

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті проаналізовано шляхи вдосконалення методики проведення ранкової гімнастики, як необхідної форми щоденної фізичної активності кожного студента. Автором продемонстровано теоретичний аспект проблеми; запропоновано орієнтовний комплекс вправ ранкової гімнастики з використанням сучасних видів рухової активності (бодіфлекс, слайд-аеробіка, оксісайз, гімнастика цигун), які здійснюють позитивний вплив на розвиток загальної фізичної підготовленості студентів, що вказує на високу ефективність застосування цієї інноваційної методики; охарактеризовано основні завдання і принципи побудови вправ; окреслено правила безпеки під час їх виконання; визначено перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: вдосконалення методики; ранкова гімнастика; сучасні види; рухова активність; бодіфлекс; слайд-аеробіка; оксісайз; гімнастика цигун; правила безпеки.

Постановка проблеми. Перш за все необхідно зазначити, що в сучасних вищих навчальних закладах одним з головних завдань, крім навчання і надання студентам певних практичних і теоретичних знань, стало збереження і зміцнення їхнього здоров'я [4, с. 99].

Дбайливе ставлення до здоров'я необхідно активно виховувати саме в студентські роки, коли встановлюються основні звички і організація трудової діяльності протягом дня. Важливе місце у процесі реалізації цього завдання посідає ранкова гімнастика, яка повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожного студента [6, с. 210]. Проте цей вид занять можна вдосконалити шляхом використання сучасних видів рухової активності, а саме найефективнішими видами гімнастики вважається бодіфлекс, оксісайз, слайд-аеробіки, низку вправ з цигун і йоги.

Слід враховувати той момент, що водночас така проблема не була предметом дослідження вітчизняних науковців, адже до теперішнього моменту немає узагальнювальних досліджень щодо вдосконалення методики проведення ранкової гімнастики з використанням сучасних видів рухової активності. Саме тому ми вважаємо, що це питання потребує подальшого наукового вивчення.

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій.

Шляхи вдосконалення ранкової гімнастики з використанням комплексу вправ цигун досліджувала Амплєєва В. В. [1]. Проблеми розвитку ранкової гімнастики, її вплив на здоров'я і фізичний стан молодого покоління знаходили своє відображення у праці дослідника Ананьєва В. А. [2]. Барчуков І. С. [3] досліджував методологію та практику занять ранковою

гімнастикою. Бендель В. П. [4] наголосив на впливі ранкової гімнастики на працездатність людини, у тому числі студентів. Загальний опис ранкової гімнастики, її завдання та принципи проаналізувала Білокопитова Ж. А. [5]. Верхошанський Ю. К. [6], Мейксон Г. Б. [18] запропонували комплексні підходи до підвищення ефективності ранкової гімнастики. У праці Линця М. М. [13], [14], Розмахової С. Ю. [23] обґрунтовано основні засади та принципи побудови комплексу вправ, аналізуються проблеми збільшення або зменшення навантаження. Роботи дослідниці Огністої К. М. [21], [22] та Манжелея І. В. [15] присвячено особливостям пропаганди викладачем користі ранкової гімнастики, розглянуто також і те, якими повинні бути основні правила безпеки під час виконання вправ. Матвєєв Л. П. [16], Менхін Ю. В. [17] підсумовують вказані вище дослідження та зазначають, що роль ранкової гімнастики є першочерговою в загальному режимі дня студента. Але найбільшу цінність для нашого дослідження становлять праці Корпан М. І. [9], [11], [12] та Прокоф'єва А. І. [20], де запропоновано шляхи вдосконалення ранкової гімнастики з використанням комплексу вправ бодіфлекс і оксісайз, слайд-аеробіки, які засновані на поєднанні дихальних вправ і вправ на розтяжку.

Основну мету статті автори вбачають у вдосконаленні методики проведення вправ ранкової гімнастики з використанням сучасних видів рухової активності.

Завдання дослідження, які поставлені і вирішуються в роботі в контексті головної мети, такі:

- визначити поняття ранкової гімнастики;
- охарактеризувати основні завдання і принципи побудови комплексу вправ;

– окреслити правила безпеки під час виконання вправ;

– запропонувати орієнтовний комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням сучасних видів рухової активності (бодіфлекс, слайд-аеробіка, оксісайз, вправи з цигун і йоги).

