

7. Рудниченко М.М. Оздоровче значення рухової активності студентів і учнів шкіл / М.М. Рудниченко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. - Львів, 2001. - С.56-58.

## **ФІТБОЛ-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Тарасенко Світлана**

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка*

**Резюме.** У статті розкрито проблеми формування та забезпечення здорового способу життя майбутніх педагогів. Запропоновано засоби їх мотивації до здорового способу життя за допомогою застосування сучасної фітнес-технології – фітбол-аеробіки. З'ясовано, що використання фітбол-аеробіки сприяє зміцненню окремих м'язових груп, виховує почуття рівноваги та сприяє покращенню постави.

**Summary.** The article deals with the problem of intending teachers' healthy lifestyle forming and supporting. The means of intending teachers' motivation for a healthy lifestyle using modern fitness technology – fitball aerobics – are offered. It is found that fitball aerobics using strengthens certain muscle groups, develops sense of balance and improves the posture.

**Актуальність проблеми.** Одна з життєво важливих проблем усього людства – це збереження і зміцнення здоров'я людини. На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальними залишаються питання культурної, духовно збагаченої та фізично досконалої особистості, а особливо студентської молоді. Сьогодні сучасна студентська молодь України – це генофонд нації, фундамент культурної, інтелектуальної, наукової та фізкультурної діяльності нашої країни. Основні причини погіршення здоров'я серед студентської молоді можна вважати такі, як недбале відношення до особистої культури здоров'я, поширення шкідливих звичок, зневажливе ставлення до власної гігієни тіла, некомпетентність людства щодо захворювань як гіподинамія та гіпокінезія, нераціональне харчування, погані матеріально-побутові умови та недотримання режиму дня [3]. Всебічний та гармонійний розвиток студентства, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму особистості і здійснюється через формування здорового способу життя. Це й зумовлює необхідність активізації позитивної мотивації майбутніх педагогів до здорового способу життя.

Сьогодні науковці встановили, що в основі здорового способу життя лежить оздоровчо-рекреаційна спрямованість передових систем фізичного виховання (В. М. Платонов, 2006; S. N. Blair, 2007; М. В. Дутчак, 2009; Хлус Н. О., 2015).

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати вплив занять з фітбол-аеробіки на формування позитивної мотивації у майбутніх педагогів до здорового способу життя.

**Результати дослідження:** Останнім часом, активізувалося увагу до здорового способу життя студентів. Все це дуже пов'язано із занепокоєнням суспільства з приводу здоров'я молодих фахівців, яких випускають вищі заклади освіти, збільшення проценту захворюваності в процесі професійної підготовки, що веде до зниження показників фізичної працездатності. Необхідно чітко представляти, що не існує здорового способу життя як такої якоїсь особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому.

Сучасна студентська молодь дуже вразлива до чинників навколишнього середовища, стресів, змін, які впливають на їх організм, тому може не дотримуватися правил здорового способу життя. Вступаючи до ВНЗ перед студентами постає рядом проблем, котрі в свою чергу призводять до суттєвих змін в організмі.

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й покращення здоров'я людей. Основні компоненти здорового способу життя є загальна рухова активність, раціональне харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції [3]. Сьогодні, для покращення здоров'я студентства виділяють такі основні напрямки діяльності: формування політики, сприятливої для здоров'я; створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища; активізація суспільства в напрямку поліпшення здоров'я як особистості зокрема, так і нації загалом; формувати свідомість студента діяти на користь власного здоров'я.

Важливим напрямком покращення здоров'я є організація викладачем-тренером фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію у студентській молоді мотивації до здорового способу життя. Необхідно формувати у студентів ідеологію, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [3]. Все більшого значення набуває мотивація до здорового способу життя, яка зможе зацікавити студентську молодь, тому що враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать.

Аналізуючи наукову та методичну літературу, де пропонується використовувати такі засоби мотивації молоді до здорового способу життя як сучасні фітнес-технології, яких налічується значна кількість: класична (базова) аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, стретчинг, калланетика, шейпінг, фітбол-аеробіка, аква-аеробіка, пілатес [1]. Особливої уваги потребує заняття фітбол-аеробікою. У процесі занять даним видом аеробіки використовуються спеціальні пластикові м'ячі діаметром від 45 до 75 см. Це вносить певний ігровий елемент у заняття, сприяє зміцненню окремих м'язових груп, добре виховує почуття рівноваги та сприяє покращенню постави [3]. Особлива перспектива проведення зі студентками аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча вчиняє позитивний вплив на м'язи спини, таза, нижніх та верхніх кінцівок, хребта, основні м'язові групи та вестибулярний

апарат, що дає можливість безмежно поширити контингент студенток, які займаються аеробними вправами. На заняттях з фітбол-аеробіки використовується музичний супровід, темп та такт в якому з'ясовується характером рухів та дій з врахуванням особистого рівня фізичної підготовленості студенток.

**Висновки.** Сьогодні все більшого значення набуває мотивація молоді до здорового способу життя, яка зможе зацікавити студентство, оскільки враховуватиме їхні уподобання, рівень фізичного розвитку й стать. Для цього потрібно застосовувати сучасні технології, а особливо це стосується фітбол-аеробіки, яка значно підвищує зацікавленість студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, створює нову позитивну емоційну атмосферу занять, покращує у студенток фізичні якості та фізичну працездатність, спонукає молодь до вибору здорового способу життя.

#### **Література.**

1. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Л. Ю. Дудорова. – Вінниця, 2009. – 24 с.
2. Касацька Т. А. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. А. Касацька, С. С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2012. – С. 142-146.
3. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України /С. І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С.6-7.

## **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Феєр Ірина, Ломонос Анатолій**

*Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь*

**Резюме.** Розкривається проблема фізичного розвитку студентської молоді, починаючи з шкільних років, описано причини виникнення відхилень у фізичному розвитку.

**Summary.** It reveals the problem of physical development of students, since the school years, describes the causes of deviations in physical development.

**Актуальність проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постала проблема зміцнення й збереження здоров'я населення. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість та духовне виховання студентської молоді. Незаперечним є той факт, що кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Отже, проблема