

УДК 378.02:796.41.035(045)

DOI 10.18372/2786-5487.1.16676

Фоменко Олена 

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

Похмелкіна Анжела

студентка факультету фізичного виховання та мистецтв, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

**НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ
ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ
017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

Анотація. У статті розповідається про сучасні нетрадиційні види гімнастики в процесі професійної підготовки студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Ключові слова: нетрадиційні види гімнастики, студенти, заклади вищої освіти, професійна підготовка, фізична культура і спорт.

Annotation. The article tells about modern non-traditional types of gymnastics in the process of professional training of students majoring in 017 «Physical culture and sports».

Key words: non-traditional gymnastics, students, institutions of higher education, vocational training, physical culture and sports.

В системі фізичного виховання гімнастика посідає одне з провідних місць як засіб всебічної фізичної підготовки, розвитку рухових навичок, здібностей та

якостей. Ось чому в навчальних планах закладів вищої освіти, на факультетах фізичного виховання, предмет гімнастика є дуже важливим у професійної підготовки студентів закладів вищої освіти. В процесі навчання гімнастики, студенти, майбутні фахівці оволодіють не лише певним обсягом теоритичного і практичного матеріалу, а й навичками майбутньої пдагогічної професії, вчатья правильно організовувати й проводити заняття та тренування [2].

Гімнастичні вправи, які правильно використовуються, сприяють нормалізації енергетики організму і його психоемоційного та фізичного стану за рахунок зміцнення м'язової системи, а також кістково-зв'язкового апарату та підвищення функціональних можливостей всіх систем організму. Це означає, що необхідно підбирати такий руховий режим і таке фізичне навантаження, щоб вони були адекватні фізіологічним і психоемоційним параметрам і рівню здоров'я кожного студента [5].

Заняття з гімнастики дуже відрізняється від занять з інших видів спорту, чіткістю, організованістю, охоплює всі ланки опорно-рухового апарату, рівномірно розвиває мускулатуру і вдосконалює координацію. При цьому гімнастика впливає не тільки на фізичний стан людини, а й формує певні морально-вольові якості [3].

Мета роботи – розглянути особливості методики занять з нетрадиційних видів гімнастики як засобу професійної підготовки студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Виникнення та розвиток гімнастики і появою нових нетрадиційних її видів, зростання інтересів та потреб різних верств населення до цих занять, приваблює дослідників до вивчення різнобічних питань, пов'язаних з розвитком цього напрямку [2].

До нетрадиційних видів гімнастики відносяться: фітнес, аеробіка, шейпінг, каланетика, стретчінг, китайська система фізичних вправ (ушу), хатха-йога та ін. [6].

Фітнес – це напрямок, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який

спрямований на покращення стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, дозволяє закріпити досягнуті результати. Види фітнесу: аква-фітнес, слайд-фітнес, степ-фітнес, йога-фітнес, бокс-фітнес, карате-фітнес та ін. [1].

Аеробіка – це один з видів оздоровчої гімнастики, в якому гармонійно поєднуються гімнастичні вправи з елементами танцю. Вона доступна різноманітним віковим категоріям і особливо популярна серед дівчат. Хореографія рухів і музика підбираються таким чином, щоб створити енергійну атмосферу.

Шейпінг – вид ритмічної гімнастики, що спрямований на покращення і корекцію гарної фігури. Поєднання аеробіки та атлетичної гімнастики. Заняття проводяться переважно в груповому форматі під наглядом тренера. Вправи виконуються у високо інтенсивному темпі, без великих обтяжень, з великою кількістю повторень, що дозволяє не тільки зясувати недоліки фігури, але й тип нервової системи. Види шейпінгу: для дітей, для жінок, для здоров'я спини, для чоловіків, шейпінг хореографія.

Стретчінг – розтягування. Розтягування зменшує чутливість м'язів, попереджає травми й допомагає відновитися після фізичного навантаження й стресу, адже стретчінг відмінно знімає психічну напругу й біль, викликані стресами й нервовим виснаженням. Цей вид навантажень є основною частиною тренувань, розроблених для зниження хворобливих станів при менструації. Перш ніж приступати до вправ, необхідно пройти тестування яке дозволить установити початковий рівень гнучкості та розробити індивідуальну програму і методику занять з стретчінгу.

Калланетика – це комплекс гімнастичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягнення м'язів. Комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани. Під час виконання цих вправ задіють всі м'язи одночасно, а при регулярних

заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта. Основна суть – невелика амплітуда рухів з великою кількістю повторень (мінімум–25, максимум –100 разів).

Китайська система фізичних вправ – вид спорту, створений на основі традиційних китайських бойових мистецтв. Він включає як повноконтактні поєдинки, так і хореографічні показові виступи спортсменів. Елементи рукопашного бою, вправи с предметам для нападу та самооборони. Особливість комплексів ушу – зосередження уваги на внутрішніх відчуттях, зв'язаних з напругою і розслабленням різних груп м'язів під час рухів, повне відключення від повсякденних проблем.

Хатха-йога – система фізичних практик йоги, вона робить особливий наголос на асані, йогівських позах, та пранаямі, умінні керувати диханням. Ступінь складності вправ різна: від відносно простих – типу нахилу вперед – до складних – стійка на голові і передпліччях. Кожній вправі пропонується визначне значення, його виконання зв'язується з впливом на різні системи організму, окремі його частини [4].

Висновки. Встановлено, що одними з популярних і дуже динамічних сучасних спортивних напрямків є нетрадиційні види гімнастики. Безперечно, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики надає новий емоційний розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей, вияв більшого інтересу до занять, покращення вольових якостей, саморегулювання емоційних станів, зростання дисциплінованості. Тому володіння методикою занять нетрадиційними видами гімнастики грає важливу роль у професійної підготовці студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Список використаних джерел

1. Атамась О.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу. *Основи здоров'я і фізична культура*, 2007. №1. С. 10–13.
2. Василенко М.М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2014. Вип. 38. С. 119–124.
3. Гімнастична термінологія: навчально-методичний посібник / В.Х. Фоменко, О.М. Школа, О.В. Фоменко. Харків: ФОП Бровін О.В., 2015. 180 с.
4. Фоменко О.В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів. Харків: ХГПА, 2014. 70 с.
5. Школа О.М., Фоменко О.В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації. Харків: ХГПА, 2014. 70 с.
6. Valery Zhamardiy, Grygoriy Griban, Olena Shkola, Olena Fomenko & Ihor Bloschynskyi. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiolog*, 2020. Vol. 9. № 5, P. 27–34.