

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

фізичного виховання і сьогодні є актуальною та соціально значущою. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша.

Метою нашої роботи є виявлення проблемних аспектів, окреслення актуальних питань та шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Результати дослідження. Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі. У підростаючого покоління різко прогресують хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Тому нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання.

Нажаль, сьогодні ми спостерігаємо, те що майже кожен другий випускник, при вступі у ВНЗ має відхилення фізичного розвитку. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжувалось дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки учнями великої кількості інформації [2].

Безперечно, нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості.

Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В. Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової; проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення у роботах Н. Візітея, А. Новикова, А. Матвєєва, А. Лубишевой, Ю. Ніколаєва, Т. Ротерс та інших вчених.

Серед багатьох проблем однією з актуальних є втрата інтересу молоді до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою вагомих причин.

З окресленої вище проблеми впливає наступна: залучення студентської молоді до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінню активно набувати його [3].

Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та само дисциплінованість, так як вони індивідуально виконують функції самоконтролю за станом здоров'я та гігієни, визначають цілі заняття, обирають форму та засоби занять тощо [1, 4].

Висновки. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства.

Саме тому за результатами дослідження виокремлено певні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання, до яких належать:

- вдосконалення організації самостійних занять за напрямом (відвідування басейнів, аквапарків, будь які бігові вправи, туристичні піші та вело походи, тощо) виконуються як особисто так і в групах;
- створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять;
- активно залучати студентів до здорового способу життя (оскільки сучасне студентство схильне до паління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин).

Література.

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Визитей Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 110 с.
3. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти / С. Операйло // Фіз.вих. в школі. – 2004. – № 4. – С.8-11.
4. Терещенко О.В. Організація самостійних занять студентів з фізичного виховання: навчальний посібник /О.В. Терещенко, В.І. Терещенко, А.В. Стешиц – Київ.: Міленіум, 2017. – 188 с.

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Хлус Марина

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

Резюме. У статті досліджено використання сучасних фітнес-технологій, які застосовуються у підвищенні ефективності фізичного виховання студентської молоді. З'ясовано, що у вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес, фізичний (оздоровчий) фітнес та спортивно-орієнтовний. Визначено поняття “фітнес-технологій”, що об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять.

Summary. Applying modern fitness technologies used to improve the efficiency of students' physical training process is studied in the article. It is found that three main types of fitness – general fitness, physical (health improving) fitness and sports-oriented fitness – are distinguished in the Ukrainian and foreign practice of physical training. The “fitness technologies” concept is defined in the article. The concept combines the process of applying various means of health improving physical training and the scientific course that develops and improves the main methods of physical improving training organizing.

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, а особливо сучасної студентської молоді. Як свідчить аналіз даних офіційного сайту Міністерство охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість молоді із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне