

2. Белікова Н. О. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації /Н. О. Белікова // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 6. – С. 7 – 10.
3. Безкоровайна Л. В. Впровадження технологій навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту як педагогічна проблема / Л. В. Безкоровайна // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 6. – С. 17 – 20.
4. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. – № 2. – 2005. – С. 1 – 4.

УДК 796.412.011.1

Павленко Євген Анатолійович

Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

HEALTH BENEFITS OF FITNESS AND GYMNASTICS

The development of Ukrainian society of today signified by rapid changes in various spheres of social life emphasizes the necessity to implement massive campaigns regarding the promotion of healthy lifestyle and behaviours as well as providing favorable conditions to cultivate these as “the highest social values” [5, p.186]. In this regard, we consider it essential to create a program aimed at popularizing a healthy lifestyle and forming values in physical education which come to ensure individual's right to healthy lifestyle and physical activity. Thus, to develop a complex of motor skills and abilities one should take up the fitness and gymnastics in his daily calendar. Furthermore, scheduling one's physical activities as a system of specially selected physical exercises combined with scientifically grounded methods prove to solve a number of problems of pedagogical and health-hygienic context:

A range of theoretical and methodological findings related to the study of gymnastics (Z. Arabuli, L. Ayunts, O. Bekas, O. Bubela, V. Ivanenko and others) highlight its role in evolving moral, aesthetic, patriotic and professional qualities. In particular, L. Ayunts claim that “a wide variety of gymnastic and fitness exercises provide the opportunities to successfully represent one's best personal qualities such as discipline, accuracy, persistence in achieving goals, healthy ambition, etc. [1, p.37]. The author emphasizes that by overcoming difficulties encountered in the process of gymnastics strengthens one's will as well as cultivates courage, and determination. V. Ivanenko also notes that due to the wide possibilities of gymnastics and fitness provide to solve various pedagogical and health-hygienic assignments, they are widely used in all spheres of physical education [4, p.14].

Appealing to the balance of spiritual, aesthetic and physical qualities the individual, gymnastics is represented by a system of specially designed physical exercises and scientifically grounded methods aimed to maintain proper physical shape, health and recovery. Acting as a universal means of human's harmonious physical development, gymnastics effectively influences provoking sustainable motivation and the need to maintain and strengthen individual's health as well as physical activities in forming a healthy lifestyle.

Gymnastics is practiced not only in sports clubs, but also in nursery and secondary schools, institutions of higher education, vocational schools, public associations as well as in the army, navy, etc. The large number and variety of gymnastic and fitness exercises provide a selective impact on individual muscle groups, organs and systems and development of the musculoskeletal system and motor abilities of the individual. As it known, regular gymnastics is

reflected in the harmonious development of muscles, good posture and other indicators of the external beauty of the body and human movements. Experts enhance a specific feature of this sport activities, i.e. "it can be practiced by people of different gender and age groups: young children and adolescents, adults and the elderly people, men and women, those who prove to be well trained and the beginners [3, p.37]. This is possible due to the existing variety of physical exercises - from the simplest ones (for children, elderly people and those who suffer from various illnesses and diseases) to the most difficult exercises, which come to be the part of gymnastics program and which only people with excellent physical and technical training can do.

Physical education, as it known, comprises the system of physical exercises that come to be understood as a special type of motor activity, through which a range of pedagogical and health-hygienic tasks are realized. In other words, physical exercise is a specially organized movement that is used in close combination of natural (sun, air and water) and hygienic factors. As a crucial means of physical education, physical exercises are defined by the duration of their formation, which is associated with the development of civilization and the emergence of ideas about possible means of strengthening human body [2]. From ancient times, physical exercises have been used to consciously, purposefully and actively influence the development of the human body as a whole as well as its individual systems. In the system of physical education, they emerged in the form of gymnastics, fitness exercises, games, sports and tourism. On the other hand, the existing differentiation in the system of physical exercises, which is mainly due to the conditions of classes and some methodological properties, shows the unity of their use in practice. This means that all these exercises complement each other and constitute a single system of means and methods of physical education.

Thus, the need for adequate implementation of its basic concepts that shape this system is relevant. On this regard, we find it necessary to refer to the concept of physical culture. The latter is defined by experts as part of the culture of society, a set of achievements in the creation and rational use of specific tools, methods and conditions aimed at physical improvement. Consequently, physical education comes to be recognized as a certain pedagogical process aimed at the forming special knowledge, skills and abilities, as well as the development and improvement of various physical abilities. In other words, physical development is a process of changing the morphofunctional characteristics of the human body during individual's life.

Accentuating on the peculiarities of teaching fitness and gymnastics we consider it essential to stress the importance of precise regulation of the physical load depending on gender, physical abilities and health status of the individual. Thus, when planning classes, the teacher / trainer should use a variety of techniques which include: changing the starting point; the number of repetitions of certain elements; fluctuating the sequence of gymnastic and fitness exercises; use of encumbrances and depreciation devices in accordance with individual's level of physics training;

continuous complication of exercises due to the combination of their individual elements; combination of different physical exercises; the use of musical accompaniment in the process of training. For example, one can include movements with elements of gymnastics; jumping and moving exercises; those for health-improving and recreational motor activities; exercises to correct posture as well as the ones to develop physical qualities. We offer to combine gymnastic and fitness exercises with combat exercises, elements of acrobatics, corrective exercises of different orientation, walking exercises and others.

Thus, adequate and systematic inclusion of gymnastics and fitness exercises in individual's daily routine prove their health benefits and contribute to human's physical development as well as assist to overcoming problems related to his social and psychological adaptation. In terms of practical implementation of the issues in question we consider it imperative to develop sets of gymnastic exercises in combination with a variety of motor games and fitness exercises.

References

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Бабич А. Н. Гімнастика в державній системі фізичного виховання [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://mylifespport.ru/text.php?id=61..>
3. Бекас О.О. Фізична підготовка юних спортсменів: навчально-методичний посібник. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, 2014. – 151 с.
4. Іваненко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Черкаси: АНТЕЇ, 2005. – 263 с.
5. Павленко Є. А. Рухова активність як невід’ємна складова формування здорового способу життя студентської молоді // *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 1. - С. 191-195.

УДК 378.016:796

Фролова Ольга Олександрівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров’я людини

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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.

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 оздоровча-фізкультурних заходів, формування у студентів стійкої потреби в руховій активності, передбачає використання нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять.

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].