

виконувати рухи в більшій мірі за рахунок роботи ніг і в меншій мірі відхилити тулуб від його вертикального положення [4].

Висновки. Використання музичного супроводу сприяє створенню благополучної атмосфери на заняттях з кікбокс аеробіки, формуванню позитивної мотивації, підвищенню рівня функціональних можливостей організму, фізичних якостей, поліпшення техніки виконання рухів, зацікавленню студентів у розкритті свого творчого потенціалу.

Встановлено, що застосування музичного супроводу прі засвоєні рухових дій у єдиноборствах дозволяє скоротити термін навчання, підвищити ефективність формування рухових навичок, спеціальної витривалості, позитивно впливає на координацію рухів, кардіореспіраторну систему, регулювання психологічного стану та має оздоровчий ефект на організм студентів.

Під час занять (виконання фізичних вправ, елементів техніки) під музичний супровід, з позиції біомеханічних закономірностей створення рухів, слід урахувати оптимальне використання сил пружної деформації м'язів та реакції опори, визначити оптимальну резонансну частоту рухів та послідовне включення (залучення) різних ланок тіла спортсмена у коливальний рух.

Перспектива подальших досліджень у даному напрямку. Дослідження рівня спеціальної витривалості студентів під час занять кікбокс аеробікою.

Література

1. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. (2002). Аэробика. Т. 1: Теория и методика. Федерация аэробики, Москва.
2. Масенко, Л. В. (2017). «Значення впровадження комбінованої секції «оздоровча аеробіка – основи самозахисту» в контексті реформування системи освіти в Україні». Науковий часопис, 3К(84)17, С. 288–292.
3. Мунтян, В. С. (2011). «Fight-Fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений». Физическое воспитание студентов. ХОНОКУ–ХГАДИ, Харьков, № 1, С. 94–98.
4. Мунтян, В. С. (2008). «Совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов в единоборствах на основе учета биомеханических характеристик технических приемов». Актуальные проблемы современной биомеханики физического воспитания и спорта, С. 442–449.
5. Новопащенко, С. С. (2014). «Вплив музичного супроводу на покращення ефективності занять зі спортивних видів єдиноборств». Науковий часопис, 3К(45)14, С. 210–213.
6. Озолин, Н. Г. (2003). Настольная книга тренера: наука побеждать. ООО Астрель, Москва.
7. Редько, Т. М. (2017). «Моделювання рухової підготовленості студенток педагогічних спеціальностей під час занять з аеробіки». Молодий вчений, № 7 (47), С.154–157.
8. Романенко, В. В. (2010). Модельные характеристики технической и физической подготовленности тазквондистов на этапе начальной подготовки. Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. ХГАФК, Харьков.
9. Сосина, В. Ю., Фабиан, Э. М. (1990). Ритмическая гимнастика. Рад. шк., Киев.
10. Hayakawa, Y., Miki, H., Takada, K. and Tanaka, K. (2000). Effects of music on mood during bench stepping performance. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 307-314.
11. Karageorghis, C. I., Priest, D.L., Williams, L.S., Hirani, R.M., Lannon, K.M., and Bates, B.J. (2010). Ergogenic and psychological effects of synchronous music during circuit-type exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 551-559.
12. Linda Rae Chape (2005). Coaching cheerleading successfully, Human Kinetics, USA.
13. Loo Fung Chiat, Loo Fung Ying, Chua Yan Piaw (2013). Perception of Congruence between Music and Movement in a Rhythmic Gymnastics Routine. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(11), 259-268.
14. Loo, F.C. & Loo, F.Y. (2013). The Perception of Musical Phrasing in Correlation to Movements in Sports Routines. *World Applied Sciences Journal*, 25(4), 592-599.
15. MacRitchie, J., Buck, B. & Bailey, N.J. (2013). Inferring Musical Structure through Bodily Gesture, *Musicae Scientiae*, 17(1), 86-108.
16. Punduk Z. (2016). Physical and mental fitness through aerobics. *Jurnal Aerobics Fitness*, 1, e107.
17. Stephen H. Boutcher (1990). Aerobic Fitness: Measurement and Issues. *Journal of sport and exercise psychology*, 12, 3, P. 235-247.
18. Wei Z. (2016). Experimental study on aerobics teaching model based on cognitive flexibility theory. *J. Aerobics Fitness*, 1, 102.

