

плавання на спині, при цьому плавання брасом недоцільно.

У певних умовах гімнастичні заходи можуть призвести до протилежного ефекту і завдати шкоди організму, тому заняття не слід проводити в таких обставинах: гарячковий стан; підвищена температура (більше 37,5 С); розлад психіки; загальне погане самопочуття (нудота, запаморочення, слабкість і т.д.); головний біль; прояв інфекційних захворювань; підвищений артеріальний тиск [2, С. 212-215].

Основні висновки. Протрузії хребців стовбура не є невиліковною хворобою, головне не відноситися до неї байдуже, аби не мати невтішних наслідків.

Фізіотерапевтичне лікування призначається в комбінації з препаратами, що розслабляють гладку мускулатуру, покращують кровообіг, стимулюють відновлювальні процеси.

Комплексне застосування різних фізичних методів і лікарської терапії дозволяють більш швидко домогтися позитивного результату [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Петро Плахтій, Олександр Галаченко, Віктор Пікуш. П-37 Профілактика і лікування остеохондрозу хребта. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. – 112 с.

2. Ширшов А. В., Пирадов М. А. Поясничный остеохондроз: диагностика, клиника и лечение. // РМЖ. – 2004 – том 2 – № 4, С. 212-215.

Валерія Бесхлебна,

студентка 1 курсу

Факультету фізичного виховання

Наук. керівник: **С.В. Єфімов**, ст. викладач (БДПУ)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ГНУЧКОСТІ ТА СПРИТНОСТІ СТУДЕНТОК І КУРСУ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Темп життя людей, а особливо сучасної молоді, невпинно йде вперед. Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України, запропонована ще в 2003 році, не містить методичних рекомендацій, розробок щодо використання сучасних технологій у фізичному вихованні. Разом із тим, в ній зазначається, що одним з критеріїв ефективності фізичного виховання є знання основ методики оздоровлення, фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.

Ступінь досліджуваності проблеми. Питання пов'язані з розвитком фізичного виховання у вищих навчальних закладах висвітлюються в останніх дослідженнях і публікаціях вчених (Г. Апанасенко, В. Григор'єва, Т. Круцевича, Н. Москаленко та ін.). Але незважаючи на низку досліджень, інноваційні форми занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах є однією з проблем фізичного виховання. [2]

Отже, необхідність введення нових інноваційних форм занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах, розроблення відповідних методик, залишається на декларативному рівні, що вимагає конкретних досліджень

Мета і методи дослідження. Визначення ефективності занять аеробікою на розвиток рухових якостей студенток 1 курсу спеціальностей початкової освіти Бердянського державного педагогічного університету.

З метою вирішення завдань дослідження застосовувалися такі методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
2. Педагогічне спостереження; тестування;
4. Констатувальний експеримент;
5. Методи математичної статистики.

Сутність дослідження. Для проведення дослідження було виділено дві групи студенток 1 курсу факультету початкової освіти БДПУ по 20 чоловік у кожній (1 контрольна, 2 експериментальна). Студенткам експериментальної групи було запропоновано займатися аеробікою на заняттях з фізичного виховання, а студентками контрольної групи – за звичайною навчальною програмою.

Зазначимо, що заняття аеробного характеру – один з найбільш популярних, доступних та ефективних форм оздоровчого впливу на організм, що позитивно впливає на функціонування всіх систем жіночого організму. [1]

Для визначення динаміки показників гнучкості та витривалості тих, хто займається аеробікою на заняттях з фізичною культурою на константу вальному та контрольному етапах педагогічного експерименту студенткам I курсу було запропоновано виконати такі державні тести: 1) визначення гнучкості нахилом тулуба вперед з положення сидячи; 2) визначення спритності за човниковим бігом 4x9 м;

За результатами проведеного експерименту нами було отримано позитивну динаміку гнучкості та спритності у студенток експериментальної групи, яка займалася на заняттях з фізичного виховання аеробікою за всіма досліджуваними показниками див.(табл.1)

Таблиця 1

Показники розвитку гнучкості та спритності студенток I курсу спеціальностей початкової освіти за результатами контрольного етапу педагогічного експерименту.

Нормативи	Контрольна	Експериментальна	t	P
	M±m	M±m		
Човниковий біг 4x9, сек.	10,97±0,23	10,65±0,23	3,4	< 0,05
Гнучкість, см	18,2±2,48	21,1±2,39	2,8	< 0,05

Основні висновки.

1. Оздоровча аеробіка – один з напрямків масової фізичної культури з постійно регулюючим навантаженням.

2. Таким чином заняття з аеробіки цілком правомірно можуть бути використані в програмі з фізичного виховання для підготовки студенток спеціальностей початкової освіти вищих навчальних закладів України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе : [учебное пособие]. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 33 с.
2. Теория и методика физического воспитания. //Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под ред. Т.Ю. Круцевич – [Том 2]. – К.: Олимпийская литература, 2003 – 391с.

Анастасія Бідна,
студентка 4 курсу
факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **С. М. Писаренко,** ст. викладач (БДПУ)

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

Актуальність теми: ступінь розвитку гнучкості є одним із основних факторів, що забезпечують рівень спортивної майстерності в різноманітних видах спорту. За умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється і уповільнюється процес засвоєння рухових навиків. Недостатня рухомість у суглобах обмежує рівень прояву сили. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травматичної опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухомість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Гнучкість важлива при виконанні багатьох рухових дій у трудовій та військової діяльності, а також у побуті. Дослідження підтверджують необхідність розвитку рухливості високого рівня в суглобах для оволодіння технікою рухових дій різних видів спорту (гімнастика та ін.) Рівень гнучкості обумовлює також розвиток швидкості, координаційних здібностей, сили.

Ступінь досліджуваності проблеми: в наш час питанням розвитку гнучкості займається багато вчених. Показники досліджень Ю.К. Гавердовського та А.Кашун (1982 р.) свідчать про те, що гнучкість необхідно розвивати з тими вимогами, які ставить конкретна специфіка спортивної діяльності. В.М. Платонов, К.П. Сахповський вважають, щоб зберегти рухливість в суглобах потрібно кожен день давати їм «роботу» розвивають активну гнучкість, а також активно статичні силові вправи, які потребують максимального прояву гнучкості, застосовуються не більше 3-х разів в тиждень; вправи які сприяють розвитку пасивної гнучкості, можливо виконувати кожен день. Сергієнко Л.П. і Алексєєва С.В. досліджували вплив спадкових факторів на розвиток гнучкості людини.

Мета і методи дослідження: мета дослідження полягає у тому, що необхідно визначити теоретичні аспекти дослідження розвитку гнучкості у