

УДК 613.71:796.011.1

Наталя Зелененко, Станіслава Королінська
(Харків, Україна)

ОДОРОВЧА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА-ФАРМАЦЕВТА

Із кожним роком усе гостріше постає проблема оздоровлення населення, а не його спортивного вдосконалення. Фізичне виховання у вищій школі покликане забезпечити підтримку й розвиток фізичного та морального здоров'я. Оздоровча гімнастика, як засіб самостійної роботи, якнайкраще вирішує основні задачі фізичного виховання серед усіх верств студентства.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичне виховання, рухова діяльність, самостійна робота, оздоровча гімнастика.

From year to year the problem of improving the health of population becomes more important than the developing of the sports skills. The physical education at a high school is intended to provide support and development of physical and moral health. The health-improving gymnastics as a mean of independent work solves the basic tasks of physical education among all students.

Key words: physical preparedness, physical education, motor activity, independent work, health-improving gymnastics.

Фізичне виховання у вищій школі покликане забезпечити підтримку й розвиток фізичного та морального здоров'я, формування розумових та фізичних якостей фахівців вищої кваліфікації.

Технічний прогрес, швидкий розвиток науки, зростаюча кількість нової інформації роблять навчальну працю студента все більш напруженою. Через це зростає роль фізичної культури як засобу покращення режиму життя, активного відпочинку, збереження працездатності.

Фізична освіта повинна дати кожній людині у процесі навчально-виховної роботи спеціальні систематизовані знання, рухові уміння і навички, способи самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та умінь використовувати їх у житті. Основний шлях одержання фізичної освіти полягає у вивченні рухових дій.

Тож фізичне виховання у навчально-виховній сфері як частина загальної системи освіти повинна закласти основи розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної підготовленості до активного життя та професійної діяльності.

Також заняття фізичною культурою і спортом сприяють розвитку пам'яті (особливо рухової) та уваги, здібності зосередитись на головному, що є дуже важливим для майбутнього фахівця. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом помітно підвищують рівень розумової працездатності [4, с. 9].

Модернізація освіти в Україні потребує активного пошуку форм, методів та засобів навчання, спрямованих на вдосконалення навчального процесу. Аналіз зарубіжного досвіду (а саме досвід університетів Польщі) показує, що одним із найважливіших стає дотримання принципу самостійності, який включає постулати активності та свідомості. Дуже важливо враховувати як усі прояви природної схильності молоді до самостійної діяльності, так і свідоме створіння оптимальних умов для розвитку самостійності в діяльності та мисленні учнівської молоді [1, с. 168].

Самостійні заняття фізичними вправами та спортом повинні стати невід'ємною частиною здорового образу життя молоді. Саме вони заповнюють дефіцит рухової активності та сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності, що і є основною метою самостійних занять.

Великою перевагою самостійних занять є те, що їх можна проводити в різних умовах та в різний час. Також вони можуть включати в себе завдання викладача або проводитися за самостійно складеною програмою.

Зміст та форми самостійних занять фізичними вправами залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної та функціональної підготовленості тих, хто займається [1, с. 264.]

Зглядаючись на те, що з кожним роком усе гостріше, особливо в сучасних умовах несприятливої екологічної обстановки, постає проблема оздоровлення населення, а не його спортивного вдосконалення. Оздоровча гімнастика охоплює всі ці аспекти та дотримується принципу індивідуального підходу. Серед різноманіття видів фізичного вдосконалення й оздоровлення людини виділяють оздоровчі види гімнастики, які відрізняються від інших засобів різноманітним вправ (за складністю та умовами виконання) і можливістю широкої регламентації дій [2, с. 37]. Бурхливий розвиток оздоровчої фізичної культури на Заході й популяризація гімнастики дає певний поштовх до появи її оздоровчих різновидів. У нашій країні починають активно розвиватися такі напрями, як ритмічна, атлетична, жіноча гімнастика, установчо-статична, а також східні напрями. На думку фахівців, оздоровча гімнастика має бути представлена у вигляді чотирьох основних блоків (груп видів), для кожного з яких характерні певна (типова) спрямованість впливу на тих, хто займається, і відповідні особливості під час розв'язання оздоровчих завдань. При цьому зберігається специфіка кожного виду оздоровчої гімнастики, яка проявляється в особливій організації занять, змістом та методикою їх проведення.

