

Ukraine by introducing step aerobics to Physical education classes in order to form valuable priorities as for maintaining a healthy lifestyle.

Step aerobics is one of the simplest and the most effective tendencies in the large family of aerobics. Step aerobics appeared in the 90's and quickly gained popularity. This type of aerobics was invented by a well-known American fitness instructor Jean Miller. Step aerobics is ridiculously simple, it does not require excessive concentration of thoughts on proper mastering of different movements.

This kind of recreational activities impresses with a variety of movements that can be performed on a simple ladder. It is not easy to perform them, but one feels real enjoyment from choreography when the hardest thing is going to be behind. In the course of performing step aerobics exercises, contrary to the current opinion, the load on the legs is no more than with other types of training. The level of coordination complexity is high. All power or other exercises are carried out using the platform. Step aerobics can be described as a mixture of classical aerobics and getting up and down the stairs. But in this type of training only one step-platform is used instead of countless steps. The intensity of physical effort at classes on step aerobics is regulated through the height of the platform, the tempo of the movements, technique of the steps and the form of the platform. It is determined that in regular classes the female students develop coordination abilities, they quickly master basic steps and learn to memorize links and blocks of any complexity.

Key words: physical education, step aerobics, female students, health.

Стаття надійшла до редакції 17.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.016:796

О. В. Ливацький

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Формування здорового способу життя серед студентської молоді є одним із головних завдань закладів вищої освіти, яке передбачає забезпечення свідомого вибору особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формування на їхній основі стійкої індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, які здатна забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки і діяльності [1, с. 7].

Коло ціннісних орієнтацій і мотивів залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом досить широке і різноманітне. Це можуть

бути орієнтації на головну цінність людини – здоров'я, на профілактику і лікування захворювань, фізичну рекреацію і приємне проведення часу, отримання позитивних емоцій, розвиток фізичних якостей і красиву будову тіла, можливість особистих досягнень і задоволення свого честолюбства, загартування характеру і бажання випробувати, затвердити себе і самовдосконалення [3, с. 52].

Використання в освітньому процесі здоров'язберігаючих технологій дає можливість не тільки сприяти освіті й майбутньому професійному становленню й інтелектуальному зростанню студента, а й у певній мірі визначати і навіть обумовлювати його майбутній життєвий шлях.

Здоров'язберігаючі технології можна розглядати як одні з найактуальніших освітніх підходів та як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров'я, а також як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її дії на здоров'я суб'єктів освіти [2, с.24].

Головною особливістю здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти є те, що, якщо в закладах загальної середньої освіти такі технології спрямовані на інтелектуальний розвиток і соціально-психологічне становлення дитини як майбутньої особистості, то у закладах вищої освіти вони мають на меті підтримку вже існуючого рівня фізичного здоров'я кожного студента й забезпечення у відповідності з ним зовнішніх умов для максимально тривалого збереження працездатності й функціональної активності в процесі професійної спеціалізації студента за обраним ним напрямом підготовки [4, с. 500].

Питання збереження й укріплення здоров'я засобами і методами фізичного виховання, зокрема значення здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання, особливості їх використання в освітньому процесі на сьогоднішній день є досить актуальним і розкривалося у працях М. Дудко, В. Кашуби, В. Лебединського, А. Левицького, Г. Петрової та багатьма іншими науковцями.

На погляд В. Ірхіна та І. Ірхіної здоров'язберігаюча діяльність в умовах закладу вищої освіти повинна бути спрямована на реалізацію генеральної ідеї – виховання, навчання і розвитку здорового студента у відповідності з цілісним розумінням здоров'я (єдність фізичного, психічного і соціального компонентів). Досягнення генеральної мети передбачає зниження, усунення дидактогенних чинників ризику для здоров'я студентів [3, с. 53].

Фізкультурна активність студентської молоді залежить від особливостей становлення мотиваційної сфери і потреб особистості, включаючи сукупність фізкультурно-орієнтованих потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій і переконань особистісного, групового, суспільного характеру. При чому, вона детермінована конкретними типами мотивацій і визначається фактом прийняття (неприйняття)

особистістю фізкультурної діяльності в якості цінності-засобу задоволення потреб, які має особистість, і ступенем участі індивіда цій чи інших видах діяльності у галузі фізичної культури – управлінської, агітаційної, пропагандистської, наукової, видовищної [1, с. 7].

У сучасній вищій освіті спостерігається тенденція пошуку прогресивних технологій і методів фізичного виховання щодо укріплення і підтримки фізичного здоров'я студентської молоді.

