

Фоменко О.В., Фоменко В.Х.
ЗАНЯТТЯ НЕТРАДИЦІЙНИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

В Україні, де дуже розвинута система вищої освіти стала проблемою пошуку нових ефективних та цікавих форм занять фізичною культурою, так як існуючі академічні заняття у вищому навчальному закладі один, два рази на тиждень не достатньо. Тому, на наш погляд, необхідно пропагандувати доступні для студентської молоді засоби, направлені на розвиток особистості, профілактики захворювань, поліпшення психоемоціонального стану, підвищення розумової і фізичної працездатності. [1,2].

Звісно, що в студентському віці завершається етап біологічної зрілості організму і здійснюється становлення особистості у соціальній сфері.

Студентська молодь дуже багато приділяє часу теоретичним заняттям, котрі позитивно впливають на інтелектуальний потенціал, однак зменшує психофізіологічну адаптацію організму. У зв'язку з тим знижується рівень фізіологічних резервів організму, що в кінці кінців негативно впливає на здоров'я, фізичний стан і працездатність вузівської молоді.

Обмеження рухової активності (гіпокінезії) і як слідство послаблення м'язових зусиль (гіподинамії) так необхідної для довільного пересування у просторі і виконання фізичних навантажень можуть привести до психологічних зривів і низки захворювань не типових для цього віку, сприяють розповсюдженню шкідливих звичок та порушенню здорового способу життя.

Тому ми пропонуємо заняття нетрадиційними видами гімнастики. Як звісно до сучасних видів оздоровчої гімнастики відносять: ритмічну гімнастику, аеробіку, атлетичну гімнастику, танцювальну гімнастику, шейпінг, каланетику, джаз-гімнастику, аквааеробіку, бодіфітнес тощо.

В основі методики занять зі студентами лежить принцип біологічної доцільності у підборі вправ і вихідних положень, обумовлених специфікою жіночого організму, а також з урахуванням вікових анатомо-фізіологічних особливостей займаючихся при дозуванні навантажень. Так в залежності від направленості заняття можуть вирішувати оздоровчі, естетичні, загальнорозвиваючі, реабілітаційні, психорегулюючі задачі. [3].

Література

1. Бакшина, А.И. Современные подходы к профессионально-прикладной физической подготовке студентов различных специальностей / А.И. Бакшина, Ю.В. Никитченко, Л.Д. Калашникова // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XII научной конференции. - Хабаровск, 2009. - С.17-19. 2. Батыргишиева, Б.Н. Двигательная активность и современный взгляд на состояние здоровья студентов / Б.Н. Батыргишиева, Р. А. Мусаева, Р.М. Макова// Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. - Махачкала, 2010. - С. 154-156. 3. Лоза Т.А. Оптимизация процесса обучения гимнастическим упражнениям в связи со специфическими особенностями женского организма: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04/КГИФК - К., 1981. - 23 с.