

особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента.

Список використаної літератури

1. Зеленський Р. М. Шляхи оптимізації викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у ВНЗ. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи (46)*. Харків 2016. С. 55-63.
2. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психологічний розвиток особистості. Київ. *Рад. школ.* 1989. С. 608.
3. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений: зб. наук. праць.* 2016. №3 (30). С. 611-615.
4. Красуля М. А. Дослідження впливу занять аеробікою на фізичну підготовленість студенток. *Фізичне виховання студентів.* 2011. № 2. С. 54-57.
5. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Науковий журнал «Молодий вчений».* Херсон. 2020. №6. С.41-43.
6. Сорокіна Т.Р. Проблема збереження фізичного виховання у вищих навчальних закладах в рамках реформи системи освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених.* Суми. 2016. Т. 1. С. 122-127.
7. Сотник О. В. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2013. №1. С. 251-256.

ФОРМУВАННЯ В МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

Антипенко А. В.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація. У статті розкрито проблеми формування та забезпечення здорового способу життя у майбутніх вихователів. 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, добре виховує почуття рівноваги та сприяє покращенню постави.

Вступ. 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 [2]. Всебічний та гармонійний розвиток студентства, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму особистості та здійснюється через формування здорового способу життя [1].

Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді, а особливо майбутніх вихователів з кожним роком. Сучасна студентська молодь – це майбутні батьки і їх здоров'я є гарантією здоров'я та благополуччя всієї України. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог студентства в заняттях фітнесом та трендовими видами оздоровчої аеробіки, а особливо це стосується занять з фітбол-аеробіки. Це й зумовлює необхідність активізації позитивної мотивації майбутніх вихователів до здорового способу життя.

Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили мотивацію студенток до здорового способу життя засобами фітнес-технологій (О. Т. Литвин, М. М. Булатова, 2004, Т. Ю. Круцевич, 2006, Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Трачук, 2011). 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 дослідження: теоретично обґрунтувати вплив занять фітбол-аеробікою на формування позитивної мотивації до здорового способу життя у майбутніх вихователів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом, активізувалася увага до здорового способу життя студентів. Все це дуже пов'язано із занепокоєнням суспільства щодо здоров'я молодих фахівців, яких випускають заклади вищої освіти, збільшення відсотків захворюваності в процесі професійної підготовки, що веде до зниження показників фізичної працездатності. Необхідно чітко уявляти, 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 закладів вищої освіти перед студентами постають проблеми, які 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 [1, 2]. 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 в цілому; формування свідомості студентів діяти на користь власного здоров'я [3].

Важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію у студентській молоді мотивації до здорового способу життя. Необхідно формувати у студентів ідеологію, в якій здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які сприятимуть вибору на користь здорового способу життя [3]. Все більшого значення набуває мотивація до здорового способу життя, яка зможе зацікавити студентську молодь, тому що враховуватимуться їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать.

Аналізуючи науково-методичну літературу, де пропонується використовувати такі засоби мотивації молоді до здорового способу життя як сучасні фітнес-технології, яких налічується велика кількість: класична (базова) аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, стретчинг, калланетика, шейпінг, фітбол-аеробіка, аква-аеробіка, пілатес [4, 5]. Особливої уваги потребують заняття фітбол-аеробікою. У процесі занять даним видом аеробіки використовуються спеціальні гумові 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 [6]. Особлива перспектива проведення зі студентками аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча чинить 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 здоров'язбережувальні 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.

Список використаної літератури

1. Бобро А. А. Формування потреби здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Витоки педагогічної майстерності*. Київ, 2014. № 25. С. 3.
2. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. Київ, 2004. № 1. С. 3–9.
3. 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.
4. Касацька Т.А., Гейченко С. С. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*. Львів, 2012. С. 142–146.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі і різних груп населення: навч. посібник. Київ : “Олімп”, 2010. 248 с.
6. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.