young athlete has, the easier and faster it is possible to teach him new motor actions.

Key words: basic gymnastics, young athletes, tools, exercise, motor actions.

Постановка проблеми. На сучасному етапі гімнастика склалася як гармонійна система методів і засобів, направлених на всесторонній фізичний розвиток людини. На думку сучасних вчених [1; 2; 3; 10] збагачення рухового досвіду тих, хто займаються можливо за рахунок використання різноманітних гімнастичних вправ, які є засобами основної гімнастики. Однак, в спеціальній науковій літературі недостатньо повно розкрито питання можливостей її застосування щодо покращення рухових навичок юних спортсменів. Тому, виникає необхідність пошуку сучасних методик використання засобів основної гімнастики, які зможуть зберегти її головні переваги – різноманіття вправ, різносторонність і гармонійність впливу на формування фізичних якостей тих, хто займаються. У зв'язку з цим, застосування засобів основної гімнастики для збагачення рухового досвіду юних спортсменів, є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Гімнастика – одна з найдавніших систем фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток людини. Гімнастика постійно розвивається і є найбагатшим та універсальним засобом впливу на рухову діяльність людини за рахунок великої кількості різноманітних фізичних вправ [3; 5; 7; 9]. Питання щодо гімнастики висвітлюються в роботах багатьох науковців. Зокрема, автори Ю. Гавердовський [2], В. Смоленський [8], М. Журавін, О. Загрядська, Н. Казакевич [3], В. Баршай, В. Курись, І. Павлова [1], розглядають основи техніки і навчання гімнастичним вправам, попередження травматизму при вивченні гімнастичних вправ, основні засоби гімнастики та форми організації занять. У роботах О. Худолія [10], А. Дейнеко, М. Марченкова, І. Красової [4-7], висвітлюють питання щодо характеристики видів гімнастики, розкривають сутність гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання. Характеризують стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи; програми навчання прикладним вправам, комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, з предметами та в русі, розкривають процес навчання руховим діям та технологію навчання гімнастичним вправам тощо.

Формулювання мети і завдань досліджень. Мета – збагачення рухового досвіду юних спортсменів у контексті використання засобів основної гімнастики. Завданнями дослідження є: аналіз науково-методичної літератури щодо використання вправ основної гімнастики як основи рухової діяльності та їх характеристика. Для вирішення поставлених завдань дослідження були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів, тощо).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Виклад основного матеріалу дослідження. Гімнастика – від грецької «трениую» – одна з найдавніших систем фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток людини [1; 3; 5; 14]. На сучасному етапі гімнастика склалася як гармонійна система методів і засобів, направлених на всесторонній фізичний розвиток людини. Вона посідає важливе місце у програмах фізичного виховання, які реалізуються в системі навчальних закладів та в методичних рекомендаціях щодо їх використання, а також в практичній роботі вчителів фізичної культури [5; 7]. Різноманітність гімнастичних вправ, відповідно до її специфічної спрямованості, об'єднана в самостійні види гімнастики: освітньо-розвивальні, оздоровчі та спортивні (табл. 1.).

Таблиця 1

Класифікація видів гімнастики О.М. Худолій (2008)

освітньо-розвивальні	спортивні види	оздоровчі види
базові:	масові:	гігієнічні:
основна гімнастика	спортивна гімнастика	ранкова гімнастика
жіноча гімнастика	акробатика	професійна гімнастика
атлетична гімнастика	художня гімнастика	ритмічна гімнастика
шейпінг	спортивна аеробіка	гімнастика для профілактики зорового стомлення
хатха-йога		
стретчинг		
	спеціалізовані:	
прикладні:	спортивна гімнастика	лікувальна гімнастика
професійно-прикладна	художня гімнастика	коригуюча
спортивно-прикладна	стрибки на батуті	реабілітаційна
військово-прикладна	спортивна аеробіка	функціональна

Аналіз матеріалів таблиці свідчить, що «Основна гімнастика» належить до освітньо-розвивального виду гімнастики. Основна гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичного виховання у навчальних закладах освіти. Вивчення спеціальної літератури [1; 3; 7; 9] показує, що основна гімнастика спрямована на всебічний розвиток і зміцнення організму людини, на оволодіння нею загальними основами рухів (формування школи рухів), на виховання фізичних, моральних і вольових якостей, необхідних у всіх областях діяльності.

