

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Тулайдан Вікторія Геннадіївна
доцент кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна

Постановка проблеми. Україна – порівняно молода держава, що є соціально орієнтованою, саме тому одне із найважливіших завдань держави є збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління. Конституцією України визначено, що людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями країни. Формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених молодих громадян має стати державним пріоритетом. Студентська молодь нині, як майбутні фахівці з вищою освітою, значною мірою визначає майбутнє нашої держави. Отже, студенти повинні не тільки мати високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і ментально здоровими.

Сьогодні в Україні простежується тенденція до погіршення стану здоров'я студентів. Статистика свідчить, що при вступі до вищих навчальних закладів кожна третя молода людина має різноманітні відхилення у стані здоров'я. Однією з причин таких відхилень є недостатня рухова активність [2].

Найбільш масовим та доступним для всіх студентів видом фізичної культури є оздоровча гімнастика. Вона має значний виховний вплив – вдосконалює самодисципліну, зміцнює морально-вольові якості, формує впевненість в своїх силах. Комплекси вправ оздоровчої гімнастики сприятливо впливають на фізичний стан і збільшують опір організму до несприятливих впливів навколишнього середовища та щоденних психічних навантажень.

Однак, наразі спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Щороку збільшується кількість студентів, які займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Нажаль, погіршення стану здоров'я молоді спостерігається ще під час навчання у загально освітніх закладах.

Одним із головних недоліків сучасної системи освіти є відсутність індивідуального підходу до формування навчальних програм для студентської молоді. У наш час з'являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головна мета яких – зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України.

Мета роботи полягала у визначенні впливу оздоровчих видів гімнастики на показники, що характеризують фізичний стан студентів.

Викладення основного матеріалу. Серед науковців існує декілька тлумачень поняття «фізичний стан». Різні науковці вкладають у нього різноманітний зміст. Деякі дослідники під «фізичним станом» [англійською *physical fitness*] розуміють готовність людини до виконання фізичного навантаження, тобто «фізичну готовність». Вибір засобів фітнес тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану [3].

Рівень фізичного стану характеризується не лише наявним станом фізіологічних функцій організму, але й їхніми резервними можливостями, які поступово змінюються впродовж життя. Збільшення або зменшення цих резервів пов'язане також з віковими і генетичними особливостями організму, способом та умовами життєдіяльності людини. Кожна людина має індивідуальні резерви здоров'я, тому у кожного вони різні.

Це є лише частиною загальної фізичної підготовленості, яка, окрім рухового, містить емоційний, соціальний та інтелектуальний компоненти. Використання фізичних вправ як інструменту покращення фізичного стану не можливо без застосування дидактичних принципів. Основними і найбільш загальними принципами застосування оздоровчої гімнастики як методу зміцнення здоров'я є: поступовість зростання навантаження, систематичність, послідовність, зростаюче навантаження, індивідуалізація, емоційність, цілеспрямованість, урахування цілісності організму, регулярне врахування ефективності.

Важливою методичною компонентою занять оздоровчою гімнастикою є дозування фізичного навантаження. Під дозування фізичного навантаження потрібно розуміти встановлення сумарної дози фізичного навантаження при застосуванні як однієї фізичної вправи, так і будь-якого оздоровчого комплексу. Основними критеріями дозування навантаження при проведенні занять оздоровчою гімнастикою є:

– характер вправ (прості, складні, полегшені, обтяжені, звичні тощо);

- характер навантаження (принцип розсіяності або концентрації фізичного навантаження, рівномірність або переривчастість тощо);
- ступень напруження нервово-м'язової системи, якого досягають вольовими зусиллями або шляхом обтяження (маса власного тіла, вправи з предметами, на приладах, із партнерами, на координацію та ін.);
- використання емоційності, яка полегшує виконання вправ;
- регуляція співвідношення між спеціальними, загально розвиваючими, дихальними вправами і паузами для відпочинку.

Під час проведення оздоровчої гімнастики можна застосовувати різні вихідні положення: лежачи, сидячи, стоячи, в русі.

Оздоровчі гімнастичні вправи потрібно виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні і великі групи м'язів.

Для визначення відповідності величини фізичного навантаження функціональним можливостям організму малюють фізіологічну криву заняття оздоровчою гімнастикою. Фізіологічна крива – це графічне відображення реакції організму на фізичне навантаження, її визначають за показниками пульсу, дихання, артеріального кров'яного тиску тощо. Зазначені показники вимірюють шість разів: до початку заняття, після підготовчої частини, на піку навантаження – в основній частині, наприкінці основної частини, наприкінці заключної частини і через три хвилини після закінчення заняття (для визначення точного часу відновлення).

Адекватність навантаження функціональним можливостям організму у ході заняття виражається у положистому підйомі фізіологічної кривої у підготовчої частині з невеликими коливаннями в основній (не більше 50–60%) і плавним зниженням у заключної частині заняття при вираженій тенденції до відновлення її через 3–5 хвилини після закінчення заняття [1].

Для визначення часу, який було витрачено на фактичну роботу, під час занять оздоровчою гімнастикою здійснюють хронометраж, за яким визначають, виражаючи її у відсотках, щільність навантаження у занятті. Загальна щільність визначається як відношення педагогічно виправданого часу до всієї тривалості заняття. Під моторною щільністю розуміють суму чистого часу, витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ, відносно до всього часу заняття. Моторна щільність на заняттях оздоровчою гімнастикою коливається від 30–40 до 50–70% і більше, залежно від режиму рухової активності, адаптації організму до запропонованого фізичного навантаження.

Велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, працездатності та зниження втомлюваності сучасного студента у період навчання є самостійні заняття оздоровчою

гімнастикою. Особливо, коли мова йде про тих, хто відвідує заняття у спеціальних медичних групах. Низька рухова активність є характерною для переважної більшості студентів з відхиленнями у стані здоров'я. Тому важливою умовою їхнього фізичного розвитку та розумової працездатності є дотримання правильного рухового режиму.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу та відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції, природного добору протягом мільйонів років.

Висновки. Систематична рухова активність спланована на науково-методичних засадах поліпшує функціональний стан внутрішніх органів, позитивно впливає на стан судин, збагачує організм киснем, заспокоює нервову систему і покращує настрій. Заняття оздоровчою гімнастикою рекомендують студентам для підвищення їх рухової активності.

Література

1. Дуржинська О. О. Оздоровча гімнастика в системі виховання студентів усіх спеціальностей. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2019. 47 с.
2. Дуржинська О. О. Різновиди оздоровчої фізичної культури в системі виховання студентів усіх спеціальностей. Методичні вказівки для самостійної роботи. Вінниця : ВНАУ, 2018. 96 с.
3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник. Ужгород : ТОВ «Бест-Принт». 2020. 142 с.