

¹ПАВЛЕНКО В.О.

²ПАВЛЕНКО Т. В.

¹Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

²Національний автомобільно-дорожній університет, м. Харків

ХАРАКТЕРИСТИКА НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І СПОРТУ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті надана характеристика нетрадиційних видів спорту та фізичних вправ що впливають на розвиток фізичних якостей. Впровадження в навчальний процес програм з застосуванням нових видів спорту. Розглянуто використання нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять.

Ключові слова. Нетрадиційні види спорту, фізичне виховання, фізичні вправи.

Вступ. Студентська молодь все частіше звертається до фізичних вправ з прагненням до фізичної досконалості, до оздоровлення, що спонукає фахівців в галузі фізичного виховання вести пошук нових засобів і методів досягнення цих цілей. Відомі види спорту, що добре зарекомендували себе у багатьох прихильників активного способу життя, традиційно залишаються в арсеналі засобів фізичної культури. Однак пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, організації масових та оздоровчо-фізкультурних заходів, формування у студентів стійкої потреби в руховій активності, передбачає використання нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять.

Системи знань і практичних методик, що сприяють забезпеченню формування фізичної удосконаленості, ми розуміємо як системи засобів та методів що направлені на оздоровлення студентської молоді.

Ефективність занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст курсу «Фізичне виховання» викладається в межах програм за двома основними розділами – теоретичним і практичним.

Т. Ю. Круцевич відзначає, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на опосередкованого студента й давати змогу диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. Ця теза вимагає від фахівців фізичної культури закладах вищої освіти постійного пошуку нових сучасних засобів і методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів і вподобань [1].

У теперішній час заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою закладів вищої освіти, не спрямовані на покращення адаптаційних можливостей студентів до фізичних навантажень аеробного й анаеробного спрямування, оскільки їхньою метою не передбачено врахування індивідуальних функціональних можливостей студентів [4].

Впровадження в навчальний процес і реалізація авторських програм з фізичного виховання певною мірою залежить від матеріальної бази закладу вищої освіти, компетентності професорсько - викладацького складу та наявності необхідної методичної літератури [2].

У дослідженнях багатьох науковців відзначено що саме фізичні вправи сприяють фізичному розвитку, фізичній підготовленості та покращують функціональний стан студентської молоді (С. І. Операйло, 2006; С. М. Канішевський, 2007; Є. А. Захаріна, 2008; Т. В. Івчатова, 2011; О. А. Мартинюк, 2011; І. І. Вржесневський, 2011).

Останнім часом серед студентської молоді особливої популярності набули нетрадиційні видів фізичних вправ і спорту.

Ураховуючи це, для розв'язання завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти нами проаналізовано найбільш популярні нетрадиційні види спорту: ушу, йога, стретчинг, сумо, акватлон, скейтбординг, роллер-спорт, триатлон, сквош, сепактакроу, хортинг.

Впровадження в навчальний процес нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту надасть можливість більш ефективно використовувати проведення занять. У закладах вищої освіти такими є академічні та секційні заняття, але суттєвим фактором покращення рівня здоров'я вважається систематичне виконання самостійних домашніх завдань. Саме ці заняття можуть змінити ситуацію зі здоров'ям і фізичною підготовленістю молоді на краще [6].

Мета дослідження. Завдання дослідження. Надати характеристику нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту. Виявити вплив фізичних вправ на стан здоров'я студента. Використання нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять студентів закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для вивчення проблеми впровадження фізичних вправ і спорту в навчальний процес фізичного виховання в закладах вищої освіти ми використовували такі методи, як емпіричний метод дослідження, спостереження наукових публікацій та вивчення монографій і публікацій. Також застосовано теоретичний метод дослідження, направлений на глибоке вивчення питань фізичного виховання з застосуванням комплексного підходу до проблеми впровадження нових програм з видів спорту в навчальний процесу закладів вищої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Нетрадиційні види спорту, як все нове і не вивчене, викликають великий інтерес у студентів. Крім того, важливу роль відіграє реклама нових видів спорту, найчастіше за походженням такі види спорту розвиток отримали за кордоном, що сприяє виникненню моди, різко зростаючого інтересу величезної аудиторії.

В даний час відомо більше 50 нетрадиційних видів спорту. Умовно їх можна розділити на наступні групи: гімнастика і танці, єдиноборства, технічні види, ігри. Деякі з цих нових видів спорту з'явилися на основі традиційних класичних видів і на самому початку свого народження не вважалися самостійними, а були лише різновидом того чи іншого виду спорту.

