УДК 378.147:796.41

Фоменко О.В., Фоменко В.Х.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК

Розглядаються питання щодо організації занять з фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів засобами нетрадиційної гімнастики.

Ключові слова: *фізична підготовленість, аеробіка, студентки, нетрадиційні види гімнастики.*

Актуальність дослідження. Будь-яка соціально-економічна або політична проблема держави не може бути вирішена без участі жінки, особливо, без її базового фізичного стану, де закладається основна рухова активність жінки, що виконує різноманітні соціальні, репродуктивні, сімейні, виховні, виробничі і суспільні функції.

Наше дослідження ґрунтується на вже наявній проблемі протиріч між досягнутим рівнем знань у галузі методики викладання гімнастики і безперервним її вдосконаленням. Виникнення і розвиток систем гімнастики й поява нетрадиційних її видів, зростання інтересів студенток приваблює дослідників до вивчення різнобічних питань, пов'язаних з розвитком цього напрямку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зміцнення здоров'я населення – основна державна задача, яка вирішується шляхом рухової активності за допомогою різних видів рухової діяльності: бігу, спортивних ігор, туризму, гімнастики та інших. (Губарева Е.С., 2001; Леонова В.А., Романова В.І., 2010; Козіна Ж.Л., 2013 та ін.). Серед студенток, найбільшою популярністю користуються порівняно нові види гімнастики: ритмічна гімнастика, аеробіка, шейпінг, каланетика, джаз-гімнастика, пілатес та інші (Буркова О.В., 2008; Лисицкая Т.С., 2002; Ротерс Т.Т., 2011; Базілук Т.А., 2013). У науково-методичній літературі висвітлені методичні особливості проведення занять ритмічною гімнастикою та їх вплив на організм тих, хто займається. (Лисицька Т.С., 2002).

Фізичний стан студенток та його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять, досліджувався рядом авторів (Мерзликин А.С., Гониянц С.А., 2001; Барибіна Л.М., 2010, 2013; Козіна Ж.Л., 2013 та ін.), також систематизувався і узагальнювався досвід різних авторів, які працювали в цьому напрямку.

Різне тлумачення деяких систем нетрадиційної гімнастики має місце ефективно використовувати їх можливості в єдиному навчально-тренувальному процесі. Захоплення тим або іншим видом гімнастики у студенток проходить дуже швидко, але увага їх переноситься на інші аспекти підготовленості та компоненти здоров'я, це і створює додаткові проблеми для викладачів з фізичного виховання та інструкторів з фітнесу різних фітнес-центрів.

В роботі розглядається методика удосконалення сучасних оздоровчих технологій у процесі занять різноманітними оздоровчими видами гімнастики студенток перших та других курсів, а також її вплив на фізичний розвиток та стан фізичної підготовленості студенток.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до "Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр." за темою 2.4 "Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті" (№ державної реєстрації 0112U002001), а також згідно з науково-дослідною роботою, яка виконується за кошти держбюджету на 2013-2014 рр. "Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя" (№ державної реєстрації 0113U002003).

Мета дослідження – удосконалити методику використання сучасних оздоровчих технологій на заняттях фізичного виховання студенток перших та других курсів вищих навчальних закладів з різним ступенем мотивації і рівнем фізичного стану.

Задачі дослідження

1. Вивчити сучасний стан проблеми розвитку стану фізичної підготовленості студенток перших та других курсів вищих навчальних закладів та розробити порівняльну характеристику популярних видів оздоровчої гімнастики за даними наукових і науково-методичних літературних джерел й педагогічних спостережень.
2. Визначити інтереси і мотивацію студенток, які займаються різними видами гімнастики.
3. Визначити фізичний стан студенток перших та других курсів вищих навчальних закладів.

4. Розробити методику використанням сучасних оздоровчих технологій на заняттях фізичного виховання студенток з метою інтегрального впливу на розвиток стану їх фізичної підготовленості.

5. Встановити ефективність експериментальної методики та провести порівняльний аналіз впливу вправ нетрадиційної гімнастики різної спрямованості на фізичний стан студенток перших та других курсів вищих навчальних закладів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студенток.

Предмет дослідження – розвиток фізичних здібностей студенток на заняттях фізичного виховання із застосуванням засобів нетрадиційних видів гімнастики.

Організація досліджень. Дослідження проводилося у три етапи.

Перший етап досліджень (2011-2012 рр.) – аналіз літературних джерел та інформаційної мережі Інтернет, з'ясування сутності проблеми, визначення основних напрямів дослідження, опитування, формування гіпотези, вибір методології дослідження, вивчення структури проведення оздоровчих нетрадиційних видів гімнастики.

Другий етап досліджень (2012-2013 рр.) – визначення рівня фізичної підготовленості студенток.

Сутність педагогічного експерименту полягала в побудові експериментальної ситуації, в умовах якої стає можливим виявлення зв'язку між використанням розробленої методики проведення занять та показниками ефективності навчального процесу з фізичного виховання студенток.

Основною метою педагогічного експерименту була перевірка пропозиції про ефективність методики використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики у навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів.

