

2. Chesterman, Andrew. 2019. "Moving Conceptual Boundaries: So what?" In *Moving Boundaries in Translation Studies*, edited by Helle V. Dam, Matilde Nisbeth Brøgger, and Karen Korning Zethsen, 12-25. London/New York: Routledge.
3. Katan, David and Mustapha Taibi. 2021. *Translating Cultures: An Introduction for Translators, Interpreters and Mediators*, 3rd ed. London/New York: Routledge.
4. Laviosa, Sara and Maria González-Davies, eds. 2020. *The Routledge Handbook of Translation and Education*. London/New York: Routledge.
5. Zanettin, Federico and Christopher Rundle, eds. 2021 forthcoming. *The Routledge Handbook of Translation and Methodology*. London/New York: Routledge.

УДК 796

ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фаріонов В. М. – старший викладач кафедри фізичного виховання МНАУ.

Розглянуті актуальні напрями підготовки здобувачів вищої освіти засобами гімнастики під час військового стану.

Ключові слова: гімнастика, засоби гімнастики, військова підготовка, прикладні вправи.

Молодь в Україні за останні роки зіткнулася з новими викликами, а саме дистанційним навчанням та обмеженим пересуванням. Це вплинуло на фізичний розвиток дітей та молоді. Дефіцит фізичного навантаження (гіподинамія), зазвичай супроводжується порушенням загального розвитку організму, зниженням розумової та фізичної працездатності. Організм долає їх, мобілізуючи компенсаторні механізми. Але фізичний та розумовий розвиток пов'язаний з фізичним вихованням. Праця студентів характеризується тривалим розумовим напруженням, особливо в період екзаменаційної сесії, та вкрай обмеженою активністю рухів (гіпокінезія). В цих умовах швидше ніж зазвичай розвивається втома, яка пов'язана як зі змінами вегетативних функцій та ендокринної системи, так і з порушеннями діяльності вищих відділів центральної нервової системи. У зв'язку з цим великого значення набуває розробка та впровадження раціонального режиму праці та відпочинку студентів, що передбачає нормалізацію фізіологічних зрушень, які настають в процесі роботи. У студентські роки, коли для цього є усі умови, особливо важливо напрацювати міцні навички раціональної розумової праці та спеціально підібраних фізичних навантажень, які компенсують гіпокінезію та гіподинамію, та знизять нервову втому. Важливим фактором у вирішенні цього питання є заняття з фізичного виховання. Більшість задач фізичного виховання вирішується за допомогою гімнастики. Гімнастика це універсальний засіб фізичного виховання. За допомогою гімнастики вирішуються більшість задач фізичного виховання[1].

До засобів гімнастики відносять стройові вправи, загально-розвивальні вправи, вправи на гімнастичних приладах, прикладні вправи та інші. Вузівський курс з фізичного виховання регламентується державною програмою, яка передбачає заняття не тільки в рамках загального навчального розкладу, але і додаткові – поза розкладом. Вміле застосування гімнастики впродовж дня мінімізує дефіцит м'язової активності, знижує нервову напругу.

В даний час значно підвищився інтерес студентської молоді до занять різними видами гімнастики, масового гімнастичного спорту для активного відпочинку.

Гімнастика – грає оздоровчу та спортивну роль в житті молоді і охоплює великі різнобічні різноманіття видів фізичних вправ. Медичні працівники підтверджують, що заняття будь-якими видами гімнастики приносять оздоровчий ефект. При виконанні гімнастичних вправ зміцнюється тіло, підтримується тонус м'язів, формуються форми тіла, зміцнюється імунітет і здоров'я. Гімнастика являє собою систему спеціальних фізичних вправ і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я і гармонійного фізичного розвитку організму, включає різні види: базова; виробнича, професійно-прикладна, гігієнічна; лікувальна, спортивна та інші[2].

