ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

VALUE OF HEALTHY WAY OF LIFE IN DEVELOPMENT OF PHYSICAL INTERNALS OF STUDENTS

УДК 378.02

Суровов О.А.,
канд. пед. наук,
старший викладач кафедри
спортивно-педагогічних та біологічних дисциплін
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

У статті розглядається проблема ролі здорового способу життя в розвитку фізичних здібностей студентів закладів вищої освіти. Зазначається, що заняття в спортивних секціях позитивно впливають на стан здоров'я студентів, а також на силові показники – силу кисті, станову силу та силову витривалість.
Ключові слова: *здоровий спосіб життя, фізичні здібності, студенти, захворювання.*

В статье рассматривается проблема роли здорового образа жизни в развитии физических способностей студентов высших учебных заведений. Отмечается, что занятия в спортивных секциях положительно влияют на состояние здоровья студентов, а также на силовые показатели – силу кисти, становую силу и силовую выносливость.
Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физические способности, студенты, заболевания.*

The problem of influence of healthy way of life on development of physical internalss of students is examined in the article. It is marked that employments in sporting sections positively influence on the state of health of students, and also on power indexes – force of brush, class force and power endurance.
Key words: *healthy way of life, physical internalss, students, catarrhal diseases, force of brush, figure force, power endurance.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. Сьогодні держава робить усе необхідне, аби молоде покоління росло здоровим, різнобічно та гармонійно розвиненим. І велика роль у цьому належить здоровому способу життя.

ВООЗ визначає здоров'я людини у такому співвідношенні факторів: 50–55% – умови та спосіб життя, 25% – екологічні умови, 15–20% – генетичні фактори та 10–15% – діяльність охорони здоров'я [4; 5]. Як зазначено в цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я [1; 2].

Мета статті – розглянути значення здорового способу життя в розвитку фізичних здібностей студентів.

Виклад основного матеріалу. У педагогічній академії проводиться цілеспрямована робота зі студентською молоддю щодо формування в неї основ здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту. На деяких факультетах читається спецкурс «Основи охорони здоров'я», на інших – окремі лекції з цієї тематики.

В академії функціонує низка спортивних секцій, де студенти отримують знання та практичні навички з різних видів спорту, покращуючи свої фізичні якості.

Студенти спортивних секцій (крім спортсменів, що мають розряд КМС і вище) становили експериментальну групу. Контрольною виступала група студентів-однокурсників, які не займались у жодній зі спортивних секцій. На жаль, таких студентів більшість.

Студенти обох груп щорічно в перших числах вересня та наприкінці навчального року проходили тестування. У них знімали основні показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та деякі фізіологічні показники. Нижче ми подаємо матеріали щодо динаміки лише силових показників (сила правої кисті, станова сила, силова витривалість). Силу кисті визначали за допомогою кисневого динамометра, станову – за допомогою станового динамометра за загальноприйнятими методиками.

Про силову витривалість судили, визначивши кількість віджимань від підлоги (у хлопців) та від гімнастичної лави (у дівчат).

У таблиці 1 представлено динаміку силових показників студентів контрольної та експериментальної груп. Аналіз результатів експериментальних досліджень показав, що вивчені показники студентів під час вступу до ЗВО були майже на одному рівні.

Та вже через рік вони в студентів експериментальної групи вигідно відрізнялись від їхніх ровесників контрольної групи. Приріст кожного з них за рік у студентів експериментальної групи був відчутно вищим порівняно зі студентами контрольної групи. Наприклад, якщо приріст сили правої кисті хлопців експериментальної групи за перший рік навчання становив 10,26%, то в ровесників контрольної групи він дорівнював 7,15%. У хлопців другого курсу експериментальної групи приріст цього показника за аналогічний період становив 9,2%, тоді як у ровесників контрольної групи – 5,6%. У хлопців третього курсу приріст вивченого показника становив 8,46% та 4,4% відповідно.

Аналогічна картина мала місце в дівчат. Наприклад, якщо у першокурсниць експериментальної групи приріст показника сили правої кисті становив 9,18%, то у ровесниць контрольної групи – 8,34%. У дівчат другого курсу експериментальної групи збільшення вивченого показника становило 8,78%, у ровесниць контрольної групи – 6,34%.