Виклад основного матеріалу. Під *ранковою гімнастикою* слід розуміти виконання комплексу фізичних вправ для більш швидкого переходу від стану сну до стану бадьорості і підвищення працездатності, систематичне виконання якої дисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах [5, с. 88].

Ранкова гімнастика сприяє переходу організму до стану такого співвідношення процесів збудження та гальмування, яке необхідне для плідної навчальної діяльності протягом дня, допомагає студентам правильно організувати свій день [19, с. 78].

Ранкова гімнастика складається з *8-10 вправ*, які повинні виконуватися в правильній методичній послідовності від простого до складного. При цьому слід враховувати **основні завдання і принципи побудови комплексу вправ**, які є загальнометодичними у фізичному вихованні:

– принцип свідомості й активності (розуміти зміст кожного окремого завдання; знати основні закономірності вправи – чому треба виконувати так, а не інакше; аналізували свої м'язові відчуття; знати й оцінювати результати своїх дій);

– принцип наочності (створення яскравого образу руху, чіткого його представлення);

– принцип систематичності (забезпечувати регулярність занять, не допускаючи невинуватих перерв; правильно розподіляти вправи в часі);

– принцип доступності (дотримуватися правила «від відомого до невідомого», «від легкого до важкого», «від простого до складного»);

– принцип міцності (включати в заняття раніше вивчені і міцно засвоєні елементи в нових сполученнях і варіантах; підвищувати інтенсивність і тривалість виконання вправ) [21, с. 67].

Правила безпеки під час виконання наведених нижче вправ є загальними, а саме: у ході заняттями ранковою гімнастикою слід постійно контролювати стан власного організму і варіювати навантаження (виконувати певний комплекс вправ) залежно від цього [2, с. 11].

Індивідуальні заняття найкраще проводити на свіжому повітрі. Кожен, хто починає займатися ранковою гімнастикою, може сам собі дібрати необхідні вправи. Вони можуть коригуватися з урахуванням індивідуальних можливостей і особливостей організму. Залежно від мети, якої Ви домагаєтесь (поліпшення постави, гнучкості, рухливість суглобів, розвиток сили і витривалості) можна збільшувати або зменшувати кількість вправ для різних груп м'язів [13, с. 17-18].

За самостійного добру вправ (особливо для початківців) потрібно передбачити різноманітність їх за формою і впливу на різні м'язові групи. Комплекс вправ повинен охоплювати всі м'язи тіла, починаючи від м'язів шиї і закінчуючи м'язами ніг [15, с. 101].

Головними правилами є: 1) слід доцільно обирати одяг та взуття для занять ранковою гімнастикою; вони в першу чергу мають бути зручними та легкими,

і не завдавати перешкод під час виконання вправ; 2) спортивна форма завжди має бути чистою; 3) взуття має відповідати розміру, що носить студент; 4) після занять потрібно мити руки з милом [14, с. 30].

Нами запропоновано **рекомендований комплекс ранкової гімнастики для студентів I-IV курсів:**

1. Ходьба у темпі від 80-100 кроків за 1 хв, до 140-160 кроків за хв (ходьба до 1 хвилини).

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки витягнути вгору. Нахили тулуба вперед, руки торкаються підлоги, як можна далі за ногами. Повторювати 6-8 разів. Ноги в колінах не згинати.

3. В. п. – стійка, ноги нарізно права рука на поясі, ліва вверх долонею всередину. 1-2 рази нахили тулуба вправо, одночасно відставляючи праву ногу вбік на носок. Те ж саме в інший бік. Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі [16, с. 403].

4. В. п. – основна стійка. 1 – руки вперед-вгору, права нога назад на носок (вдих); 2 – В. п. (видих); 3-4 – те ж саме другою ногою. Виконуючи вправу, стежити за правильним положенням рук (долонями всередину). Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі [17, с. 22].

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1-4 оберти тулуба вправо. Те саме – вліво. Виконувати з якнайбільшою амплітудою, 4-6 разів у повільному темпі.

6. В. п. – основна стійка. 1 – притиснути руками до грудей коліно лівої ноги (видих); 2 – В. п. (вдих); 3 – притиснути руками до грудей коліно правої ноги (видих); 4 – В. п. (вдих). Вправу виконати по 4-6 разів кожною ногою. Виконуючи вправу, не нахилитись вперед і не згинати опорну ногу.