В Україні гімнастика використовується мільйонами людей щодня. Вона посідає важливе місце у програмах фізичного виховання вищих і середніх навчальних закладів, різної форми колективах фізичної культури, у яких молодь регулярно виконує вправи спортивної акробатики, спортивної і художньої гімнастики, різноманітні фізичні вправи.

Під час військового стану в Україні є необхідність використовувати у підготовці студентів засоби гімнастики, особливо стройові вправи та прикладні вправи. Дуже важливі прикладні вправи: лазіння по канату, подолання перешкод, вправи з перенесення вантажу та перенесення поранених. Це є базою військової підготовки. Стройові вправи – один з основних засобів гімнастики. Вони являють собою колективні або індивідуальні дії осіб (учнів, студентів) в тому чи іншому строю. Вправи, які визначені Стройовим статутом Збройних сил України, обов'язкові для всіх військових частин, управлінь, штабів, організацій, установ і військових навчальних закладів. Не можливо також уявити організацію занять з фізичної культури без використання стройових вправ. Наприклад, керуючи класом, вчитель подає команди або розпорядження для різних пересувань, шикувань, розмикань – це дозволяє швидко та раціонально розмістити учнів у залі або на спортивному майданчику. В результаті цього економиться час і як наслідок підвищується загальна та моторна щільність уроку[3].

Завдяки стройовим вправам вирішуються чисельні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання, пов'язані з вихованням відчуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни, формуванням правильної постави.

Дослідження підтверджують ефективність використання різноманітних засобів і методів гімнастики. Так, через рік систематичних занять студентами 1 курсу аеробними танцювально-гімнастичними вправами спостерігалися наступні достовірні позитивні зрушення: маса тіла знизилася на 8%; життєва ємкість

легень (ЖЄЛ) підвищилася на 4,0%, відносна сила – на 8,0%, фізична працездатність максимальне споживання кисню (МПК) – на 14,1%. Таким чином, систематичні заняття аеробною гімнастикою зумовили істотний оздоровчий і тренувальний ефект, що виявляється в підвищенні функціональних можливостей кардіореспіраторної системи і опорно-рухового апарату. В результаті занять аеробною танцювально-гімнастичною гімнастикою в стані організму відбуваються такі позитивні зрушення:

- зміцнюється кісткова система;
- зменшується схильність до депресії;
- поліпшується травлення;
- сповільнюються процеси старіння;
- підвищується фізична і інтелектуальна працездатність;
- знижується ризик серцевих захворювань;
- поліпшується сон.

Заняття гімнастикою допомагають поліпшити фізичну форму, покращують обмінні процеси, підвищують імунітет до різних захворювань, зміцнюють дихальну, серцево-судинну, нервову систему, нормалізують вагу, сприяють формуванню і корекції форм тіла, постави, покращують самопочуття, нормалізують сон, знімають нервову напругу[4].

Таким чином, гімнастику можна розглядати як загальнодоступну, ефективну форму цілеспрямованого оздоровлення, формування професійно-компетентної особистості студента, підготовленого до трудової життєдіяльності та до захисту України. Поряд з цим існує ряд проблем зі зміцнення та збереження здоров'я студентів. Як показують результати дослідження, гімнастику все рідше використовують в практиці фізичного виховання у закладах вищої освіти і недостатньо використовуються потенційні можливості гімнастики.

Література:

1. Арефьев В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. Кам'янець-Подільський: – ПП Видавництво «ОПЮМ», 2022. – С.27-94с.
2. Білокопитова Ж. А. Оздоровча художня гімнастика: теорія і методика: навч. посіб. / Ж. А. Білокопитова, Л. К. Кожевнікова. – Київ; Миколаїв: [б. в.], 2008. – 199 с.
3. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. – Львів: [Видав. центр ЛНУ ім. І.Франка], 2001. – 100 с.
4. Іващенко О. В. Загальнорозвиваючі вправи: метод. посіб. / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпунець. – Харків: ОВС, 2016. – 59 с.