Багато нетрадиційні види спорту дійшли до нас з глибокої давнини. Це так звані східні системи фізичних вправ. Дуже сильна сторона східних систем - прагнення до усвідомлення зв'язку «зовнішнього» з «внутрішнім», тобто до осмислення вправи, розуміння того, що рухи тіла є видимим відображенням процесу у всьому організмі. Підкреслюється роль мислення, волі людини в процесі пізнання самого себе через фізичні вправи. Звідси виникнення різних прийомів саморегуляції психічних станів, концентрації уваги, розслаблення, дійшли до нас у формі психорегулюючий, аутогенного тренування, медитації.

Ушу - стародавня китайська гімнастика, що має кілька стилів, починаючи від комплексу оздоровчої гімнастики і кінчаючи бойовим мистецтвом. Ушу об'єднує різні види вправ, які можна виконувати зі зброєю і без зброї, з партнером і без нього. Комплекси вправ виконуються індивідуально і групами, відповідно до розроблених правил і містять удари ногою, рукою, кидки, захвати, падіння, випади, рубають і колючі дії. Соціальні функції ушу: оздоровча, військово-прикладна, евристична (дослідження непізнаних явищ, можливостей людини). Цей вид спорту дозволяє розвивати гнучкість, рухливість в суглобах, швидкість рухової реакції.

Йога - філософсько-релігійна система, в основі якої лежать вміння та метод управління психікою і фізіологічними проявами організму людини. Філософи-матеріалісти трактують цей термін як єднання, гармонію повного фізичного здоров'я і духовної краси людини. Слово «гімнастика» привнесено в йогу в зв'язку з тим, що при виконанні вправ застосовується гімнастичний метод, характерний суворою регламентацією, дозуванням рухів по амплітуді, напрямку, ступеня м'язових зусиль, точністю вихідних і кінцевих положень.

Заняття йогою з'єднують в собі методи досягнення мистецтва напруги і розслаблення м'язів, засновані на формулі: розтягнення, релаксація, глибоке дихання, посилена циркуляція крові і концентрація. Знамениті «асани» йоги - не просто прийняття різних хитромудрих поз і розслаблення, а справжня складна техніка контролю над тілом і концентрація уваги на ньому [5].

Стретчинг - система спеціальних вправ для розтягування м'язів і підвищення рухливості в суглобах. Вважається, що попередником сучасного стретчинга є пози йоги та інших східних систем. Займатися стретчингом можна не тільки в спортивному залі, але і в домашніх умовах, установах тощо. Стретчинг розвиває гнучкість, рухливість в суглобах, сприяє поліпшенню життєвого тону.

Для правильного виконання вправ стретчинга слід дотримуватися наступних правил:

- визначитися, на яку конкретну групу м'язів впливає дана вправа;
- всі рухи повинні виконуватися в певних межах індивідуального діапазону рухливості суглобів;
- при виконанні вправ в крайньому положенні (зігнутому, розігнутому, відведеному або наведеному) розтягувати зв'язки і м'язи тільки за рахунок статичного тиску, перебуваючи в нерухомому стані;
- дихати спокійно і ритмічно;

- при появі гострих больових відчуттів припиняти виконання вправи.

Стретчинг широко застосовується як допоміжний засіб у різних видах спорту. Карате - найдавніше військово мистецтво Сходу - в наші дні стало одним з видів єдиноборства і набуло широкого поширення у всьому світі. Воно є лише змаганням в демонстрації бійцівської техніки. Це як би фехтування на руках і ногах з імітацією ударів по життєво важливих точок людського тіла. Мистецтво бійця полягає в тому, щоб удар рукою або ногою максимальної швидкості і сили в одну з цих точок був зупинений в міліметрі від тіла суперника, і щоб боєць, що наносить удар, миттєво зайняв потім вихідне положення. Головне - швидкість і концентрація максимальної сили в момент удару. Найменший дотик тіла суперника суворо карається. Основа навчання карате - максимальна дисципліна, повний контроль спортсмена над своїми рухами.