7. В. п. – упор присівши, руки зігнуті в ліктьових суглобах, при змозі торкаються підлоги між широко розведеними колінами. 1 – вистрибнути вперед, одночасно випрямляючи ноги і тулуб. Вправу виконати 5-6 разів [18, с. 65].

8. В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки в сторони. 1-2 – повільно згинаючи ноги в колінах і підтягуючи їх до положення, в якому вони торкаються лоба. Випрямити ноги, за головою торкнутися носками підлоги. 3-4 – підняти ноги в положення «берізки», як можна вище. Повернутися в вихідне положення. Виконати 3-4 рази.

9. В. п. – упор стоячи на колінах, голова нахилена до грудей, спина вигнута. 1-2 – підняти голову і одвести її як можна далі назад, одночасно прогинаючись у попереку. Виконувати вправу спочатку повільно, а потім збільшити темп.

10. В. п. – упор сидячи, руки позаду на підлозі. 1-2 – підіймаючи тіло і прогинаючись, руки позаду і 3-4 – В. п. Положення кистей – уперед або в сторони. Виконуючи вправу, підтягувати носки, намагаючись торкнутися ними підлоги. Дихання довільне, без затримки. Вправу виконати 8-10 разів у повільному темпі [6, с. 54].

11. В. п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно якнайширше, руки вгору. 1-3 – 3 пружинистих нахили вперед до лівої ноги, посередині до правої ноги (видих). Намагаючись торкнутись лобом колін, 4 – В. п. (вдих). Вправу виконати 12-15 разів.

12. В. п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно зігнуті в колінному суглобі, руки на колінах. 1-2 – нахил

голови назад, потім вперед, притискаючи підборіддя до грудей. Під час виконання вправи треба тримати спину прямою, виконуючи рухи тільки за рахунок роботи м'язів шиї. Вправу виконати 10-12 разів [24, с. 146].

13. В. п. – упор сидячи, руки позаду. Підняти ноги над підлогою на 15-20 см., виконуючи вправу «ножиці» в сторони, 3 рази по 8-10 сек. і «ножиці» вверх і вниз, 3 рази по 8-10 сек., оберти ногами вправо, вліво. Ноги тримати разом. Виконати 4-6 разів.

14. В. п. – лежачи на спині руки вгору. Енергійно піднімаючи тулуб і згинаючи ноги прийняти положення сидячи, підтягуючи коліна до підборіддя. Виконуючи групування, притиснути ноги за середину гомілок до грудей, трохи розвести коліна (щоб можна було сховати голову). Групування виконувати швидко і різко. Під час виконання положення лежачи на підлозі розслабитись. Вправу виконати 7-8 разів, у середньому темпі.

15. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1 – зігнути ноги в колінних суглобах і підтягнути їх до підборіддя. 2 – В. п. Вправу виконати 7-8 разів.

16. В. п. – лежачи на спині, руки на підлозі вздовж тулуба. 1-2 – піднімаючи прямі ноги вперед-вгору, торкнутися носками підлоги за головою (видих); 3-4 – В. п. (вдих). Вправу виконати 6-8 разів в повільному темпі [25, с. 23].

Але цей вид гімнастики можна вдосконалити шляхом *використання комплексу вправ з бодіфлексу*, які засновані на поєднанні дихальних вправ і вправ на розтяжку.

Дихальні вправи для схуднення бодіфлекс сприяють збагаченню організму киснем, допомагають впоратися із зайвою вагою і нестачею енергії, наповнюють організм життєвими силами. Техніка дихальних вправ передбачає видихи тільки через рот, а вдихи через ніс.

1. Встати, випрямитися, поставити ноги на ширину плечей, нахилитися, спираючись руками на ноги, трохи зігнути в колінах;

2. Глибоко видихнути (повністю випустивши повітря);

3. Різко вдихнути носом, наповнюючи легені;

4. Використовуючи діафрагму, видихніть через рот сильно, звучно;

5. Затримавши дихання, на 8-10 сек., для масажу внутрішніх органів втягніть живіт і починайте робити вправи для розтяжки. Не поспішайте, спочатку навчіться правильно дихати, а потім виконуйте гімнастику;

6. Розслабте м'язи живота і глибоко вдихніть [12, с.13].