Інноваційні технології фізичного виховання студентів розробляються таким чином, щоб бути оптимально розвивальними й при їх застосуванні створювалися сприятливі передумови для перебігу освітнього процесу. Це пов'язано з тим, що для студентів головною метою фізичного виховання є подальше покращення рівня фізичної культури, поглиблення знань про фізичну підготовленість, формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як із спортивною, так і оздоровчою спрямованістю. Теоретичні ж засади здоров'язберігаючих технологій, підвищення фізичної підготовленості та рухової активності молоді мають визначальне значення у створенні інноваційних технологій фізичного виховання студентів.

Технології фізичного виховання є інноваційними за умов:

1) коли елементи, які їх складають, тільки починають науково осмислюватися і не отримали достатнього поширення в сучасній практиці;

2) коли існуючі й загальнозживані засоби фізичного виховання застосовуються з інших позицій і в трансформованому контексті;

3) коли створюється нова концепція навчально-виховного процесу з фізичного виховання, яка ґрунтується на попередніх дослідженнях;

4) коли переглядаються принципи соціального життя особистості, визначаються напрями її розвитку й індивідуально добираються відповідні засоби фізичного виховання.

В основу створення інноваційних технологій фізичного виховання має бути покладена національна ідея про формування морально-досконалої особистості. Цій вимозі повною мірою відповідає відроджена козацька система фізичного вдосконалення молоді. Вона застосовується з урахуванням сучасних вимог до освітнього процесу. Її основу складають різні види єдиноборств, які культивуються в Україні і відповідають менталітету нашого народу. Ця система фізичного вдосконалення привертає увагу як досконалими формами і методами фізичної підготовки так і гуманістичними принципами.

Відродженню національної системи козацьких єдиноборств сприяють методики підготовки в греко-римській і вільній боротьбі, які є в даний час науково обґрунтованими видами спорту. Досить перспективним напрямом покращення фізичного виховання у закладах вищої освіти є використання досягнень з методики спортивного тренування, що мають втілюватися в інноваційні технології фізичного виховання студентів. Інноваційні технології фізичного виховання, що

містять народні традиції у вигляді національного фольклору мають суттєвий виховний вплив [5, с. 8 – 9].

Однією з основних умов, що забезпечують здоров'я, є раціональна організація рухової активності. Рухові дії підвищують адаптаційні можливості організму, розширюють функціональні резерви. М'язова діяльність активізує обмінні процеси, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем, підсилює захисні реакції, покращує травлення, підвищує працездатність, а це є могутній резерв профілактики різних захворювань. Систематична рухова активність робить добродійний вплив і на емоційний стан людини, вона набуває «стійкий імунітет» до шкідливих звичок [2, с. 25].

Важливим аспектом оновлення системи фізичного виховання повинні стати інтегративні інноваційні підходи, спрямовані на усунення основних причин, які породжують у студентів деформоване відношення до загальнолюдських цінностей фізичного виховання. Серед сучасних інноваційних технологій особливе місце займає інтегративна технологія укріплення здоров'я молоді, яка забезпечує оптимальне поєднання начальної і позанавчальної діяльності. Вона являє собою динамічний, неперервний освітній процес поступового удосконалення умінь і фізичних якостей. Одночасно передбачено організацію додаткових функціональних структур закладу вищої освіти, які забезпечують підвищення ефективності навчального і навчально-тренувального процесів. Також додатково здійснюється нарощування інтегративних знань оздоровчої і психолого-педагогічної спрямованості, які сприяють посиленню мотивації студентів до рухової активності і профілактиці у них соціально-негативних звичок [6].

Отже, в основу створення інноваційних здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання має бути покладена національна ідея про формування морально-досконалої особистості побудована на інтегративних інноваційних підходах, спрямованих на усунення основних причин, які породжують у студентів деформоване відношення до загальнолюдських цінностей фізичного виховання.

Використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти дозволяє покращити фізичне здоров'я студентів, сприяє зростанню індивідуальних і командних спортивних досягнень. Інноваційні технології фізичного виховання із застосуванням народних традицій мають високий потенціал щодо залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами та оздоровлення.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо у вивченні особливостей використання інноваційних інформаційних здоров'язберігаючих технологій в системі вищої освіти, спрямованих на формування знань студентів з питань здорового способу життя в процесі фізичного виховання.

Список використаної літератури

- 1. Базилюк Т. А.** Здоров'єсберегаючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді / Т. А. Базилюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. – 2017. – Вип. 144. – С. 7–10. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2017_144_4>
- 2. Демінська Л. О.** Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Проблеми фізичного виховання і спорту. – № 11. – 2010. – С. 23–26.
- 3. Дудко М.** Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / М. Дудко, В. Кашуба // Молодіжний науковий вісник. – 2015. – С. 52 – 57. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/6734/1/12.pdf>>
- 4. Петрова Г. С.** Здоров'єсберегаючі технології в системі фізичного виховання студентів / Г. С. Петрова // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2012. – №2. – С. 499–504.
- 5. Самоха Р. А.** Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання / Самоха Роман Анатолійович ; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2007. – 20 с.
- 6. Шпорин Э. Г.** Деятельность кафедры физической культуры по реализации программы физического воспитания студентов национального исследовательского ВУЗа / М. М. Колокольцев, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Вестник ИрГТУ. – 2013. – №12 (83). – С. 417–422.