Сумо - японський національний вид єдиноборства, що нараховує тисячолітню історію. Завдання борця - виштовхнути суперника з кола або змусити його торкнутися підлоги. При цьому достатньо, щоб суперник торкнувся поверхні татамі будь-якою частиною тіла або хоча б заступив п'ятою за кордон кола. Існує близько півсотні класичних прийомів, за допомогою яких можна виштовхнути супротивника з кола або кинути його на землю. Виступам борців передують традиційна церемонія – «входження в коло», яка служить своєрідною розминкою, а також психологічно готує глядачів. Розминка триває 4 хвилини.

Акватлон включає в себе два розділи: спортивний і бойовий. Спортивний розділ представляє собою плавання під водою на час в ластах, орієнтування під водою і т.п., бойовий - боротьбу під водою. Ці напрямки розвивають витривалість, сміливість, силу і інші якості.

Скейтбординг - катання на дошці з роликами. Заняття проводяться на майданчиках з асфальтовим або іншим рівним і твердим покриттям з ділянками, що мають ухили різної крутизни і перешкоди. Заняття скейтбордингом зміцнюють гомілковостопні, колінні і тазостегнові суглоби, сприяють удосконаленню рівноваги, розвивають спритність, гнучкість, силу, витривалість, швидкість рухів.

Роллер-спорт є найбільш видовищним і стає популярним в середині 1990-х років. У нашій країні отримали розвиток такі різновиди ролер-спорту, як швидкісний біг («спід-скейтінг») і акробатика на ролерів («агрессив-стайл»). «Агрессив-стайл» включає в себе два найбільш видовищних виду: верт-скейтінг (катання в «рампі») і стріт-стайл (вуличний стиль - катання на спеціально обладнаному майданчику).

«Рампа» для верт-скейтінга є половиною розрізаної уздовж труби великого діаметру. Злітаючи з неї вгору, як з трампліна, роллер повинен виконати масу неймовірно ефектних трюків - сальто вперед і назад, зігнувшись і випроставшись на весь зріст, різні перевороти і т.д. Виступ триває від 30 до 60 секунд, а оцінка за нього виставляється по досить складній системі, яка враховує кількість і складність виконаних трюків.

Майданчик для стріт-стайл (вуличний стиль) спеціально обладнана трамплінами різної висоти і радіусу, поручнями, сходинками, розгінними гірками і пірамідою. За 1 хвилину виступу спортсмен повинен продемонструвати якомога більше трюків найвищої складності.

Роллер-спорт дозволяє розвивати гнучкість, спритність, координацію рухів і в той же час не дає ударного навантаження на суглоби і сухожилля, як при бігу підтюпцем.

Триатлон включає в себе плавання, велосипедний крос (велогонка) і біг. Змагання проводяться в один день без перерви між видами триборства. Програма триатлону (величина дистанції) може бути різною, її можуть визначати самі спортивні колективи. Найбільш поширені серед студентів такі програми: плавання - 1 км, велокрос - 50 км, біг - 25 км або: плавання - 1,5 км, велокрос - 40 км, біг - 10 км. Переможцем вважається той, хто швидше подолав всю дистанцію триборства. Триатлон дозволяє розвивати витривалість.

Сквош нагадує бадмінтон. Ця гра проводиться в коробці з бортами вищими, ніж при грі в хокей. Ракетки кілька більш масивні, ніж при грі в бадмінтон, м'яч діаметром 4 см виготовлений з чорної гуми. Рахунок ведеться так само, як при грі в бадмінтон. Сквош допомагає розвивати силу м'язів, швидкість реакції, окомір. У сквош грають більше 10 млн. осіб майже в ста країнах світу.

Сепактакроу - волейбол без гри руками. У перекладі з малайської мови – «гра ногою в м'яч». У грі беруть участь дві команди по п'ять осіб, що розташовуються на майданчику, що дорівнює за розміром корту для бадмінтону, з сіткою. М'яч рукою накидається на ногу подає гравця своєї команди, а суперники приймають м'яч ногою або головою (руками можна тільки подавати). Далі діють волейбольні правила рахунку і трьох передач м'яча на своєму майданчику. Сепактакроу - найбільш популярний вид серед студентської молоді. Допомагає розвивати спритність, точність удару, окомір, рівновагу.

Флорбол - командний вид спорту. Грається пластиковим м'ячем, удари по якому наносяться ключкою. Мета гри: забити м'яч у ворота суперника.

На майданчику в кожній команді присутні 5 польових гравців і один воротар. Контролювати м'яч дозволяється лише ключкою, наявної у всіх польових гравців. Ногою допускається зупиняти м'яч, але не наносити удари по воротах.

