

правильному росту і розвитку організму, збільшує його опір шкідливим впливам зовнішнього середовища, сприяє розвитку функціональних можливостей і підвищує працездатність людини.

Добова витрата енергії повинна повністю покриватися за рахунок енергії, отриманої з їжі.

Список використаних джерел

1. Мазнев Н.И. Всё о лечебном питании: витамины, минералы, соли. – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2007. – 61 с.
2. Ципрян В.И. Гигиена харчування з основами нутриціології. – К., 1999. – 568 с.
3. Грэнджин А.К. Потребление энергии – главный фактор в питании спортсменов // Питание в системе подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – С. 7-13.
4. Рогозкин В.А. и др. Питание спортсменов / Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.

Отримано 29.09.2008 р.

УДК 796.012.61– 057.87

**Лискун І.М., викладач,
Гуска М.В., викладач,**

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ПОКРАЩЕННЯ ВЛАСНОЇ СТАТУРИ ТІЛА – ОДИН З РУШІЙНИХ МОТИВІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК ВУЗУ

Анотація. Умови життя сучасної молоді у зв'язку з досягненням науки і техніки характеризуються різким зниженням рухової активності, а відтак здоров'я. Тому, діючим мотивом заохочення молоді до активних рухових дій може слугувати покращення власної статури, краси тіла, рівень фізичної працездатності. Серйозною проблемою в системі сучасної освіти є перевантаження студентів навчальними предметами та незадоволеність традиційним змістом занять, що призвело до значного зниження рухової діяльності студента. Це, у свою чергу, спричинило низку негативних факторів, а саме: втомлюваність, погіршення здоров'я, низькі показники фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровча гімнастика, статура тіла, мотивація, рухова активність.

Актуальність. Фахівців фізичного виховання турбує невтішний стан здоров'я сучасної молоді, низький рівень їх фізичної підготовленості, різноманітні функціональні відхилення, негативне ставлення до активної рухової діяльності, що призводить до зниження опірності організму та його працездатності. Тому вивчення мотивів та інтересів студенток до занять фізичним вихованням має

допомогти коригувати навчальні програми та формувати певну стратегію диференційного підходу. Оскільки в контексті сучасної освіти пріоритетним є не лише сформованість освітніх компетентностей, а й збереження фізичного та психічного здоров'я студентів. Вміння формувати мотивацію до занять фізичними вправами, вміння її використовувати може сприяти реалізації педагогічних завдань й досягненню педагогом поставленої мети.

Тому, метою наших досягнень було вивчити рівень зацікавленості студенток у покращенні власної статури тіла засобами фізичного виховання та різновидами оздоровчої гімнастики.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування ставлення студенток до власної статури за розробленою анкетною, педагогічний експеримент.

Практична значущість досліджуваної теми полягає у можливості використання отриманих результатів в практичній діяльності фахівців з фізичного виховання:

- щодо необхідності формування у молоді мотивів для покращення власної статури тіла, здоров'я засобами фізичного виховання;
- розробки психічних засад удосконалення навчально-виховного процесу;
- визначення психологічних умов диференціації та індивідуалізації.

Навчання у вузі збільшує навантаження на організм студента. Виникає необхідність засвоєння та переробки великих обсягів інформації, а отже, підвищується напруження організму. Студенти менше рухаються, більше сидять, в результаті чого виникає дефіцит м'язової діяльності. Це призводить до порушення статури, зору, підвищення артеріального тиску, накопичення зайвої маси тіла. За статистичними даними з кожним роком зростає кількість студентів з різними захворюваннями, збільшується число осіб, віднесених до спеціальної медичної групи.

Формування мотивації [7] до здорового способу життя у студентів є першочерговим завданням, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, засвоєння ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному розвитку студентів.

Серйозною проблемою в системі сучасної шкільної освіти є перевантаження студентів навчальними предметами та незадовільненість традиційним змістом занять, що призвело до значного зниження рухової діяльності. Це, у свою чергу, спричинило низку негативних факторів, а саме: втомлюваність, погіршення здоров'я, низькі показники фізичної підготовленості.

Педагогам добре відомо, що дівчата можуть поводитися неадекватно з погляду дорослих. Дівчата дуже часто прагнуть наслідувати кумирів і часто у всьому – від одягу і зачіски до фігури. Тому, для підлітків головним завданням є фізичний розвиток, оскільки духовний розвиток припускає наявність у людини значного життєвого досвіду, якого у підлітків із зрозумілих причин немає. Ця логіка узятя з життя, оскільки статистика свідчить, що дівчата стурбовані в першу чергу своєю фігурою.

Заняття з фізичної культури не здатні задовольнити потребу у необхідному обсязі рухової активності [1, 2, 3, 5] та не завжди цікаві студентам. Тому є актуальним запровадити нетрадиційні форми роботи зі студентами, які здатні

зробити заняття цікавішими. Коли дівчата дізнаються, що є така “фізкультура”, яка призначена спеціально для “красивої фігури”, то вони з великим інтересом приходять на заняття.

