

Всі ігри мають свою спрямованість. Спираючись на літературні джерела і методики викладання, підбір і проведення гри можна поділити на наступні етапи:

- етап початкового навчання (формується основні навички плавання);
- етап поглибленого навчання (формується вміння техніки в цілому і окремих деталях);
- етап сформованої плавальної навички.

В процесі гри студенти здобувають плавальні знання, вміння і навички розвиваються і вдосконалюються життєво-необхідні якості і здібності.

Під час проведення з плавання студентів поділили на дві групи. В першій групі проводились ігри та ігрові вправи. В іншій проводились тільки плавальні вправи. Та група, в якій були застосовані ігри краще засвоїли і виконали поставлені завдання. Емоційний стан та зацікавленість були значно вище ніж в іншій групі.

Під час підготовки і проведення ігор студенти стикаються з певними труднощами, вчать їх подолати, набувають необхідних знань, умінь й навичок, досвід яких потім переноситься у життя.

Висновки. Застосовуючи ігровий метод в плаванні можна зробити такі висновки: підвищення зацікавленості до навчання, позитивно-емоційне відношення займаючихся до водного середовища і сформована плавальна навичка.

Література

1. Л.М. Шульга. Оздоровче плавання: Навчальний посібник – К. – Олімп. л-ра, 2008. – 232 с.
2. В.Н. Платонова. Плавание – К. – Олимпийская литература. - 2000. – 494 с.

О.П. Пишка

Оздоровче та розвиваюче значення художньої гімнастики

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Художня гімнастика, на нашу думку, належить до унікальних надбань людства, оскільки в ній органічно поєднуються спорт і мистецтво, змагальність і краса, втілюються найкращі можливості жінки підкреслити свою жіночість. Вона виховує в дівчатах любов до краси, музичність, уміння граціозно рухатися. Безперечними рисами художньої гімнастики є її багатогранність і різнобічність, гармонійність і виразність. Юних гімнасток відзначають красива статура, горда постава, пластичні рухи. Проте чимало батьків, які розмірковують над доцільністю навчання дівчат азам художньої гімнастики, мають сумніви щодо її оздоровчого і розвиваючого потенціалу, турбуються про її можливий негативний вплив на здоров'я та особистісний розвиток своїх дітей. Однією з причин цього є недостатня вивченість питання оздоровчого та розвиваючого значення художньої гімнастики; майже всі наукові дослідження цього напрямку присвячені проблемам спортивної підготовки в художній гімнастиці. Лише частково цього питання у своїх працях і статтях торкалися І. Вінер-Усманова [1; 2; 7], О. Шевченко [3], Ж. Горбачова [4], Н. Каравацька [5], Л. Карпенко [6], Р. Терьохіна [7]. Переконані в тому, що його наукове дослідження стане в нагоді як справі популяризації художньої гімнастики в Україні, так і справі оздоровлення, фізичного, художнього та естетичного розвитку наших дівчат.

Мета дослідження: розглянути різні складові оздоровчого та розвиваючого потенціалу художньої гімнастики.

Виклад основного матеріалу. З багатьма іншими видами спорту художню гімнастику поєднує те, що вона допомагає підвищити захисні сили організму й посилити його імунну систему. Безсумнівним є той факт, що під час занять художньою гімнастикою у дівчат підвищується рівень роботи серцево-судинної, дихальної, вегетативної, нервової систем, а також загальної працездатності. Регулярна фізична активність дає можливість організмові гармонійно розвиватися. Завдяки елементам, що розтягують хребет, художня гімнастика допомагає усунути ознаки поширеного в дитячому віці сколіозу на його початкових стадіях. Регулярні заняття гімнастичними вправами тренують вестибулярний апарат, сприяють розвитку не лише гнучкості, а й швидкості, спритності, стрибучості, точності реакцій. Вони зміцнюють м'язовий корсет, адже на тренуваннях дівчата проробляють усі основні групи м'язів, здійснюють ефективний масаж внутрішніх органів. Крім того, заняття художньою гімнастикою суттєво підвищують рівень витривалості дитячого організму.

Крім оздоровчого значення, художня гімнастика має величезний потенціал розвитку. Загальновідомо, що дівчата, які займаються художньою гімнастикою, відзначаються особливою гнучкістю, стрункою статурою, правильною поставою, легкою і граціозною ходою, що дає всі підстави пишатися своїм зовнішнім виглядом. Ці заняття сприяють формуванню багатьох рухових навичок і вмінь, що можуть стати в нагоді і в повсякденному житті. Важливе місце в художній гімнастиці посідають такі види мистецтва як музика і танці: музика розвиває музичний слух, відчуття ритму, узгодженість із ним рухів тіла; танцювальні елементи розширюють загальний кругозір, сприяють розвитку координації рухів, розкутості, вдосконалюють рухові якості. Отже, художня гімнастика розвиває в дівчатах відчуття ритму, музичність, артистичність. Вона слугує чудовим засобом естетичного виховання в дитячому віці. З огляду на це заняття художньою гімнастикою закладають фундамент для занять будь-якими видами танців після завершення спортивних тренувань.

