



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 strukturni anomalii sertsia: stratyfikatsiia faktoriv ryzyku, pryntsyipy 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 vneshniy fenotipichnykh priznakov dlya vyyavleniya malyykh anomaliiy serdtsa [Evaluation of complex external phenotypic traits to identify heart]. Klinicheskaya meditsina - Clinical medicine, 7, 30-33 [in Russian].

УДК 378.046.4:[351

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

<sup>1</sup>Янченко І.М., <sup>1</sup>Бабенко В.Г., <sup>1</sup>Бойко О.Г., <sup>2</sup>Євдокимова Л.Г., <sup>1</sup>Хапсаліс Г.Л.  
<sup>1</sup>КНТЕУ, м. Київ, Україна  
<sup>2</sup>КУ ім. Б.Грінченка, м. Київ, Україна

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

<sup>1</sup>Yanchenko I.M., <sup>1</sup>Babenko V.G., <sup>1</sup>Boiko A.G., <sup>2</sup>Yevdokimova L.G., <sup>1</sup>Khapsalis G.L.  
<sup>1</sup>KNUTE, Kyiv, Ukraine  
<sup>2</sup>KU n.a. B. Hrinchenko, Kyiv, Ukraine

*Анотація. Розглянуто 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*



*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 непростого життя діяльності 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 відхиленнями стану здоров'я, травмами та хронічними захворюваннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історія не занадто 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 застосовували 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 й 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 погодинного проходження навчального матеріалу на основі поетапного 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 починає 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 й специфіка сучасних умов існування, швидкі темпи розвитку науки і техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, величезна кількість і засилля 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, ураховуючи 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 й самовдосконалення, а навпаки, повинен заохочувати студента усіма доступними способами та методами.

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



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

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

Спостерігаючи за виступами наших спортсменок на європейських та світових аренах ми бачимо їх фізичну й душевну красоту, граціозність постави, впевненість рухів, чарівну посмішку і, тільки залишається здогадуватися, яка титанічна 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 (кувирки, 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 цілих танцювальних систем [3]:

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



Застосування танцювальних систем дозволяє перетворити звичайні сінке 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 та 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: видавець Букаєв 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. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. / В.М. Костюкевич. - 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. Білокопитова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова. - К.: Республіканський науково-методичний кабінет. - 1999. - 115 с.

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



konferentsiia "Psykhologhichi, pedahohichi ta medyko-biologhichi aspekty fizychnoho vykhovannia i sportu" - The Sixth International Scientific and Practical Conference "Psychological, pedagogical, medical and biological aspects' of physical education and sport". (pp. 308-313). Odesa: 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]. Odesa: vydavekh Bukaev V.V. [in Ukrainian].

3. Karpenko L.A. (2007). Klyucheve aspekty uspeshnoy uchebno-trenirovochnoy 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. Kostiukevych V.M. (2009). Teoriia i metodyka trenyvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: navchavchalniy manual. [The theory and methods of high qualification athletes training ]. Kyiv: Osvita Ukrainy [in Ukrainian].

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

6. Bilokopytova Zh.A., Nesterova T.V., Deriuhina A.M., Bezsonova V.A. (1999). Khudozhia himnastyka dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh shkil olimpiiskoho rezervy, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Callisthenics for junior sports schools, olympic reserve specialized schools and schools of superior sport skill]. Kyiv: Respublikanskyi nauково-metodychnyi kabinet [in Ukrainian].