Комплекс вправ для схуднення бодіфлекс

«Алмаз». Початкове положення – ноги на ширині плечей, коліна напівзігнуті, руки спираються на ноги трохи вище колін. Виконайте вправу по затримці дихання. Розпряміть тіло, зімкніть руки перед собою. На затримці дихання починайте кінчиками пальців рук як можна сильніше тиснути один на одного. Рахуйте до восьми. Розслабтеся і поверніться у вихідне положення. Виконайте три підходи.

«Човник». Початкове положення – лежачи на спині, руки притиснуті до тіла, не торкайтеся підлоги ліктями. Дивіться прямо перед собою. Починайте дихати за системою бодіфлекс: видих, вдих, видих, затримка дихання. При затримці дихання підніміть прямі ноги на 30-40 сантиметрів над підлогою. Спираючись на сідниці, на таку ж висоту підніміть

корпус тіла. Слідкуйте за тим, щоб голова і тулуб були в одній лінії. Порахуйте до восьми, потім опустіться на підлогу і розслабтеся. Виконайте три підходи [9, с. 34].

«Ножиці». Вихідне положення – лежачи на спині, ноги витягнуті разом, коліна прямі. Долоні рук розташовані під сідницями. Поперек щільно притиснутий до підлоги. При затримці дихання підніміть ноги на 10-15 см над підлогою і утримуйте їх. Починайте робити широкі махи ногами за принципом роботи ножиць. Стежте, щоб голова і поперек не відривалися від підлоги. Рахуйте до восьми і зробіть перепочинок. Виконайте кілька підходів.

«Лук». Початкове положення – лежачи на животі. Зведіть ноги разом, торкаючись ступнями. Руки уздовж тіла. Підборіддя впирається в підлогу. Зіпріться на носочки і починайте робити дихальні вправи. Зігніть ноги в колінах і схопіть руками щиколотки. Зробіть гучний вдих і затримайте дихання. При затримці дихання розгинайте ноги в колінах, і одночасно піднімайте корпус тіла вгору. Необхідно максимально прогнутися в поперек. Порахуйте до восьми. При виконанні вправи необхідно погойдуватися. Поверніться у вихідне положення і розслабтеся. Виконайте три підходи [10, с.15].

Слайд-аеробіка – це такий вид аеробіки, де для занять використовують спеціальний килимок розміром 183 x 61 см. Цей вид аеробіки виник у 90-х роках минулого століття і поступово набирає свою популярність. Слайд-аеробіка – це різновид силової аеробіки, виконується на гладкій доріжці в спеціальному взутті – атласних чешках. Ці рухи нагадують рухи лижників або ковзанярів: власне, слайд і був придуманий як спосіб тренування ковзанярів в літній період. Слайд-аеробіка чудово підходить для студентів, охочих позбавитися від жирових відкладень в області стегон, ніг і сідниць. Добре зміцнюються суглоби ніг. Однак цей вид аеробіки вважається більш травматичним, ніж, наприклад, степ-аеробіка, тому новачкам краще почати заняття з іншими фітнес-програмами, переходячи до слайд-аеробіки вже тоді, коли м'язи і суглоби вже адаптуються до підвищених навантажень. Інакше велика ймовірність вивихів і розтягувань [11, с. 23].

Наступною сучасною методикою є методика **оксісайз** – це унікальний комплекс, що складається з особливої дихальної гімнастики, елементів розтяжки і статичних силових вправ, який спрямований на зменшення підшкірних жирових відкладень і на загальне зміцнення організму людини. На сьогодні існує кілька різних комплексів вправ для оксісайз, але найпоширенішими є такі:

Бічна розтяжка. Для цього потрібно стати прямо, відвести плечі назад, злегка зігнути коліна, підняти праву руку вгору і нахилитися за нею вправо, не випадаючи вперед або назад. Утримуючи цю позу, слід виконати 4 дихальних цикла. Вправу слід повторити три рази на кожну сторону.

Присідання біля стіни. Треба встати біля стіни, притулитися до неї прямою спиною і присісти. Коли стегна будуть паралельні підлозі, потрібно витягнути руки, стиснути їх долоню в долоню перед грудною кліткою і виконати 4 дихальних цикла. Повторити вправу слід три рази [8, с. 56].

Віджимання. Потрібно повернутися обличчям до стіни і спертися на неї руками, виставленими прямо

перед грудьми. Далі слід віджатися і в точці найбільшої напруги стати на носочки в одну пряму лінію. Затриматися в такій статичній позі потрібно на 4 дихальних цикла. Повторити три рази.