Перша група – традиційно-базові види гімнастики загально-розвиваючої спрямованості, для яких характерний тривалий період становлення, а саме:

1. Основна гімнастика – характерне використання широкого комплексу доступних гімнастичних вправ, які виконуються на різних снарядах, з предметами й без них, в індивідуальному, парному або груповому виконанні.

2. Гігієнічна гімнастика – ґрунтується на виконанні простих гімнастичних вправ, які спрямовані на забезпечення оптимального поточного стану організму в різні періоди повсякденної діяльності людини.

3. Атлетична гімнастика – традиційний вид гімнастики, популярний серед людей різного віку і підготовленості, ґрунтується на виконанні вправ переважно силового характеру та спрямований на розвиток силових якостей і рухових здібностей широкого профілю.

До другої групи слід віднести види оздоровчої гімнастики, які комплексно впливають на різні якості й системи організму тих, хто займається. Кожному виду гімнастики цієї групи властиві певні умови та правила виконання вправ. До них належать:

1. Шейпінг – вид оздоровчої гімнастики, який формує, передусім, зовнішні параметри тіла людини та дає змогу здійснювати корекцію фігури

2. Фітнес (оздоровчий напрям) є комплексною системою занять фізичними вправами з елементами гімнастики, що дає змогу впливати на різні функціональні системи організму людей різного віку й підготовки. Виділяють

наступні види фітнесу: 1) загальний фітнес; 2) фізичний фітнес – це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання певної рухової програми діяльності; 3) спортивно орієнтований. Тобто, фітнес, спрямований на досягнення й підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювання.

3. Гімнастика у воді – особливий вид масової гімнастики, який забезпечує оздоровчо-розвивальний ефект унаслідок виконання рухових дій у водному середовищі. Суть цієї гімнастики полягає у виконанні рухових дій різного характеру (аеробно-анаеробного) з частковим або повним зануренням у воду з метою функціонального вдосконалення фізичного розвитку та загального загартування організму.

4. Ізотон – це система оздоровчої фізичної культури, яка включає в себе: комбінацію видів фізичного тренування (ізотонічна, стретчинг, аеробна, дихальна); засоби психологічної релаксації і налаштування; засоби фізіотерапевтичної дії (масаж, сауна та ін.); гігієнічні

очишувальний і гартувальний заходи; організацію раціонального харчування; методи контролю фізичного розвитку та функціонального стану.

5. Ритмічна гімнастика – характерним є виконання вправ серійно-потоким способом під музичний супровід.

Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму, що енергозабезпечують. У цьому випадку трапляються такі ситуації, коли у тих, хто займається, виявляються низькі потенційні можливості функціонування окремих систем організму. При цьому потрібна адекватна фізична дія для відновлення нормального рівня функціонування систем і органів. До цієї групи належать такі види:

1. Дихальна гімнастика – заснована на виконанні специфічних вправ, що вимагають поєднання рухових дій з певним дихальним циклом і спрямованих на розвиток дихальної мускулатури і формування певного стереотипу дихання.

2. Корекційна гімнастика – заснована на виконанні відносно простих гімнастичних вправ (які не потребують вивчення) з метою відновлення нормального функціонування органів у випадках часткових порушень або відхилень (перш за все, опорно-рухового апарату).

3. Гімнастична аеробіка – заснована на циклічній формі виконанні різноманітних гімнастичних вправ (нахилів, поворотів, махів, стрибків та ін.) на місці і з переміщеннями, і з заданою тривалістю (без пауз), які формуються у вигляді зв'язок і комбінацій.

4. Східна гімнастика – включає різновиди східних оздоровчих систем, які мають давню історію та багатовікові традиції.

Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми й оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру. Ці види локально-диференційованої дії зазвичай зачіпають окремі системи аналізаторів організму та мають вузьку функціональну спрямованість:

1. Стретчинг (гімнастика поз і розтягувань) – заснована на виконанні гімнастичних поз та статичних елементів, спрямований на досягнення максимальної амплітуди суглобових рухів. При цьому сприятливою умовою для розвитку гнучкості є розтягуюча дія на м'язово-зв'язкові структури опорно-рухового апарату (суглоба або ланки тіла) з фіксацією заданого положення та його утримання.

2. Каланетика – “домашня гімнастика” тонічно-оздоровчої спрямованості, заснована на активізації глибоко розташованих м'язових груп у процесі повторення відносно простих рухів (переважно статичного характеру) тіла.

