

## **МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*А. С. Іванов<sup>1</sup>, А. М. Шищук<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup> Житомирський державний університет  
імені Івана Франка;*

*<sup>2</sup> Житомирський медичний інститут*

**Анотація.** У статті розкрито питання, пов'язані з удосконаленням методики використання оздоровчої гімнастики у процесі фізичного виховання студенток ВНЗ, зокрема аеробіки у поєднанні із самостійними заняттями. Звернено увагу на використання вправ із скакалкою як важливого засобу дозування та регулювання фізичного навантаження.

**Ключові слова:** оздоровча гімнастика, фізичне виховання, методика навчання студенти.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Питання фізичного виховання молоді, безумовно, є актуальним. Адже від того, наскільки сильним і благополучним буде підрастаюче покоління, залежить майбутнє суспільства в цілому (закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Державна цільова програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року»). На жаль, на сьогоднішній день реальна практика

свідчить про погіршення стану здоров'я молодих людей, що спричинено зниженням рухової активності. Проте, незважаючи на те, що дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою для студентів вузів, програма, по якій здійснюється її викладання, не відповідає сучасним вимогам та й серед студенток спостерігається небажання займатися гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми. Тому багато дослідників намагаються підвищити інтерес до спортивних занять за допомогою популярних засобів рухової активності, зокрема оздоровчих видів гімнастики.

**Аналіз останніх досліджень** із даної теми показав, що проблему вдосконалення методики використання оздоровчої гімнастики у процесі фізичного виховання студенток ВНЗ висвітлювали у своїх працях В. К. Бальсевич (2002), Л. І. Лубишева (2003), Г. А. Зайцева, О. А. Медведева (2007), В. А. Кондаков (2013) та ін. Вони розкривають позитивний вплив занять оздоровчою гімнастикою на рівень фізичного розвитку студенток. Здебільшого, ці дослідники вивчали компоненти якого-небудь одного виду оздоровчої гімнастики й стверджували її ефективний вплив на розвиток фізичних якостей особистості. Однак методика підвищення фізичних якостей студенток засобами аеробіки, на нашу думку, недостатньо вивчена. Тому ми, скориставшись порадою науковців і популярністю аеробіки серед сучасних дівчат, порівняно з іншими видами рухової діяльності, з метою підвищення фізичних якостей студенток вирішили поєднати заняття аеробікою з додатковими самостійними заняттями оздоровчими фізичними вправами.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність розробленої методики використання оздоровчої гімнастики у процесі фізичного виховання студенток ВНЗ.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Експериментальне дослідження в якому взяли участь 24 студентки 17–19 років, що відносяться до основної медичної групи проходило на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка (I курс фізико-математичного факультету).

Розробка ефективної інноваційної методики, яка б змогла плідно вплинути на розвиток рухових якостей студентської молоді можлива, на основі одержання повної та об'єктивної інформації про попередню оцінку поточного рівня фізичної підготовленості та функціонального стану студенток. Тому був організований констатуючий етап експерименту, який дав можливість нам вивчити рівень розвитку рухових якостей студенток за допомогою тестів оцінки фізичної підготовленості, та додаткових рухових тестів.

Зокрема для дослідження рівня розвитку рухових якостей було обрано вісім тестів фізичної підготовки: біг на 100 м, біг 2000 м, човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання тулуба в сід за 1 хв, нахил тулуба вперед із положення сидячи. Додатковими тестами були: проба Ромберга, ритмічність базових кроків та ритмічність стрибків і стрибкових вправ.

Дані констатуєчого етапу експерименту дозволили комплексно визначити сучасний рівень розвитку рухових якостей студенток. Виявлено тенденцію зниження рівня фізичної підготовленості дівчат. Встановлено, що рівень розвитку рухових якостей має такі величини досліджуваних показників: середні (спритність, гнучкість, силова витривалість), нижчі за середні (швидкість, витривалість, швидкісно-силові якості, вибухова сила), нижчі норми (сила кистей рук).

Експериментальна методика розроблялась ґрунтуючись на аналізі науково-методичної літератури з проблеми розвитку рухових якостей студенток та даних констатуєчого етапу експерименту, який указав на недостатню фізичну підготовленість дівчат. Ефективність вирішення цього завдання на думку фахівців А. П. Пустового, М. Г. Скачкова, Л. І. Романова, що багато в чому залежить від активності студентів, від їх усвідомленого ставлення до нововведень, а отже, інтерес до певного виду рухової активності повинен бути підкріпленим діяльністю. Також сконцентруємо увагу на тому, що аеробіка сама по собі є ефективною формою тренування. Але рівень рухових якостей людини можна збільшити, якщо використовувати більше одного виду фізичного навантаження [1].