Присідання. Слід стати прямо, злегка присісти і почати тиснути ногами в підлогу так сильно, наскільки це можливо. Затриматися в такому положенні слід на 4 дихальних цикла. Вправу необхідно повторити три рази.

Перераховані вправи далеко не повні, і з кожним роком їх стає все більше. Уроки оксисайз можуть також відрізнятися в залежності від рівня складності, стану здоров'я людини і послідовності виконання рухів. Але існує одна унікальна система, яка об'єднує в собі все вищеперелічене і можливо саме вам допоможе добитися максимального ефекту і втілити в життя сміливі мрії. Це **гімнастика Цигун**.

По суті, **цигун** це система вправ, яка заснована на цілісному сприйнятті людини, яке включає духовну, енергетичну і фізичну складові. Такий підхід традиційний для китайських технік психофізичного самовдосконалення.

У цигун є дві **вправи для шиї**, наприклад, кругові розслаблені обертання головою. У вихідному положенні підборіддя прикладають до грудей, після чого здійснюють плавні рухи по черзі в обидві сторони з максимальною амплітудою.

При цьому потрібно бути спокійним і уявляти собі коло, намальоване головою при обертанні. Вправу повторюють кілька разів.

У вправах для ніг стають в позу лучника (одну ногу згинаємо в коліні, зробивши крок вперед, інша

нога знаходиться ззаду і повинна бути випрямлена). Потім одна рука опускається на поперек, а друга на коліно і тіло акуратно пружиниться, для чого трохи згинається нога, яка випрямлена. Ця вправа непогана для розвитку гнучкості преса і таза [20, с.16].

Висновки. Таким чином, з огляду на закономірності добової активності людського організму, необхідно сказати, що щоденне проведення ранкової гімнастики здатне значно поліпшити самопочуття, сприяє поліпшенню працездатності і доступне практично всім людям.

Величезне значення ранкової гігієнічної гімнастики в студентському віці зумовлено, в першу чергу, формуванням за допомогою неї необхідних студенту фізичних і моральних якостей, а також необхідністю швидкого адаптування до навчального процесу, подолання величезних емоційно-психічних навантажень.

У результаті опрацювання і узагальнення наукових джерел та літератури: 1) визначено сучасне поняття ранкової гімнастики; 2) охарактеризовано основні завдання і принципи побудови самостійного комплексу вправ; 3) окреслено правила безпеки під час виконання вправ; 4) запропоновано орієнтовний комплекс вправ ранкової гімнастики, з урахуванням сучасних видів рухової активності (бодіфлекс, оксисайз, слайд-аеробіки, вправи з цигун і йоги).

Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо у вдосконаленні самостійних занять студентів шляхом впровадження сучасних видів рухової активності (бодіфлекс, слайд-аеробіка, оксисайз, гімнастика цигун).

ЛІТЕРАТУРА

1. Амплеева В. В. Гимнастика цигун как средство восстановления работоспособности гимнасток высокой квалификации / В. В. Амплеева, Н. Н. Назаренко // Молодой ученый. – 2013. – № 5. – С. 841–846.
2. Ананьев В. А. Общая валеология: конспект лекций / В. А. Ананьев, Д. Н. Давиденко, В. П. Петленко и др. ; Под ред. Петленко В. П. – СПб. : Балтийская Педагогическая Академия, 2000. – 163 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – [3-е изд.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
4. Бендель В. П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини : [навчальний посібник] / В. П. Бендель, К. М. Ковальчук, В. І. Завацький. – Луцьк. : «Надтир'я», 1996. – 104 с.
5. Білокопитова Ж. А. Гімнастика: краса і здоров'я / Ж. А. Білокопитова, Л. М. Мовчан, Н. А. Щербаківа. – Київ : Здоров'я, 1991. – 104 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФизС, 1988. – 331 с.
7. Евсеев Ю. И. Физическая культура : [учебное пособие] / Ю. А. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 384 с.
8. Корпан М. И. Оксисайз. Худей без задержки дыхания / М. И. Корпан. – Работница, 2012. – № 11. – С. 26–27.
9. Корпан М. И. Оксисайз: худей без задержки дыхания / М. И. Корпан. – М. : Эксмо, 2013. – 160 с.
10. Корпан М. И. Бодифлекс: дыши и худей / М. И. Корпан. – М. : Эксмо, 2013. – 160 с.
11. Корпан М. И. Бодифлекс 2-ной эффект: похудей и будь здорова / М. И. Корпан. – М. : Эксмо, 2013. – 160 с.
12. Корпан М. И. Бодифлекс для лица: как выглядеть на 10 лет моложе. Дыши и молодежь / М. И. Корпан. – М. : Эксмо, 2013. – 128 с.
13. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 131 с.
14. Линець М. М. Основы методики развития руховых качеств / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
15. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания : [учебное пособие] / И. В. Манжелей. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учебник для институтов физической культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : ФизС, 1991. – 543 с.
17. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
18. Мейксон Г. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. : Просвещение, 1986. – 268 с.
19. Наталов Г. Г. Введение в физическую культуру / Г. Г. Наталов. – Краснодар : КГАФК, 1995. – 143 с.