Нестеренко Т.М.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Ефективність формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій у сфері формування здоров'язбережувальної діяльності, активності засобів масової інформації у пропаганді здорового способу життя, впровадження інноваційних освітніх програм і тренінгів, зорієнтованих на формування життєвих навичок майбутніх фахівців, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я. Обов'язковим є проведення відповідної державної політики щодо здоров'язбереження.

Ключові слова: здоров'язбережувальна діяльність, рухова активність, студенти, гуманітарні спеціальності.

Нестеренко Т. М. Здоровьесберегательная деятельность и двигательная активность студентов гуманитарных специальностей. Эффективность формирования положительного отношения студентов гуманитарных специальностей к здоровьесберегательной деятельности зависит от интеграции и координации усилий государственных и общественных организаций в сфере формирования здоровьесберегательной деятельности, активности средств массовой информации в пропаганде здорового образа жизни, внедрения инновационных образовательных программ и тренингов, ориентированных на формирование жизненных привычек будущих специалистов, которые ведут к сохранению, укреплению и воспроизведению здоровья. Обязательным является проведения соответствующей государственной политики здоровьесбережения.

Ключевые слова: здоровьесберегательная деятельность, двигательная активность, студенты, гуманитарные специальности.

Nesterenko T.M. Health saving activity and motor activity of the students of humanitarian specialties. In the article features of optimization of impellent activity and physical perfection of the students of humanitarian specialties are considered. It is pointed out that the effectiveness of forming a positive attitude of the students of humanitarian specialties to the health of savings activity depends on the integration and coordination of efforts of state and public organizations in shaping the health of savings activities, the activity of the media in promoting healthy lifestyles, the introduction of innovative educational programs and trainings focused on formation of life skills of the future specialists, which lead to preservation, strengthening and reproductive health. It is mandatory to conduct an appropriate state policy on health savings. The author focuses attention on the fact that motor activity is an integral part of the way of life and behavior of a young person, which is determined by socioeconomic and cultural factors, depends on the organization of physical education, morph functional features of the organism, the type of nervous system, the amount of free time, motivation for classes, etc. Optimal motor activity and health-saving activity of students of humanities are of primary importance for the development of the physical conditions of the adaptive capacity of students to study load.

The results of the conducted research of students on their representation about whether they managed to change the state of health in a positive direction in recent years are analyzed; students feel the need to change their own way of life; what percentage of students perform morning hygienic gymnastics daily; perform physical pauses during the school day; what percentage of the students interviewed are regularly engaged in the sports section; what percentage of students have the optimal motor activity.

Key words: health, savings activity, motor activity, students, humanitarian specialties.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасний період здоров'я населення продовжує неухильно погіршуватися. На думку багатьох дослідників, це зумовлено, перш за все, глобальним обмеженням рухової активності людини. Оптимізацію рухової активності людини на сучасному етапі слід вважати одним з найважливіших соціальних завдань і обов'язків медиків, працівників сфери фізичної культури та спорту. Рухова активність – це невіддільна частина способу життя і поведінки молодого людини, яка визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять та ін. Залежно від ступеня впливу на організм розрізняють види рухової активності людини: недостатню, мінімальну, оптимальну та надмірну.

М. В. Співак вказує, що «політика здоров'язбереження – це політика в соціально-культурній сфері, відповідно до якої держава або суб'єкти публічної адміністрації (посадові особи), органи місцевого самоврядування, громадські об'єднання спрямовують свою діяльність на підвищення рівня здоров'я, поліпшення якості життя і збереження генофонду Українського народу» [7, с. 106-107].

Вітчизняні дослідники (В. Л. Волков, В. Д. Дехтяр, Г. Є. Іванова, Т. В. Івчатова, С. І. Присяжнюк та ін.) значну увагу приділяють питанням, пов'язаним з фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. Так, Г. Є. Іванова акцентує увагу на тому, що «фізичне виховання взяло на себе функції загальної фізкультурної освіти студентів та конкретно реалізує свою педагогічну сутність і підсилює роль фізичної культури в підвищенні загальнокультурного рівня майбутніх фахівців. Загальна фізкультурна освіта студентів здійснюється з метою формування в них свідомого й активного ставлення до освоєння цінностей фізичної культури» [4, с. 39].

