

вирішення цього завдання ведуться інтенсивні пошуки нових змісту, форм і методів підвищення якості підготовки викладацьких кадрів з фізичного виховання, що є важливим шляхом покращення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я тих, хто навчається.

В організації та проведенні навчального процесу підготовки фахівців залізничного транспорту використовують рухливі ігри.

Рухливі ігри є дійовим засобом всебічного виховання студентської молоді. Вони широко застосовуються у різних ланках системи фізичного виховання. Саме заняття рухливими іграми сприяють вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань, підготовці студентів до складання нормативів оцінки фізичного розвитку.

Майстерність проведення рухливих ігор з освітніми та виховними цілями є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців-залізничників.

Питання організації та проведення навчальних занять з використанням рухливих ігор з позиції бачення цілісного педагогічного процесу розглядається недостатньо і рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання не знаходять відповідного застосування.

Для того щоб рухливі ігри відігравали важливе значення у покращенні фізичного виховання студентів, викладачі фізичного виховання мають бути готові проводити їх на високому професійному рівні. Під готовністю викладача слід розуміти систему послідовних дій, які засновані на знаннях змісту, методів і прийомів, що можуть бути реалізовані шляхом теоретичних і практичних занять з фізичного виховання.

Отже, рухливі ігри необхідно розглядати як один з найважливіших розділів програми з фізичного виховання у закладах вищої освіти. В системі навчальної роботи їм необхідно приділяти більше уваги, проводити їх як основний матеріал, що вимагає попереднього вивчення, закріплення з метою подальшого самостійного використання ігор у різних формах фізичної активності.

*С. М. Черніна*

## **МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ТА СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП (СМГ)**

Організація занять у спеціальних медичних групах потребує одночасного врахування багатьох факторів. Основні з них – загальний функціональний стан студента, рівень фізичної підготовленості, зміни у самопочутті згідно із захворюванням.

Є студенти в групах СМГ, яким зовсім або на деякий час не рекомендовані біг, стрибки, підскоки. Таким студентам була

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