Результати дослідження. На початку педагогічного експерименту були отримані вихідні дані, які відображають рівень розвитку рухових здібностей студенток контрольної та експериментальної груп. Тестування не виявило достовірних розходжень на рівні розвитку рухових здібностей в цих групах (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень розвитку рухових здібностей студенток контрольної та експериментальної груп до основного педагогічного експерименту

№ з/п	Рухові здібності	Контрольна група	Експерим. група	T
		M±m	M±m	
1.	Гнучкість, см	9,70±0,82	11,4±0,52	1,73
2.	Динамічна сила, к-ть разів	9,90±0,82	12,1±2,59	1,59
3.	Статична сила, с	0,76±0,05	0,89±0,11	1,08
4.	Вибухова сила, см	29,1±1,27	31,9±0,74	1,90
5.	Рівновага, с	34,7±1,59	33,0±0,90	0,93
6.	Координація рухів, бали	5,86±0,24	6,38±0,22	1,57
7.	Витривалість, к-ть разів	41,4±2,16	38,4±2,46	0,92
8.	Швидкість, к-ть разів	17,2±0,45	18,4±0,45	1,59
9.	Вестибулярна стійкість, бали	3,53±0,15	3,67±0,15	0,70

Після впровадження авторської методики на заняттях з фізичного виховання, що проходили із застосуванням ритмічної гімнастики, пілатесу, фітнес-аеробіки, шейпінгу, в основному педагогічному експерименті в експериментальній та контрольній групах були отримані певні позитивні зміни показників розвитку рухових здібностей при різних рухових режимах (табл. 2).

В експериментальній групі, де на заняттях фізичного виховання застосовувалися елементи нетрадиційних видів гімнастики: фітнес-аеробіки, ритмічної гімнастики, пілатесу, шейпінгу, згідно розробленого режиму рухової діяльності, вдалось достовірно підвищити розвиток рухових здібностей студенток у порівнянні з контрольною.

Третій етап досліджень (2013-2014 рр.) – обробка та узагальнення результатів наукових і практичних досліджень нетрадиційних оздоровчих видів гімнастики та розробка методичних рекомендацій.

Висновки. 1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури показав, що на сучасному етапі констатується зниження рівня здоров'я студенток. Одним з факторів даної негативної тенденції є зниження фізичної активності студенток. Однією з форм організації фізичного виховання студентів вважається форма з використанням новітніх оздоровчих технологій. У цьому зв'язку у вищій школі в даний час необхідна розробка алгоритму індивідуалізації навчального процесу з фізичного виховання, а також розробка методик з використанням засобів фізичної культури і спорту, що відповідають сучасним інноваційним та інформаційно-технологічним підходам.

2. Застосування інноваційних технологій розвитку фізичних здібностей студенток з використанням нетрадиційних видів гімнастики на заняттях фізичного виховання сприяло підвищенню показників стану фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей студенток.

Таблиця 2

Зміни показників розвитку рухових здібностей студенток контрольної та експериментальної груп після основного педагогічного експерименту

№ з/п	Рухові здібності	Контрольна група	Експерим. група	Т
		M±m	M±m	
1.	Гнучкість, см	16,10±0,89	19,1±0,52	3,03
2.	Динамічна сила, к-ть разів	15,1±1,12	20,6±0,82	4,00
3.	Статична сила, с	1,02±0,11	1,44±0,22	1,75
4.	Вибухова сила, см	30,5±1,19	37,2±0,82	4,62
5.	Рівновага, с	49,7±1,72	51,0±2,16	0,47
6.	Координація рухів, бали	3,76±0,09	3,16±0,02	7,70
7.	Витривалість, к-ть разів	56,5±2,38	65,3±2,08	2,78
8.	Швидкість, к-ть разів	19,5±0,59	20,9±0,37	2,00
9.	Вестибулярна стійкість, бали	4,20±0,07	4,60±0,07	4,08

Перспектива подальшого розвитку. Подальше дослідження планується провести щодо організації занять з фізичного виховання студенток старших курсів з використанням сучасних оздоровчих технологій та показати вплив таких занять на організм і здоров'я студенток.

Використані джерела

1. Барыбина Л.Н. Влияние применения системы индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении на функциональное состояние студенток / Л.Н. Барыбина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – № 10. – С. 10-15.
2. Барибина Л.М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів: Автореф. дис. … к. наук з фіз. вих. – Х., 2013. – 22 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики, 2002. – 232 с.
4. Церковная Е.В. Интересы и мотивы студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вуза / Е.В. Церковная, Л.Н. Барыбина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С.С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 10. – С. 135-139.
5. Фоменко Е.В. Сравнительный анализ физической подготовленности и двигательно-координацонных способностей студенток первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений, занимающихся аэробикой / Е.Н. Фоменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С.С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2014.
6. Kozina Zh.L. Psychophysiological possibility of mountaineers and climbers specializing in speed climbing and climbing difficulty / Zh.L. Kozina, O.A. Ryepko, Kr. Prusik, Mirosiawa Cieńlicka. – Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.10, pp. 41-46.

Fomenko E., Fomenko V.

TECHNOLOGIES WILL BE IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Examines the organization of physical education classes students of higher educational institutions by means of unconventional exercises.

Key words: *physical training, aerobics, students, non-traditional gymnastics.*

Стаття надійшла до редакції 05.09.2014 р.