

НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ, ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Анна МОТИКА, Юрій КАЛІЧАК
м. Дрогобич

Органічною складовою здорового способу життя є сформована культура здоров'я особистості, фізична культура, ставлення до власної тілесності загалом. Оптимальний варіант передбачає свідоме використання одного із багатьох способів фізкультурної діяльності задля вдосконалення свого фізичного стану [1].

За допомогою гімнастики як одного із засобів фізичного виховання можна реалізовувати різноманітні завдання фізичного розвитку. Завдяки її використанню зміцнюється здоров'я, зростає рівень інтелектуальної і фізичної працездатності, прискорюється процес відновлення внаслідок перенесеного захворювання.

Гімнастика є своєрідною усталеною формою фізичної активності. Вона активно вдосконалює основні локомоції і фізичні якості дитини.

Основними завданнями, що реалізуються упродовж гімнастичних занять, є :

- 1) відчутне поліпшення загального тону організму дитини, опанування фізичними здібностями, поліпшення стану здоров'я;
- 2) становлення вкрай необхідних у житті рухових умінь і навичок, засвоєння специфічних знань;
- 3) виховання важливих морально-вольових якостей тощо [7, с. 80].

Нетрадиційну гімнастику поділяють на західну і східну, тому пропонуємо детальніше їх розглянути.

До західної належить:

1. Атлетична, що віддзеркалює комплекс вправ силового спрямування, які уможливають загальний фізичний розвиток індивіда [2]. Вплив силових гімнастичних вправ буває загального і локального характеру. Відтак ефект від занять передбачає підтримувально-тонізуючий чи розвивальний результат. Гімнастичні вправи диференціюють на шість груп, а «саме :

1) вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла;

2) вправи на снарядах масового типу та гімнастичного багатоборства;

3) вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і тяжкості (м'ячі, палиці, амортизатори);

4) вправи зі стандартними обтяженнями (гантелі, гирі, штанга);

5) вправи з партнером;

6) вправи на тренажерах і спеціальних пристроях» [2; с. 29].

2. Спортивна аеробіка, котра передбачає виконання учасниками безперервних й інтенсивних комплексів різноманітних, зокрема, ациклічних рухів складно координаційного характеру та різних за складністю елементів, а також взаємодію між партнерами (у змішаних парах, трійках, групах тощо). Основу хореографії у подібних вправах становлять специфічні аеробні кроки чи їх різновиди [10, с. 8].

Заняття зі спортивної аеробіки рекомендують розпочинати з чотирьох років, коли ще не завершилося формування опорно-рухового апарату і порівняно легко досягати необхідного рівня розтягнення м'язів. Спортивна аеробіка не застосовує навантажень на хребет. Специфічною особливістю виконання вправ є те, що вони не потребують максимальних зусиль.

3. Гідроаеробіка як нетрадиційний вид ритмічної гімнастики передбачає вправи у воді, відчутно урізноманітнює

загальнофізіологічний вплив гімнастичних вправ через опір і температуру води на організм [10].

Виконання основних вправ відбувається у водному середовищі з різних вихідних положень (стоячи, напівприсядки, лежачи, з опорою (рухомою та нерухомою) та без неї, з відповідним інвентарем чи без нього.

За здійснюваним впливом вправи поділяють на такі різновиди :

- 1) за основною метою;
- 2) загальнорозвивальні чи профілактичні;
- 3) вправи локальної дії;
- 4) за структурою рухових актів;
- 5) плавальні задля формування відповідних навичок;
- 6) ігрові рухові дії [5].

Вправи гідроаеробіки класифікують так: з нерухомою опорою; з дошками для плавання; з опорними палицями; з поясом тощо [10; с. 80].

4. Стретчинг передбачає комплекс вправ або поз із метою розтягнення конкретних груп м'язів, зв'язок, сухожилків тощо. Стретчинг справляє позитивний вплив на організм загалом, помітно оптимізує самопочуття та рівень працездатності [3].

Розрізняють такі види стретчингу:

Балістичний, заснований на використанні сили і ваги тіла. Швидкість і сила застосовуються задля прискорення ефекту розтягування і скорочення задіяних м'язів, що робить його травмонебезпечним і небажаним при групових заняттях. Повільний, що регламентує дуже повільне максимальне розтягнення м'язів. Його краще використовувати на початку заняття, зокрема у розминці.

