

Другий курс

Складіть комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики до занять, фізкультхвилинки: біля парти, за партою, сидячи за партою, фізкультпаузи, ритмічної гімнастики, загальнорозвиваючих вправ в парах; складіть словник гімнастичних термінів які зустрічаються у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку; підберіть підготовчі та підвідні вправи для навчання гімнастичної вправи зі шкільної програми; розробіть програму навчання гімнастичної вправи із шкільної програми; підберіть засоби для підготовчої, основної, заключної частин уроку фізичної культури з включенням в їх зміст гімнастичних вправ.

Третій курс

Складіть конспект уроку фізичної культури з базовим матеріалом гімнастика.

Література

1. Болонський процес у фактах і документах (Сорбонна-Болонья-Саламанка-Прага-Берлін) / Упорядники: Степко М.Ф., Болюбаш Я. Я., Шинкарук В. Д., Грубінко В. В., Бабин І. І. – Тернопіль: Вид-во ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2003. – 56 с.
2. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів "Основи здоров'я і фізична культура" 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
3. <http://www.tspu.edu.ua/php/kms/1/index.htm> (Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003 – 2004 рр.) / За редакцією В.Г. Кременя. Авторський колектив: М.Ф. Степко, Я. Я. Болюбаш, В.Д. Шинкарук, В.В. Грубінко, І.І. Бабин.)
4. http://www.tspu.edu.ua/subjects/75/PVPK_fw/Fiz_pvpk.htm (інтерактивний навчальний курс з фізичного виховання для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів).

PECULIARITIES OF TEACHING GYMNASTICS IN PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF FACULTY OF PREPARATION TEACHERS OF JUNIOR CLASSES

Andriy Ognystyy

Terнопil Stat Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk

In publication open peculiarities of passing the education material from gymnastics by students of faculty of preparation teachers of junior classes in conditions of integration in European educational space.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО, ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

ГЕРАСИМЕНКО С.Ю., РИБЧЕНКОВА Я.О.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, оволодіння системою спеціальних знань, руховими вміннями і навичками, забезпечують психофізичну готовність, майбутніх спеціалістів до професійної діяльності. Це дозволить їм

активно застосувати засоби фізичного виховання для підтримання високого рівня працездатності і творчої активності.

Пошук нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання – одне з важливих завдань викладацького складу вищого закладу освіти. Діяльність в даному напрямку дає можливість підвищити якість практичних занять, і як наслідок підвищити інтерес студентів до фізичного виховання.

В цьому аспекті певну цінність має ритмічна гімнастика (РГ). Заняття ритмічною гімнастикою надають чудові можливості, особливо жінкам, для гармонійного розвитку фізичних якостей, покращення форми тіла і постави, зміцнення здоров'я. Застосування ритмічної гімнастики в процесі фізичного виховання студентів дозволяє підвищити емоційність і моторну щільність заняття.

В багатьох вищих закладах освіти ритмічна гімнастика активно використовується в навчальному процесі з фізичного виховання. Ставлення до неї студентів характеризується позитивною мотивацією, помітно зросла зацікавленість до занять.

Однак, при вивченні фізіологічного навантаження, яке отримують студенти, виявлені високі параметри пульсової кривої. Частота серцевих скорочень (ЧСС) під час занять ритмічною гімнастикою знаходиться зазвичай в параметрах 120 – 190 уд/хв.

Інтенсивність фізичного навантаження в навчальному процесі з фізичного виховання ряд авторів поділяють на малу (ЧСС 100 – 130 уд/хв) середню (130 – 160 уд/хв) і велику (160 – 190 уд/хв). Оптимальний за впливом на розумову працездатність студентів, вважаються малі і середні навантаження, тому виникає необхідність вивчити вплив ритмічної гімнастики на якість подальшої розумової діяльності студентів.

Наше дослідження складалось з двох етапів. На першому визначався вплив занять ритмічною гімнастикою які проводились в навчальному процесі згідно розкладу першою парою, на психофізіологічний стан студенток. В другій частині вивчалися показники розумової працездатності на протязі навчального тижня і вплив на них занять ритмічною гімнастикою.

В експерименті брало участь 20 студенток. Проводився експеримент під час занять з фізичного виховання в спортивному залі. Перед початком заняття пальпаторно визначалися показники (ЧСС) У подальшому за експериментальною програмою проводились заняття з ритмічної гімнастики. Закінчувались заняття ходьбою, вправами на розслаблення.

Крім того, на заняттях проводилось опитування для визначення самопочуття студенток. Студентки визначали своє самопочуття за 5-бальною шкалою з додатковою градацією в десятих долях бала.