«Основна гімнастика» виникла як продовження шведського (загальноорозвивального) напрямку у розвитку гімнастики. Її засновником був датчанин Нільс Бук, який вважав, що «...она создана для здоровых, но не ловких деревенских парней, с тем чтобы они стали ловкими и подвижными...». Свою гімнастику Н. Бук назвав «основною», оскільки він вважав, що вона покращує людську тілесність. Усі вправи, які використовувались ним в системі основної гімнастики, підрозділялись на дев'ять груп: порядкові вправи, вправи для розвитку ніг, вправи для рук, вправи для розвитку м'язів шії, вправи для бокових м'язів тулуба, вправи для пресу, вправи для спини, ходьба, біг, стрибки та вправи для розвитку спритності. Основна гімнастика пройшла складний шлях історичного розвитку. Серед найвідоміших фахівців, які заклали методичні основи гімнастичного напрямку в розвитку фізичного виховання, можна назвати Г. Фіта (1763–1836) та І.Х. Гутс-Мутса (1759–1836), які розробили техніку виконання гімнастичних вправ; А. Шпісса (1810–1853), який сформував основні методичні принципи проведення гімнастичних уроків; Ф. Амороса (1770–1848), що створив цілу систему гімнастичних вправ військово-прикладного характеру [7; 9]. На даний час вважається, що основна гімнастика представляє собою систему фізичних вправ, які покладені в основу державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку та студентів середніх і вищих спеціальних навчальних закладів [3; 9; 12].

Необхідно відмітити, що основна гімнастика – загальнодоступний засіб фізичного виховання. Різноманіття засобів основної гімнастики дозволяє вибрати вправи, доступні різним віковим категоріям. До засобів основної гімнастики відносяться будь-які фізичні вправи, здатні ефективно вирішувати завдання даного виду гімнастики [3; 9; 10]. Важливо також зазначити, що основна гімнастика – ефективний засіб збагачення рухового досвіду спортсменів. Чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє юний спортсмен, тим легше і швидше можна навчити його новим руховим діям. Розучування різних рухів не тільки розвиває здатність запам'ятовувати і осмислювати рухи, а й позитивно впливає на психічний стан тих, хто займаються фізичними вправами. Ці вправи успішно вирішують завдання формування правильної постави, прикладної підготовки, вивчення основ техніки рухів і розвитку фізичних якостей. Слід також зазначити, що основна гімнастика – найпоширеніший і загальнодоступний вид гімнастики, для якої характерне точне, дозоване навантаження, що визначається характером вправ, темпом їх виконання, аналізом і числом рухів, особливостями вихідних положень. Вона має в своєму арсеналі засоби, що дозволяють поступово підвищувати складність рухових дій [6; 13].

