

***Tetiana Loiko. Functional Training in the Process of Physical Education of High School Students.** Social and educational value of the problem is that functional training involves a qualitatively different approach to employment, when every muscle is seen as a link in a chain. Exercises that involve large number of muscle groups are conducted. Considerable attention is paid to the concentration on the area that receives the main action. Also person's ability to recognize the body as a whole is trained. Functional training promotes the active development of not only major superficial muscles, but also deep-lying muscles stabilizers, most of which we usually do not control consciously. These deep-lying muscles, stabilizers are the basis with which begins each movement, and the support for our body, which they hold in equilibrium.*

***Key words:** functional training, physical education.*

УДК 37.037

**Олег Мазурчук,
Віктор Ребрина**

Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Здоровий спосіб життя стає все більш популярним та широко пропагується в розвинутих країнах Європейського Союзу [6]. Проте ситуація в Україні залишає бажати кращого. Під впливом оточуючих, реклами алкогольних напоїв та тютюнових виробів, а також “кумирів”, які з екранів телевізорів пропагують сумнівні цінності, молоді українці руйнують власне здоров'я. Як свідчить аналіз динаміки й структури захворюваності населення України, в останні роки зростає кількість школярів та студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної й нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Крім цього, молодшають так звані “хвороби суспільства” – алкоголізм, тютюнопаління та наркотична залежність [5]. Це й зумовлює необхідність активізації мотивації молоді до здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проблеми формування та забезпечення здорового способу життя школярів і студентів розглядали у своїх працях вітчизняні вчені В. Одайник [4], В. Підлісна [6].

Питання охорони та зміцнення здоров'я молоді, утвердження здоров'я як суспільної цінності вивчали такі науковці, як О. Мусієнко [3], О. Сургай [7].

Сучасні тенденції в розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій, їх застосування у розв'язанні проблем здоров'я молоді розглядали С. Іванчикова [1], В. Нечаєв [5], О. Юрченко [8] та інші.

Завдання дослідження – висвітлити проблеми формування й забезпечення здорового способу життя молоді, розглянути способи мотивації школярів і студентів до ведення здорового способу життя, проаналізувати позитивний вплив на загальний стан здоров'я молоді сучасних та нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання.

Організація та методи дослідження. При дослідженні цієї проблеми застосовано метод узагальнення науково-дослідної й науково-методичної літератури, методи теоретичного аналізу та практичного спостереження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під здоровим способом життя розуміють такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження та покращення здоров'я людей. До його складників відносять, насамперед, активну рухову діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок і позитивні емоції [4].

На сьогодні для сприяння покращенню здоров'я населення виділяють такі напрями діяльності:

- формування політики, сприятливої для здоров'я;
- створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища;
- активізація громадськості в напрямку покращення здоров'я як особистості, зокрема, так і нації загалом;
- розвиток навичок людей діяти на користь власного здоров'я [6].

Крім вищесказаного, важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію в молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дають їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [4].

Як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подаються молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того, часто викликає супротив.

Тому, на нашу думку, усе більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. У зв'язку з цим пропонуємо в межах занять фізичного виховання й поза ними використовувати такі способи мотивування молоді до здорового способу життя: проведення днів здоров'я, створення широкої мережі спортивних секцій, проведення спартакіад, використання спортивних естафет й ігор на заняттях, проведення спортивних заходів сезонного характеру (катання на ковзанах і лижах, туристичні походи, плавання, верхова їзда тощо), використання тематичних спортивних ігор, проведення занять з аеробіки та фітнесу для дівчат, використання елементів хатхи-йоги. Розглянемо їх детальніше.

Проведення днів здоров'я передбачає спортивні змагання між групами студентів, готування туристичних сніданків і проведення конкурсів на свіжому повітрі. Це покращує загальний стан фізичного, морального й психологічного здоров'я молоді, сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищує рівень фізичної культури, виховує волю до перемоги, розвиває навички до самостійних систематичних занять спортом.

Проведення заходів, присвячених туризму (походи, екскурсії, конкурси). Заняття активними видами туризму, участь у походах та подорожах підвищують витривалість і впевненість у собі. Основним завданням туристичного походу є подолання природних перешкод, рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, студент залишається фізично активним протягом усього походу й виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, проте значно ширші, різноманітніші й природніші за своїм змістом [7].

