

і підтримці високого рівня функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; вправи силової спрямованості, які сприяють зміцненню рухового апарату; а також вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, які сприяють поліпшенню стану м'язової, і кісткової тканин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.

Одним з напрямків сучасної системи освіти є мотивація студентів до самостійної творчої діяльності. У фізичному вихованні такою формою діяльності є фізичне самовиховання. Залучення студентської молоді до самостійних занять фізичною культурою передбачає спільну активну діяльність педагога і студента.

Отже, цілеспрямоване впровадження в навчальний процес ЗВО інноваційних технологій фізичного виховання сприяють всебічному розвитку студентської молоді, формуванню здорового способу життя через виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Список використаної літератури:

1. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М.Я.Виленский. – М.: Сов.спорт, 2006. – С. 14-21
2. Рапорт Л. А. Педагогические аспекты управления развитием студенческого спорта. // Типик.-2002.-№1.- С.52-54.
3. Секач С.Ф. О создании системы формирования здорового образа жизни. // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: мат. науч.-пр. конф. – Мн.: БГАФК, 2003.- С. 290-291.
4. Фатьянова Т.Я. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студентов / Т.Я.Фатьянова, Т.В.Синицына, О.А.Ерохина // Педагогические науки, ВФВГУ. Р., – 2019. – С. 41-45.

Ключові слова: інформаційні технології, фізичне виховання, здоров'я, здобувачі вищої освіти.

Ключевые слова: информационные технологии, физическое воспитание, здоровье, студенты.

Key words: information technology, physical education, health, students.

ШУРХАЛ ЛЮДМИЛА ОЛЕКСАНДРІВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

ЕФЕКТИВНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Питання активізації фізичного виховання вже багато років вивчаються вченими і викладачами закладів вищої освіти. Ця робота присвячена результатам пошуку ефективних засобів і методів проведення занять з фізичного виховання, вивчення нетрадиційних видів

оздоровчої гімнастики, які сприяють залученню здобувачів до активного способу життя в період навчання в закладах вищої освіти. Розглядається оздоровча гімнастика як один із напрямів, що сприяють розвитку фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів, засобу збереження і зміцнення здоров'я. У дослідженні подається порівняльна характеристика діяльності серцево-судинної системи до і після експериментальних занять.

Фізичне виховання – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. Крім того, це психологічна готовність прийняти цю роботу і навчитися отримувати від неї задоволення. Застосування в навчальному процесі нових нетрадиційних форм і методик здатне збільшити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання здобувачів [1,с.19].

У нашій роботі використовуються нові оздоровчі методики занять на основі різних аеробических програм: базової танцювальної аеробіки, пілатесу, шейпінгу. Останнім часом відзначається зростання популярності нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, в тому числі і у студентському середовищі. За попереднім опитуванням здобувачів Національного університету «Одеська юридична академія» ми з'ясували, що заняття з такою оздоровчою спрямованістю отримали високий рейтинг серед здобувів, а також, що це не тільки захоплюючі, але й корисні заняття.

Завдання викладача – допомогти здобувачам знайти мотивацію до занять, пояснити про необхідність психологічної роботи над собою, про важливість аналізу відносин до своїх дій.

Аналізуючи останні дослідження і наукові публікації, приходимо до висновку, що в літературних джерелах детально викладається навчальний матеріал у різних напрямках [2,с.96]. Існує значна кількість комплексів оздоровчої гімнастики, кожен з яких має певну спрямованість і цілі, одні призначені для загального розвитку тіла, а інші для полегшення при тих чи інших захворюваннях. Поради фахівців щодо виправлення помилок і рекомендації були описані в роботах В.В. Зотіна, О.О. Мельничук, В.В. Щукіної [3,с.90].

Однак методичний підхід до використання нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики для студентів юридичних закладів вищої освіти в літературі висвітлено недостатньо. Сьогодні найбільш актуальними руховими видами активності є: аеробіка, шейпінг, стретчинг і інші види оздоровчої гімнастики. Саме вони є рушійною силою для підвищення мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти і вважаються основою для подальшого здорового способу життя.

Аналізуючи наявні розробки по застосуванню оздоровчої гімнастики і рекомендації сучасних дослідників, була розроблена програма занять оздоровчою гімнастикою, в яку увійшла *класична танцювальна аеробіка, оздоровчі вправи, стретчинг, вправи для розвитку координації рухів з урахуванням особливостей здобувачів і специфіки навчання в юридичному закладі вищої освіти.*

Класична танцювальна аеробіка – це вправи, завдяки яким у м'язи надходить достатньо кисню і поживних речовин, що знімають стрес і зміцнюють імунну систему.

Оздоровчі – це комплекс фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток і формування правильної постави.

Стретчинг – це комплекс вправ для розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожилів.

Вправи на розвиток координації рухів – це рухи, в яких процеси узгодження активності м'язів тіла спрямовані на успішне виконання рухового завдання.