Хортинг - новий вид спорту, зароджений в Україні. Це комплексна система фізичної підготовки для молоді. Хортинг - це вид бойових єдиноборств, де оцінюється ударна і кидкова техніка, атака і захист.

Поєдинок серед дорослих включає в себе два обов'язкових і один додатковий раунд. Кожен обов'язковий раунд триває 3 хвилини. Перший обов'язковий раунд проводиться в шоломах, в 12-ті унційових рукавичках. Дозволені удари ногами по ногах, руках, в корпус, в голову. Боротьба спортсменів проходить у високому темпі з ударами руками в голову,

короткочасними захопленнями рук, ніг, дозволені будь-які варіанти збивання з ніг. Боротьба йде до партеру.

Суворі дисципліна і етикет поведінки спортсмена, де б він не знаходився, це є хорошою виховною системою впливу на формування характеру, бути сильними і здатними захиститися в будь-якій ситуації, прищеплення їм здорових звичок, вміння правильно поводитися в суспільстві.

Останнім часом в умовах автономії закладів вищої освіти змінюються підходи до проведення спортивних змагань серед студентів. Студенти обирають більш привабливі, нові види спорту і таким шляхом розвивається студентський спорт у більшості країн світу [3].

Під егідою Міжнародної федерації університетського спорту запроваджуються види спорту що більш цікавлять студентів та проводяться чемпіонати Світу серед студентів таких як гольф, регбіліг, роликовий спорт, сквош, флорбол, хортинг, лижне орієнтування. Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України започатковані змагання з нетрадиційних видів спорту серед студентів у рамках проведення Всеукраїнських змагань.

Додаткові заняття фізичними вправами в системі самостійної роботи підвищують рівень фізичного розвитку студента. Регулярні заняття з фізичної культури направлені на зміцнення здоров'я і ріст фізичної працездатності студента, що в свою чергу сприяє поліпшенню розумової працездатності. Включення нетрадиційних фізичних вправ і спорту у систему навчання забезпечує активний режим на стійкість розумової працездатності студентів протягом навчального року.

Для студентів, які відвідують заняття за власним бажанням, займаються видами спорту що їх цікавлять приносять більше користі в покращенні стану здоров'я. Заняття фізичними вправами і іграми повинні стати постійною необхідністю. У сучасному співтоваристві різко виросла загальна цінність фізичної культури і спорту. І по відношенню студента до власного здоров'я, ведення здорового способу життя в значному ступені виділяється загальний рівень культури сучасної людини, яка прагне до активного творчого життя.

Висновки з даного дослідження. Застосування в навчальному процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти нетрадиційних видів спорту дає можливість удосконалювати методи викладання, впроваджувати новітні технології у навчальний процес, впроваджувати нові фізичні вправи, нові види спорту які викликають більшу зацікавленість, більш привабливість у студентської молоді. Всі ці заходи повинні спрямовуватись на максимальний оздоровчий ефект, викликаючи інтерес у студентів до фізичного самовдосконалення. Регулярні заняття фізичною культурою і спорту при виконанні оптимального індивідуального комплексу вправ принесуть студенту не тільки задоволення а і збережуть здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальшого дослідження потребують шляхи збереження й зміцнення здоров'я студентів засобами нетрадиційних засобів фізичної культури. Розвиток нетрадиційних

видів спорту в системі підготовки до спортивних змагань та тестових випробувань.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т 2. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 392 с.

2. Операйло С.І. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання. / С. І. Операйло // Фізична культура в школі. – №1 – 2006. – С. 3-6.

3. Солопчук М.С. Нетрадиційні види спорту: Навчальний посібник / М. С. Солопчук, О. П. Шишкін, І. І. Стасюк, Д. М. Солопчук. – Кам'янець – Подільський: Кам'янець Подільський державний університет, 2006. – 104 с.

4. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю. М.Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во "Олімп. л-ра", 2013. – С. 24-43.

5. Цимбалюк С.М. Особливості розвитку йоги : історичні аспекти та сучасна практика / С. М. Цимбалюк / Materiały XII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Nauka i inowacja - 2016» (07-15 października 2016, Przemysl). – Volume 4. – Pedagogiczne nauki. Fizyczna kultura i sport. – Przemysł : Nauka i studia – 92 str. – С. 87-90.

6. Цьось А.В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 19-23.