Ліквідувати дефіцит рухів можна тільки за допомогою цілеспрямованих занять фізичною культурою та спортом. Проте, слід відзначити, що оздоровчий вплив цих занять не досягається автоматично – він потребує певної системи знань і суворого контролю за формуванням змін, що відбуваються в організмі. Зарубіжні вчені (Р. Е. Allsen [9], Е. Bulicz [10], J. Kholodov і V. Kuznetsov [11], L. P. Matveev [12], M. Otte [13], N. Reshetnikov [14] та ін.) вказують на те, що дозування фізичної активності під час оздоровчих, спортивних або відновних тренувань вважається вкрай важливим і відповідальним завданням.

Формулювання мети дослідження. Визначені аспекти окреслюють *мету статті*, яка полягає у характеристиці здоров'язбережувальної діяльності, рухової активності як складових формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день, на жаль, гостро постає проблема здоров'язбереження студентів закладів вищої освіти. Підсилюють зазначену проблему виражений дисбаланс між розумовими й фізичними навантаженнями студентів, що у свою чергу вимагає глибокого вивчення її закономірностей.

Для нашого дослідження важливим є визначення сутності поняття «здоров'язбережувальна діяльність». Аналіз літератури, проведений нами, свідчить про те, що поняття «здоров'язбережувальна діяльність» тлумачиться по-різному. Його визначають: як складне поліфункціональне явище, що передбачає впровадження здоров'язбережувальних методів і засобів організації навчально-виховного процесу, які спрямовані на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь,

сприяють збереженню фізичного, психічного, соціального, морально-духовного здоров'я учасників навчально-виховного процесу (Ю. В. Міцай); як свідомо здійснювана активність особистості, спрямована на збереження й поліпшення як свого здоров'я, так і здоров'я оточуючих (А. С. Москалева); як спеціально організований процес із залученням різноманітних засобів здоров'язбереження, що охоплює увесь шкільний колектив, який виконує різні функції у різних структурних підрозділах (С. Г. Палій).

І. Ю. Щербіна тлумачить поняття «здоров'язбережувальна діяльність учителя» як «складний, неперервний динамічний та багатогранний процес, який визначає багатofункціональність дій сучасного вчителя й охоплює всі ланки навчання, спрямований на формування в учнів знань зі збереження і зміцнення здоров'я, умінь, що виключають вплив факторів ризику на самопочуття школярів, характер ставлення до навчання, навчальні досягнення» [8, с. 7].

Науковці поряд з поняттям «здоров'язбережувальна діяльність» використовують поняття «здоров'язбережувальна компетентність студента», яке Н. Г. Аникеева тлумачить як здатність мобілізувати сукупність знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язбережувальної діяльності, що сприяє саморозвитку, самоосвіті студентів, їх адаптації в умовах постійно змінюваного зовнішнього середовища, та ефективному оволодінню професійними компетенціями в умовах цілісного освітнього процесу вищого навчального закладу [1, с. 42].

Дослідник П. А. Виноградов, виводячи компоненти здорового способу життя, наголошує саме на оптимальному руховому розпорядку, особистій гігієні, загартуванні, раціональному харчуванні, культурі міжособистісних стосунків, відмові від шкідливих звичок, психофізичній регуляції організму [2, с. 4].

Нами було проведено анкетування 83 студентів першого курсу Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Результати анкетування студентів свідчать про те, що 65,06% вдалося змінити стан здоров'я у позитивному напрямку за останні 2 роки, не вдалося – 18,07% респондентів, важко відповісти – 16,87% студентів (рис. 1).