Перший етап застосування оздоровчої програми відрізняється від інших одноманітних циклічних навантажень і є активним стимулятором діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Музичний супровід підвищує працездатність і знімає втоми від монотонності однотипних рухів, викликаючи позитивні емоції [4,с.211]. Під впливом емоцій формується прагнення здобувачів виконувати рухи яскравіше й енергійніше, що сприяє не тільки підвищенню функціональних можливостей організму, але і загальному його оздоровленню.

Навчання починається з розучування базових рухів і кроків, поступово переходячи до структурно-складних комбінацій. Позитивна оцінка правильно виконаних танцювальних рухів дає додатковий стимул до самовдосконалення.

Другий етап навчання. У структуру занять включаються всі види оздоровчої гімнастики. Основна частина поділяється на блоки аеробного та силового навантаження. Тривалість кожної повинна складати приблизно по 50%. Змістом цих частин можуть бути різні елементи і зв'язки всіх напрямків. Заклучна частина спрямована на відновлення дихання, включені статичні вправи і стретчинг.

З метою доказу ефективності занять нами проведені дослідження на базі Національного університету «Одеська юридична академія». З числа здобувачів 1 курсу судово-адміністративного факультету і факультету прокуратури та слідства створені дві експериментальні групи, заняття в яких проводилися за розкладом 2 рази на тиждень.

Для оцінки успішності в навчанні викладачі розробили комплекс танцювальної аеробіки, в який входили всі вивчені напрямки. Виконання даного комплексу було обов'язковим для кожної зі здобувачів, при цьому музику при здачі комплексу можна було використовувати за бажанням – будь-яку. Було прийнято рішення провести підсумкове заняття у формі загальноакадемічного свята, присвяченого здоров'ю і здоровому способу життя. Це сприяло підвищенню активності здобувачів, формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом в цілому.

Заняття за запропонованою програмою позитивно вплинули на фізичний розвиток усіх учасників експерименту, а також на діяльність дихальної і серцево-судинної систем. Була проведена оцінка діяльності серцево-судинної системи по тесту «Проба Руф'є» (Індекс Руф'є) на основі підрахунку ЧСС. Три вимірювання частоти пульсу з'єднуються в одне число з допомогою формули: $IP = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$; 10, де P1–

пульс у спокої за 15 сек, P2 – пульс за 15 сек після навантаження (20 присідань за 20 секунд), P3 – пульс за 15 сек після хвилини відновлення. Критерії оцінки наступні: 0 – 5 «відмінно»; 5,1 – 10 «добре»; 10,1 – 15 «задовільно»; 15,1 – 20 «незадовільно».

Результати оцінки діяльності серцево-судинної системи були наступними: відмінно – 15 осіб (7,5%); добре – 26 осіб (12,9%); задовільно – 140 осіб (68,9%); незадовільно – 22 осіб (10,8%).

Результати в кінці експериментальних занять значно змінилися в кращу сторону: відмінно – 30 осіб, що становить 14,7% (на 7,2% більше); добре – 101 особа, що становить 49,7% (на 36,8% більше); задовільно – 62 особи, що становить 30,5% (на 38,5% менше) незадовільно – 10 осіб, що становить 5,1% (на 5,7% менше).

З показників ми бачимо, що заняття за запропонованою програмою сприяли поліпшенню діяльності серцево-судинної системи тих, хто займається оздоровчої гімнастикою. Підвищення рівня функціонального стану серцево-судинної системи сприяло вдосконаленню рухових здібностей організму, покращуючи показники контрольних нормативів.

Проведені заняття на основі застосування запропонованої програми оздоровчої гімнастики принесли помітні позитивні результати.

Активне використання програми оздоровчої гімнастики сприяє вирішенню основних завдань навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Запропонований підхід забезпечить не тільки зміцнення здоров'я здобувачів, а й поліпшить показники фізичної підготовки, підвищить працездатність і стійкість до стресових ситуацій. Такий гармонійний розвиток особистості здобувачів позитивно відбитися і на результатах навчання, і на успішному засвоєнні необхідних знань і умінь у майбутній юридичній діяльності.

Список використаної літератури:

1. Борисова А. Ф. Оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / А. Ф. Борисова, Е. В. Мудриевская, Н. Ю. Федосеева // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 1 (61). – С. 19–22.
2. Трусова, В. П. Оздоровительная гимнастика / В. П. Трусова, Я. В. Задворнова // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2016. – № 26. – С. 96–98.
3. Зотин В.В., Мельничук А.А., Щукина В.В. Применение фитнес технологий в вузах. *Аллея науки*, 2017. *Томск*. (8 -2). – с. 90-93.
4. Ротерс Т.Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі музично-ритмічних занять. *Вісник Луганського національного пед. ун-ту ім. Т. Шевченка: пед науки*. 2005. № 109. С. 211-215.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровча гімнастика, здобувачі, здоров'я, заклади вищої освіти.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная гимнастика, соискатели, здоровье, учреждения высшего образования.

Key words: physical education, health-improving gymnastics, job seekers, health, institutions of higher education.