

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали І Всеукраїнської
науково-практичної інтернет-конференції
12–13 травня 2017 року**

м. Черкаси

2017

РОЗДІЛ II.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Одеський національний економічний університет

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Анотація. У статті розкрито мету оздоровчої фізичної культури. Описано вимоги до фізичного виховання у ВНЗ. Розказано про одну з програм фізичного виховання.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі програми, нові технології, програма хатха-йоги.

Актуальність. Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя. Також на державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання. Деякі програми закріплені в нормативно-правових актах та мають важливе значення для розвитку фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На наш погляд, на сучасному етапі недостатньо уваги приділяється розвитку новітніх технологій у фізичному вихованні студентів, не використовуються нетрадиційні методики східних єдиноборств, бойового гопака, ушу, хатха-йоги тощо.

Мета дослідження. З'ясувати роль фізичного виховання для людини. З'ясувати основні вимоги, які ставляться до фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Розкрити зміст та сенс програми «хатха-йога».

Результати дослідження. Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури, її основна мета – зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування). Значення оздоровчої фізичної культури величезне. Нині багатьма громадськими і державними організаціями проводиться робота у напрямі створення умов широким верствам населення для регулярних занять фізичною культурою з метою оздоровлення і повноцінного проведення дозвілля. Це такі види діяльності: 1) спортивні ігри (волейбол футбол, баскетбол,

теніс, бадмінтон); 2) види спорту, що мають загальний початок і певні правила(масові види спорту); 3) активний відпочинок на свіжому повітрі, який характеризується долаттям перешкод і спортивними змаганнями (літні оздоровчі табори, туристичні походи); 4) вправи естетичного характеру, які приносять користь не тільки учасникам, а й глядачам (показові виступи «Веселі старти») [1, с. 42].

До сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, які розробляються у ВНЗ, треба висувати такі умови:

- 1) різноманітність форм занять, засобів, методик викладання, що відповідають потребам та інтересам студентської молоді. Внесення елемента новизни у заняття (заняття з виїздом на природу, з музичним супроводом, нетрадиційні методики);
- 2) поступова індивідуальна діяльність у межах можливостей людини (індивідуальний підхід до кожного, хто займається в оздоровчій групі, врахування віку, стану здоров'я студентів);
- 3) освітня основа, кожна людина має усвідомлювати користь цих занять, мати теоретичні знання (інформація про новітні тенденції, досягнення і методики оздоровчих тренувань);
- 4) можливість перевіряти рівень підготовленості або проводити спостереження за станом здоров'я (своєрідні тести, контрольні нормативи, а також показові виступи);
- 5) можливість оцінювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження (вимірювання частоти серцево-судинних скорочень);
- 6) відповідні заохочення і громадська підтримка (зацікавленість більшості студентів, масово-оздоровча робота у гуртожитках, організація масових заходів);
- 7) наявність кваліфікованих спеціалістів. Значення мають високі вимоги до підбору кадрів, наявність диплома про освіту. 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 [4, с. 152].

Поширення серед студентської молоді набули заняття з фітнесу, каланетики, стрейчінгу, аеробіки, аквааеробіки у поєднанні з нетрадиційними методиками східних єдиноборств, бодібілдингу, бойового гопака, ушу та хатха-йоги.

Програма хатха-йоги – це послідовний розвиток умінь і навичок відтворювати різні рухи і положення. Впровадження цієї системи вправ дає змогу диференціювати навантаження залежно від можливостей і рівня розвитку студентів, поступово підводити їх рухові здобутки і, зрештою, фізіологічні процеси до належного рівня. Для того, щоб засвоїти будь який комплекс, що входить до програми, необхідно чітко запам'ятовувати

і відтворювати у пам'яті положення, вміти розрізняти ці положення, відчувати розтягнення м'язів, напруження і відповідне розслаблення м'язів і сухожилля, переходи із одного положення в інше [2, с. 110].

Виконання нескладних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації. Умовою успішного оволодіння методикою хатха-йоги є систематичне виконання домашніх завдань. Всі комплекси мають виконуватись по три, шість, дванадцять разів. Однією з особливостей методики індійської хатха-йоги є виконання вправ з музичним супроводом. Виховний вплив зростає і поглиблюється, якщо правильно повторювати і виконувати рухи. Цю програму можна впроваджувати у дошкільних закладах, школах, ВНЗ. Якщо програма була б успішно реалізована у дошкільному закладі, то у школі та ВНЗ процес фізичного виховання був би набагато ефективнішим і раціональнішим. Досліди і спостереження показали, що взаємозв'язок музики і фізичного виховання сприяє більш ефективному розвитку основних рухів і оздоровленню організму. Музика організовує молодь, у ритмі вони краще виконують вправи, і мета оздоровлення досягається ефективніше і швидше. У зміст програми включено кращі зразки класичної і сучасної музики. В основному, музичний супровід несе у собі програмний зміст, стимулює розвиток музичного мислення [3, с. 32].

Практика показує, що для кращого запам'ятовування композиції необхідно повторення одного й того самого комплексу багато разів, навіть до автоматичного запам'ятовування. Спокійна музика створює відповідний внутрішній настрій. Дуже важливо слухати таку музику неврівноваженим людям. У спеціальних медичних групах, які займаються реабілітацією, необхідно закінчувати заняття прослуховуванням спокійної музики.

Методична структура занять за програмою, яка ґрунтується на фізичній культурі хатха-йоги – це показ комплексу, прослуховування музики, вивчення, запам'ятовування послідовності комплексу:

- почергове вирішення ряду рухових завдань, перевірка домашнього завдання;
- аналіз занять і висновки;
- орієнтовна оцінка реалізації цілей;
- показові виступи.

Кожний комплекс включає в себе послідовність із 12 елементів. Швидкість виконання комплексу коригується викладачем. Крім того, використовується перехід від простого до складного та систематичне повторення пройденого матеріалу. При повторенні необхідно контролювати дихання. Можна вносити зміни, пов'язані з амплітудою гнучкості, темпом виконання.

Висновок. Таким чином, підводячи підсумок з даного питання, слід ще раз підкреслити, що заняття вирішують ряд позитивних оздоровчо-профілактичних завдань:

- 1) позитивно впливають на нервово-психічну діяльність. Люди, які займаються, стають більш врівноваженими, спокійними, веселими і бадьорими;
- 2) нормалізують кровообіг і обмін речовин, збільшують об'єм дихання;
- 3) закріплюють рухові навички (покращується координація; збільшується ступінь свободи, гнучкість тіла; закріплюються навички орієнтації у просторі);
- 4) ті, хто займаються, стають більш дисциплінованими, організованими, витриманими.

Література:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підручник / В.М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2000. – 424 с.
2. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.Н. Платонов. – К., 2004. – 808 с.
3. Черненко О.Є. Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання / О.Є. Черненко. – Запоріжжя., ЗДУ, 2004. – 54 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1, 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

Ведмедюк А. Д.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

САМОСТІЙНА РОБОТА ЯК ПРОВІДНА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ І ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

***Анотація.** У статті розкрито сутність самостійної роботи студентів вузів в умовах особистісно орієнтованого навчання, схарактеризовано роль самостійної роботи як важливої складової навчання для формування пізнавальної активності і творчого мислення майбутнього фахівця.*