

УДК 796.4

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7404203>*Авдонина Л.Г.**ORCID: 0000-0003-3379-7143, канд. пед. наук**Федорова Г.А.**Вологодский государственный университет**г. Вологда, Россия*

АНАЛИЗ КУЛЬТИВИРУЕМЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГОРОДСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению культивируемых видов оздоровительной гимнастики для городского населения. Проведенное исследование показало реальную ситуацию основных мотивов занятий в фитнес клубах. Полученные результаты дают возможность говорить о важности занятий оздоровительной гимнастикой и популярности основных ее видов.

Ключевые слова: здоровье; оздоровительная физическая культура; оздоровительная гимнастика

*Avdonina L.G.**ORCID: 0000-0003-3379-7143, Ph.D.**Fedorova G.A.**Vologda State University**Vologda, Russia*

ANALYSIS OF CULTIVATED HEALTH-IMPROVING TYPES OF GYMNASTICS FOR THE URBAN POPULATION

Abstract. The article presents the results of a study conducted to identify cultivated types of recreational gymnastics for the urban population. The conducted research has shown the real situation of the main motives of classes in fitness clubs. The results obtained make it possible to talk about the importance of recreational gymnastics and the popularity of its main types.

Keywords: health; health-improving physical culture; health-improving gymnastics

Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Эмпирический опыт и эмпирические исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и другими болезнями.

Наиболее распространенными системами оздоровления населения считаются аэробика, пилатес, бодибилдинг, йога, китайская гимнастика, калланетика, и др. По определению Всемирной организации здравоохранения понятие «здоровье» означает отсутствие болезни в сочетании с полным физическим, психическим и социальным благополучием. Физическая культура может решить задачи профилактики заболеваний, т. е. обеспечить физическое благополучие [2, с. 7]. Отчасти могут быть решены задачи психического благополучия, поскольку возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга стягивает на себя более слабые очаги возбуждения в других частях мозга. Главная задача физической культуры -

физическое благополучие, т. е. профилактика основных видов заболеваний, которыми болеет большинство людей по мере старения.

Необходимо отметить, что в настоящее время из всего разнообразия оздоровительных видов гимнастики, а их 31 вид, исторически признанных традиционными или получивших распространение в последнее время, предпочтение отдается только небольшому количеству из них [1, с. 16]. В связи с этим поставлена цель – проанализировать реальную ситуацию и выявить наиболее популярные виды оздоровительной гимнастики, культивируемые для городского населения.

Проводимое исследование строилось следующим образом. Первоначально выясняли, какое количество фитнес клубов существует в городе, и какие виды оздоровительной гимнастики предлагаются населению. На следующем этапе работы выясняли мотивы занятий оздоровительными видами гимнастики.

В исследовании участвовали три крупных фитнес центра и восемь средних клубов. Все фитнес клубы имеют общую цель, но ставят разные задачи.

Обработав предложенные анкеты для администраторов и занимающихся, были получены следующие результаты: абонементы представлены на все виды оздоровительной гимнастики, так как почти во всех клубах цены на групповые занятия одинаковы. Есть так же скидки в некоторых клубах на посещение занятий днем или вечером. Отсюда следует, что можно выбирать фитнес клуб в зависимости от стоимости занятий и количества этих занятий. Группы комплектуются в зависимости от места расположения фитнес клуба, от размеров спортивного зала, от времени года и т. д. Максимальное количество человек в группе 20, среднее количество людей, которые ходят на занятия 15 человек. Максимальное количество клиентов наблюдается в «высокий сезон», то есть зима, весна. Лето, осень количество занимающихся снижается.

По популярности оздоровительных видов гимнастики были получено следующее: самыми популярными видами оздоровительной гимнастики во всех клубах являются аэробика (разновидности), пилатес, йога.

Рассматривая количество оздоровительных видов гимнастики в фитнес-клубах можно констатировать, что первый предлагает – йогу; пилатес; аэробику и ее разновидности, Slide - занятие с использованием slide-платформ. Включает в себя упражнения на проработку мышц внутренней и внешней поверхности бедра, ягодиц, а также мышц брюшного пресса, BodySculpt – тренировка всех основных мышечных групп с использованием силового оборудования и степ-платформ. Занятие подходит для любого уровня подготовленности; Functional- тренировка на увеличение мышечной силы, выносливости, координации, гибкости, баланса. Используется оборудование: Bosu, степ платформа, фитболы, гантели, бодибары, утяжеленные мячи; NTERVAL – класс, сочетающий в себе аэробную и силовую нагрузку. Позволяет эффективно тренировать как мышцы, так и кардио-респираторную систему; Strip – танцевальный урок с элементами strip-пластики; BOSU – занятие на специальной нестабильной двусторонней платформе. Многофункциональная тренировка, которая

укрепляет вестибулярный аппарат, развивает силу и ловкость, гибкость и координацию, позволяет тренировать мелкие группы мышц, улучшает осанку.