Традиційними засобами основної гімнастики є наступні групи вправ: стройові (повороти на місці і в русі, шиккування, перешикування, розмикання і змикання); прикладні (ходьба, біг, прості стрибки, метання, лазіння, перенесення вантажу, вправи в рівновазі); загальні (без предметів, з предметами, в парах і т.д.); вільні, найпростіші акробатичні (перекати, перекиди, стійки, перевороти в сторону) і елементарні вправи художньої гімнастики (рухи ногами, руками і тулубом у опори і без опори), вправи у висах і упорах на снарядах, танцювальні рухи, а також ігри та естафети [3; 4; 5; 7; 9]. Для більш цілеспрямованого впливу вправ у заняттях застосовується різноманітне гімнастичне обладнання (лави, гімнастичні стінки, жердини, канати тощо) і предмети (набивні м'ячі, гантели, палиці, скакалки, фітболи, тощо) [11]. Тренувальні заняття з використанням вправ основної гімнастики характеризуються раціональним фізичним навантаженням. Вони проводяться так, щоб юні спортсмени вчилися правильно оцінювати свої сили і можливості, пізнавали основні закономірності рухової діяльності і розуміли значення вмінь і навичок, що набуваються. На тренувальних заняттях засобами основної гімнастики формуються і удосконалюються життєво необхідні рухові навички ходьби, бігу, рівноваги, метання, лазіння, подолання різних перешкод і т.д., які вчать спортсменів точно оцінювати рухи за різними параметрами, вміло координувати і запам'ятовувати їх.

Висновки. Таким чином, основна гімнастика – найпоширеніший і загальнодоступний вид гімнастики, для якої характерно точне, дозоване навантаження, що визначається характером вправ, темпом їх виконання, аналізом і числом рухів, особливостями вихідних положень. Вона має в своєму арсеналі засоби, що дозволяють поступово підвищувати складність рухових дій. Це дає можливість навчити юних спортсменів необмеженому числу рухових дій не виходячи за рамки навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть присвячені складанню технології покращення рухових навичок юних спортсменів з використанням засобів основної гімнастики.

Література

1. Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. В. Гимнастика. Ростов-на-Дону, 2009. 296 с.
2. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : Москва, 2014. Т. 1. 368 с.
3. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. Москва: Академия, 2002. 448 с.
4. Дейнеко А.Х., Красова І.В., Марченков М.К. Теоретико - методичні основи викладання гімнастики. Навчальний посібник. Харків : ХГАФК. 2020, 170 с.
5. Дейнеко А.Х., Красова І.В., Марченков М.К. Основна гімнастика – базовий компонент складової шкільної програми з предмету «фізична культура» *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнародною участю, (м. Харків, 22 травня 2020 р.). Харків, 2020. С.71-77.
6. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика): навчальний посібник з дисципліни. Харків. ХГАФК. 2018. 212 с.
7. Дейнеко А.Х. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2016. 257с.
8. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Киев, 1999. 448с.
9. Сутула В. О., Дейнеко А.Х. Основна гімнастика в школі (5-6 класи): навч.-метод. посіб. Харків : ХДАФК, 2015. 108 с.
10. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. Харків, 2008. Т. 1. 408 с.
11. Черняков В.В., Желізняк М.М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни):

навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернівці: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

12. Effects of physical activity on children's growth. J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre. *Jornal de Pediatria*, 2019. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.11.003>. (in English).

13. Influence of gymnastics training on the development of postural control. Claudia Garciaa, José Angelo Bare, André Rocha Viana, Ana Maria, Forti Barela. *Neuroscience Letters*, 2011, Pages 29-32. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2011.01.047>. (in English).

14. Science of Gymnastics Journal Faculty of Sport, Department of Gymnastics. Ljubljana, Slovenia. 2018. URL : <http://www.scienceofgymnastics.com>. (in English).

Reference

1. Barshaj V. M., Kurys' V. N., Pavlov I. V. (2009) *Gimnastika*. Rostov-na-Donu. 296. [in Russian].

2. Gaverdovskij Ju. K. (2014) *Teoriya i metodika sportivnoj gimnastiki: uchebnik v 2-h tomah*. Moskva. T. 1. 368. [in Russian].

3. Zhuravin M. L., Zagrijadskaja O. V., Kazakevich N. V. *Gimnastika : ucheb. dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zaved.* Moskva, 2002. 448. [in Russian].

4. Dejneko A.H., Krasova I.V., Marchenkov M.K. (2020) *Teoretiko - metodichni osnovi vkladannya gimnastiki*. Navchal'nij posibnik. Harkiv. 170. [in Ukrainian].