У дівчат третього курсу приріст показника сили правої кисті становив 7,64% та 5,88% відповідно.

Аналогічну динаміку зберігають показники станової сили та силової витривалості. Наприклад, якщо в хлопців першого курсу експериментальної групи приріст показника станової сили за рік становив 21,2%, то у ровесників контрольної групи – 17,2%. У хлопців другого курсу приріст вивченого показника становив 19,05% та 14,08% відповідно, у хлопців третього курсу –18,4% та 11,9% відповідно.

Аналогічна, але дещо менш виразна динаміка показників станової сили спостерігалась у дівчат. Наприклад, у дівчат експериментальної групи приріст показника станової сили за перший навчальний рік становив 14,9%, тоді як у ровесниць контрольної групи приріст показника станової сили за аналогічний період часу становив 13,1%. За другий навчальний рік у дівчат експериментальної групи приріст показника станової сили був 8,3%, у ровесниць контрольної групи приріст вивченого показника за аналогічний період становив 7,38%. За третій навчальний рік приріст показника станової сили дівчат був 5,6% та 3,9% відповідно.

Варто зазначити, що у хлопців має місце помітніше зростання силових показників порів-

Таблиця 1

Динаміка деяких силових показників студентської молоді контрольної та експериментальної груп

Вік, стать	Група	Показники				Різниця	
		Початок року		Кінець року		Абсолютна величина, %	
		n	M+m	n	M+m	t	p
Сила правої кисті							
1-й курс Хл.	КГ ЕГ	16 6	34,51+0,49 34,21+0,58	16 6	36,98+0,62 37,72+0,47	2,33 3,51	7,15 10,26
2-й курс Хл.	КГ ЕГ	16 6	36,62+0,51 34,58+0,49	16 6	38,67+0,68 37,76+0,57	2,05 3,18	5,60 9,20
3-й курс Хл.	КГ ЕГ	16 6	38,16+0,45 37,36+0,53	16 6	39,85+0,64 40,52+0,58	1,69 3,16	4,43 8,46
1-й курс Дівч.	КГ ЕГ	25 9	24,02+0,63 25,48+0,64	25 9	26,00+0,57 27,82+0,57	1,98 2,34	8,34 9,18
2-й курс Дівч.	КГ ЕГ	25 9	25,38+0,61 27,55+0,57	25 9	26,99+0,53 29,97+0,61	1,61 2,42	6,34 8,78
3-й курс Дівч.	КГ ЕГ	25 9	26,16+0,58 29,56+0,55	25 9	27,70+0,49 31,42+0,58	1,54 2,26	5,88 7,64
Станова сила							
1-й курс Хл.	КГ ЕГ	16 6	99,18+0,87 98,61+0,91	16 6	116,27+1,54 119,54+1,09	17,09 20,93	17,23 21,22
2-й курс Хл.	КГ ЕГ	16 5	117,02+1,12 120,01+1,29	16 5	133,50+1,22 142,87+1,18	16,48 27,80	14,08 19,05
3-й курс Хл.	КГ ЕГ	16 7	133,38+1,82 128,98+3,11	16 7	149,21+2,56 152,77+2,62	15,83 23,79	11,87 18,44
1-й курс Дівч.	КГ ЕГ	25 16	82,43+1,47 98,18+1,98	25 16	93,24+2,31 112,77+4,12	10,81 14,59	13,11 14,86
2-й курс Дівч.	КГ ЕГ	25 12	93,20+3,17 105,93+3,71	25 12	100,08+3,21 14,74+2,89	6,88 8,81	7,38 8,32
3-й курс Дівч.	КГ ЕГ	25 9	99,96+4,06 110,86+3,19	25 9	103,92+2,96 117,08+4,04	3,96 6,22	3,96 5,61
Силова витривалість (згинання-розгинання рук в упорі, дівчата – лежачи від гімнастичної лави, хлопці – від підлоги)							
1-й курс Хл.	КГ ЕГ	16 6	15,26+0,39 16,12+0,32	16 6	18,67+0,52 22,04+0,61	3,41 5,92	22,34 36,72
2-й курс Хл.	КГ ЕГ	16 6	21,84+0,42 22,28+0,32	16 6	25,05+0,29 28,31+0,39	3,21 6,03	14,69 27,06
3-й курс Хл.	КГ ЕГ	16 6	19,88+0,27 20,21+0,36	16 6	22,49+0,34 25,30+0,52	2,61 5,09	12,72 25,10
1-й курс Дівч.	КГ ЕГ	25 16	11,40+0,28 13,01+0,28	25 16	13,12+0,41 15,82+0,34	1,72 2,81	15,08 21,60
2-й курс Дівч.	КГ ЕГ	25 12	13,02+0,43 15,76+0,31	25 12	14,63+0,40 18,66+0,46	1,61 2,90	12,36 18,40
3-й курс Дівч.	КГ ЕГ	25 9	14,03+0,38 18,57+0,28	25 9	15,24+0,31 21,85+0,42	1,21 3,28	8,62 17,66