Второй по популярности клуб предлагает: StepDance – урок, в который соединены степ-аэробика, современная музыка и модные танцевальные движения. Это интересное сочетание степ-аэробики и хореографии. Кардио – тренировка для тех, кто любит двигаться; AERO-N-SCULPT – урок аэробики с использованием оборудования (STEP, SLIDE) сочетающийся с силовыми упражнениями. STEP-N-SCULPT – урок степ-аэробики, сочетающийся с силовыми упражнениями во второй половине занятия; FUNCIONAL – программа тренировки основных физических качеств; FitBall – занятия с мячом помогают развить координацию движений и чувство равновесия, улучшают работу вестибулярного аппарата и взаимную координацию различных групп мышц, укрепляют общее состояние организма; Pilatesintro – вводная программа на матах, направленная на освоение системы базовых упражнений дыхания с возможным использованием дополнительного оборудования; PilatesBosu – функциональная тренировка на проработку глубоких мышц с использованием неустойчивой поверхности; PilatesMats и Pilates Кольцо – продвинутый уровень урока. Используются дополнительное оборудование для усложнений нагрузки; Фитнес-Йога – тренировка тела, предполагает правильное принятие поз и не использует дыхательных и медитативных техник; FLEX – углубленный стрейтч-урок, сочетающий динамические и статические упражнения, с использованием различного оборудования. Комплекс упражнений направленных на растягивание мышц и релаксацию; КИТАЙСКАЯ дыхательно-энергетическая ГИМНАСТИКА – это упрощенный Тайцзи-цюань, позволяет обрести крепкое здоровье, повысить общий уровень энергии; Аква аэробика noodle – урок с использованием специального оборудования NOODLE, который позволяет удерживать тело на воде.

И третий фитнес клуб предлагает направления Йоги; Степ-аэробику; Суставную гимнастику – комплекс упражнений, направленных на профилактику болезней, на развитие их подвижности, пластичности позвоночника, восстановление осанки, улучшение работы внутренних органов организма; Пилатес - безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах. Благодаря методу Пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов; Бодифлекс (дыхательная гимнастика) - дыхательная система, направленная на улучшение контуров тела, гибкости, общего самочувствия, стабилизацию работы внутренних органов; Изотон - оздоровительная силовая тренировка на важные для здоровья мышцы. Благодаря этим тренировкам улучшается осанка, укрепляются мышцы, улучшается работа системы кровообращения, увеличивается гибкость и подвижность суставов; Леди+ программа рассчитана для женщин старше 45 лет. Это комплекс упражнений специально подобранных упражнений с учетом возраста. Различные виды физических нагрузок: силовые, аэробные, пилатес, йога, бодифлекс, растяжка; Стрипдэнс – танцевальные уроки с добавлением базовых движений, имитирующих стриптиз, который направлен на развитие гибкости и раскрытие тела. Он помогает сделать шаг вперед в плане

самореализации в чувственном танце. Занятия стрипдэнсем тренируют тело, разрабатывают координацию движения и общий тонус мышц, улучшают их эластичность и растяжку.

Во всех фитнес клубах есть похожие занятия, но и присутствует что-то новое. Тем самым привлекая к занятиям в своем клубе новых клиентов.

Был интересен так же вопрос: «Какой вид оздоровительной гимнастики преимущественно максимальной и минимальной стоимости?». На это вопрос нет точного ответа, потому что все групповые занятия стоят одинаково.

Был поставлен ряд вопросов для посетителей фитнес клубов. Первоначально интересовал средний возраст клиентов. Однозначно ответить на это вопрос нельзя, потому что на разные виды оздоровительной гимнастики ходят люди разных возрастов. Например, на занятия по аэробике ходят люди от 17-43 лет. На занятия пилатесом – это люди в основном возраста от 22-28, так же есть и более взрослые занимающиеся. Занятия йогой посещают клиенты среднего возраста. Танцевальными направлениями желает заниматься более молодое поколение.

Рассматривая основные мотивы к занятиям, в фитнес клубах необходимо отметить следующее: на первом месте стоят оздоровительные мотивы. 73% опрошенных считают, что физические упражнения благотворно воздействуют на организм. Необходимо выделить группу молодежи т.к. именно она в данной группе мотивов занимают ведущее место. Они отмечают при этом - занятия физическими упражнениями дают возможность укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний.

Рассматривая двигательно-деятельностные мотивы отмечается, что при выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. 54% опрошенных отмечают, что непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Поэтому они считают, что выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и с удовольствием посещают занятия оздоровительной гимнастикой.

Следующая группа соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Здесь был получен следующий результат: 32% опрошенных занимаются для того, чтобы быть выносливее, сильнее.

Эстетические мотивы. Мотивация молодежи к занятиям физическими упражнениями для улучшения внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих. Все респонденты отмечают, что это один из важных мотивов.

Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации. 27% опрошенных отмечают, что на первых этапах они испытывали дискомфортное состояние. А от занятия к занятию появились новые впечатления, друзья и приятельские отношения.

Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Все респонденты отмечают, что ощущают подтянутость, легкость после занятий. Занятия придают возможность более длительно и уверенно выполнять работу.

Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности как для развития, так и воспитания в обучающихся творческой личности. 42% опрошенных, выполняют любимые упражнения в домашних условиях, комбинируя их в различных вариантах.

Профессионально-ориентированные мотивы. Все респонденты отмечают, что занятия в фитнес клубах помогают им в трудовой деятельности. Например, некоторые выделяют, что после занятий на следующий день на работу летишь, а не идешь.

Таким образом, проведенное исследование позволяет констатировать, что занятия различными видами оздоровительной гимнастики благотворно влияют на организм и положительно сказываются на мотивационной сфере человека.

Литература

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 195 с.
2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 192 с.

© Авдоница Л.Г., Федорова Г.А., 2022