

УДК 796.4:378.14

Смірнов Г.М.¹, Сметанін С.В.², Захарова О.М.²

¹ студ. гр. УФКС-113_2 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

До переліку нетрадиційних видів гімнастики, які використовуються у системі фізичного виховання студентської молоді фахівці зазвичай відносять східні види гімнастичних систем (ушу, в тому числі тайцзіцюань, цигун, хатха-йогу, гімнастичні вправи Кацудзо Ніші, тощо) атлетичну гімнастику, шейпінг, стретчінг, систему Пілатесу, каланетикс, чірлідінг, дихальну гімнастику та гімнастику для очей, а також гімнастику, спрямовану на зміцнення м'язових груп, які відіграють велику роль у виконанні функцій материнства у дівчат та гімнастику, пов'язану із сексуальним здоров'ям чоловіків, інші види, що поки що не

отримали належного розповсюдження та науково-методичного забезпечення. Не можна заперечувати той факт, що у методиці проведення занять зі студентами закладів вищої освіти традиційні засоби гімнастики залишаються базовими, проте низка факторів зумовлює необхідність дослідження та застосування у заняттях, зокрема з тими студентами, що мають певні вади здоров'я, нових та нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. Застосування вправ нетрадиційних видів гімнастики у роботі зі студентами спеціальної медичної групи сприяє поживленню занять з фізичного виховання, надає їм додаткове емоційне забарвлення, підвищує інтерес студентів до занять фізичними вправами, формує певні знання та вміння у використанні цих засобів при організації та проведенні самостійних занять, врешті, сприяє покращенню стану здоров'я здобувачів після закінчення закладів вищої освіти.

В наш час як фахівці у сфері фізичного виховання, так і медичні працівники доходять висновку, що значна роль у збереженні та підтриманні належного рівня здоров'ям належить безпосередньо самому індивіду, цей обов'язок не повинен, і не може бути перекладений лише на лікарів та заклади системи охорони здоров'я. Тому в усьому світі останніми десятиріччями активно набирає сили рух за свідоме включення самої людини до системи оздоровлення. Уміле поєднання нетрадиційних видів гімнастики з тими її різновидами, що вже отримали широке визнання дозволяє більш ефективно та комплексно задовольняти потреби студентської молоді у руховій активності, внаслідок чого створюються умови для покращення фізичного стану студентів та індивідуалізації навантаження, форм та методів роботи в залежності від рівня підготовки і стану їхнього здоров'я.

У попередніх дослідженнях авторами наводилися результати апробації впровадження елементів системи Пілатеса та фітбол-гімнастики в підготовку фахівців галузі 017 під час викладання окремих модулів дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Спортивно-педагогічне вдосконалення» за напрямом «Фітнес» на рівні підготовки «бакалавр». Поглиблене опанування методикою пілатеса та фітбол гімнастикою під час вивчення нового курсу «Нетрадиційні види гімнастики» за програмою підготовку на рівні «магістр» отримало схвальні відгуки під час анкетувань та опитувань.

В поточному 2023-2024 навчальному році додаткову увагу було вирішено приділити системам тайцзіцюань і тайцзі-цігун, та плейстік. Дані, отримані в результаті проведених опитувань та анкетувань студентів, засвідчили, що вони попередньо практично не мали достовірної інформації про ці напрямки нетрадиційних гімнастичних

систем, проте перспективи опанування елементами цих напрямків викликало жваве зацікавлення серед студентів та покращило їх активність під час вивчення курсу. Зокрема, особливо активно застосовувалися елементи цих систем у роботі зі студентами, що мали певні вади здоров'я, та не могли займатися більш активними видами нетрадиційних систем гімнастики.

Особливості рухової активності під час виконання вправ тайцзіцюань і тайцзі-цігун (повільні рухи без прискорень та зайвого напруження, концентрація на скоординованому з рухами абдомінальному диханні та можливість поступового ускладнення програм за рахунок вивчення нових більш складно-координованих рухів) дозволяли рекомендувати опанування елементами цих систем особам з певними захворюваннями опорно-рухового апарату, студентам, що мали захворювання органів дихання, певні проблеми з серцево-судинною системою та при інших вадах здоров'я. Важливою перевагою цих систем стала також можливість їх використання в домашніх умовах при вимушеному дистанційному форматі проведення навчальних занять. Опитування показали, що використання в заняттях елементів систем тайцзіцюань і тайцзі-цігун дозволяє також краще контролювати певні психічні процеси, що має важливе значення в сучасних умовах.

Опанування окремими елементами системи плейстік (відомою також під назвами «тайцзі жоулі цю», або «бай лун цю») дозволяє значно покращити координацію рухів, швидкість реакції на рухомий об'єкт, контроль за напруженням та розслабленням м'язів, концентрацію та ситуативне мислення. Оскільки використання цієї системи потребує спеціального інвентарю, лише окремі елементи цього напрямку нетрадиційних гімнастичних систем були рекомендовані до вивчення в умовах дистанційної освіти.