

Матеріали
 VII
 Міжнародної заочної науково-практичної конференції
 «Психологічні, педагогічні та медико-біологічні
 аспекти фізичного виховання і спорту»

25-29 квітня 2016 року



Materials
 VII
 International extramural scientific conference
 «Psychological, pedagogical and medico-biological
 aspects of physical education and sport»

25-29 of April 2016

Odessa | Odessa
 2016

VII International extramural scientific conference
 «Psychological, pedagogical and medico-biological aspects of
 physical education and sport»



2. Ягода А.В. Оценка комплекса внешних фенотипических признаков для выявления малых аномалий сердца / А.В. Ягода, Н.Н. Гладких // Клиническая медицина. - 2004. - №7. - С. 30-33.

1. Osovska, N.Yu. (2008). Mali strukturalni anomalii sertsia: stratyfikatsiia faktoriv ryzyku, pryntsyry medykamentoznoi korektsii [Small structural abnormalities of the heart: stratification of risk factors, principles of pharmacological therapy]. Extended abstract of candidate's thesis. Simferopol [in Ukrainian].

2. Yagoda, A.V. & Gladkih, N.N. (2004). Otsenka kompleksa vneshnykh fenotipichnykh priznakov dlya vyiyavleniya mal'ykh anomal'iy sertsisa [Evaluation of complex external phenotypic traits to identify heart]. Klinicheskaya meditsina - Clinical medicine, 7, 30-33 [in Russian].
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.50296>

UDK 378.046.4:351

**ФІЗИЧНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ
 ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

Yanchenko I.M., Babenko V.G., Boiko O.G., Sydokimova L.G., Khapsalis G.L.
 KNTU, m. Kyiv, Ukraine
 KU im. B. Grinchenka, m. Kyiv, Ukraine

**PHYSICAL REHABILITATION OF THE STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL
 GROUP BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS**

Yanchenko I.M., Babenko V.G., Boiko A.G., Yevdokimova L.G., Khapsalis G.L.
 KNTU, Kyiv, Ukraine
 KU n.a. V. Hrinchenko, Kyiv, Ukraine

Анотація. Розвинуто фізичне виховання як об'єктивний критерій оздоровчого впливу організованих форм занять фізичними вправами на організм студентів спеціальної медичної групи. Розкривається системність та концептуальний підхід до механізму цільового та ефективного функціонування даної системи в різних умовах діяльності. З'ясовано, що існуючі системи зміцнення здоров'я мають тісний взаємозв'язок. Вони залежать від заздалегідь сформованої позитивної мотивації студентів до вдосконалення і самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту.
Ключові слова: студенти, спеціальна медична група, фізичне виховання, художня гімнастика, оцінка, оздоровчий ефект.

Abstract. Physical education as objective criterion of improving influence of the organized forms of employment (occupations) by physical exercises on an organism of



VII Міжнародна заочна науково-практична конференція
 «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти
 фізичного виховання і спорту»

305

the student of special medical group. Its systematization and conceptual approach to the whole and effective mechanism of functioning the system in different conditions of activities of the workers. It is established, that existing systems of strengthening of health and maintenance of corresponding physical standards have close interrelation. They depend on in advance generated positive motivation of students to perfection and self-improvement by means of physical training and sports.

