

УДК 378.17:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-194-201

Фоменко Олена Валеріївна,

кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.

lena.fomenko.78@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0929-807X>

Школа Олена Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, доцент; доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.

alesikk1974@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

Фоменко Валерій Харітонович,

кандидат біологічних наук, доцент; доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.

valeriy.fomenko.42@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7656-269X>

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ
ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ**

На наш погляд на сучасному етапі розвитку системи освіти України особливої актуальності набуває проблема формування здоров'я студентської молоді, його зміцнення і збереження. Здоров'я населення – основна державна задача, яка вирішується шляхом рухової активності за допомогою різних нетрадиційних оздоровчих видів гімнастики. Фізичне виховання в освітньому процесі закладів вищої освіти – це спосіб, який вирішує одну зі сторін професійної підготовки студентів, сприяє їх індивідуальному творчому розвитку, формування і вдосконалення його професійно-важливих навичок і якостей у взаємозв'язку з його фізичним і духовним розвитком (Зінченко, 2011; Сущенко, 1999).

Аналізуючи останні дослідження і наукові публікації, приходимо до висновку про те, що ряд дисертаційних досліджень висвітлювали різні сторони занять нетрадиційними видами гімнастики в закладах вищої освіти і вивчали такі питання як: технології програм проведення занять; зміст і напрям занять; вдосконалення фізичного виховання; формування естетичного компонента; розглядали як частину фізичного виховання;

організаційно-методичні умови проведення занять; комплексний підхід до проведення занять; методика проведення диференційованого заняття і як частину професійно-прикладної фізичної підготовки.

Наукові дослідження в цьому напрямку, безумовно, становлять великий інтерес, а їх аналіз дозволяє ставити нові завдання до вирішення питань, які повинні поліпшити фізичний стан студентської молоді (Школа & Осіпцов, 2017). Удосконалення і розвиток педагогічних технологій побудови і розробка моделей самих занять з фізичного виховання студенток в закладах вищої освіти за допомогою оздоровчих видів гімнастики і їх вплив на організм практично не розглядалися, тому важливим аспектом наших досліджень є пошук шляхів удосконалення організації занять з фізичного виховання студентської молоді, а обрана тема є актуальною (Сергієнко, 2009).

За даними анкетування в нашому дослідженні серед студенток перших і других курсів було виявлено, що найбільшою популярністю користуються порівняно нові види оздоровчої гімнастики: аеробіка, шейпінг, калланетика, пілатес і ін. Саме вони мотивують студентську молодь до занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти і є завдатком для подальшого здорового способу життя (Алтер, 2001; Вейдер, 2007).

Мета роботи вдосконалення методики використання сучасних оздоровчих технологій для студенток перших і других курсів закладів вищої освіти з різним ступенем мотивації, рівня фізичного стану і зробити порівняльний аналіз фізичної підготовленості, рухово-координаційних здібностей і морфофункціональних показників студенток засобами оздоровчих видів гімнастики.

В роботі визначалися:

1. Рухово-координаційні здібності визначалися за точністю відтворення м'язових зусиль і ступенем їх дозування (швидкості рухової реакції, швидкості в діях).

2. Фізична підготовленість – за такою групою тестів: стрибки за 20 с (спритність), нахили вперед з положення сидячи ноги нарізно (гнучкість), стрибки в довжину з місця (вибухова сила), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (сила).

3. Морфофункціональні показники визначалися за ВРП (вагостовий показник); ЖЄЛ (життєва ємність легенів); ЧСС (частота серцевих скорочень).

Нами були досліджені 358 студенток у віці 16–19 років і сформовані експериментальні та контрольні групи. У кожній групі займалося по 25 студенток. Розподіл студенток по групах проводилося за результатами проведеного анкетування про вибір рухової активності на заняттях з фізичного виховання. Тому в заняття експериментальної групи були включені нетрадиційні види гімнастики: аеробіка, пілатес, шейпінг, калланетика (Сергієнко, 2009; Фоменко, 2014). А контрольна група займалася за типовою навчальною програмою з фізичного виховання для закладів вищої освіти України.

Проведене експертне опитування та порівняльний аналіз фізичної підготовленості і рухово-координаційних здібностей студенток перших і других курсів установ вищої освіти. Відзначено значний інтерес до занять фізичного виховання з використанням запропонованих здоров'яформуючих технологій. Встановлено що, основними шляхами вдосконалення фізичного виховання студенток в системі освіти можуть бути сформовані потреби в зміцненні здоров'я засобами оздоровчих видів гімнастики: аеробіки, шейпінгу, пілатесу, калланетики (Алтер, 2001; Вейдер, 2007; Романова, 2010).

