

# **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ**

*Фоменко О.В., Фоменко В.Х.*

*Комунальний заклад "Харківська гуманітарно–педагогічна академія"*

*Харківської обласної ради, Харків*

**Анотація.** В статті розглядаються питання щодо організації занять з фізичного виховання студенток вищих педагогічних навчальних закладів засобами нетрадиційної гімнастики.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, аеробіка, студенти, заняття фізичного виховання.

**Вступ.** 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 виконують різноманітні соціальні, репродуктивні, сімейні, виховні, виробничі і суспільні функції.

Наше дисертаційне 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 і появою нетрадиційних її видів, зростання інтересів тих хто займається приваблює дослідників до вивчення різнобічних питань, пов'язаних з розвитком цього напрямку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що 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; Лисицька Т.С., 2002; Ротерс Т.Т., 2011; Базілуک 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, досліджувалося рядом авторів (Мерзликин А.С., Гониянц С.А., 2001; Барибіна Л.М., 2010, 2013; Козіна Ж.Л., 2013 та ін.). Систематизувався і узагальнювався досвід накопичення літературних матеріалів.

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 удосконалення педагогічної технології побудови занять з фізичного виховання студенток перших та других курсів, а також їх фізичний розвиток та стан фізичної підготовленості засобами різноманітних оздоровчих видів гімнастики.

**Мета дослідження** – удосконалити методику навчання із використанням сучасних оздоровчих технологій на заняттях фізичного виховання студенток перших та других курсів вищих педагогічних навчальних закладів з різним ступенем мотивації і рівня фізичного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити сучасний стан проблеми розвитку стану фізичної підготовленості і рухово-координаційних здібностей студенток перших та других курсів вищих педагогічних 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 і рухово-координаційні здібності студенток перших та других курсів вищих педагогічних навчальних закладів.

4. Розробити методику навчання методикою навчання із використанням сучасних оздоровчих технологій на заняттях фізичного виховання студенток вищих педагогічних навчальних закладів з метою інтегрального впливу на розвиток стану фізичної підготовленості і рухово-координаційних здібностей.

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

#### **Матеріал і методи дослідження.**

Наше дослідження проводилося в період 2013-2016 рр. на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. У дослідженні брали участь студентки перших та других курсів.

З метою вивчення основних проблем сучасних педагогічних навчальних закладів та шляхів їх вирішення, які орієнтувались на зміцненні здоров'я молоді, також нами було проведено експертне опитування студенток перших та других курсів. Опитування студенток показало їх значний інтерес до занять фізичного виховання з використанням здоров'язберігаючих технологій (аэробика, пілатес, шейпінг, каланетика).

У нашому дослідженні використовувались найбільш розповсюджені методи, які використовувались по теоретико-методичним проблемам фізичного виховання студенток.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Дослідження проводилося у три етапи.

Перший етап досліджень (2013-2014 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 (2014-2015 рр.) – визначення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності 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 застосування методики застосування нетрадиційних видів гімнастики у навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищих педагогічних навчальних закладів.

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

Таблиця 1

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

№ п/п	Рухові здібності	Контрольна група	Експерим. група	Т
		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

За результатами використання розробленої методики заняття фізичного виховання проходили із застосуванням ритмічної гімнастики, каланетики, аеробіки, шейпінгу в основному педагогічному експерименті в експериментальній та контрольній групах. Були отримані певні позитивні зміни показників розвитку рухових здібностей при різних рухових режимах (таблиця 2). В експериментальній групі, де застосовувалися на заняттях фізичного виховання елементи нетрадиційних видів гімнастики: аеробіки, ритмічної гімнастики, каланетики, шейпінгу, згідно розробленого режиму рухової діяльності, вдалось достовірно підвищити розвиток рухових здібностей студенток у порівнянні з контрольною.

Таблиця 2

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

№ п/п	Рухові здібності	Контрольна група	Експерим. група	Т
		М±m	М±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

Третій етап досліджень (2015-2016 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 сприяло підвищенню показників стану фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей студенток.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальше дослідження планується провести щодо організації нетрадиційних занять з фізичного виховання та їх вплив на організмі здоров'я студенток старших курсів.

### **Список використаної літератури**

1. Базілюк Л.М. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: Автореф. дис. ... к. наук з фіз. вих. –Х., 2013. – 22 с.

2. 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 (ХХІІІ), 2012. – № 10. – С. 10-15.

3. Барыбина 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.

4. Лисицкая Т.С.Сиднева Л.В.Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика//М.: "Федерация аэробики", 2002. – 232с.

5. Церковная Е.В. Интересы и мотивы студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / 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 (ХХІІІ), 2008. – № 10. – С. 135-139.

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, Mirosława Cieślicka. – Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.10, pp. 41-46.