Key words: the students, special medical group, physical training, artistic gymnastics, estimation, improving effect.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день головним завданням сучасної вищої школи є підтримання надбаних досягнень галузі фізичної культури і спорту, покращення здібностей кожного студента, підготовка і виховання його, як особистості, готової до непростот життєдіяльності в умовах чинного суспільства. Активна увага сучасних дослідників приділяється саме питанням удосконалення процесу фізичного виховання студентів навчальних закладів. Але, протягом останніх років нам доводиться спостерігати процес поступового погіршення відношення до системи фізичного вдосконалення в цілому не дивлячись на невблаганний процес тенденційно-закономірного збільшення загальної кількості студентів з різними відхиленими стану здоров'я, травмами та хронічними захворюваннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історія не загато багата на дослідження в цій області і незважаючи на суттєву наукову й практичну цінність та актуальність дослідження, проблеми зміцнення здоров'я засобами художньої гімнастики у поєднанні з мотивацією студентів спеціальної медичної групи до занять з фізичного виховання спеціально не вивчалися. Більшість наукових праць та досліджень, які видавалися і проводилися у межах цієї галузі, присвячувалися, в основному, фізичному вихованню студентів суто фахової спрямованості й тільки у межах навчання у вищих закладах освіти.

Ми вважаємо, що треба вдосконалюватися і йти далі, а не повертатися до старого. Навіть сьогодні, одна із запропонованих проектних форм організації фізичного виховання у ВНЗ пропонує розробку "...низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо)".

Це вже було. Публікації є, їх навіть багато, але майже до останнього часу цим актуальним аспектам не приділялося достатньо уваги, а сама проблематика розглядається як вузько спрямована мета незважаючи на те, що процес підготовки професійної спрямованості майбутніх фахівців органічно з'єднаний зі змістом їх фізичного виховання й життєвого вдосконалення.

Мета дослідження. Загальновідомо, що основне місце в системі фізичної підготовки займає цілеспрямоване використання спеціально підібраних форм, засобів і методів, які є життєво важливими для подальшої успішної професійної діяльності, всебічної витривалості, стійкості, координації, швидкості, уваги та інших особистих якостей, які складають загальну структуру організаційних здібностей людини [2, 4]. Все це повинно бути спрямованим на те, щоб соціально-обумовлене й цілеспрямоване вдосконалення здоров'я і фізичного стану трансформувати в



необхідність постійного фізичного вдосконалення і самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту.

Досліджуючи специфіку цього питання ми застосували наступні методи: аналіз нормативних документів, літературних джерел і архівних матеріалів, узагальнення передового досвіду практичної роботи шляхом опитування найбільш кваліфікованих викладачів, інструкторів-методистів, а також організації її проведення педагогічних спостережень за навчальним процесом студентів спеціальної медичної групи.

Результати дослідження. З'ясовано, що основним фундаментальним положенням фізичного виховання у вищому навчальному закладі є принцип оздоровчої спрямованості [1, 2, 3]. Його основний зміст спрямований на досягнення якомога більшого корекційно-оздоровчого ефекту від занять фізичною культурою. Але, незважаючи на простоту цього трактування, в практичній діяльності науково-педагогічного складу, при втіленні його в реалії практичних занять зустрічається ряд труднощів, які стосуються організації та проведення заходів з фізичного виховання у навчальному закладі зі студентами спеціальної медичної групи.

Як правило, кожна навчальна програма передбачає вирішення оздоровчих задач паралельно з освітніми і виховними: основні задачі реалізуються на основі традиційного підходу до побудови навчального процесу за аналогією з іншими предметами, а процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи планується за принципом поглибленого проходження навчального матеріалу на основі постійного вирішення освітніх задач [1, 2, 3].

Ми вважаємо, що під час регулярних занять фізичними вправами загальний рівень функціональних можливостей і фізична підготовленість на першому-другому курсах навчання повина стабілізуватися, а потім через відсутність обов'язкових занять щорічно і послідовно починає знижуватися [1].

Особливо це стало спостерігатися у студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. У наших попередніх дослідженнях ми вже неодноразово акцентували увагу на покращенні мотиваційної сфери фізичного вдосконалення студентів СМГ різними засобами бо особливості її специфіка сучасних умов існування, швидкі темпи розвитку науки і техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, величезна кількість і засоби інформації вимагають від організму студентів належної фізичної підготовленості, як від майбутніх фахівців певної галузі виробництва [1].

