

формування здорового способу життя у студентів ВНЗ установлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46% на третьому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної медичної групи від 84,0% до 70,2%. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування. Одним з таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя.

Висновки. Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання. Основою формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні шляхів формування та інтеграції здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2003. – 352 с.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язберезувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

Яна Андрющенко,

студентка 4 курсу

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник: **С. М. Данило**

ст.викл. (БДПУ)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ

Актуальність. Швидкий темп життя, конкуренція на ринку праці, великі емоційні і психічні навантаження, надмірні обсяги інформації, яку необхідно засвоювати для підвищення рівня кваліфікації, вимагають від

сучасних чоловіків працездатного віку відмінного здоров'я і гарної фізичної форми. [2] У більшості чоловіків функціонування органів, швидкість реакцій, рухові навички досягають свого максимуму в проміжку між 23 і 30 роками, проте з 30 років починається поступове зниження рівня функціонування фізіологічних систем організму, зниження рівня силових здібностей.[1] Доведено, що заняття в тренажерному залі позитивно впливають на їхній фізичний стан, фізичну підготовленість, підвищують рівень сили і фізичної активності та працездатності. [2]

Ступінь досліджуваності проблеми. Необхідно зазначити, що вивчення навчально-методичної літератури свідчить про те, що це є актуальною проблемою. Цієї проблеми торкались такі учені як : Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П., Скрипченко О. В., Круцевич. Т.Ю., Строганов С. В., Горобей М. П., Матвеєв Л.П., Сапін М.Р.

Мета і методи дослідження – підвищити рівень розвитку силових здібностей чоловіків, а саме максимальної сили першого періоду зрілого віку в процесі занять з використанням тренажерних пристроїв. Методи дослідження – аналіз, тестування, експеримент та спостереження.

Сутність дослідження. Для розвитку рівня максимальної сили чоловіків першого періоду зрілого віку в процесі занять з використанням тренажерних пристроїв було проаналізувати стан дослідження заданої проблеми науковцями, визначити вихідний рівень силових здібностей чоловіків першого періоду зрілого віку, розробити та експериментально перевірити ефективність вправ для розвитку силових здібностей з використанням тренажерних пристроїв чоловіків першого періоду зрілого віку, проаналізувати динаміку розвитку силових здібностей згідно отриманих результатів дослідження.

На першому етапі педагогічного експерименту проведено аналіз науково-методичної літератури, визначено об'єкт, предмет дослідження, мету, завдання та методи дослідження.

На другому етапі визначено вихідний рівень розвитку максимальної сили чоловіка першого періоду зрілого віку за допомогою тестових вправ «Присідання зі штангою» для м'язів ніг та «Жим гантель сидячи» для м'язів плечей. Впроваджено авторську програму вправ на розвиток максимальної сили м'язів ніг та плечей за системою спліт тренувань чоловіків першого зрілого віку.

На третьому етапі дослідження проведено повторне тестування рівня максимальної сили м'язів ніг та плечей, та визначено ефективність впроваджених авторської методики для розвитку максимальної сили у чоловіків першого періоду зрілого віку, зроблено порівняльний аналіз отриманих результатів дослідження та узагальнено результати педагогічного експерименту. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої авторської методики з метою розвитку максимальної сили чоловіків першого зрілого віку.

Основні висновки. У більшості чоловіків з 30 років починається поступове зниження рівня функціонування фізіологічних систем організму, тому вже в першому зрілому віці слід ретельно слідкувати за підтриманням фізичного стану, силових здібностей, а особливо максимальної сили.

Порівняльний аналіз отриманих результатів свідчить про

ефективність запропонованої авторської методики з метою розвитку максимальної сили чоловіків першого зрілого віку в процесі занять з використанням тренажерних пристроїв..

ЛІТЕРАТУРА

1. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія.: К.: Просвіта, 2001. 416 с.
2. Строганов С. В., Копейко І. Ю. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу.: Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – 2010. – № 7. С. 112–114.

Ольга Бондар

студентка II курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
державного педагогічного університету

Науковий керівник: **І.І. Хіврич**,

викладач фізичного виховання (БЕГК БДПУ)

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ.

Актуальність. Реалії сьогодення засвідчують неухильне зниження рівня здоров'я студентів, на яке негативно впливають не лише соціогенні та екологічні фактори, а й низька рухова активність, недостатнє усвідомлення пріоритетів здорового способу життя, нехтування фізичною культурою. Як наслідок, спостерігається зростання кількості соматичних і психосоматичних захворювань, поширення в молодіжному середовищі наркотичної і алкогольної залежності в умовах хронічного психоемоційного стресу.

Ступінь досліджуваності проблеми. У науковій літературі різні аспекти формування мотивації розглядають такі вчені: В.І.Бінченко (2011), С.М.Карнішевський (2012), Ю.М.Лимарєва (2012) та інші фахівці пропонують: підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури[1,3].

Мета. Обґрунтувати та перевірити ефективність нових педагогічних умов формування мотивованого ставлення до фізичної культури у студентів.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої проблеми дослідження та перевірки наукової гіпотези використано комплекс методів: узагальнення теоретичних та емпіричних даних, за допомогою яких розроблено основні підходи до організації фізкультурної діяльності студентів, теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування у студентів мотивованого ставлення до фізичної культури;

Сутність дослідження. Результатом цієї роботи стало забезпечення інтеграції теоретичної і практичної складових навчально-виховної роботи з метою посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою; запровадження командної і самостійної фізкультурно-