Вивчення літературних джерел показало, що з віком значно змінюються фізичні та координаційні можливості людини. З досліджень останніх років отримані дані, що свідчать про позитивний вплив фізичних вправ на фізичний стани займаються, в тому числі на морфофункціональний стан людей і на їх рухово-координаційні здібності (Фоменко, 2014; Zhamardiy & Shkola & Ulianova & Bilostotska & Okhrimenko & Okhrimenko & Bloschynskyi, 2019). Виходячи з цього, однією з приватних завдань перед дослідженням було визначення динаміки інволюційних змін фізичного стану і рухово-координаційних здібностей студенток перших і других курсів закладів вищої освіти, які займаються в експериментальних групах (Школа & Журавльова, 2014).

Результати досліджень у студенток, які займаються в експериментальних групах, свідчить про те, що у віці 16–19 років досліджувані показники кращі, ніж в контрольних групах.

У зв'язку з введенням нових видів рухової активності на заняттях у студенток має місце навантаження на серцево-судинну і дихальну системи їх організму, в той час як функціональні можливості зазначених систем обмежені і з віком мають тенденцію зниження, а частота серцевих скорочень з віком навпаки підвищується. Так, пульс в експериментальній групі студенток почастишав, але незначно. У той час як у студенток контрольної групи ЧСС став набагато більше (Donchenko & Zhamardiy & Shkola & Kabatska & Fomenko, 2020; Zhamardiy & Shkola & Bezpaliy & Kalynovskyi & Vasylenko & Ivanochko & Prontenko, 2019).

Дослідження швидкості рухової реакції, що оцінюється «естафетним» тестом за швидкістю стиснення сильною рукою падаючої лінійки показав, що це якість швидше починає знижуватися в більш старшій експериментальній групі

Вимірювання гнучкості, що оцінюється за загальновідомою методикою, свідчить про те, що якість без роботи над її підтримкою досить швидко знижується в контрольних групах, а в експериментальних підвищується.

Показники швидкісно-силової витривалості, вимірювані максимальною кількістю подскоків на місці за 20 с, з віком достовірно знижується (Школа. & Журавльова, 2014).

Таким чином, порівняльний аналіз результатів досліджень фізичного стану та рівня рухово-координаційних здібностей студенток

експериментальних груп показав суттєві зміни в їх організмі в порівнянні зі студентками контрольних груп.

При аналізі науково-методичної літератури було виявлено, що недостатньо уваги приділяється підтриманню і вдосконаленню координаційних можливостей дівчат, недостатньо розроблений і методичний підхід до занять з фізичного виховання. Також в ході дослідження була виявлена тенденція вдосконалення фізичного виховання студенток. Це дає можливість структурувати проблеми по їх необхідності і розробляти варіанти рішень з метою успішної реалізації освітньої здоров'язберезувальної стратегії.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі будуть спрямовані на вивчення порівняльних характеристик фізичного стану і рухово-координаційних здібностей студенток третіх і четвертих курсів, які займаються оздоровчими видами гімнастики.

Список використаної літератури

1. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. Київ: НАУ, 2011. 152 с. **2. Сущенко Л. П.** Здоровий спосіб життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 324 с. **3. Школа О. М., Осіпцов А. В.** Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч.-метод. посіб. Харків: ФОП Бровін О. В., 2017. 218 с. **4. Сергієнко Л. П.** Методи наукових досліджень у фізичній культурі: навч.-метод. комплекс. Миколаїв, 2009. 126 с. **5. Алтер М. Дж.** Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература, 2001. 424 с. **6. Вейдер С.** Пилатес для идеальной осанки. Ростов н/Д: Фенікс, 2007. 192 с. **7. Фоменко О. В.** Сравнительный анализ физической подготовленности и двигательных способностей студенток первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений, занимающихся аэробикой. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць*; за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків, 2014. №3. С. 75–78. **8. Романова В. І.** Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: метод. посіб. Рівне: МЕРУ, 2010. 176 с. **9. Zhamardiy V., Shkola O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Prontenko K.** Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019. **10. Школа О. М., Журавльова І. М.** Теорія та методика навчання: аеробіка: навч. посіб. Харків: СПДФО Бровін О. В., 2014. 265 с. **11. Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Shkola O. M., Kabatska O. V., Fomenko V. H.** Health-saving competencies in physical education of students. *Wiadomości Lekarskie*, 2020, 73 (1). **12. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Bloshchynskyi I.** Influencia de las tecnologías de acondicionamiento físico en el desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7.

