

необхідні падіння. Чимало часу приділяється навчання акробатичним вправам при підготовці парашутистів, десантників, льотчиків, монтажників-висотників і інших фахівців, працюючих в складних умовах [4].

Результати попереднього етапу досліджень підтвердили можливість застосування розроблених акробатичних вправ для оцінки статичного і динамічного рівноваги у курсантів льотних спеціальностей. Динаміка показників функціонального стану: частоти серцевих скорочень, ходьби по прямій лінії і утримання рівноваги на місці після виконання вправ, дозволили конкретизувати зміст і умови виконання запропонованих вправ:

1. Макрометодика навчання і її структурно функціонального дидактична основа дозволяють ефективно опановувати акробатичними вправами складними по координації в системі спортивної підготовки акробатів.

2. Головні цілі та конкретні цілі спортивної підготовки акробатів є основою для розробки програм навчання (ПН), які мають довготривалий характер дії, пролонгований розвитком видів спортивної акробатики і їх специфікою, зростанням труднощі структурних груп вправ та особливостями розвитку структурних елементів змагальної діяльності. Логіко-структурна схема реалізації макрометодики навчання акробатичним вправам складним по координації задовольняє вимогам спорту вищих досягнень.

3. Дидактичною основою програм навчання служать технології (з елементами біологічного зворотного зв'язку) формування рухових уявлень, початкового, поглибленого навчання акробатичним вправам складним по координації, а також вдосконалення системи рухів в структурі спортивної підготовки. Програми навчання реалізуються з допомогою функціональних педагогічних рівнянь (ФПР). Їх рішення забезпечують алгоритми лінійного і лінійно-розгалуженого програмування навчального матеріалу, що підлягає засвоєнню.

Висновки. Ефективність застосування за запропонованою методикою в процесі фізичної підготовки студентів льотних спеціальностей перекидів і переворотів в різних поєднаннях як підготовчих, підвідних і розвиваючих вправ, а також для оцінки статичного і динамічного рівноваги і визначення часу пошуку стабільної пози, буде оцінена, а результати опубліковані після експериментальної перевірки.

Джерела

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання: підручник. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Бала Т. М., Масляк І. П. Черлідінг у фізичному вихованні школярів: метод. посіб. для вчителів фіз. культ. загальноосвітніх навч. закл.. ХГАФК. – Харків, 2014. – 139 с.
3. Бачинська Н. В. Історія та загальна характеристика черлідінгу. Наука і освіта. Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання. № 4, – 2013. – С. 63-67.
4. Боляк А. А., Крикун Ю. Ю., Аукштікальніс Е. І. Черлідінг. Правила змагань. – К., 2005. – 82 с.

Цигановська Наталія Василівна
Харківська державна академія культури
Кушнар'єв Ігор Олегович
Кандидат біологічних наук, доцент
Харківська державна академія культури
Бондалетов Іван Гнатович
Доцент
Харківська державна академія культури

ЗНАЧЕННЯ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто атлетичну гімнастику як засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Розкрито ефективність систематичних занять даним видом рухової активності студентами закладів вищої освіти. Виявлено, що фізичні вправи атлетизму позитивно впливають на стан здоров'я та фізичну підготовленість зазначеного контингенту. Ключові слова: атлетична гімнастика, здобувачі вищої освіти, м'язи, сила, тренажери, фізичне виховання, фізичні вправи.

Вступ. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, виховання моральних і вольових якостей, формування основ здорового способу життя, організації активного відпочинку студентів [7].

Як зазначає О. В. Ханіянц [8], атлетична гімнастика є складовою фізичного виховання, що спрямована на розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей.

Вважаємо, що розуміння здобувачами вищої освіти значення позитивного та оздоровчого впливу занять атлетичною гімнастикою сприятиме вирішенню проблеми формування, зміцнення і відновлення власного здоров'я.

Все вище вказане обумовлює актуальність проблеми щодо інформованості здобувачів вищої освіти про ефективність занять атлетичною гімнастикою.

Мета дослідження: виявити ефективність занять атлетичною гімнастикою здобувачами вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Атлетична гімнастика – це вид рухової активності, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанги, гирі, гантелі, тренажерні пристрої і т. д.). Заняття атлетизмом сприяють розвитку сили та м'язової маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, побудові гармонійної статури, виправленню й лікуванню багатьох вроджених і набутих дефектів статури та розвитку фізичних здібностей [2, 3, 4, 5, 7, 9].

С. О. Сичов [6] в результаті дослідження виявив, що силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я, нарощуванню м'язової маси, корекції будови тіла, відновленню працездатності та формуванню фізичної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Р. Гах [2] переконаний, що заняття силовими вправами позитивно впливають на функціональні системи організму, зокрема серцево-судинну та дихальну. Під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебудова структури губчастої речовини та ін.

А. М. Гуреева, Г. О. Єсіонова, Г. І. Кушнір, О. І. Рибалка [3] вважають, що атлетична гімнастика є ефективним засобом залучення молоді до активного та здорового способу життя. На думку фахівців, фізичні вправи з обтяженням удосконалюють силові якості; сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, формуванню рухових умінь та навичок, вихованню фізичних якостей, прискоренню відновлювальних процесів в організмі, збільшенню м'язового об'єму та зменшенню рівня жирової тканини в організмі, забезпеченню загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що є важливим чинником психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Засоби атлетичної гімнастики, за даними Т. В. Кондес [5], сприяють зміцнюють здоров'я; збільшенню розміру серцевого м'яза, об'єму легенів; розширенню периферичних кровоносних судин; підвищенню газообміну; усуненню застою крові й лімфи в черевній порожнині; всебічному фізичному розвитку; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів, діяльності шлунка, кишечника, печінки, залоз внутрішньої секреції, вентиляції легенів; створенню сприятливих умов для роботи центральної нервової системи; нормалізації нервових процесів та артеріального тиску.

