

2.	«Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 сек»	Дівчата	25,16	2,47
		Хлопці	24,67	2,74
3.	«Стрибок вгору, дві ноги разом, см»	Дівчата	30,15	2,33
		Хлопці	30,53	2,07
4.	Різниця висоти вистрибування з коловими рухами руками і без них, см	Дівчата	5,56	0,82
		Хлопці	5,69	0,73
5.	«Нахил тулуба вперед з положення стоячи на лаві», см	Дівчата	7,94	1,30
		Хлопці	6,67	1,04

Аналіз даних таблиці та порівняння результатів із відповідними віковими нормами дозволяє констатувати, що за показниками у тестах як хлопчики, так і дівчатка мають «вище середнього» рівень розвитку усіх фізичних якостей.

Висновки. Використання засобів спортивних ігор та залучення школярів до регулярних занять у спортивних секціях дозволяє підвищити рівень розвитку фізичних якостей учнів.

Література.

1. Дяченко А.А. Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання у процесі секційних занять гімнастикою / Дяченко А.А., Хоронжевський Л.Є. // Зб. наукових праць Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. – Вип.18, Т 1. – С. 77-83.
2. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
3. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
4. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків / Круцевич Т. Ю. –Київ : [б. и.], 1999. – С. 32–35.
5. Ковцун В.І. Особливості розвитку спеціальної витривалості юних волейболістів і поточний контроль / В.І. Ковтун // Здоров'я, фізична культура і спорт: Науковий вісник Волинського державного університету. – №7. – 1999 – С. 144-147.
6. Корягін В.М. Оцінка термінового тренувального ефекту вправ у юних волейболістів / В.М. Корягін, В.І. Ковцун // Тези матеріалів четвертого Міжнародного наукового конгресу: “Олімпійський спорт и спорт для всех: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини и реабілітації”. – Київ, 2000. – С. 59.
7. Яковлів В.Л., Ковальчук А.А. Психічний стан волейболісток Глухівського національного педагогічного університету під впливом експериментальної методики в умовах вищого навчального закладу // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 8. – С. 194-198.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК

ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Сікорська Лілія, Невирянська Оксана
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовані чинники фізичної активності студентів ВНЗ. Обґрунтовано дослідження і отримані результати соціально-педагогічного моніторингу. Встановлено рівні фізичної підготовленості студентів та проаналізовано дозвілля студентів.

Summary. The article analyzes the factors of physical activity of University students. Reasonably studies and the results of the socio-pedagogical monitoring. Set the level of physical preparedness of students and analyses of students' leisure time.

Актуальність. Наукове обґрунтування процесу формування майбутнього спеціаліста у вищій школі, потребує усвідомлення реальної життєдіяльності студентства, його способу життя. Яким спеціалістом стане сучасний студент залежить не тільки від того наскільки добре він вчиться, але й від цілісності його буття, рівня громадянської сформованості. Спосіб життя являє собою соціальне обличчя студента [1]. Будь-які високоморальні принципи, найсучасніші знання залишаються недоторканим вантажем, якщо вони не реалізуються в способі життя людини - інтегральній характеристиці особистості.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, виробленням стилю поведінки. Це час пошуку молодими людьми відповіді на різні морально-етичні, естетичні, наукові, загально-культурні, політичні та інші питання [6].

В студентському віці продовжується фізичний розвиток організму. Цей період характеризується "піками" дозування фізіологічних процесів: максимальна реактивність організму, оптимальний рівень артеріального тиску, насичення крові киснем. Енергетичні витрати складають 32-24 ккал/кг на добу. Відбувається формування сили м'язових груп, швидкості рухів, гнучкості, спритності та інших показників, що вказує на необхідність управління процесом становлення функцій організму засобами фізичної культури для їх оптимізації.

Отже, студентський період можна назвати заключним етапом поступового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму.

Мета статті - проаналізувати рівень фізичної активності студентів першого курсу.

Завдання:

1. Розробити анкету самооцінки зросту та ваги для студентів 1 курсу.
2. Провести анкетування зі студентами 1 курсу.
3. Визначити рівні фізичної підготовленості юнаків та дівчат 1 курсу.