Статичний, що передбачає переважно нетривалий час виконання із нетривалою фіксацією у кожній з позицій і тому вважається найбезпечнішим.

Правила виконання вправ з метою розвитку гнучкості :

1. Важливо застосовувати безпечні вихідні положення.
2. Потрібно постійно моніторити правильність техніки виконання кожної вправи.
3. Бажано здійснювати розтягнення м'язів безпосередньо до появи больових відчуттів, не відчуваючи жодного дискомфорту.
4. Дихання здійснюється у повільному темпі і ритмічно, розтягнення м'язів виконується лише на видиху.
5. Виконувати стретчингові вправи рекомендується лише після належно розігрітих м'язів [4].

5. Шейпінг як методика загального оздоровлення організму передбачає виконання спеціальної програми фізичних вправ і обов'язкове дотримання відповідної системи харчування. Незалежно від віку, рівня спортивної підготовки, шейпінг уможлиблює комплексну реалізацію заходів щодо пластичної трансформації тіла: збільшення чи зменшення об'єму м'язової тканини, зменшення вмісту жиру в організмі тощо [5].

Завдяки шейпінгу можна здійснювати не лише індивідуальну програму корекції фігури, але й вирішити дві групи завдань. Перша – внаслідок прискорення процесів катаболізму сприяє суттєвому зменшенню жирових тканин, відтак активізації обміну речовин, а друга передбачає запуск механізмів нарощування м'язів.

Східна нетрадиційна гімнастики включає такі види

1. Йога, ґрунтується на ідеології зв'язку тіла, розуму та душі, започаткованій понад чотири тисячі років тому, та передбачає такі основні елементи :

- 1) специфічні фізичні вправи, що мають назву «асанамі».
- 2) дихальні вправи («пранаяма»).
- 3) практики, що керують свідомістю або ж медитація [9].

Користь йоги очевидна, адже з її допомогою можна відмежуватися від щоденних клопотів, що накопичуються

впродовж дня. Заняття проводяться із музичним супроводом у повільному темпі. Їх супроводжують спокійні, приглушені мелодії і неквапливі рухи, що захоплюють плавністю проведення та органічністю переходу у наступну. Йога не потребує спеціального обладнання, що уможлиблює проведення занять удома.

2. У-шу засноване на поєднанні гімнастичних комплексів, дихальної гімнастики, елементів акупресури. Вони здійснюють оздоровче та лікувально-профілактичне значення, є елементом психофізичного тренінгу, образотворчого мистецтва, вдало вибудовуючи філософську систему, що демонструє особливий спосіб життя і специфічний світогляд.

В у-шу взаємопереплітаються три напрями: оздоровчий, спортивний та військово-прикладний.

Перший містить комплекси гімнастичних вправ, основні рухи, пластичні маніпуляції, дихальні вправи, комплекси масажу та специфічні комплекси тао, як поєднання всіх зазначених вище.

3. Цигун створили у формі спеціальних вправ задля поліпшення, на думку засновників, циркуляції ці (енергії) в конкретних каналах (меридіанах) з метою лікування захворювань. Медичний цигун передбачає зміцнення здоров'я, профілактику недуг і лікування хвороб [9].

Отже, нетрадиційні види гімнастики завдяки великому педагогічному потенціалу створюють фундамент для реалізації завдань фізичного виховання у ЗДО, зміцнюють здоров'я, відчутно поліпшують функціональні можливості організму, вдосконалюють рухові локомоції, сприяють формуванню світогляду, здійснюють фізичне, інтелектуальне, моральне і естетичне виховання.

У сучасному ЗДО використання перелічених вище видів здійснюється вкрай рідко, радше йдеться про якісь окремі їх

елементи, проте традиційно використовуються такі нетрадиційні види гімнастики.

Дихальна гімнастика, що сприяє розвитку легенів дітей і проводиться зранку і після денного сну, а влітку – на свіжому повітрі.

До прикладу опишемо типовий комплекс вправ.

Вправа 1. Вихідне положення (В. п.) – Основна стійка (О. с.).