3. Відновно-статична гімнастика – заснована на виконанні комплексу різноманітних поз, які використовуються в повсякденному житті та спрямовані на прискорене відновлення організму після перевтоми (фізичної та психічної).

4. Гімнастика для очей – заснована на дії відомих фізіологічних механізмів і закономірностей роботи зорового аналізатора і спрямована на збереження (корекцію) гостроти зору в умовах роботи, що вимагають підвищеної зорової напруженості.

5. Для регулювання діяльності центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної системи (ССС), внутрішніх органів й психорегуляції запозичені вправи зі східних систем оздоровчої гімнастики, зокрема йоги. Східні системи фізичних вправ увібрали багатовікові традиції та багатий досвід багатьох поколінь, який дає змогу пізнавати й використовувати приховані резерви людини, розвинути його психофізичні якості в гармонії з навколишнім середовищем [3, с. 76].

Важливим є те, що самостійні заняття фізичними вправами є основною формою особистої організації фізичного самовиховання. За організацією вони можуть бути груповими або індивідуальними заняття, зберігаючи ознаки навчальних форм занять. Також заняття з оздоровчої гімнастики включають: ранкову гігієнічну гімнастику, вправи впродовж дня та самостійні тренувальні заняття. Планування самостійних занять здійснюється під методичним керівництвом викладача з фізичного виховання.

Їх завдання полягає в тому, щоб підтримати працездатність і зміцнити здоров'я студентів. Водночас вони мають і суттєвий тренувальний ефект, особливо під час розвитку витривалості, м'язової сили, координації та гнучкості.

Таким чином самостійні заняття оздоровчою гімнастикою являються дійовим засобом боротьби з гіподинамією, могутнім засобом профілактики різноманітних хвороб. Такі форми занять відіграють допоміжну роль, збільшують загальний обсяг рухової активності, а у деяких випадках повністю забезпечують добову потребу студентів у русі [2, с. 88].

Такі заняття допомагають прискоренню пристосування до конкретного виду діяльності, сприяють оптимізації психічного стану та працездатності. Крім того, такі заняття мають велике самовиховне значення, оскільки потребують певних вольових зусиль, самодисципліни і наполегливості. Відносно невелика тривалість фізичних вправ на таких заняттях робить їх зручними для виконання реальних умов.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Оконь В. Введение в общую дидактику [Текст] / В. Оконь. – М. : Вища школа, 1990. – 382 с.
2. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Вінниця, 1997. – 104 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 2 / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 75–79.
4. Физическая культура и спорт в адаптации иностранных студентов к украинской системе образования: учеб.пособие / С.В. Королинская, Н.И. Измайлова, А.О. Аркуша и др. – Харьков : НФаУ, 2013. – 109 с.

УДК 351.855.3:796

*Любовь Козлова
(Астана, Казахстан)*

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАЗАХСТАНА И ИХ РАЗВИТИЕ В ЕВРАЗИЙСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

На сегодняшний день существует много разных видов спорта и спортивных секций. Но большинство популярных видов спорта пришли к нам, в Казахстан с других стран. И порой мы забываем об актуальности наших национальных видов спорта, которые ни сколько не хуже других видов спорта в плане развития тела, внимательности, силы воли и к тому же которые весьма интересны.

В жизни каждой национальности огромную роль играют национальные виды спорта и подвижные игры. Так как, спорт является важной составляющей нашей жизни, к тому же, движение – это жизнь. Здоровая нация начинается со спорта. Поэтому так важно развивать спорт в нашей стране. В частности, национальные виды спорта.

К казахским национальным видам спорта и подвижным играм относятся: аламан байга, байга, буркут-салу, кус-салу, жамбы ату, кокпар, кумис алу, кыс куу, сайыс, аударыспак и казахша курес. Хотелось бы немного подробнее рассказать о них:

Аламан байга.

Скачка на длинные и сверхдлинные дистанции, проходит на пересеченной местности, изобилующей различными естественными препятствиями. Огромное значение имеет тактическое мастерство спортсмена. Нередко побеждает не тот, у кого более резвая лошадь, а тот, кто умеет тактически правильно провести состязание, быстро оценить обстановку, хорошо готовить лошадь к скачке, распределять её силы на дистанции. Лошади Кустанайской породы хорошо скачут на длинные дистанции. В 50-х г.г проводились испытания скаковых лошадей на дальние расстояния.