

Причину низької привабливості фізичного виховання можна пояснити тим, що студенти знають: активні заняття фізичними вправами приведуть до зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, але вони вважають себе достатньо здоровими і тому не вважають за потрібне займатись.

Необхідно практикувати моральне й матеріальне заохочення студентів і викладачів, розвивати бажання активно займатися фізичними вправами, створювати належні умови для цих занять.

Практичні рекомендації. Враховуючи результати досліджень, ми пропонуємо внести зміни до лекційного курсу для теоретичного розділу фізичного виховання, головну увагу при цьому звертати на розкриття можливостей фізичної культури в оздоровленні студентів.

У навчальному закладі навчальні заняття та спортивні свята, які бажано проводити із музикальним та кольоровим супроводом, конкурсами: наприклад, конкурс на кращу жіночу і чоловічу спортивні статури. Тільки тоді можна розраховувати на зміну мотиваційних потреб до фізичної культури і спорту.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Карпенко Є.М., Карпенко І.В.

Донецький національний університет

Щорічне збільшення числа студентів із хронічними захворюваннями вимагає творчого підходу у виборі засобів для оптимізації і підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання.

Плавання – один з видів спорту, що у комплексі вирішує задачі оздоровчої, освітньої і прикладної спрямованості та є частиною професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Спеціально-підготовчі вправи, які виконуються у воді, супроводжуються меншою напругою функціональних систем організму, і сприяють ефективному розвитку координації рухів, гнучкості, сили і витривалості.

Вправи для розвитку координації рухів сприяють швидкому і правильному освоєнню техніки спортивних способів плавання, вмілому орієнтуванню в просторі і в

часі. На суші: 1) кругові рухи рук уперед, назад (одночасно, по черзі); 2) імітація техніки плавання. У воді: 1) плавання по елементах; 2) в узгодженні; 3) у координації.

Вправи для розвитку гнучкості на суші: 1) кругові рухи рук уперед, назад (одночасно, по черзі); 2) імітація техніки руху ніг способом кріль, брас; 3) нахили, повороти, прогини, виси. У воді: 1) плавання на ногах з дошкою і без дошки з різним положенням рук; 2) плавання на руках; 3) плавання в координації.

Вправи для розвитку сили на суші: 1) вправи з гумовими амортизаторами (відпрацьовування гребкових рухів рук), 2) імітація техніки руху ніг (кріль, брас); 3) присідання, стрибки, упори. У воді: 1) плавання по елементах; 2) плавання в ластах, лопатках; 3) плавання з обтяженнями.

Важливим аспектом підвищення рухової активності студентів є взаємозв'язок навчальних і поза аудиторних занять під контролем викладачів.

Таким чином, раціональне використання засобів фізичного виховання на суші й у воді дозволяє досягати необхідного рівня фізичної підготовки студента підвищувати його рухову активність, прищеплювати навички самостійної роботи та формувати стійку мотивацію до фізичного вдосконалення.

ВИКОРИСТАННЯ АСАН ХАТХА-ЙОГИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ СТУДЕНТОК, ХВОРИХ НА ПЕРВИННУ ДИСМЕНОРЕЮ

Крапівіна К.О., Мусієнко О.В., Козак І.В.

Львівський національний університет імені Івана Франка,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

На сьогоднішній день досить велика кількість жінок молодого віку мають проблеми з протіканням оваріально-менструального циклу (ОМЦ). В багатьох з них наявна первинна дисменорея, яка може бути проявом системних захворювань, алергічних реакцій, гормонального дисбалансу та ін.

Метою нашого дослідження було визначити доцільність застосування фізичних вправ Хатха-Йоги у лікуванні первинної дисменореї у жінок молодого віку.

Дослідження походили у два етапи. На першому етапі досліджень у здорових осіб ми визначили пози Хатха-Йоги, які найбільш ефективно впливають на функцію статевих залоз. На другому етапі досліджень ми встановили, як впливають зазначені пози на стан здоров'я жінок, які страждають первинною дисменореєю.