На підставі аналізу експериментальних даних було встановлено, що ЧСС перед початком заняття в середньому складала 76 уд/хв. Середній показник ЧСС після ритмічної гімнастики 150 уд/хв, а після відпочинку 78 уд/хв, тобто майже до вихідного рівня. Період відновлення ЧСС до вихідного рівня складав в середньому від 8 до 11 хвилин. Самопочуття студенток виражене в балах, підвищилось з 4,14 до 4,65 бала. Таким чином, психофізичний стан студенток після заняття ритмічною гімнастикою, проведеного першою парою, дещо покращився і вони були оптимально готові до навчальної діяльності

Таблиця 1

Показники психофізичного стану студенток під впливом занять РГ

Час заняття	ЧСС уд/хв.	Самопочуття, бали
Перед початком заняття	76,85	4,14
Після заняття РГ	150,95	4,36
Після відпочинку	78,50	4,65

На другому етапі у студенток впродовж тижня визначались показники розумової працездатності і стійкості уваги двічі на день - перед першою і після четвертої пари. Для визначення розумової працездатності і стійкості уваги проводилась коректурна проба за таблицями Анфімова. При обробці даних по кількості літер, які продивились студентки оцінювалась робоча працездатність (РП) і вираховувалась стійкість уваги (СУ) за формулою:

$$СУ = \frac{K}{O+1}$$

де: К- загальна кількість літер, яких продивились студентки,

О— кількість помилок.

Дані, наведені в таблиці 2, дають можливість оцінити вивчені нами показники за трьома параметрами: перший – в дні, коли навчальні заняття з фізичного виховання не проводились; другий – в дні, коли студентки займались РГ на першій парі; третій – у дні, коли заняття РГ проводились на четвертій парі.

Таблиця 2.

Динаміка показників психофункціонального стану студенток впродовж навчального тижня.

Дні досліджень	Коректурна проба			
	РП, кількість літер		СУ	
	До навчання	Після навчання	До навчання	Після навчання
Навчальний день без занять з фізичного виховання	407.8	432.2	88.7	88.6
Навчальний день з початком занять з РГ о 9.00 (на першій парі)	420.5	426.0	154.6	167.9
Навчальний день з початком занять з РГ о 14.35(на останній парі)	513.0	580.0	132.3	300.6

За результатами аналізу динаміки РП встановлено, що після проведення занять з ритмічної гімнастики останньою парою, показник коректурної проби не зменшився, а помітно зріс.

Коли заняття проводились о 9.00 год (на першій парі), цей показник також зріс. Найкращий показник РП зафіксований в тих випадках, коли заняття з РГ проводились на останній парі.

При аналізі динаміки стійкості уваги встановлено, що показник СУ в кінці навчального дня без занять РГ в середньому не змінювався. Однак помітне зростання цього показника спостерігалось при виконанні РГ. Якщо РГ проводилось на першій парі, то стійкість уваги зросла на 8,6%, а якщо на останній парі – то зазначений показник зростав у 2,2 рази.

Таким чином, заняття студенток ритмічною гімнастикою незважаючи на велике фізичне навантаження, не тільки не справляють негативного впливу на

вивчені показники розумової працездатності, а навпаки-помітно покращують їх. Відмічено також, позитивний вплив РГ на психофізіологічний стан студенток.

Результати дослідження доводять доцільність широкого застосування та впровадження занять з ритмічної гімнастики в навчальному процесі з фізичного виховання.

Література

1. Аулик И. В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте.* – М.: Медицина, 1979.
2. Галкина И.Э. В сб. тез. «Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи». – Могилев, 1985, с 22-23. – 6.
3. Зеленова Н.М. В сб. «Вопросы физического воспитания студентов». Ташкент, 1979, с. 17-20. – 9.
4. Иванов В. “Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізкультурою” *фіз. вихован.*– 2000 - №3 – с.18– 21

Summari

The article shows the positive influence of the lessons of nhythmical gymnastics on the psycho – physiological and psycho – functional state of health of the students youth. The results of this research work prove the useful influence of the lessons of nhythmical gymnastics the process of upbringing in all the educational institutions.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ

ЄРЬОМІН С.А., ЛОГІНОВ Д.О.

Львівський військовий інститут НУ “Львівська політехніка”

В сучасних Збройних Силах України гімнастика є одним з головних засобів всебічного фізичного виховання військовослужбовців. Вона сумісно з іншими розділами фізичної підготовки (ФП) складає основу спортивно-масової роботи у військах та вищих військових навчальних закладах.

Сьогодні головною метою гімнастики є різнобічний фізичний розвиток військовослужбовців. Засобами гімнастики вирішуються наступні завдання:

- розвиток координації рухів, спритності і просторового орієнтування, здібності до швидких та точних рухів;
- розвиток сили і силової витривалості, гнучкості і рухомості в суглобах;
- підвищення стійкості організму до заохлихування та перевантаження;
- виховання сміливості й рішучості;
- наполегливості та впертості;
- формування правильної постави, стройової виправки та підтягнутості.

Сучасна навчально-бойова діяльність військ вимагає від військовослужбовців прояву високих моральних, фізичних і вольових якостей: сміливості, рішучості, здатності переносити великі фізичні навантаження. Тільки різнобічно підготовлені військовослужбовці можуть успішно діяти в бойовій обстановці, координувати свої рухи при роботі з апаратурою, приладами; володіти необхідною швидкістю реакції, долати нервово-психічне напруження і несприятливі фактори військово-професійної діяльності (вібрацію, перепади температур, обмежену рухливість, заохлихування, тощо). Заняття гімнастикою сприяють удосконаленню бойової майстерності військовослужбовців.