

запропонована оздоровча ходьба з різним темпом і ходьба на килимку «іплікатор Кузнецова». Ходьба – циклічна вправа, в якій існує зміна режимів напруження і розслаблення. Під час ходьби відбувається природний масаж стоп та її активних зон. Як відомо, кожна зона (точка) стопи пов'язана з роботою різних органів. Темп рухів встановлюється як голосом, так і ритмічною або повільною музикою. Регулярні заняття оздоровчою ходьбою активізують обмін речовин, посилюють окиснювальні процеси в організмі, покращують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. М'язи під час роботи відіграють роль «периферичного серця».

Під час використання «іплікатора Кузнецова» ходьба підсилюється дією акупунктури (за рахунок голок килимка).

Енергетична користь ходьби залежить від швидкості, ваги тіла, рельєфу місцевості, характеру ґрунту. Заняття ходьбою включають до підготовчої частини заняття (у русі – темп від середнього до швидкого) і заключної (темп повільний). Ходьба з однаковою швидкістю висуває нерівнозначні вимоги до організму студентів з різною вагою, тобто виконане навантаження різне. Тому рекомендується залежно від ваги тіла регулювати навантаження.

Заняття ходьбою на свіжому повітрі вирішує завдання загартування. Для різноманіття можливо застосовувати скандинавську ходьбу (ходьба з лижними палками). Завдяки опору на палки знижується навантаження на суглоби та хребет. Під час занять скандинавською ходьбою треба дотримуватися деяких правил: спину треба тримати прямо і не нахилитися вперед; палки повинні бути з розрахунку – $зріст \times 0,68$; одночасно працюють права нога та ліва рука або ліва нога та права рука; ноги слід ставити на п'яту, а потім на носок; на початку заняття темп має бути рівномірно середнім; необхідно слідкувати за ритмом дихання – вдих на 1-2, а видих на 3-6 кроків.

Впровадження оздоровчої і скандинавської ходьби, ходьби на «іплікаторі Кузнецова» підвищує мотивацію студентів до занять фізичною культурою самостійно.

А. Є. Паршев

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СИЛОВОГО ЖОНГЛЮВАННЯ ГИРЯМИ В ОЗДРОВЧОМУ НАПРЯМКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В умовах якісного перетворення усіх боків життя суспільства збільшуються вимоги до фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти, які необхідні для подальшої успішної трудової діяльності. Поряд із

загальними вимогами до навчального процесу, які визначають державний освітній стандарт і навчальна програма, кафедра фізичного виховання УкрДУЗТ має свою специфіку проведення методико-практичних і навчально-тренувальних занять з фізичного виховання, що пов'язані з різноманітними методами педагогічного впливу на контингент студентів.

Особливістю сучасного етапу фізичного виховання студентської молоді є зростання її інтересу до нетрадиційних та екстремальних видів фізкультурно-спортивної діяльності. Однією із привабливих форм залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою є силове жонглювання гирями (СЖГ). Воно сполучає у собі привабливі для сучасної молоді модність і новизну, високий емоційний фон, естетику рухів, елементи екстриму та шоу під час виконання вправ. На нашу думку, ця нова форма фізичної культури перспективна для розроблення на її основі фізкультурно-оздоровчих педагогічних технологій, які будуть формувати стійку мотивацію студентів до занять фізичною культурою і самовдосконалення.

Суть вправ СЖГ полягає у різноманітних варіантах підкидання і ловлі гирі у визначеному ритмі. Вправи виконуються як індивідуально, так і групами. Вага гирь варіюється залежно від ступеню підготовленості студентів та обсягу навантаження (жінки – від 4 кг, чоловіки – від 8 кг).

Оздоровчий ефект динамічних вправ з гирями (ривки, махи, підкидання, нахили з енергійним випрямленням) доведений багатьма науковцями та практиками (О. І. Воротинцев, В. А. Лепйошкін, В. Л. Ануров).

Вправи СЖГ у теперішніх соціально-економічних умовах є тим засобом фізичного виховання, який за співвідношенням загального оздоровчого ефекту та витрат на його досягнення є найбільш доступним. Основними позитивними факторами занять СЖГ, крім варіабельності навантаження і можливого точного дозування, є доступність матеріальної бази, широкий віковий діапазон тих, хто займається, індивідуальні вправи. Додаткові переваги СЖГ перед традиційними вправами атлетичної гімнастики та гирьового спорту – видовищність та емоційність, а також багатовалентність дій з гирями. Важливість багатовалентності рухів з обтяженням полягає у руховій програмі, яка постійно змінюється, що сприяє набуттю «спритної сили». Саме акцент на координаційно-силовій підготовленості приводить вправи СЖГ у ряд унікального засобу оздоровчого тренування. Різноманітність цих вправ і їхнє сполучення – це шлях постійного поновлення рухового досвіду, що сприяє формуванню спритності й удосконаленню фізичних якостей.