Результати дослідження. Фізична культура є сферою масової самодіяльності важливим фактором встановлення активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на

інші сфери життєдіяльності - соціально-політичну, учбову, трудову. Входячи у фізкультурно-спортивну діяльність, студент накопичує соціальний досвід, що призводить до підвищення його соціальної активності. В ряді досліджень [2,4] встановлено, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія. Цій групі студентів властиві відчуття обов'язку, вони успішно взаємодіють в роботі, яка вимагає послідовності та напруження, вільно вступають в контакти, більш винахідливі, тощо.

Для досягнення нашої мети ми застосували **методи дослідження** анкетування та математичної статистики. Ми використали анкету яка включала 23 запитання і була поділена на такі блоки: гармонійність фізичного розвитку по показниках самооцінки, характеристика рівнів фізичної підготовленості студентів, проведення студентами вільного часу та стан здоров'я по показниках самооцінки.

Дослідження проводилось зі студентами першого курсу факультету фізичного виховання і спорту. У опитуванні взяло участь 50 студентів: 30 юнаків та 20 дівчат.

Отримані результати соціально-педагогічного моніторингу представлені на рис. 1 та рис. 2. За показниками самооцінки зросту видно, що першокурсники дуже високими себе не вважають, лише 5% дівчат вважають свій зріст низьким, а 95% - нормальним. Серед юнаків 13,3% вважають себе дуже високими, а 3,5% вважають себе високими, 66,6% юнаків вважають, що у них нормальний зріст і 6,6% вважають себе низькими.

Щодо показників самооцінки ваги, то дівчата відповіли наступним чином: 10% вважають, що у них маленька вага, 35% вважають, що вага нормальна, 50% дівчат вважають, що їх вага велика і 5% вважають, що у них дуже велика вага. У юнаків ми отримали такі дані: 18% вважають, що їх вага маленька, 70% вважають, що у них вага нормальна і 12% відповіли, що їх вага є великою.