няно з дівчатами, що пояснюється статевими морфо-функціональними особливостями їхнього організму.

Динаміка показників силової витривалості зберігає ту саму тенденцію, що й показників станової та кисневої сили. Наприклад, якщо в першокурсників експериментальної групи приріст показника силової витривалості за перший рік навчання в закладах вищої освіти становив 36,7%, то у ровесників контрольної групи він становив 22,3%. У хлопців другого курсу експериментальної групи річний приріст показника силової витривалості становив 27,06%, тоді як у ровесників контрольної групи – 14,69%. У хлопців третього курсу річний приріст вивченого показника становив 25,1% та 12,7% відповідно.

Аналогічна динаміка показника силової витривалості зберігається в дівчат. Якщо в першокурсниць експериментальної групи показник кількості віджимань від гімнастичної лави за один навчальний рік збільшився на 21,6%, то у ровесниць контрольної групи цей показник збільшився за аналогічний період на 15,08%. У дівчат другого курсу показник силової витривалості за наступний навчальний рік збільшився на 18,4% та на 12,36% відповідно, а в дівчат третього курсу він збільшився на 17,7% та на 8,6% відповідно.

Заслуговує на увагу деяке зниження щорічного приросту силових показників у студентів контрольної групи. Наприклад, якщо у хлопців контрольної групи за перший навчальний рік приріст показника сили правої кисті становив 2,3 кг, то за другий навчальний рік він становив 2,05 кг, а за третій – 1,7 кг.

Аналогічна тенденція зберігається в дівчат. Наприклад, якщо в першокурсниць контрольної групи приріст показника сили правої кисті за перший навчальний рік становив 1,98 кг, то за другий навчальний рік приріст вивченого показника становив 1,61 кг, а за третій навчальний рік – 1,54 кг.

Показник станової сили у хлопців першого курсу контрольної групи за перший навчальний рік покращився на 17,0%. У хлопців другого курсу покращення вивченого показника становило 16,5 кг, у хлопців третього курсу – 15,8 кг. Покращення вивченого показника у ровесниць становило 10,8 кг, 6,9 кг та 3,96 кг відповідно.

Про силову витривалість судили за показниками віджимання від підлоги (у хлопців) та від гімнастичної лави (у дівчат).

Як видно з представлених матеріалів, силова витривалість студентської молоді контрольної та експериментальної груп на початку навчання у вищій школі була майже на однаковому рівні. Принаймні статистично достовірних розбіжностей не мала. Та вже через рік показники силової витривалості дівчат і хлопців експериментальної групи були вищими порівняно з показниками однокурсників контрольної групи. А щорічний приріст вивченого показника студентів експериментальної групи був більш виразний порівняно з приростом студентів контрольної групи. Наприклад, якщо за перший рік навчання в університеті кількість віджимань від підлоги студентами експериментальної групи збільшилась на 36,7%, то у ровесників контрольної групи – на 22,3%. За другий рік навчання вивчений показник хлопців експериментальної групи покращився на 30,8%, тоді як показник ровесників контрольної групи – на 21,1%. За третій рік навчання покращення вивченого показника становило 26,4% та 13,9% відповідно.