На думку О. В. Ханіянц [8], засоби атлетичної гімнастики є ефективними для профілактики та виправлення тілесних недоліків, а систематичне виконання фізичних вправ силової спрямованості сприяє вмінню напружувати і розслабляти різні групи м'язів, раціональному розподілу запасів енергії, зниженню втоми та підвищенню працездатності у здобувачів вищої освіти.

О. О. Холодова, В. Б. Бочарова, Ю. В. Віннік [9] встановили, що систематичне виконання фізичних вправ атлетичної гімнастики сприяє зміцнюють здоров'я; збільшенню м'язової маси та силової витривалості, рівня гемоглобіну і кількості червоних кров'яних тілець в крові; зниженню рівня холестерину в організмі; зміцненню кісток і зв'язок; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів; створенню сприятливих умови для роботи центральної нервової системи, нормалізації нервових процесів та артеріального тиску; підвищенню рівня фізичної підготовленості; є ефективним засобом формування тілобудови; допомагає контролювати вагу та знижувати відсоток жиру.

За даними Т. Г. Кириченко [4], здобувачам вищої освіти, які займаються атлетизмом тренажери і тренажерні пристрої дають можливість у більш короткі терміни вирішити завдання розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Тренажерне обладнання дозволяє ефективно розвивати різні рухові якості і здібності, поєднувати вдосконалення технічних умінь, навичок і фізичних якостей у процесі силового тренування. У результаті систематичних занять на тренажерах в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що сприяють розширенню функціональних можливостей практично всіх органів і систем, удосконаленню регуляторних механізмів. В результаті підвищується опірність до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, пристосовуваність до фізичних навантажень, поліпшуються показники фізичного розвитку. Застосування тренажерів дозволяє точно дозувати навантаження і розвивати різні фізичні якості: витривалість, силу м'язів, швидкість та ін. Широкий вибір засобів атлетизму і методичні можливості занять силовими вправами забезпечують, крім загальних (гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення), вирішення таких специфічних завдань: корекція фігури, розвиток загальної і локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояву, розвиток сили з прикладною спрямованістю (для

конкретного виду рухової активності). Також фахівець відмічає, що систематичні заняття атлетичною гімнастикою сприяють формуванню гармонійної тілобудови, розвитку силових якостей, виправленню і вдосконаленню постави, корекції статури, підвищенню рівня рухової активності та зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти. Використання тренажерних пристроїв на заняттях силової спрямованості у процесі фізичного виховання даного контингенту дає можливість створити недосяжні за природних умов режими м'язової діяльності під час виконання фізичних вправ. Конструктивні особливості тренажерів передбачають мінімальні відхилення від раціональної техніки виконання запланованої дії, усунення помилок і створення умов для якісного тренування запланованої групи м'язів.

В. А. Дідковський, О. В. Кузенков, О. Ф. Твердохліб [1] стверджують, що заняття атлетизмом сприяють підвищенню рівня загальної працездатності, усуненню недоліків фізичної підготовленості та розвитку окремих фізичних якостей, корекції особливостей будови тіла. М'язова діяльність, як відмічають науковці, стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси в організмі. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфо обіг. За рахунок цього швидше розсмоктуються продукти запалення, попереджається утворення спайок та розвиток атрофій.

Висновки. Атлетична гімнастика має важливе значення у процесі занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Фізичні вправи атлетизму позитивно впливають на стан здоров'я та фізичну підготовленість даного контингенту.

Джерела

1. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 2 (146). – С. 31-35.
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 121. – С. 153-156.
3. Гуреева А. М., Єсіонова Г. О., Кушнір Г. І., Рибалка О. І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.
4. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. – С. 69-74.
5. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навчальний посібник для самостійної роботи студентів. – Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2015. – 43 с.
6. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. – № 12. – С. 132-134.
7. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 7 (127) 20. – С. 162-165.
8. Ханіянц О. В. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. – № 32. – С. 149-158.
9. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навчальний посібник. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 201 с.

Чоботько Ігор Ігорович

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ПІДТРИМКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ ТА ЗВИЧАЙНИХ ГРОМАДЯН

Стаття присвячена детальному аналізу літератури з зазначеної проблематики для обґрунтування впливу занять фізичними вправами на здоров'я звичайного громадянина та держслужбовця. Зазначено, що гармонійність та збалансованість розвитку особистості є можливою лише за умови єдності зазначених чинників. Важливою детермінантою розвитку природних здібностей, якостей та розкриття інтелектуального/творчого потенціалу є підтримка власного здоров'я шляхом формування та забезпечення здорового способу життя через використання фізичних вправ. Ключові слова: аналіз літератури, проблематика, заняття фізичними вправами, звичайний громадянин, держслужбовець, фізичні вправи.

Актуальність дослідження. Формування та гармонійне становлення особистості, в розумінні та прагненні до саморозвитку, мотивації до діяльності не можливе без урахування важливих чинників, серед яких науковці виокремлюють:

- біологічний чинник (спадковість та індивідуальні психологічні особливості особистості);
- соціальний чинник (умови оточуючого середовища, клімат, коло спілкування тощо);
- чинник діяльності (суспільна реалізація, становлення особистості як кваліфікованого фахівця) [1].