Ливацький О. В. Використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентів

У статті акцентовано увагу на тому, що у сучасній вищій освіті спостерігається тенденція пошуку прогресивних технологій і методів фізичного виховання щодо укріплення і підтримки фізичного здоров'я студентської молоді. Визначено головну особливість здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти, яка полягає в тому, що вони мають на меті підтримку вже існуючого рівня фізичного здоров'я кожного студента й забезпечення у відповідності з ним зовнішніх умов для максимально тривалого збереження працездатності й функціональної активності в процесі професійної спеціалізації студента за обраним ним напрямом підготовки. Здоров'язберігаючі технології мають визначальне значення у створенні інноваційних технологій фізичного виховання студентів.

В основу створення інноваційних технологій фізичного виховання має бути покладена національна ідея про формування морально-досконалої особистості побудована на інтегративних інноваційних підходах, спрямовані на усунення основних причин, які породжують у

студентів деформоване відношення до загальнолюдських цінностей фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, здоров'язберігаючі інноваційні технології, інтегративна технологія укріплення здоров'я.

Ливацкий А. В. Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов

В статье акцентировано внимание на том, что в современном высшем образовании наблюдается тенденция поиска прогрессивных технологий и методов физического воспитания по укреплению и поддержания физического здоровья студенческой молодежи. Определена главная особенность здоровьесберегающих технологий в учреждениях высшего образования, которая заключается в том, что их целью является поддержка уже существующего уровня физического здоровья каждого студента и обеспечение в соответствии с ним внешних условий для максимально длительного сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной подготовки студента. Здоровьесберегающие технологии имеют определяющее значение в создании инновационных технологий физического воспитания студентов.

В основу создания инновационных технологий физического воспитания должна быть положена национальная идея о формировании морально-совершенной личности, построенная на интегративных инновационных подходах, направленных на устранение основных причин, порождающих у студентов деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, здоровьесберегающие инновационные технологии, интегративная технология укреплению здоровья.

Lyvatskiy A. Use of Innovative Health-Saving Technologies in the Process of Physical Education of Students

The article focuses attention on the fact that in modern higher education there is a tendency to search for progressive technologies and methods of physical education to strengthen and maintain the physical health of student youth.

The main feature of health-saving technologies in institutions of higher education is determined, which is that their goal is to support the already existing level of physical health of each student and to provide, in accordance with it, external conditions for maximum long-term preservation of functional capacity and functional activity in the process of student training.

Health-saving technologies are of decisive importance in the creation of innovative technologies for physical education of students.

The basis for the creation of innovative technologies for physical education should be the national idea of the formation of a morally perfect personality, built on integrative innovative approaches aimed at eliminating the main causes that generate deformed attitudes toward the human values of physical education.

Key words: physical education, student, health-saving innovative technologies, integrative technology of health promotion.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05. 2018 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 796.011.1-057.875

Н. П. Мартинова

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Життя у постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі потребує від особистості певних сил та міцного здоров'я. Питання, пов'язане зі здоров'ям, стоїть на одному з перших місць в житті кожної людини. Загальновідомо, що підтримувати здоров'я значно легше, ніж лікувати, або відновлювати. Отже, у наш час має актуальне значення формування потреби в здоровому способі життя та дотримання основних принципів здоров'язбереження у подальшому житті.

Якщо діти мають контроль з боку батьків, середніх закладів освіти, медичних закладів щодо підтримки здоров'я, то студентська молодь вважається дуже вразливою ланкою суспільства в цьому питанні. Студент вважається дорослою людиною, яка повинна піклуватися про свій стан здоров'я самостійно. Але знижена рухова активність, зовнішній вплив навколишнього середовища, негативні реклами тютюну, алкоголю та інших речовин, кліпи, відеоролики, фільми, де мимоволі нав'язується стиль життя, який негативно впливає на здоров'я, ставлять молодь в положення вибору, і не завжди цей вибір буває правильним.

Дослідження науковців вказують на те, що стан здоров'я студентів знаходиться на низькому рівні [7].

Медичні дослідження свідчать про таке: кожен рік збільшується кількість студентів, яких відносять до спеціальної медичної групи та групи реабілітації; факти свідчать про тенденцію зростання захворюваності серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, органів зору та неврологічних захворювань [4].

Обмеження рухової активності студентів для набуття знань як основу успішності в своїй майбутній професійній діяльності є одним із