20. Прокофьев А. И. Слайд-аэробика / А. И. Прокофьев. – Физкультура и спорт. – 2003. – № 3. – С. 18–19.
21. Огниста К. М. Гімнастика як один із засобів формування фізичної культури майбутніх студентів / К. М. Огниста // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. – Львів, 1999. – С. 37–39.
22. Огниста К. М. Методика формування фізичної культури молоді (форми, засоби, методи) : [навчальний посібник] / К. М. Огниста. – Тернопіль : ТДПУ, 2003. – 164 с.
23. Размахова С. Ю. Практикум по гимнастике для студентов 2 курса : [учебно-методическое пособие] / С. Ю. Размахова. – М. : Изд. ООО «ПолиПринтСервис», 2012 г. – 190 с.
24. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 183 с.
25. Шулятьев В. М. Физическая культура студента : [учебное пособие] / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – Москва : Рос. ун-т дружбы народов, 2012. – 287 с.

Мосенцова И. Н., Шуст О. Н.,

Черноморский государственный университет им. Петра Могилы, Николаев, Украина

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В статье анализируются пути совершенствования методики проведения утренней гимнастики, как необходимой формы ежедневной физической активности каждого студента. Автором продемонстрировано теоретический аспект проблемы; предложено ориентировочный комплекс упражнений утренней гимнастики, с использованием современных видов двигательной активности (бодифлекс, слайд-аэробика, оксисайз, гимнастика цигун), которые оказывают позитивное влияние на развитие общей физической подготовленности студентов, что свидетельствует о высокой эффективности применения данной инновационной методики; охарактеризованы основные задачи и принципы построения упражнений; очерчены правила безопасности во время их выполнения; определены перспективы дальнейших исследований в этом направлении.

Ключевые слова: совершенствование методики; утренняя гимнастика; современные виды; двигательная активность; бодифлекс; слайд-аэробика; оксисайз; гимнастика цигун; правила безопасности.

Mosenzova I., Shust O.,

Petro Mohyla Black Sea State University, Mykolaiv, Ukraine

THE IMPROVEMENT OF THE MORNING GYMNASTICS TECHNIQUES WITH THE USE OF MODERN TYPES OF PHYSICAL ACTIVITIES

The subject of this paper is the study of characteristics and regularities of the morning gymnastics technique improvement. The aim of this work is seen by the author in the finding of effective ways to improve the methodology for morning exercises with the use of modern types of physical activity.

According to the set purpose, there are applied such methods as theoretical analysis and generalization of literature data, educational research along with the method of related sciences: physiology and psychology.

Scientific novelty is defined by the urgency of the problem under study and the fact that given subject has not been sufficiently studied in the national historiography and thus, the following results has been achieved in the course of the study: the theoretical aspect of the problem are demonstrated and there is suggested an indicative set of the morning gymnastics exercises with the use of modern types of physical activities (bodyflex, slide aerobics, oxicise, qigong) having a positive impact on the development of general physical preparedness of students, which, in its turn, indicates on the high efficiency of this innovative technique; the main objectives and principles of exercise are described; safety regulations during their performance are defined; the prospects of further research in this area are determined.

The practical significance of this study lies in the fact that it is written for scientific and educational purposes and is directly intended for teachers and students. The obtained knowledge can be applied during lectures and practical classes in physical education conducting.

Keywords: improvement of techniques; morning gymnastics; modern types; physical activity; bodyflex; slide aerobics; oxisols; qigong; safety regulations.

Рецензенти: *Гришкова Р. О.*, д. пед. н., професор.

Лебідь С. Г., к. пед. н., доцент.