Мотивація є найбільш рушійною силою сучасної молоді людини. Але, не маючи достатнього мотиваційного імпульсу, більше того, навіть взагалі не отримавши його, різке падіння активності студента призводить до певного функціонального розладу, розвитку і прогресування хронічних захворювань.

Саме тому, урахувавши можливість вільного вибору студентом спортивної секції незалежно від фаху навчання у ВНЗ, ми вважаємо, що науково-педагогічний персонал не повинен перешкоджати вибору індивідуалізації оздоровлення і прагнення до саморозвитку і самовдосконалення, а навпаки, повинен заохочувати студента усіма доступними способами та методами.

Існує багато ефективних методик фізичного вдосконалення з оздоровчою спрямованістю. Однак, на нашу думку найефективнішою методикою не існує взагалі, а



жодна методика фізичного оздоровлення має право на життя. Раніше ми вже розглядали фітнес, аеробіку та ритмічну гімнастику, а сьогодні хочемо розглянути розгляд питання щодо фізичного оздоровлення засобами художньої гімнастики.

Усім відомо, що художня гімнастика - це акциклічний, складно-координативний вид спорту метою якого є гармонійний розвиток, усебічне вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я й забезпечення творчого довголіття тих, хто займається цим непрестим видом спорту. В процесі занять формуються життєво важливі рухові навички і уміння, отримуються спеціальні знання, виховуються моральні та волевові якості.

Спостерігаючи за виступами наших спортсменок на європейських та світових аренах ми бачимо їх фізичну й душевну красу, граціозність постави, впевненість рухів, чарівну посмішку і тільки залишається здогадуватися, яка тіпична праця стоїть за тим усім.

Враховуючи те, що мова йде про оздоровлення, а не про спортивне вдосконалення, ми узагальнили деякі складові орієнтації оздоровлення студентів, які включають в себе окремі засоби художньої гімнастики [5, 6]:

- розминка - нескладні підготовчі вправи (ходьба, біг, присідання, кидання й ловіння предметів, повороти, стрибки, нахилання), що виконуються як індивідуально, так і в парах, трійках, четвірках або у складі групи тощо;
- музично-ритмічні, танцювальні та хореографічні вправи (координація, синхронність і точність рухів, артистизм);
- найпростіша акробатична підготовка (кувырки, рухова взаємодія, підтримки);
- вправи з предметами (скакалки, обручі, булави, гімнастичні палиці, м'ячі тощо);

- вправи без предметів;
- композиції нескладних вправ;
- змагальна діяльність.

Одночасно з цим необхідно звертати увагу на:

- правильно підібране матеріально-технічне й мультимедійне забезпечення;
- дотримання системності й послідовності у його використанні;
- тривалість та інтенсивність виконання обраних вправ чи рухів;
- суворе дозування навантаження з урахуванням статі, віку, виду і форми захворювання, стану здоров'я, рівня попередньої підготовки;
- постійні релаксаційно-відновлювальні заходи;
- дотримання загальногігієнічних норм, вимог і правил;
- самоконтроль і контроль з боку фахівців.

Особливим елементом формування фізичного здоров'я засобами художньої гімнастики є хореографічна підготовка, яка включає навчання елементам декількох цих танцювальних систем [3]:

- класичною;
- ретро-народно-етнічною;
- історичною;
- сучасною.



Застосування танцювальних систем дозволяє перетворити звичайні заняття на спортивно-танцювальне шоу, що дасть змогу студентам спеціальної медичної групи отримати певне фізичне навантаження, сприятиме зняттю психоемоційного навантаження, формуватиме мотивацію і потяг до зміцнення власного здоров'я.

Крім поступового відновлення попередньо-належних фізичних кондицій, це сприяло б відновленню інтересу і бажання у студентів спеціальної медичної групи з поступовим переростанням у невід'ємну потребу самостійного зміцнення здоров'я, вдосконалення і самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту.