На таких нетрадиційних заняттях фізкультури, яка призначена спеціально для “красивої фігури”, можемо використовувати елементи з найбільш популярних видів оздоровчої гімнастики [6], таких як аеробіка [4], ритмічна гімнастика [8], шейпінг [9], які у поєднанні з життєрадісною музикою будуть робити урок фізичної культури не лише цікавішими, а й підвищать настрій, бадьорість, інтерес до занять.

Аеробіка – це один із найбільш широко розповсюджених та різноманітних видів рухової активності, яка має більш ніж 100 напрямків. Основною особливістю аеробіки є наявність аеробних вправ. Аеробні вправи примушують працювати м’язи досить інтенсивно, щоб споживати багато кисню, але не у такій мірі, щоб це перевищувало можливості серця і крові щодо транспортування. Головним критерієм аеробних вправ є їх тривалість та регулярність [6].

Фізичні навантаження усувають гіподинамію, а емоційність при проведенні занять поліпшує настрій, ліквідуючи негативний вплив стресів.

Ритмічна гімнастика (РГ) – це назва, під якою аеробіка спочатку з’явилась у нашій країні. Змістом РГ є різноманітні, прості за технікою виконання фізичні вправи (загального розвитку, танцювальні та інші), які виконуються у супроводі ритмічної музики [3]. Ефективно впливає на суглоби, закріплює м’язовий апарат, поліпшує поставу, гнучкість, координаційні здібності.

Шейпінг – методика, розроблена у Санкт-Петербурзі, яка поєднує засоби аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп’ютерного контролю за ефективністю занять. Головна мета – формування красивої жіночої фігури, усунення недоліків будови тіла [9].

Шейпінг вважається унікальним методом чітко сфокусованої корекції фігури. Тобто під час занять шейпінгом відбувається не загальна корекція, як у фітнесі, а корекція тих зон тіла, які цього потребують (їх, зазвичай, називають проблемними).

Шейпінг – це система, яка своєю головною метою ставить формування образу доглянутої, жіночної, естетично і сексуально привабливої жінки, що уміє вигідно себе подати за допомогою красивої ходи, граціозної постави, вигідного підбору рухів, поз, жестів, а також одягу, зачіски і макіяжу.

Даний нетрадиційний підхід до проведення занять фізкультурою приводить не тільки до помітного поліпшення фігури будь-якої практично здорової людини, але і до комплексної оздоровчої дії на весь організм людини і, звичайно, до активізації навчального процесу.

Висновки

1. Один із напрямків заохочення сучасної молоді до активних рухових дій є використання мотиву покращення власної статури та збереження здоров’я.
2. Виходячи з отриманих даних, фахівці фізичного виховання можуть використовувати отримані результати для удосконалення навчально-виховного процесу, диференціації та індивідуалізації навчання.
3. Заняття фізичної культури не здатні задовольнити потребу у необхідному обсязі рухової активності та не завжди цікаві студентам. Тому є актуальним запровадити нетрадиційні форми роботи зі студентами, які зроблять урок фізкультури цікавішими.

4. Використання елементів аеробіки, ритмічної гімнастики, шейпінга під життєрадісну музику зробить заняття фізичної культури не лише цікавішим, а й підвищать настрій, тонус, бадьорість та інтерес до занять.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.
2. Волкова Г. Движение – залог здоровья и красоты женщин. – М., 1991. – 63 с.
3. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти. – К.: Райдуга, 1994.
4. Курпан Ю.И. Оставайся изящной. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
5. Максименко С.Д. Учбове навантаження і збереження психічного здоров'я школярів // АМН України. – К.: 2001. – Т.7. – №3. – С. 464-474.
6. Овсяннікова Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література, 1998. – С. 20-24.
7. Пальчинська Л., Котченко Н. Мотивація – важливий компонент формування якісного фізичного розвитку. – К.: Початкова школа, 2004. – №8. – С.68-70.
8. Сосіна В.Ю., Фабіан Е.М. Ритмічна гімнастика. – К.: Радянська школа, 1990. – С. 4-28.
9. Система “Шейпинг” /Разр. Э.В. Земцовский, О.К.Химич, И.В.Прохорцев. – Л.: Ассоциация шейпинга. – 11 с.

The living conditions of the modern youth on account of the achievements in science and technics are characterized by dramatic reduction of the efferent activity and afterwards health. The improvement of the figure, the beauty of the body and the standard of the physical working capacity can be as an active motive of stimulation of youth to active efferent activity.

The serious problem in the modern system of education is the students overloading by the educational subjects and the dissatisfaction by the substance of Physical Training. It drives a reduction of physical activity of the students.. And it causes a lot of bad factors such as: tiredness, health worsening, poor indices of physical training.

Key words: physical education, healthy gymnastics, figure, motivation efferent activity.

Отримано 18.09.2008 р.