Проведення занять із аеробіки має багато позитивних моментів. Це зумовлено тим, що заняття проходять в атмосфері підвищеної емоційності, колективно, із музичним супроводом, що зменшує рутинність виконання фізичних вправ. Крім активізатора позитивних емоцій, музичне оформлення виконує роль своєрідного лідера, який задає ритм і темп фізичного навантаження на організм. Музична програма складається відповідно до принципу "нон-стоп", тому що в практиці аеробіки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ без пауз. Підбір музичних творів на заняттях повинен відповідати характеру й віковим особливостям студентів [2].

Створення спортивних секцій в університетах покликано задовольнити спортивні інтереси студентів і проводити цілеспрямовану роботу щодо зміцнення їхнього здоров'я, розвитку спортивних навичок з урахуванням віку й статі молодих людей. Найбільш бажаними є секції, що передбачають колективну організацію, емоційну насиченість, творчу активність, а також ігровий зміст.

Заняття йогою – це один зі способів розвинути в собі врівноважене ставлення до всіх аспектів життя, ефективно стежити за своєю вагою, покращити роботу щитовидної залози [3]. Хатха-йога має лікувальний вплив на організм за допомогою м'язів, зв'язок і суглобів, вона дає змогу людині одержати фізичне задоволення від почергової розтяжки всіх груп м'язів. Йога є цілющою системою теорії та практики, оскільки заспокоює нервову систему й урівноважує тіло, розум і дух людини. Регулярна практика робить тіло стрункішим, м'язи – пружнішими, нормалізує кровообіг, роботу травної, ендокринної, нервової та серцево-судинної систем. Йога значно розвиває гнучкість хребта й м'язи спини, що життєво важливо в сучасних умовах при малорухливому способі життя та сидячій роботі [8].

Заняття фітнесом – один із нетрадиційних методів проведення оздоровчої фізичної культури. Загалом фітнес визначають як ступінь збалансованості фізичного, психологічного та соціального станів людини. Зокрема, фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, які забезпечують особі рухову активність без зайвого напруження організму. На сьогодні безліч програм занять, які мають на меті покращення загального стану здоров'я людини, відносять до фітнесу. Зокрема, існують такі фітнес-програми: види рухової активності у воді, рекреативного характеру, аеробної спрямованості, силової спрямованості й оздоровчі види гімнастики [5]. Як свідчать дослідження, фітнес-

програми корисні як для молодшого, так і для старшого покоління, як для жінок, так і для чоловіків, тобто заняття фітнесом – універсальний спосіб для осіб різного віку та статі підвищити імунітет організму, зміцнити опорно-руховий апарат, сформувати правильну поставу, зміцнити серцево-судинну й дихальну системи, покращити обмінні процеси в організмі [1].

Висновки. Отже, нині все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування молоді до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. Для цього потрібно на заняттях фізичного виховання застосовувати сучасні й нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес студентів і школярів до фізичної культури й спорту, створять нове позитивне емоційне забарвлення занять, розвинуть у молоді витривалість і працездатність та спонукають молодих людей до вибору на користь здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку нових способів мотивування молоді до здорового способу життя та більш детального обґрунтування вже запропонованих.

Список використаної літератури

1. Іванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Іванчикова // Вісн. ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 120–124.
2. Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики / О. Мазурчук, Е. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2011. – № 1 (13). – С. 37–40.
3. Мусієнко О. Вплив занять хатха-йогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози / О. Мусієнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 4. – С. 191–195.
4. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.
6. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.
7. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / О. Сургай // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 1. – С. 201–209.
8. Юрченко О. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння / О. Юрченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 163–165.

Анотація

Ця стаття є актуальною, оскільки молоді українці руйнують власне здоров'я під впливом оточуючих, реклами алкогольних напоїв та тютюнових виробів. Свідчення цього – аналіз динаміки захворюваності населення України серед школярів та студентів (серцево-судинної, дихальної та нервової систем). У статті висвітлено проблеми формування й забезпечення здорового способу життя молоді та запропоновано способи її мотивації до ведення здорового способу життя за допомогою використання сучасних підходів до проведення занять фізичного виховання. Під час дослідження цієї проблеми застосовано метод узагальнення науково-дослідної та науково-методичної літератури, методи теоретичного аналізу та практичного спостереження. Пропонується використовувати такі способи мотивування молоді до здорового способу життя: проведення днів здоров'я, заходів, присвячених туризму, занять з аеробіки, створення спортивних секцій в університетах, заняття йогою, фітнесом. Для більшого мотивування молоді до здорового способу життя потрібно на заняттях фізичного виховання застосовувати сучасні й нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес студентів і школярів до фізичної культури й спорту.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, фізичне виховання, мотивація, дні здоров'я, хатха-йога, аеробіка, туризм, фітнес, спортивні секції.*