Висновки. Сучасні технічні засоби навчання й чинні педагогічні технології дозволяють науково-педагогічному й тренерському персоналу чітко орієнтуватися на курс оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами художньої гімнастики використовуючи не цілісний процес підготовки спортсмена-гімнаста, а окремі його елементи.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших питань удосконалення фізичного здоров'я студентів, віднесених до спеціальної медичної групи.

1. Бабенко В.Г. Сучасні передумови успішності фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / Бабенко В.Г., Бойко О.Г., Євдокимова Л.Г., Хапсаліс Г.Л., Янченко І.М., Бабенко Т.А. // Тези доповідей VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції "Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту" (21-24 квітня 2015 року). - Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, 2015. - С. 308-313.
2. Башавець Н.А. Культура збереження здоров'я у питаннях і відповідях: навч. посіб. / Н.А. Башавець. - Одеса: видавцв Букаев В.В., 2010. - 272 с.
3. Карпенко Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л.А. Карпенко // Культура физическая и здоровье. - 2007. - №4. - С. 45-49.
4. Костюкович В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. / В.М. Костюкович. - К.: Освіта України, 2009. - 279 с.
5. Сиваш І. Обґрунтування педагогічної технології відбору та орієнтації підготовки юних гімнасток у групових вправах художньої гімнастики / І. Сиваш // Теорія і методика фізичного виховання і спорту - К.: НУФВСУ. - 2013. - №2. - С. 27-30.
6. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ж.А. Білоконітова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерогіна, В.А. Безсонова. - К.: Республіканський науково-методичний кабінет. - 1999. - 115 с.

1. Babenko V.H., Boiko O.H., Yevdokimova L.H., Khaptsalis G.L., Yanchenko I.M., Babenko T.A. (2015) Suchasni peredumovy uspishnosti fizychnoho vykhovannya studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy. [Modern prerequisite of success of students' physical training]. Proceedings from MPM '15 VI Mizhnarodna naukovo-praktychna



konferentsiia "Psycholohichni, pedahohichni ta medyko-bioloohichni aspekty fizychnoho vykhovannya i sportu" - The Sixth International Scientific and Practical Conference "Psychological, pedagogical, medical and biological aspects of physical education and sport" (pp. 308-313). Odessa: Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet im. K.D. Ushynskoho [in Ukrainian].

2. Bashavets N.A. (2010). Kultura zberezhennia zdorovia u pytanniakh i vidpovidsakh: navchalnyi manual. [Awareness of health preservation in questions and answers]. Odessa: vydavekh Bukaev V.V. [in Ukrainian].

3. Karpenko L.A. (2007). Klyucheve aspekty uspeshnoy uchebno-trenirovnoy raboty po khudozhestvennoy gimnastike [The main aspects of education and training in callisthenics]. Kultura fizicheskaya i zdorove - Culture physical and health. 4, 45-49. [in Ukrainian].

4. Kostyukovich V.M. (2009). Teoriia i metodyka trenuvannya sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: navchavchalnyi manual. [The theory and method of high qualification athletes training]. Kyiv: Osvit Ukrainy [in Ukrainian].

5. Syvash I. (2013). Obhruntuvannia pedahohichoi tekhnolohii vidboru ta oriantatsii pidhotovky yunykhn himnastok u hrupovukh vpravakh khudozhoi himnastyky. [Substantiation of teaching methods of choice and orientation of training of young gymnasts in callisthenics group exercising]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu - Theory and method of physical education and sport, 2, 27-30. Kyiv: NUFV SU. [in Ukrainian].

6. Bilokopytova Zh.A., Nesterova T.V., Deruhina A.M., Bezsonova V.A. (1999). Khudozhnia himnastyka dlia dityachyo-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh shkil olimpiyskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Callisthenics for junior sports schools, olympic reserve specialized schools and schools of superior sport skill]. Kyiv: Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet [in Ukrainian]. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.50305>