Важко переоцінити роль художньої гімнастики у формуванні сильного характеру, волі до подолання труднощів. Велика кількість дівчат, які займалися художньою гімнастикою в дитячому та підлітковому віці, досягли в подальшому

значних життєвих успіхів завдяки своїй витримці, самовладанню, стресостійкості. Працездатність, самостійність у своїх рішеннях і діях, відповідальність, дисциплінованість, комунікабельність, наполегливість у розв'язанні поставлених завдань, уміння гарно показати себе – ще не повний перелік тих позитивних рис, які дає художня гімнастика в контексті формування і розвитку особистості. Розвиваючи різнобічні риси характеру, формуючи поняття про красу людського тіла і навколишнього світу, навчаючи правилам естетичної поведінки, виховуючи моральні та вольові якості, вона максимально сприяє гармонійному розвитку всієї структури особистості.

Звичайно, при цьому потрібно зважати й на окремі протипоказання до занять художньою гімнастикою. До основних із них належать захворювання опорно-рухового апарату (особливо шийно-комірної зони) та серйозні деформації хребта (сколіоз), пороки серця та хвороби серцево-судинної системи, а також цукровий діабет, будь-які порушення зору, нервові розлади. Отже, дівчата повинні регулярно проходити медичні обстеження, в ході яких мають бути підтверджені відсутність хвороб і позитивний вплив занять художньою гімнастикою на здоров'я.

Висновки. Таким чином, заняття художньою гімнастикою мають велике оздоровче та розвиваюче значення для дівчат. Перше характеризується насамперед підвищенням імунітету, впливом на роботу багатьох життєво важливих систем організму, тренуванням вестибулярного апарату, зміцненням основних груп м'язів, масажем внутрішніх органів. Друге проявляється у формуванні багатьох рухових умінь і навичок, розширенні загального кругозору, естетичному вихованні, загартуванні волі і характеру, вихованні працездатності, дисциплінованості, самостійності, наполегливості, комунікабельності.

Література

1. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: дисс... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Санкт-Петербург, 2013. 208 с.
2. Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Москва: Спорт, 2015. 120 с.
3. Шевченко О. В., Шевченко А. О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. 252 с.
4. Горбачева Ж. С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: автореф. дисс... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Санкт-Петербург, 2000. 21 с.
5. Каравацкая Н. А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. Сб. науч. трудов молодых ученых. Вып. IX. Смоленск: Смоленский гос. ин-т физ. культуры, 2002. С. 10-13.
6. Карпенко Л. А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике. Ученые записки университета им. П. Лесгафта. 2007. Вып. 2 (24). С. 22-26.
7. Терехина Р. Н., Винер И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Теория и практика физической культуры. 2006. № 10. С. 28-29.

Русин Л.П., Мелега К.П., Дуткевич-Іванська Ю.В., Шанта І.Ф., Сабадош М.В.

Аналіз особливостей формування культури репродуктивного здоров'я студентів ВНЗ

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», факультет здоров'я та фізичного виховання

Протягом останніх років кількість населення України невинно зменшується. Цей процес відбувається через зниження рівня народжуваності, скорочення середньої тривалості життя, безвідповідального ставлення молоді до свого репродуктивного здоров'я, що є результатом безпліддя в майбутньому. Проблема репродуктивного здоров'я нації головним чином залежить від рівня здоров'язберігаючої свідомості, способу життя та особливостей формування культури репродуктивного здоров'я молоді. Адже саме молодь є демографічним, культурним та економічним потенціалом держави. На сучасному етапі розвитку суспільства формування культури репродуктивного здоров'я студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) відіграє важливу роль та вимагає розширення наукового світогляду щодо питань здорового існування. Низький рівень обізнаності сучасної молоді щодо проблем планування сім'ї, адекватних методів контрацепції веде до поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом (ПСПШ), безпліддя та репродуктивних втрат у майбутньому. А основним завданням науковців та педагогів є впровадження у освітній процес систему здоров'язбереження.

Мета роботи: проаналізувати особливості формування культури репродуктивного здоров'я студентів ДВНЗ «УжНУ».

Матеріали та методи аналізу та узагальнення вітчизняних та іноземних літературних джерел, анкетування та математико-статистичні методи.