Література:

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 152с.
2. Аль Хаклик Махмуд. Направленность и содержание физической подготовки теннисистов в группах начального обучения ДЮСШ: Дис . . . канд. наук по физическому воспитанию и спорта: 24.00.01. – К., 1997. – 171с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- С. 157-160.

ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тараненко Ірина
Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Постановка проблеми. Традиції сьогодення пов'язані з новими тенденціями, новітньою модою щодо рухової діяльності. Це зумовило появу таких нових видів спортивної спеціалізації, як спортивна аеробіка, спортивний танець і т.д., які користуються широким попитом, особливо у молодіжної аудиторії. Тому використання рухових елементів, запозичених із цих видів, поряд з традиційними засобами у рамках академічних форм фізичного виховання і є, на наш погляд, нагальною проблемою в загальноосвітній школі.

Мета нашого дослідження - визначення структури використання нетрадиційних форм рухової активності в процесі фізичного виховання в школі.

Результати дослідження. В.К. Петров у своїй роботі визначив, що атлетична гімнастика – це система вправ з різноманітними обтяженнями, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток сили та формування гарної статури. Велика кількість вправ і можливість дозувати навантаження робить цей важливий шлях оздоровлення доступним для людей будь-якого віку [3].

За даними В.В. Матова, О.А. Іванової сучасна ритмічна гімнастика – це вправи для покращення здоров'я та підвищення працездатності. Вона загальнодоступна, високоефективна і емоційна. Займатися нею можуть всі жінки та чоловіки будь-якого віку та

здібностей. В ритмічній гімнастиці безмежний вибір рухів, які діють на всі частини тіла, на розвиток всіх фізичних якостей, таких як спритність, гнучкість, пластичність, витривалість. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій тих, хто займається. Позитивні емоції викликають бажання виконувати рухи енергійніше, що посилює їх дію на організм [1].

У науковій роботі Л. Погасій, С. Сторчак, М. Короп було показано, що заняття ритмічною гімнастикою несуть високі емоційні навантаження, сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, розвивають гнучкість і рухомість у суглобах. Проте ритмічна гімнастика не має цілеспрямованого впливу на розвиток частин тіла, що потребують корекції. Її засоби важко використовувати для вибіркового розвитку окремих м'язових груп. З огляду на груповий характер занять вона не дає можливості вести індивідуальну роботу [2].

За даними В.М. Смолевського хатха-йога – та частина йоги, яка пов'язана з використанням фізичних вправ – знаходить все більш широке розповсюдження як особлива самостійна система фізичного виховання [5].

В. Рощенко у ході досліджень визначив, що попередниками сучасного стретчінгу є пози йоги та інших східних систем. Стретчінг – спеціальна система вправ на розтягування, найефективніший засіб розвитку гнучкості. В цілому спеціалістам та спортсменам ця методика відома як методика розвинення гнучкості в статичних положеннях [4].

Гімнастика є одним із діючих та універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ та методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, відновлення, лікування, набуття життєво необхідних навичок прикладного, виробничого або військового значення. Завдяки доступності, ефективності та емоціональності вправ у заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються різноманітні завдання, типові для фізичного виховання в цілому, але втілені в специфічних для гімнастики формах.

Вплив фізичних вправ багатосторонній. Він зумовлений багатьма факторами і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи, в яких умовах виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому, фізичні вправи є основними і

специфічними засобами не лише фізичного розвитку, а й фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ саме гімнастичні займають найважливіше місце. Окремі з них мають значення підготовчих, не лише до окремих видів спорту, а й до спортивних вправ, і значення допоміжних - для розв'язання певних завдань на будь-яких уроках (розминка, дихальні вправи, вправи для розслаблення м'язів). Гімнастичні вправи є і основним змістом різних видів гімнастики (основної, спортивної, художньої, акробатики, лікувальної). Гімнастичні вправи є найважливішими і найефективнішими засобами для розв'язання завдань фізичного виховання усіх вікових категорій та людей різної статі.

Ритмічна гімнастика сьогодення використовує засоби художньої гімнастики, загальнорозвивальні вправи, вільну пластику, суглобну гімнастику, елементи сучасного танцю [1].

Ритмічна гімнастика може мати атлетичне направлення, коли в рухах переважають вправи на витривалість, а також пластичне, танцювальне або змішане з певним підбором вправ. Варто зупинитися на питанні про естетику рухів - найважчому з усіх рухових завдань. Потрібно пам'ятати, що формуючи красу рухів, ми одночасно впливаємо на духовний світ людини. І тут безцінне значення ритмічної гімнастики для виховання молодого покоління. Переваги занять ритмічною гімнастикою – їх доступність для занять дома і в школі, сумісність групових та індивідуальних форм, висока емоційність. Традиційна і структура кожного уроку: підготовча, основна і заключна частини. Об'єм та інтенсивність уроків неоднакові для різних вікових груп, статей, фізичної підготовленості.