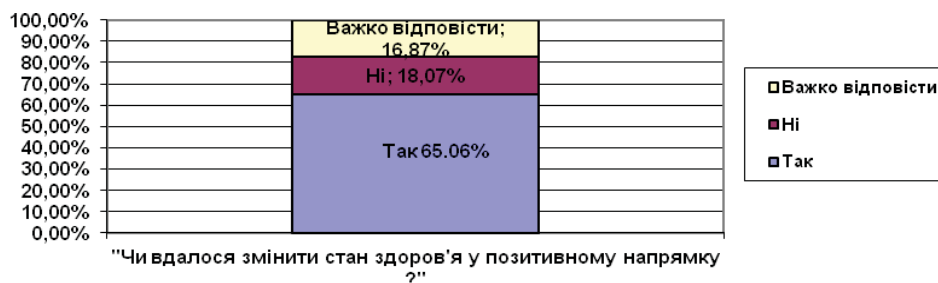


Рис. 1. Результати відповідей опитаних студентів щодо змін у стані здоров'я, %

На запитання анкети «Чи відчуваєте ви потребу змінити власний спосіб життя?» 63,86 % респондентів відповіли «так, відчуваю таку потребу», 27,71% студентів – «ні, зовсім не відчуваю такої потреби», важко відповісти – 8,43% студентів (рис. 2). Нам імпонує те, що переважна більшість опитаних студентів гуманітарних спеціальностей відчуває потребу змінити власний спосіб життя.

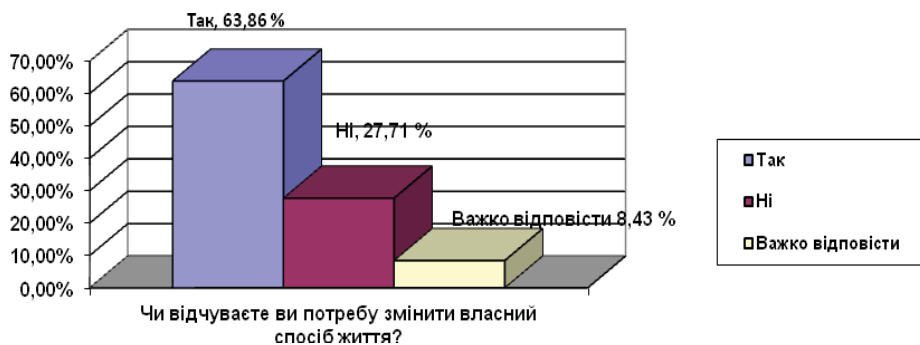


Рис. 2. Результати відповідей опитаних студентів щодо потреби змінити власний спосіб життя, %

Анкетування показало, що виконують ранкову гігієнічну гімнастику щодня – 34,94% респондентів, не виконують – 38,55 % студентів, важко було відповісти – 26,51 % студентів. (рис. 3) На жаль, лише одна третина опитаних студентів щодня виконє ранкову гігієнічну гімнастику.

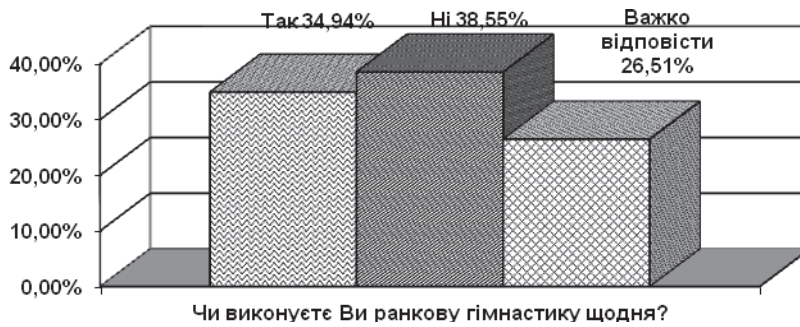


Рис. 3. Результати відповідей опитаних студентів щодо виконання ранкової гігієнічної гімнастики, %

Як зазначають Т. О. Гальцева та К. В. Бондаревська, «фізкультурна пауза – це фізичні вправи, що виконуються в процесі роботи не більше, ніж 4 рази протягом зміни, тривалість 5 - 10 хвилин» [3, с. 198].

Про можливість успішного використання малих форм активного відпочинку (фізкультурна мікропауза, фізкультурна хвилинка) свідчить наукове дослідження С. І. Присяжнюка, який зазначає, що «одним із засобів, який має першочергове значення для розвитку адаптаційних можливостей студентів до навчального навантаження та покращення їх функціонального стану організму може бути активний відпочинок, який використовується безпосередньо під час навчального процесу» [6, с. 388].