Олег Мазурчук, Виктор Ребрина. Мотивация молодёжи к ведению здорового образа жизни способом использования современных и нетрадиционных подходов к проведению занятий по физическому воспитанию. *Данная статья является актуальной, поскольку молодые украинцы разрушают собственное здоровье под влиянием окружающих, рекламы алкогольных напитков и табачных изделий. Свидетельством этого есть анализ динамики заболеваемости населения Украины среди школьников и студентов (сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы). В статье отражены проблемы формирования и обеспечения здорового образа жизни молодёжи и предложены пути её мотивации к ведению здорового образа жизни с*

помощью использования современных подходов к проведению занятий физического воспитания. При исследовании этой проблемы был применён метод обобщения научно-исследовательской и научно-методической литературы, методы теоретического анализа и практического наблюдения. Предлагается использовать такие способы мотивирования молодёжи к здоровому образу жизни: проведение дней здоровья, мероприятий, посвящённых туризму, занятий аэробикой, создание спортивных секций в университетах, занятие йогой, фитнесом. Для большего мотивирования молодёжи к здоровому образу жизни необходимо на занятиях физического воспитания применять современные и нетрадиционные подходы, которые значительно повысят интерес студентов и школьников до физической культуры и спорта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, мотивация, дни здоровья, хатха-йога, аэробика, туризм, фитнес, спортивные секции.

Oleg Mazurchuk, Victor Rebrina. Motivation of Youth to Lead Healthy Lifestyle Using Modern and Alternative Approaches to the Lessons of Physical Education. The article highlights the problem of formation and the healthy lifestyle of young people and suggests ways to motivate a healthy lifestyle through the use of modern approaches to the lessons of physical education. This article is actual, as young Ukrainians destroy an own health under act of surrounding advertisements of alcoholic beverages and tobacco wares. The certificate of it is an analysis of dynamics of morbidity of the cardiovascular, respiratory and nervous systems of population of Ukrainian among schoolchildren and students. In the article are reflected the problems of forming and providing of healthy way of life of young people and the ways of motivation offer to the conduct healthy way of life by means of the use of the modern going near realization of employments of Physical Education. At research of this problem it was applied the method of generalization of research and scientifically-methodical literature, methods of theoretical analysis and practical supervision, was applied. It is suggested to use such methods of reason youth to the healthy way of life: realization of days of health, events devoted of tourism, employments from an aerobics, creation of sport sections in universities, engaging in yoga, fitness. For greater reason of young people to the healthy way of life it is necessary on employments of Physical Education apply modern and unconventional approaches that considerably will promote interest of students and schoolchildren to the physical culture and sport.

Key words: healthy lifestyle, physical education, motivation, days of health, Hatha yoga, aerobics, tourism, fitness, sport sections.

УДК: 796-055.2+331.483.4

Віталій Осінов

Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій

Бердянський державний педагогічний університет (м. Бердянськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі у сфері оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією й індивідуальними особливостями [3; 4]. Ефективна реалізація поставленої мети можлива за умови своєчасного наукового обґрунтування нетрадиційних форм рухової активності та оцінки їхнього фізкультурно-оздоровчого потенціалу [1; 2]. На тлі великої кількості свідчень про різні сторони методики використання у фізкультурно-оздоровчих заняттях інноваційних технологій трапляється досить мало науково обґрунтованих даних із програмування занять для жінок зрілого віку із залученням засобів фітнесу та аквааеробіки. Не виявлено специфіки прояву оздоровчого ефекту при використанні вибіркового за спрямованістю вправ, що в цілому зумовлює актуальність проведення досліджень у цьому напрямі.

Роботу виконано згідно з планом кафедри основ здоров'я та фізичної реабілітації Бердянського державного педагогічного університету на 2012 р.

Завдання дослідження – розробити оздоровчі програми з фітнесу та аквааеробіки для жінок зрілого віку й оцінити та порівняти їх ефективність.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи:** аналітичний огляд літератури, педагогічні методи, методи медико-біологічного дослідження, методи математичної статистики.