5. Dejneko A.H., Krasova I.V., Marchenkov M.K. (2020) *Osnovna gimnastika – bazovij komponent skladovoi shkil'noi programi z predmetu «fizichna kul'tura» Aktual'ni problemi fizichnogo vihovannya riznih verstv naseleennyja : materialy Vseukraïns'koï nauk.-prakt. Internet-konf. z mizhnarodnoyu uchastyu*. Harkiv. 71-77. [in Ukrainian].

6. Dejneko A.H., Marchenkov M.K., Krasova I.V. (2018) *Teoriya ta metodika obranogo vidu sportu (sportivna gimnastika): navchal'nij posibnik z disciplini*. Harkiv. 212. [in Ukrainian].

7. Dejneko A.H. (2016) *Formuvannya kul'turi ruhovoi diyal'nosti v uchniv p'yatih ta shostih klasiv zasobami osnovnoi gimnastiki : dis. ... kand.. nauk z fiz. vih.. ta sportu*. L'viv. 257. [in Ukrainian].

8. Smolevskij V. M., Gaverdovskij Ju.K. (1999) *Sportivnaja gimnastika*. Kiev. 448. [in Russian].

9. Sutula V. O., Dejneko A.H. (2015) *Osnovna gimnastika v shkoli (5-6 klasi): navch.-metod. posib*. Harkiv. 108. [in Ukrainian].

10. Hudolij O. M. (2008). *Osnovi metodiki vkladannya gimnastiki: navch. posib*. Harkiv. T. 1. 408. [in Ukrainian].

11. Chernyakov V.V., Zheliznij M.M. (2017) *Gimnastika ta metodika ii vkladannya : navchal'nij posibnik dlya studentiv fakul'tetiv fizichnogo vihovannya*. Chernigiv. 264. [in Ukrainian].

12. Effects of physical activity on children's growth. (2019) *Jornal de Pediatria*. J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.11.003>. (in English).

13. Claudia Garciaa, José Angelo Bare, André Rocha Viana, Ana Maria, Forti Barela. (2011) Influence of gymnastics training on the development of postural control. *Neuroscience Letters*, 29-32. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2011.01.047>. (in English).

14. Science of Gymnastics Journal Faculty of Sport, Department of Gymnastics. (2018) Ljubljana, Slovenia. URL : <http://www.scienceofgymnastics.com>. (in English).

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).11

УДК: 796.035-053.88:591.134.5-055.2

Єракова Л.А.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Мацак А.І.

студентка першого курсу магістратури

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Пальнікова М.

студентка першого курсу магістратури

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ІЗ НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА

Спосіб життя сучасної жінки є надзвичайно насиченим, що пов'язане із високими вимогами до виконання соціальних та професійних обов'язків на фоні необхідності гарно виглядати та зберегти стабільний рівень здоров'я. Все це провокує надмірний стрес, результатом якого дуже часто є шкідливі звички та як наслідок виникнення надлишкової маси тіла. Нами було проведено дослідження особливостей способу життя жінок зрілого віку, зміст, характер та обсяг рухової активності, як провідного фактору збереження здоров'я. За результатами визначено, що більшість жінок мають недостатній рівень рухової активності, проте мають змогу займатися оздоровчим фітнесом 3-4 рази на тиждень, тривалістю 60-120 хвилин; більшість має нервові зриви та порушує режим харчування; шкідливі звички у вигляді тютюнопаління має лише 8% жінок; 64% жінок мають скарги на швидку втомлюваність, надлишок та напружений психоемоційний стан. Основними завданнями занять рухової активністю оздоровчо-рекреаційної спрямованості жінки окреслюють нормалізацію маси тіла – 100%; покращення здоров'я – 32%; покращення самооцінки – 76%. Все це обумовлює комплексний підхід до обґрунтування технології оздоровлення відповідно до способу життя.

Ключові слова: спосіб життя, жінки зрілого віку, надлишкова маса тіла, рухова активність.