Проведений нами аналіз даних свідчить про те, що регулярно виконують фізкультурні паузи протягом навчального дня – 32,53% опитаних студентів, не виконують фізкультурні паузи протягом навчального дня – 54,22% опитаних студентів, важко було відповісти – 13,25% опитаних студентів (рис. 4). На жаль, значна кількість студентів не виконують фізкультурні паузи протягом навчального дня.

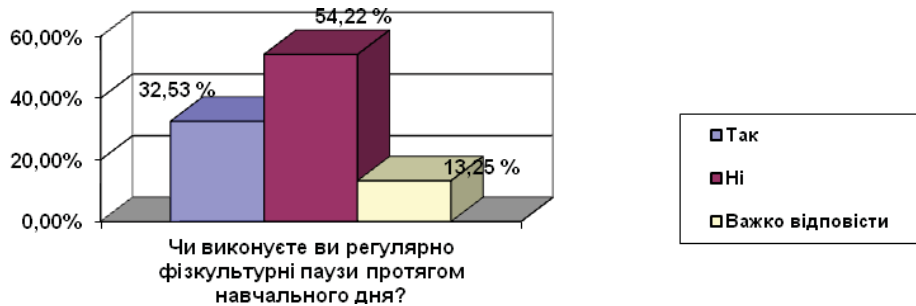


Рис. 4. Результати відповідей опитаних студентів щодо виконання фізкультурних пауз протягом навчального дня, %

Результати анкетування показали, що регулярно займаються у спортивній секції 31,33% опитаних студентів, не займаються у спортивній секції – 60,24 % респондентів, важко було відповісти – 8,43% опитаних студентів (рис. 5). Отже, лише третина опитаних студентів підвищують свої фізичні кондиції, відвідуючи спортивні секції.

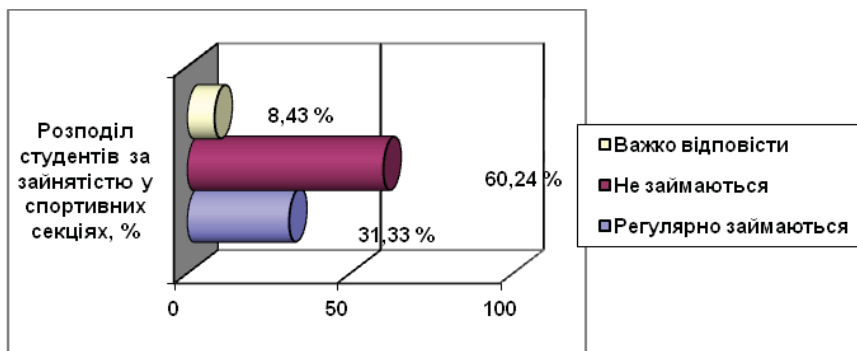


Рис. 5. Результати відповідей опитаних студентів щодо зайнятості у спортивних секціях, %

Висновки. Результати дослідження показали, що значна частина студентів потребує оптимізації рухової активності, фізичного вдосконалення. Так, 65,06% опитаних студентів гуманітарних спеціальностей вказують, що їм вдалося змінити стан здоров'я у позитивному напрямку за останні роки; 63,86% респондентів відчувають потребу змінити власний спосіб життя; 34,94% опитаних студентів виконують ранкову гігієнічну гімнастику щодня; 32,53% респондентів виконують фізкультурні паузи протягом навчального дня; 31,33% опитаних студентів регулярно займаються у спортивній секції; 12,05% студентів витрачають на заняття фізичними вправами вісім годин на тиждень. Отже, оптимальна рухова активність та здоров'язбережувальна діяльність студентів гуманітарних спеціальностей має першочергове значення для розвитку

фізичних кондицій адаптаційних можливостей студентів до навчального навантаження.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні моделі формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язберезувальної діяльності.