Великою популярністю користується нині не тільки в юнаків, а й у дівчат атлетична гімнастика. Її достоїнства виявляються саме в тому, в чому полягають слабкі сторони гімнастики ритмічної. Вона дає змогу вибірково впливати на м'язову групи, зміцнюючи їх, виправляти недоліки фізичного розвитку, формувати красиві форми тіла. З іншого боку, заняття атлетичною гімнастикою відбуваються на невисокому емоційному рівні, не забезпечують достатнього навантаження на серцево-судинну і дихальну системи, недостатньо сприяють розвитку гнучкості й рухомості в суглобах. Отож перевага ритмічної гімнастики є недоліком гімнастики атлетичної і навпаки. Виникає природне запитання: чи можна створити таку систему занять фізичними вправами, яка поєднувала б переваги цих двох видів гімнастики? Однією з форм їх синтезу є шейпінг. Шейпінг – система

занять фізичними вправами, що включає ритмічну гімнастику та індивідуальну роботу з атлетизму з метою формування красивої фігури [2].

Із системи хатха-йога, в першу чергу, потрібно ввести в практику шкільного фізичного виховання елементи культури, розуміючи під цим розширення кругозору вчителів і учнів в області уявлень про можливості фізичного виховання, використання у вирішенні його задач нетрадиційних підходів, основаних на синтезі анатомо-фізіологічних і психічних проявів, в області розуміння кожної вправи. І, зрозуміло, самі елементи хатха-йоги: динамічні і статичні вправи, систему дихальних вправ. Елементи йоги організовують увагу учнів, вирішують задачі, типові для підготовчої частини уроку. Із добре засвоєних вправ складають комплекси, які використовують у розминці, а також в основній частині уроку, коли вирішуються задачі зміцнення опорно-рухового апарату та розвитку сили, гнучкості, статичної витривалості [5].

Методика стрейчингу полягає в тому, що людина приймає позу, яка розтягує певну групу м'язів і залишається в такій позиції на деякий час (5-30 с.). При підборі вправ стретчингу слід керуватися тим, що гнучкість не є єдиною руховою якістю і проявляється в різних суглобах по-різному. Тому для кожного суглоба і груп м'язів необхідно підбирати відповідні вправи на розтягування [4].

У методиці проведення уроків основної гімнастики в школі традиційні засоби (від загальнорозвиваючих вправ без предметів, з предметами до вправ у висах та упорах на снарядах та обладнанні), звісно ж залишаються базовими. Однак, низка причин (падає цікавість до занять, низьке матеріальне забезпечення шкіл і т.п.) призводить появу нових і нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. До таких видів можна віднести ритмічну (аеробіку) та атлетичну (бодібілдінг) гімнастики, їх поєднання (шейпінг), стретчінг, ушу, хатха-йогу, дихальну гімнастику й гімнастику для очей тощо. Безперечно, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі надасть урокам нового емоційного забарвлення, сприятиме їх оздоровленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання та уміння у самостійних заняттях, профілактиці хвороб та покращенні здоров'я після закінчення школи. Однак слід відмітити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні заміняти програмні заняття, а лише доповнювати їх,

давати можливість для оновлення та розширення їх змісту, використання в якості домашніх завдань.

Висновки. Таким чином нетрадиційні види гімнастики потрібно і доцільно застосовувати як додаток до основної гімнастики. Використовуються для оновлення уроків, підвищення їхнього емоційного впливу та привабливості. Запропоновані види гімнастики позитивно впливають на моральне, естетичне, вольове виховання учнів. Одним із напрямків нетрадиційних видів є лікувально-профілактичний, що дає можливість використовувати їх на заняттях з учнями віднесеними до спеціальної медичної групи.

Література:

1. Матов М.А., Иванова О.А. и др. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.: Знание, 1989.

2. Погасій Л., Сторчак С., Короп М. Шейпінг – це здоров'я і краса // Фізичне виховання в школі. – 1997. - № 3.

3. Петров В.К. Атлетизм. - М.: ФиС, 1980. – С.23.

4. Рощенко В. Стретчінг. // Фізичне виховання в школі. – 1997. - № 3. - С. 24.

5. Смолевский В.М. Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992. – С. 12.

ДИНАМІКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ПРИ ВИКОРИСТАНІ ВПРАВ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТА ЕЛЕМЕНТІВ ТЕНІСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Шуба Л.В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Здоров'я дитини - це прояв стійкості зростаючого організму до екстремальних і хворобливих впливів, причому стійкість у цьому випадку визначається досягненням оптимальної відповідності основних фізіологічних функцій на певному етапу онтогенезу.

Здоров'я дітей може бути розглянуте як динамічний і функціональний стан, як показник ефективності їхньої щоденної життєдіяльності [3].