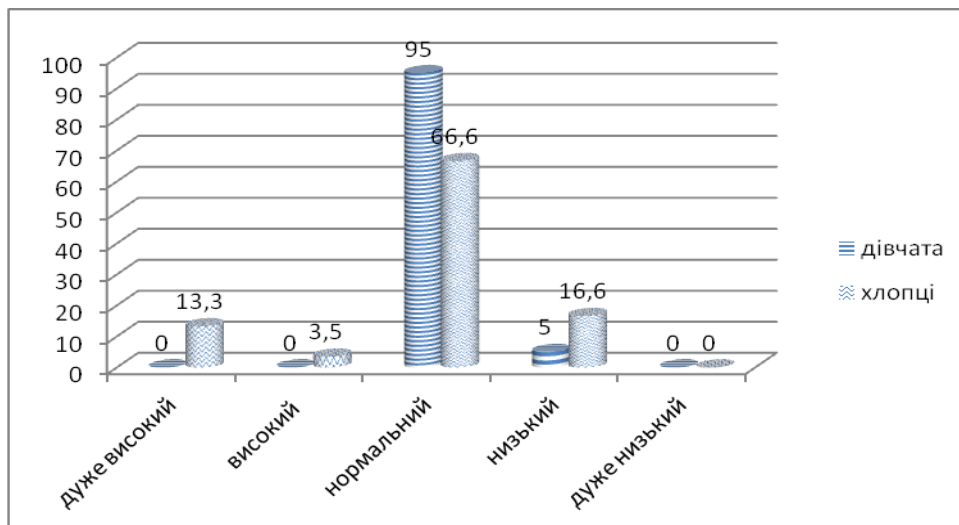


Рис.1. Показники самооцінки зросту

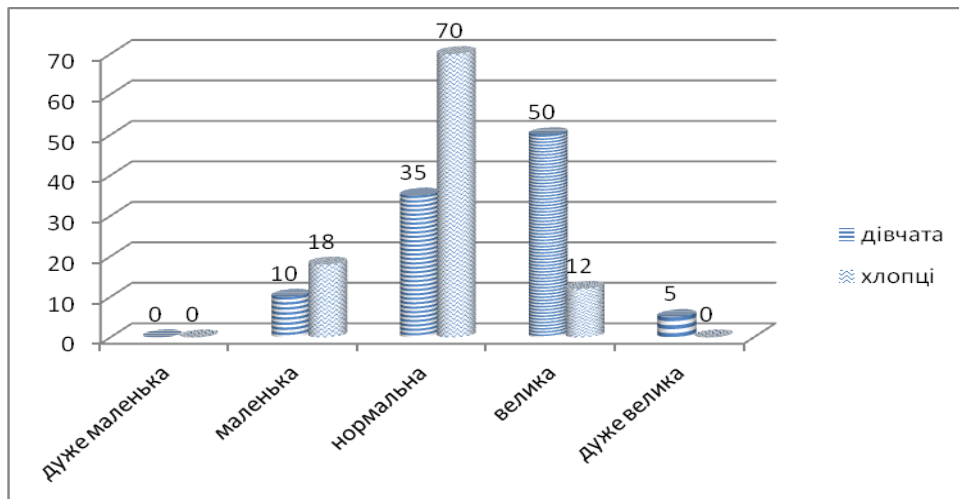


Рис.2. Показники самооцінки ваги

Проведене дослідження дало змогу встановити рівні фізичної підготовленості по показниках самооцінки (табл.1). Ми визначили, що 43% дівчат вважають, що мають високий рівень фізичної підготовленості, 47% - середній рівень і 10% вважають, що у них низький рівень фізичної підготовленості. У юнаків процентне співвідношення мало наступний вигляд: 68% юнаків відмітили, що мають високий рівень фізичної підготовленості, 24% вважають його середнім і 8% - низьким.

Таблиця 1

Рівні фізичної підготовленості по показниках самооцінки

Рівні підготовленості	Дівчата(%)	Юнаки(%)
Високий	43	68
Середній	47	24
низький	10	8

В якості показників, що характеризують дозвілля студентів використовувалось розподілення часу, який відводить на заняття спортом, читання художньої літератури та перегляд телепрограм. Отримані дані висвітлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники розподілу часу дозвілля студентів

Види дозвілля	Дівчата (%)			Юнаки (%)		
	>3	3	5	>3	3	5
Заняття фізичними вправами (разів на тиждень)	10	75	15	20	53	27
Читання літератури (год на день)	-----	1 год	<1 год	-----	1 год	<1 год
	50	15	35	63	19	18
Перегляд телепрограм (год на день)	0	28	72	0	6	94

В результаті проведеного дослідження було встановлено стан здоров'я студентів за показниками самооцінки (табл.3). Проаналізувавши результати анкетування можемо зробити висновок, що студентська молодь вважає свій стан здоров'я досить непоганим, а саме: 76% дівчат вважають стан свого здоров'я гарним, 12% - добрим і 22% - задовільним. У юнаків ми отримали наступні показники: 64% юнаків вважаю своє здоров'я гарним, 18% - добрим і 18% - задовільним.

Таблиця 3

Стан здоров'я студентів по показниках самооцінки

Самооцінка стану здоров'я	Дівчата (%)	Хлопці (%)
гарне	76	64
добре	12	18
задовільне	22	18

Висновок. Отже, фізична підготовка студентів є одним з головних завдань вищих навчальних закладів. Виходячи із результатів моніторингу студентів першого курсу можна зробити висновок, що студентська молодь керується пріоритетами зміцнення здоров'я та активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

Література.

1. Волкова Н. П. Особливості професійної підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту для роботи з дітьми молодшого шкільного віку. / Н.П. Волков //Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Луцьк.:Надсир'я. -1994. -С. 102-164.
2. Глазирін І.Д. Особливості фізичного розвитку студентів / І.Д.Глазирін, В.М.Глазиріна, М.М.Середенко // Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності. - Київ-Черкаси,2001. Матеріали наук.конф. - 24 с.
3. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А Дяченко.// Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
4. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту /А.А Дяченко, В.М.Костюкевич //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
5. Дяченко А.А. Значення дисциплін професійно-практичної підготовки у формуванні здоров'язберігаючих умінь у студентів факультету фізичного виховання і спорту // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія» (Комунальний вищий навчальний заклад "Вінницька академія неперервної освіти"). – Вінниця, 2016. – С.145-146.
6. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. - Львів, 2001.-С.56-58.

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.