Аналогічна картина мала місце в дівчат. Наприклад, за перший рік навчання кількість віджимань від гімнастичної лави дівчат експериментальної групи збільшилась на 31,3%, тоді як у ровесниць контрольної групи зазначений показник збільшився на 20,9%. За другий рік навчання покращення вивченого показника становило 26,6% та 16,3% відповідно, за третій навчальний рік –23,1% та 12,2% відповідно.

Треба зазначити, що покращення вивченого показника студентів контрольної групи з року в рік знижується, чого немає в студентів експериментальної групи. До того ж активність такого зниження в дівчат більш виражена. Наприклад, якщо у хлопців контрольної групи за перший рік навчання показник силової витривалості покращився на 22,3%, то у дівчат контрольної групи – на 20,9%. За другий рік навчання покращення вивченого показника становило 21,3% та 16,3% відповідно, за третій рік навчання – 13,9% та 12,2% відповідно.

Аби мати можливість дати пояснення такій динаміці силових показників студентської молоді контрольної групи, нами було проведено педагогічне спостереження та анкетування. Установлено, що перший рік навчання в педагогічній академії повністю поглинув увагу юнаків і дівчат до режиму життя та навчання, результатом чого була відсутність пропусків занять без поважних причин, висока працездатність студентів під час роботи в читальних залах і методичних кабінетах, на заняттях. Та вже через рік (на другому курсі) у студентів, особливо у дівчат, з'являються інші інтереси, зокрема інтереси особистого плану, реалізація яких потребувала часу та психічної енергії, а їх вирішення часто відбувалось завдяки роботі над своїм фізичним рівнем. Наприклад, 11% другокурсників (8,4% дівчат та 2,6% хлопців) уже перестали робити ранкову гімнастику, 3,6% (2,9% дівчат і 0,5% хлопців) відмовились від бігу, незалежно від того, в який час дня вони бігали. Ще через рік (на третьому курсі) кількість студентів, які перестали робити ранкову гімнастику, зросла до 21,6% (19,1% дівчат та 2,5% хлопців), а кількість тих, що відмовили собі в бігу, вже становила 61,4% (51,6% дівчат та 9,8% хлопців). На четвертому

курсі ранкову гімнастику робили одиниці студентів. Аналогічна картина спостерігалась зі студентами, що відмовились від бігу, особливо вранці. Продовжували бігати одиниці. Серед студентів контрольної групи, починаючи з другого курсу, відчутно збільшилась кількість пропусків занять із фізичної культури.

Отже, проведена робота показала, що тренувально-практичні заняття в спортивних секціях позитивно вплинули на представлені силові показники.

Аналіз захворюваності студентів на простудні хвороби показав, що їхня кількість у студентів експериментальної групи була значно меншою порівняної зі студентами контрольної групи.

Паралельно проведені анкетування та спостереження керівників спортивних секцій показали, що у студентів експериментальної групи під впливом навчально-тренувальних занять формуються правильне розуміння місця фізичних навантажень у режимі життя, прагнення до їхньої регулярності, що базується на осмисленні роботи, яка проводиться в університеті.

Висновки. Аналіз результатів дослідження дає можливість зробити певні висновки й надати конкретні практичні рекомендації.

1. Робота студентів у спортивних секціях позитивно вплинула на стан їхнього здоров'я, що помітно зменшило простудні захворювання; на силові показники, що помітно покращило силу кисті, станову силу та силову витривалість.

2. Заняття у спортивних секціях позитивно вплинули на усвідомлення їхньої ролі не лише в підготовці до роботи в школі, але й у формуванні здорового способу життя. Це усвідомлення молоді спеціалісти у свій час понесуть у школи й власним прикладом будуть сприяти пропаганді здорового способу життя серед підростаючого покоління та дорослих.

3. Педагогічним колективам закладу вищої освіти, передусім кафедрам фізичного виховання, варто активізувати спортивно-масову роботу серед студентської молоді, аби якомога більше її залучалось до здорового способу життя.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Аджаков П.К. Спорт и здоровье молодежи. Тарту, 1998. 26 с.

