

І. В. ТАРАНЕНКО

Полтавський державний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка, м. Полтава

ОЗДОРОВЧИЙ ТА ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

***Ключові слова:** фізичне виховання, гімнастика, нетрадиційні види
гімнастики.*

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинне забезпечити розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну і психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних форм рухової активності.

Мета фізичного виховання у шкільні роки – зміцнити здоров'я, підвищити рівень фізичного стану, фізичну підготовленість і працездатність, задовольнити потреби суспільства у формуванні духовно і фізично розвиненої людини та її активної життєвої позиції [6].

Сьогодення пов'язано з новими тенденціями, певною «модою» щодо рухової діяльності. Це зумовило появу таких нових видів спортивної спеціалізації, як спортивна аеробіка, спортивний танець тощо, які користуються широким попитом, особливо у молодіжній аудиторії. Тому використання рухових елементів, запозичених із цих видів, поряд із традиційними засобами у рамках академічних форм фізичного виховання і є, на наш погляд, нагальною проблемою в загальноосвітній школі.

Соціально-педагогічне значення спрямованого використання засобів фізичної культури у шкільному віці полягає у наступному: створюється фундамент гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, фізкультурної освіти і виховання, накопичуються передумови для успішного оволодіння виробничо-трудовими, військовими та іншими спеціальними руховими діями;

- підтримується поточна фізкультурна і розумова працездатність, яка забезпечує успішність на навчальних заняттях, а у перспективі – ефективність будь-якої громадсько-корисної діяльності;
- раціонально організується дозвілля дітей, елементи фізичної культури запроваджуються у побут поступовим залученням до спортивної діяльності;
- поступово підвищується моральна, інтелектуальна, естетична і трудова культура підростаючого покоління [6].

Метою нашого дослідження є визначення структури та виховного потенціалу нетрадиційних форм рухової активності в процесі фізичного виховання в школі.

Російський дослідник В.К. Петров визначив, що атлетична гімнастика – це система вправ з різноманітними обтяженнями, 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, незалежно від 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. Позитивні емоції викликають бажання виконувати рухи енергійніше, що посилює їх дію на організм [1].

У 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].

Ще однією популярною сьогодні формою фізичних вправ є хатха-йога. За даними В.М. Смолевського, хатха-йога та частина йоги, пов'язана з використанням фізичних вправ, знаходять все більш широке розповсюдження як особлива самостійна система фізичного виховання [5].

В. Рощенко зазначав, що пози йоги та інших східних систем є попередниками сучасного стретчингу. Стретчинг – 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. Проте, це система специфічних вправ та методичних прийомів, які використовуються з метою не лише фізичного виховання, але й освіти, спортивної підготовки, відновлення, лікування, набуття життєво необхідних навичок прикладного, виробничого або захисного значення. Завдяки доступності, ефективності та емоційності 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 та як і 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 й 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, загальнорозвиваючі вправи, вільну пластику, суглобну гімнастику, елементи сучасного танцю[1].

Ритмічна гімнастика може мати атлетичне напруження, коли в рухах переважають вправи на витривалість, а також пластичне, танцювальне або змішане з певним підбором вправ. Не можна не зупинитися на питанні про естетику рухів. Це найважча з усіх рухових задач. 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 і 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'язові 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 достоїнства ритмічної гімнастики є недоліком гімнастики атлетичної і навпаки. Виникає природне запитання: чи можна створити таку систему занять фізичними вправами, яка поєднувала б достоїнства цих двох видів гімнастики? Однією з форм їх синтезу є система шейпінгу. Шейпінг – система занять фізичними вправами, що включає ритмічну гімнастику та індивідуальну роботу з атлетизму з метою формування красивої фігури [2].

А з системи хатха-йога, в першу чергу, потрібно ввести в практику шкільного фізичного виховання елементи культури, розуміючи під цим розширення кругозору вчителів і учнів в галузі уявлень про можливості фізичного виховання, використан-

ня у вирішенні його задач нетрадиційних підходів, оснований на синтезі анатомо-фізіологічних і психічних проявів, в галузі розуміння кожної вправи. І, зрозуміло, самі елементи хатха-йоги: динамічні і статичні вправи, система дихальних вправ. Елементи йоги організують увагу учнів, вирішують задачі, типові для підготовчої частини уроку. Із добре засвоєних вправ складають комплекси, які використовують в розминці, а також в основній частині уроку, коли вирішуються задачі зміцнення опорно-рухового апарату та розвитку сили, гнучкості, статичної витривалості [5].

Методика стретчингу 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 ряд причин (падає цікавість до занять, низьке матеріальне забезпечення шкіл і т.п.) зумовлює появу нових і нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. До таких видів можна віднести ритмічну (аеробіку) та атлетичну (бодібілдинг) гімнастики, їх поєднання (шейпінг), стретчинг, 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 похваленню, 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 підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні замінювати програмні заняття, а лише доповнювати їх, давати можливість для оновлення та розширення їх змісту, використання в якості домашніх завдань.

Нетрадиційні види гімнастики дають нам можливість реалізувати різні завдання фізичного виховання в школі, не тільки зміцнювати здоров'я, підвищувати функціональні можливості організму, розвивати рухові уміння, навички й якості, а також формувати світогляд, забезпечувати моральне і етичне виховання. Виходячи з цих можливостей, нетрадиційні види рухової активності мають великий педагогічний потенціал особливо при роботі з важкими підлітками.

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.

Автор, використовуючи протягом тривалої роботи в міській школі у своїй діяльності нетрадиційні види рухової активності, має можливість спостерігати не лише позитивні зміни у підвищенні функціональних можливостей організму, підвищення рівня опірності організму до несприятливих дій навколишнього середовища, розвитку рухових умінь, навичок і якостей, але й підвищення зацікавленості до занять, покращення вольових якостей, саморегулювання емоційних станів, ріст дисциплінованості учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Матов М.А., Иванова О.А.* и др. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.: Знание, 1989. – С. 5-17.
2. *Погасій Л., Сторчак С., Корон М.* Шейпінг – це здоров'я і краса // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 3. – С. 24-27.
3. *Петров В.К.* Атлетизм. – М.: ФиС, 1980. – С. 7.
4. *Роценко В.* Стретчінг // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 3. – С. 31-34.
5. *Смолевский В.М., Ивлиев Б.К.* Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 1992. – С. 7-12.
6. Теорія і методика фізичного виховання: У 2 томах – Том 2 / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К: Олімпійська література, 2008. – С. 75-79.

И.В.Тараненко

Полтавский государственный педагогический университет имени В.Г. Короленко,
г. Полтава

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

В статье рассматривается целесообразность применения нетрадиционных видов гимнастики на уроках физического воспитания, которое дает возможность не только укрепить здоровье, развивать двигательные умения, навыки и качества, а также формировать мировоззрение, моральное и этическое воспитание и повысить эмоциональность и привлекательность занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, гимнастика, нетрадиционные виды гимнастики.

I.V.Taranenko

HEALTH-IMPROVEMENT AND EDUCATE POTENTIAL OF UNTRADITIONAL TYPES OF GYMNASTICS

In the article expedience of application of untraditional types of gymnastics is examined on the lessons of physical education, which enables not only to fix a health, develop motive abilities, skills and qualities, and also form a world view, moral and ethics education, and promote emotionality and attractiveness of employments.

Key words: physical education, gymnastics, untraditional types of gymnastics.

*Одержано 17. 03. 2009 р.
Рекомендовано до друку 19. 05. 2009 р.*