Література

1. Аникеева Н. Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе на материале дисциплины «Физическая культура»: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук: 13.00.08 / Н. Г. Аникеева. – Тюмень, 2009. – 245 с.
2. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни (Проблемы и перспективы в использовании средств массовой информации в их пропаганде) / П. А. Виноградов. – М.: Мысль, 2001. – 287 с.
3. Гальцева Т. О. Фізіологія і психологія праці: [навч.-наоч. посіб. для студентів ВНЗ] / Т. О. Гальцева, К.В. Бондаревська; за наук. ред. д-ра екон. наук, проф., акад. А. Г. Бабенка. – Дніпропетровськ: ДДФА, 2014. – 204 с.
4. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Іванова Ганна Євгенівна. – Луцьк, 2000. – 240 с.
5. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів: [навч. посіб.] / Т. В. Івчатова, І.Б. Карпова, М. В. Дудко; Держ. вищ. навч. закл. «Київ. Нац. екон. Ун-т ім. Вадима Гетьмана». – К.: КНЕУ, 2013. – 109 с.
6. Присяжнюк С. І. Використання засобів активного відпочинку під час навчальної діяльності студентів / С.І.Присяжнюк // 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. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Випуск 3 К (84)17 – С. 385-389.
7. Співак М. В. Запровадження політики НМ в Україні / Збірник центру наукових публікацій «Велес» за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції: «Зимові наукові читання», 4. – К.: Центр наукових публікацій, 2016. – 128 с.
8. Щербіна І. Ю. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання учнів у загальноосвітній школі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / І. Ю. Щербіна. – Черкаси, 2017. – 20 с.
9. Allsen P. E. Fitness for life [Text]: An individualized approach / P. E. Allsen [a.o.]. – 5. ed. – Madison, Wisconsin [etc.]: Brown Benchmark, 1993. – 260 p.
10. Bulicz E., Adamiec K., Murawow O., Sobien J., Tuzinek S. Analiza antropologiczna pracy i nauczania jako sytuacji dezadaptacji i naruszania zdrowia // Antropologia a medycyna i promocja zdrowia. Tom IV. – Lodz: Wyd. Uniw. Lodzkiego, 2000. – S. 283-291.
11. Kholodov J. Theory and methods of physical education and sport: Textbook / J. Kholodov, V. Kuznetsov – 3rd Ed. – M.: Academy, 2004. – 48 p.
12. Matveev L. Theory and methods of physical education / L. P. Matveev. – M.: FIS, 1991. – 347 p.
13. Otte M. Fitness http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_all/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullweb&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=M&S21COLORTERMS=0&S21STR=und Karriere [Text]: Der neue Lebensstil für Spitzenkräfte / M. Otte. – [s. l.]: Gabler, 1995. – 363 S.
14. Reshetnikov N. Fizicheskaya culture student: Proc. For the ACT / N. Reshetnikov, Y. Kisliitsyn. – 8 th ed. – M.: Academy, 2008. – 176 s.

Нестерова Т. І.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У даній статті розглянуті особливості здоров'язберігаючих технологій, які можуть використовуватись у навчально-виховному процесі молодших школярів. Фізичні вправи – основний і специфічний засіб фізичного виховання. Вони представляють спеціально підібрані, методичні правильно організовані рухи, складні види рухової діяльності, а також рухливі ігри. Рухи становлять основу будь-якої дитячої рухової діяльності. Обмеження рухової активності дитини суперечить біологічним потребам підростаючого організму, негативно позначається на фізичному стані і рухових функціях, призводить до затримки розумового і сенсорного розвитку. Виконання фізичних вправ, пов'язане з активним сприйняттям навколишнього середовища й орієнтуванням у ньому, з розвитком відчуттів, сприймань, уявлень, формування знань, з проявом вольових зусиль, яскравим емоційним переживанням. Усе це впливає на вдосконалення здібностей дитини, її всесторонній розвиток. Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'я, рухи, розвиток, гімнастика, фізичне виховання.

Нестерова Т. І. Влияние средств художественной гимнастики на детей начальных классов на уроках физической культуры. В данной статье рассмотрены особенности здоровья сберегающих технологий, которые могут использоваться в учебно-воспитательном процессе младших школьников. Физические упражнения – основной и специфическое средство физического воспитания. Они представляют специально подобранные, методические правильно организованные движения, сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Движения составляют основу любой детской двигательной деятельности. Ограничение двигательной активности ребенка