2. Бойченко А.В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч.-метод. посібник. Харків: ХГПА, 2016. 122 с.

3. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: «Олимпийская литература», 2002. 294 с.

4. Ломов П.Н. Двигательная активность и здоровье молодежи. Казань, 1998.19 с.

5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М., 2001. 519 с.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

UNCONVENTIONAL TYPES OF GYMNASTICS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES

УДК 796

Фоменко Е.В.,
канд. пед. наук,
доцент кафедры физического воспитания
КУ «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия»
Харьковского областного совета
Фоменко В.Х.,
канд. биол. наук,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания
КУ «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия»
Харьковского областного совета

Рассматриваются методологические подходы к изучению на занятиях физического воспитания нетрадиционных видов гимнастики студентками педагогических вузов. Занятия анализируются с позиции повышения интереса студенток к физкультурно-спортивной деятельности.
Ключевые слова: *нетрадиционные виды гимнастики, эмоциональное и психологическое настроение, мотивация, аэробика, пилатес, шейпинг, стретчинг.*

Розглядаються методологічні підходи до вивчення на заняттях фізичного виховання нетрадиційних видів гімнастики студентками педагогічних вишів. Заняття аналізуються в аспекті підвищення інтересу студенток до фізкультурно-спортивної діяльності.
Ключові слова: *нетрадиційні види гімнастики, емоційний і психологічний настрій, мотивація, аеробіка, пілатес, шейпінг, стретчинг.*

This article discusses the methodological approaches to the study of nontraditional students of pedagogical high school gymnastics for physical education classes. Things are analyzed from the perspective of increasing interest to students of sports activity.
Key words: *non-traditional gymnastics, emotional and psychological mood, motivation, aerobics, pilates, shaping, stretching.*

Постановка проблемы в общем виде. Физическое воспитание – это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. Кроме того, это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие. Применение в учебном процессе новых нетрадиционных форм и методик способно увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения студенток. В нашей работе используются новые оздоровительные методики занятий на основе различных аэробических программ: базовой танцевальной аэробики, пилатеса, шейпинга. По предварительному опросу студенток и преподавателей выяснено, что это – не только увлекательные, но и полезные занятия оздоровительной физической культурой. Занятия с такой направленностью получили высокий рейтинг среди студенток [2].

Задача преподавателя – помочь студенту найти мотивацию к занятиям, объяснить о необходимости психологической работы над собой, о важности анализа отношений к своим действиям. Обычный студент в отличие от спортсмена (у которого конечная цель – достижение высоких результатов) плохо понимает, что именно он хочет получить от занятий физической культурой. В первую очередь – это здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, это возможность дышать полной грудью и радоваться жизни.

Предложенные занятия требуют от преподавателя искреннего желания, ответственности и компетентности. Задачей преподавателя является соблюдение баланса возможностей студенток с их потребностями. В последнее время отмечается рост популярности нетрадиционных видов гимнастики, в том числе, в студенческой среде.

Анализируя последние исследования и научные публикации, приходим к выводу о том, что в литературных источниках достаточно подробно излагается учебный материал в разных направлениях [2; 5]. В частности, программы занятий и их оздоровительный эффект, работа мышц, ощущения, ошибки и советы экспертов по их исправлению, а также положительные результаты занятий с использованием оздоровительных видов гимнастики. Однако методический подход к использованию нетрадиционных видов гимнастики для студентов педагогических вузов в литературе освещен недостаточно.

Выделение не решенных ранее частей общей проблемы. Как показывают последние исследования, проведенные нами среди студенческой молодежи, актуальными в настоящее время двигательными видами активности являются аэробика, пилатес, шейпинг, стретчинг и другие виды оздоровительной гимнастики. Именно они являются движущей силой для повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям физическим воспитанием в учреждениях высшего образования и задатком для дальнейшего здорового образа жизни.

Целью работы является поиск путей решения данной проблемы, повышения интереса студенток к физическому воспитанию с использованием в учебном процессе нетрадиционных видов гимнастики.

Цель обусловила целый ряд необходимых **задач**:

1. Изучить научную, учебно-методическую литературу и состояние проблемы в вузах.