Крім того експериментальна методика має комбінований характер: програма з аеробіки, що передбачає використання класичної оздоровчої аеробіки (танцювальна аеробіка + скакалка), різні форми організації занять (навчальні та самостійні заняття), співвідношення обсягу й інтенсивності фізичних навантажень.

Для успішної реалізації розробленої методики потрібна теоретична підготовка студенткам, яка сформує у них науково-практичні знання з фізичного виховання, зокрема безпосередньо з оздоровчої аеробіки. На сучасному етапі педагогічно доцільне використання сучасних інформаційних, особливо мультимедійних, технологій. Усе це дозволяє посилювати інтелектуальні можливості студенток, впливаючи на їх пам'ять, емоції, мотиви, інтереси, створює умови для перебудови структури їх пізнавальної та продуктивної діяльності [2].

У практичному розділі експериментальної методики увага приділяється підвищенню рівня рухових якостей і функціональних можливостей організму студенток, розподілу навантаження впродовж усього експерименту й організації самостійних занять студенток. Основним засобом фізичного виховання є фізична вправа. Застосування фізичних вправ дозволяє викладачеві здійснювати педагогічний вплив на тих, хто займається, відповідно до поставленої мети.

Практичний розділ експериментальної методики передбачає комбіноване використання оздоровчої аеробіки, адже поєднання на занятті вправ танцювального й специфічного характеру сприятимуть значному поліпшенню рухових якостей студенток, особливо сили, швидкості, швидко-кісно-силових якостей та рухової реакції.

З метою визначення ефективності розробленої методики було залучено тих же студенток (30 осіб) і розділено на дві групи: експериментальну й контрольну по 15 чоловік у кожній. Студентки експериментальної групи (ЕГ) навчалися за роз-

робленою методикою, а контрольної (КГ) – за традиційною.

Експериментальна програма з фізичного виховання студенток розрахована на навчальний рік. Поділена вона на три етапи: підготовчий, основний тренувальний та контрольний.

Підготовчий етап триває 6 тижнів. За цей період студентки повинні досягти безперервного виконання стрибків через скакалку протягом 15 хв у темпі 70–90 стр./хв. Самостійні заняття проводяться один раз на тиждень. Метою основного тренувального етапу є підвищення аеробних можливостей організму студенток.

У кінці цього етапу студентки досягли безперервного виконання стрибків через скакалку та виконуватимуть їх протягом 15 хв. у темпі 90–110 стр./хв. Самостійні завдання виконуються 1 раз на тиждень.

Переважна інтенсивність навантаження на заняттях аеробікою має аеробний характер і ЧСС коливається від 110–150 уд./хв. Але даний період – період “пікових” навантажень, ЧСС піднімається до 155–180 уд./хв, це складає 60–75 % від максимальної інтенсивності. Така інтенсивність виконання вправ активізує механізми енергозабезпечення аеробно-анаеробного характеру, що підвищує педагогічний вплив на функціональний стан організму дівчат. самопочуття студенток.

Метою контрольного етапу є підтримка досягнутого навантаження, що дає змогу впливати на подальший розвиток витривалості, підвищенню функціонування дихальної та серцево-судинної систем студенток та підготовка

до складання контрольних нормативів. Він не відрізняється від основного тренувального етапу за навантаженням.

Весь експериментальний період заняття проводились 2 рази на тиждень (1 навчальне заняття і 1 самостійне) і чергувались із днями відпочинку. Такий підхід дозволяє забезпечити достатнє відновлення організму студенток.

З метою визначення динаміки рівня розвитку рухової активності студенток ЕГ і КГ після експерименту було проведене повторне тестування. Отримані дані свідчать про, те що використання експериментальної методики має ефективний вплив на розвиток загальної витривалості (приріст показників у студентів ЕГ становить 8,5%, у студентів КГ – 1,7%); швидкості (у ЕГ покращення на 2,6%, у КГ – 1,4%); спритності (в ЕГ показники змінилися на 6,1%, у КГ на 3,1%); гнучкості (у ЕГ приріст становить 30,1%, а у КГ – 16%).

Отже, використання засобів аеробіки на заняттях фізичного виховання студенток ЕГ у поєднанні із самостійними заняттями значно підвищило їхній рівень розвитку рухових якостей. Це підтвердив порівняльний статистичний аналіз результатів формувального етапу експерименту, який засвідчив наявність відмінностей між результатами експериментальної групи і контрольної, студентки якої навчалися за традиційною програмою.

### **Список літературних джерел**

1. Пустовой А. П. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи :

- учеб.-метод. пособие / А. П. Пустовой, Н. Г. Скачков, Л. И. Романова // ГОУВПО СПбГТУРП. – СПб, 2010. – 30 с.
2. Редько Т. М. Вплив ритмічної гімнастики на розвиток рухових якостей студенток / Т. М. Редько, Ж. Г. Дьоміна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 509–513.