

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ТАЙ-БО-АЕРОБІКИ

На сучасному етапі розвитку суспільства спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [3, 7]. З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність Указом Президента України №42/2016 схвалено Постанову Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» та реалізацію Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

В останні роки у вищих закладах освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів [1, 9]. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Численні дані про низьку фізичної підготовленості молоді, а також неповна мобілізація засобів фізичної культури говорять про необхідність пошуку нових шляхів підвищення фізичної підготовленості студентів [4, 8]. Це призводить до пошуку нових форм оздоровлення, що передбачає проведення занять спрямованих збільшити загальний обсяг рухової активності та зацікавленість молоді у фізичному вдосконаленні. Можливостям використання різних форм оздоровчої аеробіки в навчальному процесі студенток вищих закладів освіти присвячено дослідження Т. А. Кохан, 2001 (гідроаеробіка); Т. Г. Вялкіної, 2002 (ритмічна гімнастика); К. В. Попової, 2003 (степ-аеробіка); О. Ю. Фанигіної, 2005 (аквааеробіка); О. В. Старкової, 2006 (танцювальна аеробіка); О. В. Трофімової, 2010 (фітнес-аеробіка); О. Є. Черненко, 2012 (фітбол-аеробіка). Побудова комплексного підходу до проведення занять оздоровчою аеробікою зі студентками вищих закладів освіти обумовлюється зростаючим інтересом до цього виду фізичної релаксації [5], збереженням стійкої позитивної мотивації студенток, появою великої кількості напрямків аеробіки [4].

Основний зміст заняття тай-бо-аеробікою, згідно з думкою фахівців [2, 6 та ін.] становлять:

- удари, стрибки, випади, що імітують рухи боксера на ринзі;
- базові кроки, біг, стрибки, танцювальні елементи;
- силові вправи з предметами і без них;
- вправи на розслаблення і розтягування.

Фахівці [5, 9] рекомендують найбільш типову структуру заняття при загальній тривалості 60 хвилин, що включає 3 частини: підготовчу, основну і заключну. Засоби тай-бо-аеробіки використовують з метою вирішення низки здоров'язбережувачих завдань:

- профілактика серцево-судинних захворювань;
- збільшення життєвої ємності легень, що, в свою чергу, впливає на тривалість життя;
- зміцнення опорно-рухового апарату;
- регулювання ваги тіла;
- покращення психічного та емоційного стану;
- підвищення фізичної та розумової працездатності.

Заняття тай-бо-аеробікою в групах мають на меті не тільки розвиток функціональних можливостей організму, але і розвиток фізичних якостей, насамперед: витривалості, сили [4]. Крім того, досягається позитивний зовнішній ефект: зміцнюються

м'язи живота і спини, що забезпечують правильну поставу, вдосконалюється рухова координація, розвивається гнучкість [3].

Основними відмінностями таких оздоровчих занять на думку науковців [1, 8] є:

- утримання близької до субмаксимальної (180 – вік) частоти серцевих скорочень на протязі не менше 50 % часу всього заняття;
- відсутність системи змагань, що дозволяє виключити зайві фізичні навантаження на психоемоційну систему та підвищити стресостійкість;
- низький відсоток травматизму за рахунок підбору доступних фізичних вправ, орієнтованих на психофізичні особливості студенток.

Крім того, в процесі оздоровчих тренувань студенти, взаємодіють між собою, що дозволяє їм набути впевненості в собі і своїх силах, стати більш відкритими і товариськими, впевненими у собі та здобути навички самозахисту [6, 8].

На даний час тай-бо-аеробіка є популярним засобом фізичного виховання серед сучасної молоді. Систематичні заняття вправами аеробного характеру є одним із найбільш ефективних способів зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості. Позитивний вплив засобів тай-бо-аеробіки обумовлено морфофункціональною перебудовою в організмі, яка відбувається на основі вдосконалення адаптаційних механізмів на всіх рівнях організму.

Рухова активність є важливою складовою способу життя студентської молоді і тісно пов'язана зі станом їх здоров'я та фізичною підготовленістю. Саме тому, доцільно запроваджувати сучасні, популярні серед студентів види рухової активності, зокрема, заняття тай-бо-аеробікою.

Список використаних джерел:

1. Anikieiev D. M. (2012). *Rukhova aktyvnist u sposobi zhyttia studentskoi molodi [Motor activity in the lifestyle of student youth]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu; NUFVSU. K., 20 s*
2. Byelikova N., Indyka S. (2016). *Organization of Volunteer Health-saving. Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport, 1 (33). C. 29-33.*
3. Davydenko O. V. (2011). *Osnovy prohramuvannia zaniat aerobikoiu v protsesi fizychnoho vykhovannia [The basics of programming aerobics training in the process of physical education] Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriiia : Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia i sport, 86. – T. I. – S. 66–70.*
4. Dudorova L. Yu. (2015). *Vplyv zaniat ozdorovchoiu aerobikoiu na riven fizychnoi pidhotovlenosti studentok [The impact of aerobics training on the level of fitness of students]. Zdorove dlia vsekh: PolesHU, 2015. – S. 10-13.*
5. Hryban, H.P. (2012). *Analiz rukhovoyi aktyvnosti studentiv spetsialnoho navchalnoho viddilennya [Analysis of motor activity of students of a special educational department]. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 2, 25-28 [in Ukrainian].*
6. Korol, S.A. (2014). *Otsinka stanu somatychnoho zdorovya ta fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv I kursu tekhnichnykh spetsialnostey [Assessment of the state of physical health and physical fitness of students of the 1st year of technical specialties]. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 11, 23-29 [in Ukrainian].*
7. Redko, T.M. (2015). *Problema zberezheniya zdorovya studentiv na suchasnomu etapi rozvytku systemy vyshchoyi osvity [The problem of preserving the health of students at the present stage of the development of the higher education system]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Seriya «Pedahohichni nauky», 45-48 [in Ukrainian].*
8. Synytsia S., Shesterova L. (2011). *Dynamika morfofunktionalnykh pokaznykiv studentok pid vplyvom zaniat ozdorovchoiu aerobikoiu [Dynamics of morphofunctional indicators of female students under the influence of health aerobics classes]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 3, 78-87.*