2. Проанализировать вопрос повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием.

3. Разработать методику занятий с использованием нетрадиционных видов гимнастики для студенток педагогического вуза.

Изложение основного материала. По данным анкетирования в нашем исследовании среди студенток первых и вторых курсов было выявлено, что наибольшей популярностью пользуются сравнительно новые нетрадиционные виды гимнастики. Распределение студенток по группам проводилось по результатам проведенного анкетирования о выборе двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию. Поэтому экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике, в которую были включены нетрадиционные виды гимнастики. А контрольная группа занималась по типовой учебной программе по физическому воспитанию для педагогических вузов. По материалам учебной и учебно-методической литературы к различным нетрадиционным видам гимнастики относят аэробику (классическую аэробику), пилатес, шейпинг, стретчинг и прочее [3; 6].

Классическая танцевальная аэробика – это упражнения, благодаря которым в мышцы поступает достаточно кислорода и питательных веществ, снимающих стресс и укрепляющих иммунную систему. Возрастают сила мышц, гибкость суставов и их способность работать без лишних усилий. Хореография движений и музыка подбираются таким образом, чтобы создать энергическую атмосферу.

Пилатес развивает гибкость, пластику, координацию движений, формирует правильную осанку, приводит в тонус мышцы, повышает психоэмоциональный уровень. Допускается использование различного специального оборудования.

Одним из силовых видов оздоровительной гимнастики является шейпинг. Силовой блок обеспечивает рост мышечной силы, прорабатывает, укрепляет и приводит в тонус все мышцы тела, т о есть гармонично развивает основные мышечные группы.

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга.

Немаловажным аспектом в таких занятиях является музыкальное сопровождение. Музыка обладает способностью эмоционального воздействия, повышает продуктивность занятия, а также является средством формирования умения выполнить движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

Основой занятия с использованием нетрадиционных видов гимнастики являются различные элементы. Элемент – это наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы могут объединяться в соединения, блоки и составлять конечную комбинацию [1; 4].

Обучение на занятиях физического воспитания с использованием нетрадиционных видов гимнастики происходит, сохраняя принцип поточности выполнения движений. Преподаватель должен лаконично и четко объяснить технику выполнения, быстро заметить ошибки и тут же исправить их.

Основные методы обучения – целостный и расчлененный. Относительно доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности разучиваются целостным методом. А вот различного рода «добавки» требуют уже расчленения. Расчлененный метод применяется также при разучивании танцевальных, сложных по координации движений.

Структура занятия с использованием нетрадиционных видов гимнастики. Подготовительная часть не зависит от того, какое количество задач решается на занятии. Основная часть разделяется на блоки аэробной и силовой нагрузки. Продолжительность каждой должна составлять приблизительно по 50 %. Содержанием их могут быть различные элементы определенных направлений нетрадиционной гимнастики. Заключительная часть направлена на восстановление дыхания и стретчинг [1, с. 7].

Это – синтез различных нетрадиционных видов гимнастики, которые комбинированно применяются в условиях одной тренировки либо чередуются от занятия к занятию. Благодаря тому, что каждое новое занятие включает в себя работу над разными группами мышц, тело становится сильным и гармонично развитым. На занятиях может использоваться дополнительное оборудование – гантели, бодибары, фитболы, что позволяет проработать основные мышцы тела, создавая привлекательный рельеф. Каждое занятие включает в себя следующие части:

1. Разминка. Это – несложные упражнения, цель которых – разогрев мышц.

2. Основная часть включает в себя аэробную, танцевальную тренировки и силовой блок.

3. Заключительная часть состоит из упражнений на гибкость и расслабления.

Таким образом, благодаря продуманной структуре занятий все мышцы задействованы и подвергаются продуманной нагрузке. А индивидуальный подход реализуется в дозировке нагрузки для людей разного уровня подготовки и возраста.

Основные преимущества данной методики:

1. Разносторонние упражнения позволяют гармонично развивать тело.

2. Высокая результативность так называемого перекрестного тренинга (то есть когда происходит чередование различных видов тренировок) доказана практикой большого спорта.

3. Разнообразие занятий.