References

1. **Zinchenko, V. B.** (2011). *Fitness-tekhnologii u fizychnomu vykhovanni* [Fitness Technology in Physical Education]. Kyiv: NAU [in Ukrainian].
2. **Sushchenko, L. P.** (1999). *Zdorovyi sposib zhyttia liudyny* [Healthy lifestyle]. Zaporizhzhia: ZDU [in Ukrainian].
3. **Shkola, O. M. & Osiptsov, A. V.** (2017). *Suchasni fitness-tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti* [Modern fitness technologies for recreation and recreation]. Kharkiv: FOP Brovin O. V. [in Ukrainian].
4. **Serhiienko, L. P.** (2009). *Metody naukovykh doslidzhen u fizychnii kulturi* [Methods of scientific researches in physical culture]. Mykolaiv [in Ukrainian].
5. **Alter, M. Dzh.** (2001). *Nauka o gibkosti* [Flexibility science]. Kiev: Olimpijskaya literatura [in Russian].
6. **Vejder, S.** (2007). *Pilates dlya ideal'noj osanki* [Pilates for perfect posture]. Rostov n/D: Feniks [in Russian].
7. **Fomenko, O. V.** (2014). *Sravnitel'nyj analiz fizicheskoy podgotovlennosti dvigatel'no-koordinacnykh sposobnostej studentok pervyh i vtorah kursov vysshih pedagogicheskikh uchebnyh zavedenij, zanimayushchihsia aerobikoj* [Comparative analysis of physical fitness and motor coordination abilities of students of the first and second courses of higher pedagogical educational institutions involved in aerobics]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. prats*, 3, 75-78. Kharkiv [in Russian].
8. **Romanova, V. I.** (2010). *Metodyka pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti studentok vyshchykh navchalnykh zakladiv na osnovi riznykh rezhymiv rukhovoї aktyvnosti* [Methods of increasing the physical fitness of female students at higher educational establishments based on different modes of physical activity]. Rivne: MEHU [in Ukrainian].
9. **Zhamardiy, V., Shkola, O., Bezpaliy, S., Kalynovskiy, B., Vasylenko, O., Ivanochko, I. & Prontenko, K.** (2019). *Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
10. **Shkola, O. M. & Zhuravlova, I. M.** (2014). *Teoriia ta metodyka navchannia: aerobika* [Theory and methodology of training: aerobics]. Kharkiv: SPDFO Brovin O. V. [in Ukrainian].
11. **Donchenko, V. I., Zhamardiy, V. O., Shkola, O. M., Kabatska, O. V. & Fomenko, V. H.** (2020). *Health-saving competencies in physical education of students. Wiadomości Lekarskie*, 73 (1).
12. **Zhamardiy, V., Shkola, O., Ulianova, V., Bilostotska, O., Okhrimenko, I., Okhrimenko, S. & Bloschynskiy, I.** (2019). *Influencia de las tecnologías de acondicionamiento físico en el desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes estudiantes. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7.

Фоменко О. В., Школа О. М., Фоменко В. Х. Фізичне виховання студенток закладів вищої освіти з використанням оздоровчих видів гімнастики

У статті розглядається вдосконалення організації фізичного виховання в закладах вищої освіти.

В освітньому процесі закладах вищої освіти фізичне виховання – це спосіб, який вирішує одну зі сторін професійної підготовки студентів, сприяє їх індивідуальному творчому розвитку, формуванню і вдосконаленню його професійно важливих навичок і якостей у взаємозв'язку з його фізичним і духовним розвитком.

На підставі викладеного вище важливим аспектом наших досліджень є вдосконалення та розвиток педагогічних технологій побудови і розробка моделей самих занять з фізичного виховання студенток в закладах вищої освіти з допомогою оздоровчих видів гімнастики. Аеробіка, шейпінг, пілатес, калан етика в процесі занять фізичним вихованням – це ефективний спосіб збереження і зміцнення здоров'я студенток, підвищення життєдіяльності і життєздатності молодого організму. Студентки, які майже не займаються спортом та ведуть малорухливий спосіб життя нашоухнули нас на необхідність впровадити в процес занять фізичного виховання, вправ з оздоровчих видів гімнастики, з урахуванням індивідуальних особливостей студенток і використання індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання.

Застосовані методики навчання оздоровчим видам гімнастики студенткам рекомендується при самостійному навчанні дотримуватися особливостей виконання вправ. Завдяки запропонованим методикам, які були впроваджені в процес занять фізичного виховання студенток закладів вищої освіти, можемо стверджувати, що молодь дуже зацікавлена в нових сучасних методиках навчання, що позитивного впливають на здоров'я студенток, які прагнуть жити активно і бути прикладом для майбутнього покоління.