1 – Руки вгору, потягнутися, глибокий вдих.

2 – В. п.

3 – Присісти, руки вперед, глибокий видих.

4 – В. п.

Вправа 2. В. п. – ноги нарізно, руки на пояс.

1 – Нахил ліворуч – видих.

2 – В. п.

3-4 – Так само праворуч.

Вправа 3. В. п. – сід, схрестивши ноги, руки за головою.

1 – Нахил голови назад, глибокий вдих.

2 – В. п.

3-4 – Так само вперед.

Вправа 4. В. п. – сід, схрестивши ноги, руки за головою.

1 – Нахил праворуч – видих.

2 – В. п.

3-4 – Так само ліворуч.

Гімнастика для очей

«Буратіно»

Діти заплющують очі і подумки дивляться на кінчик свого носа. Далі – здійснюють підрахунок до восьми. Діти уявляють швидко збільшення свого носика, концентруючи уявно увагу на ньому. Згодом, не розплющуючи очей, проводять підрахунок у протилежний бік.

«Стрільба очима»

Цю веселу і корисну вправу можна проводити будь-де і будь-коли. Граючись, дошкільник різко стежить очима у будь-яку сторону і вимовляє при цьому «піф – паф».

«Коло»

Дітей просять уявити собі коло. Спочатку вони рухають очима за годинниковою стрілкою, а згодом – у протилежний бік.

Фітбол-гімнастику проводять на футболах (великих різнокольорових м'ячах). Фітбол має цілий набір специфічних властивостей, які використовуються задля розв'язання оздоровчих та освітніх завдань фізичного розвитку: форму, колір, а також його надпотужну пружність. Лікувальний ефект фітбол-гімнастики пояснюють впливом на хребет, суглоби та тканини організму [11, с. 60].

Фітбол-гімнастика однозначно позитивно впливає на роботу внутрішніх органів, а також «уможливлює :

- 1) помітне зміцнення основних груп м'язів;
- 2) формування правильної постави та профілактику її порушень;
- 3) активне вдосконалення вестибулярного апарату;
- 4) зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;
- 5) відчутну активізацію обміну речовин;
- 6) значне підвищення імунітету тощо» [11, с. 62].

Отже, за допомогою нетрадиційних видів гімнастики можна вирішувати різноманітні завдання фізичного розвитку, зміцнювати загальний стан здоров'я, поліпшувати функціональні характеристики організму, успішно вдосконалювати основні рухові уміння та навички, відчутно удосконалювати фізичні якості, а також формувати здоров'язбережувальний напрям у вихованні дітей та молоді.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / за загальною редакцією О. В. Низковської, Тернопіль : «Мандрівець», 2017. 256 с.
2. Галак Н. Ю. Нетрадиційна гімнастика. URL : <https://vseosvita.ua/library/statta-netradicijni-vidi-gimnastiki-321543.html>.
3. Єфименко М. М. Казкова фізкультура. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Схвалено для використання в закладах дошкільної освіти. Вінниця : Твори, 2019. Випуск 2. 52 с.
4. Зотов А. В., Терещенко В. І. Атлетизм : навчальний посібник. Харків : Освіта. Виховання. Спорт. 2007. 136 с.
5. Калічак Ю. Л. Оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку дітей : тексти лекцій. Дрогобич : Реакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка 2016. 128 с.
6. Калічак Ю. Л., Калічак Л. М. Аквайога – нетрадиційна система оздоровлення дітей дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Том 1. Вип. 7 (33). С. 317–322.
7. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика : навчальний посібник : у двох частинах. Тернопіль : ТДПУ, 2001. Ч. 1. 212 с.
8. Осадчий Н. В. Нетрадиційні види гімнастики. URL: http://nikosad34.blogspot.com/2019/03/3_39.html.
9. Салямін Ю. М, Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література. 2010. 144 с.

10. Чустрак А.П. Нетрадиційні види гімнастики : методичний посібник. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. 39 с.

11. Калічак Ю. Л. Фітбол-гімнастика як метод профілактики порушення постави дітей дошкільного віку. Education via Distance Learning and other Pedagogical Challenges: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Internet Conference, September 9 – 10, 2024. Dnipro : Way Science, 2024. С. 60–63.