Використання оздоровчих видів гімнастики в процесі занять фізичним вихованням студенткам допомагає вирішити проблему успішної реалізації здоров'язбереження освітньої стратегії. При аналізі науково-методичної літератури було виявлено, що недостатньо уваги приділяється підтриманню і вдосконаленню координаційних можливостей дівчат, недостатньо розроблений і методичний підхід до занять з фізичного виховання. Також в ході дослідження була виявлена тенденція вдосконалення фізичного виховання студенток. Це дає можливість структурувати проблеми по їх необхідності і розробляти варіанти рішень з метою успішної реалізації освітньої здоров'язбережувальної стратегії.

Ключові слова: студентки, оздоровчі технології, рухово-координаційні здатності, оздоровчі види гімнастики, аеробіка, шейпінг, пілатес, калланетика.

Фоменко Е. В., Школа Е. Н., Фоменко В. Х. Физическое воспитание студенток учреждений высшего образования с использованием оздоровительных видов гимнастики

В статье рассматривается совершенствования организации физического воспитания в учреждениях высшего образования.

В образовательном процессе учреждениях высшего образования физическое воспитание – это способ, который решает одну из сторон профессиональной подготовки студентов, способствует их индивидуальному творческому развитию, формированию и усовершенствованию его профессионально важных навыков и качеств во взаимосвязи с его физическим и духовным развитием.

На основании выше изложенного важным аспектом наших исследований есть совершенствования и развитие педагогических технологий построения и разработка моделей самих занятий по физическому воспитанию студенток в учреждениях высшего образования с помощью оздоровительных видов гимнастики. Аэробика, шейпинг, пилатес, калланетика в процессе занятий физическим воспитанием – это эффективный способ сохранения и улучшения здоровья студенток, повышение жизнедеятельности и жизнеспособности молодого организма. Студентки, которые почти не занимаются спортом и ведут малоподвижный образ жизни натолкнули нас на необходимость внедрить в процесс занятий физического воспитания, упражнений из оздоровительных видов гимнастики, с учетом индивидуальных особенностей студенток и использования индивидуального подхода при подборе средств и методов физического воспитания.

Применяемые методики обучения оздоровительным видам гимнастики студенткам рекомендуется при самостоятельном обучении придерживаться особенностей выполнения упражнений. Благодаря предложенным методикам, которые были внедрены в процесс занятий физического воспитания студенток высших учебных заведений, можем утверждать, что молодежь очень заинтересована в новых современных методиках обучения, положительно влияют на здоровье студенток, которые хотят жить активно и быть примером для будущего поколения.

Использование оздоровительных видов гимнастики в процессе занятий физическим воспитанием студенткам помогает решить проблему успешной реализации здоровьесбережения образовательной стратегии.

Ключевые слова: студентки, оздоровительные технологии, двигательно-координационные способности, оздоровительные виды гимнастики, аэробика, шейпинг, пилатес, калланетика.

Fomenko E., Shkola O., Fomenko V. Physical Education of Students of Institutions of Higher Education Using Healthy Types of Gymnastics

The article discusses the improvement of the organization of physical education in institutions of higher education.

In the educational process in higher education institutions, physical education is a way that solves one of the aspects of professional training of students, contributes to their individual creative development, the formation and improvement of his professionally important skills and qualities in conjunction with his physical and spiritual development.

People's desire for physical excellence and fitness encourages physical and sports professionals to develop and implement new tools and methods to achieve these goals. Well-established sports have traditionally remained in the arsenal of physical culture, and healthy techniques are rarely used. Therefore, the problem of using healthy types of physical activity becomes more and more urgent for students to develop a stable need for physical activity.

Based on the above, an important aspect of our research is the improvement and development of pedagogical technologies for building and developing models of physical education classes for students in higher education institutions using non-traditional types of gymnastics. Aerobics, shaping, pilates, callanetics in the process of physical education is an effective way to maintain and improve the health of students, increasing the vital activity and vitality of the young body.

Almost non-athletic students who have a sedentary lifestyle have pushed us to introduce physical education, non-traditional gymnastics, taking into account the individual characteristics of female students, and the use of an individual approach to the selection of physical education methods and methods. Applied teaching methods for health-improving types of gymnastics, students are encouraged to adhere to the characteristics of the exercises during independent training.

The use of healthy types of gymnastics in the process of physical education classes for students helps to solve the problem of successful implementation of the health-saving educational strategy.

Key words: students, wellness technologies, motor coordination abilities, healthy types of gymnastics, aerobics, shaping, pilates, callanetics.

Стаття надійшла до редакції 02.01.2020 р.

Прийнято до друку 27.01.2020 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.