

10. Hibberd E.E, Laudner K.G., Kucera K.L., Berkoff D.J., Yu B, Myers J.B. Effect of Swim Training on the Physical Characteristics of Competitive Adolescent Swimmers. *Am J Sports Med.* 2016 Nov;44(11):2813-2819. Epub 2016 Oct 18.
11. Dines J.S, Frank J.B, Akerman M, Yocum L..A. Glenohumeral internal rotation deficits in baseball players with ulnar collateral ligament insufficiency. *Am J Sports Med.* Mar 2009;37(3):566-570.
12. Sanders R, Thow J, Fairweather M. Asymmetries in Swimming: Where Do They Come from? *J. Swimming Research.* 2011;18.
13. Salo D, Riewald S. Complete Conditioning for Swimming. Champaign, IL: *Human Kinetics*; 2008
14. Sein ML, Walton J, Linklater J, et al. Shoulder pain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. *Br J Sports Med.* Feb 2010;44(2):105-113
15. Su K.P, Johnson M.P, Gracely E.J, Karduna A.R. Scapular rotation in swimmers with and without impingement syndrome: practice effects. *Medicine and science in sports and exercise.* Jul 2004;36(7):1117-1123

References

1. Ovcharuk V.V., Ovcharuk G.V. Formuvannya zdorov'yazberlygayuchogo seredovischa dlya studentiv VNZ [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu:
2. Ozdorovitelnoe plavanie v vuze: teoriya i praktika: uchebnoe posobie/ sost. I.V. Pereverzeva, O.V. Arbusova. – Ulyanovsk: UIGTU, 2012. – 143 s
3. Plavannya: Metodichni vказivki do praktichnih zanyat z flizichnogo viovannya dlya studentiv ush spetsialnostey/Uklad.: S.V. Peh, D.M. Sharapov. – K.: KNUBA, 2004. – 60s.
4. PopadYin V.V., Golovlychuk I.M., Nomerovskiy S.V. Plavannya yak vazhliivy faktor rozvitku flizichnih zdlbnostey // *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi flizichnogo viovannya I sportu . - #8. - 2012. – S.70-73.*
5. Reallzatsiya zdorov'yazberlygayuchih tehnology v protsesl pldgotovki fahlvtslv ekonomichnogo profillyu [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2305>
6. Sidorov D.G. Plavanie v vuze : Metodicheskoe posobie po organizatsii i provedeniyu individualnyih i gruppyih zanyatiy po plavaniyu so studentami vyisshey shkoly /D.G. Sidorov, Yu.M. Luzinov, M.V. Andrianov, V.A. Afonshin, A.V. Pogodin, V.M. Schukin. Nizhegor. gos. arhitektur.- stroit. un-t: – N.Novgorod: Dyatlovyi goyi, 2017. – 36 s.
7. Tseslitskaya M.Z. Zanyatiya plavaniem v povyishenii urovnya zdorovya studentov // *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta*, 2013. – N12. – S. 101-104.
8. Chemiy I.V., Redkina M.A. Povyishenie dvigatelnoy podgotovlennosti studencheskoy molodezhi sredstvami ozdorovitelnogo plavannya / *Naukoviy chasopis NPU Imeni M.P. Dragomanova. - Vipusk 3K 1 (70) 2016. – S. 228-231.*
9. Bak K. (2010) The practical management of swimmer's painful shoulder: etiology, diagnosis, and treatment. *Clin J Sport Med.* Sep; 20(5): 386-390.
10. Hibberd E.E, Laudner K.G., Kucera K.L., Berkoff D.J., Yu B, Myers J.B. (2016) Effect of Swim Training on the Physical Characteristics of Competitive Adolescent Swimmers. *Am J Sports Med.* Nov;44(11): 2813-2819. Epub 2016 Oct 18.
11. Dines J.S, Frank J.B, Akerman M, Yocum L..A. (2009) Glenohumeral internal rotation deficits in baseball players with ulnar collateral ligament insufficiency. *Am J Sports Med.* Mar;37(3):566-570.
12. Sanders R, Thow J, Fairweather M. (2011) Asymmetries in Swimming: Where Do They Come from? *J. Swimming Research.*;18.
13. Salo D., Riewald S. Complete (2008) Conditioning for Swimming. Champaign, IL: *Human Kinetics*;
14. Sein ML, Walton J, Linklater J, et al. (2010) Shoulder pain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. *Br J Sports Med.* Feb;44(2):105-113
15. Su K.P, Johnson M.P, Gracely E.J, Karduna A.R. (2004) Scapular rotation in swimmers with and without impingement syndrome: practice effects. *Medicine and science in sports and exercise.* Jul;36(7):1117-1123

Постернак Ігор, Чупрун Наталія

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький,

АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

У статті розглядаються основні аспекти формування здоров'язберезувального середовища у вищому закладі освіти засобами аквааеробіки. Підтверджено, що здоров'язберезувальне освітнє середовище вищого навчального закладу передбачає цілеспрямовану систему умов навчальної діяльності, що не шкодить здоров'ю; застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу; наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять; обізнаність педагогів і студентів зі способами збереження здоров'я та дотримання ними здоров'язберезувальної поведінки; вироблення в майбутніх фахівців ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я вихованців.

Ключові слова: аквааеробіка, здоров'язберезувальне середовище, студент.

Игорь Постернак, Наталья Чупрун. Аквааэробика как средство формирования здоровьязберегающей среды в высшем учебном заведении. В статье рассматриваются основные аспекты формирования здоровьязберегающей среды в высшем учебном заведении средствами аквааэробики. Подтверждено, что здоровьязберегающая образовательная среда вуза предусматривает целенаправленную систему условий учебной

деятельности, не вредит здоровью; применение активных форм и методов обучения, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников педагогического процесса; наличие комфортной психологической атмосферы во время учебных занятий; Работа педагогов и студентов со способами сохранения здоровья и соблюдения ими здоровьесберегающего поведения; выработка у будущих специалистов ценностного отношения к своему здоровью и здоровью воспитанников.

Ключевые слова: аквааэробика, здоровьесберегающая среда, студент.

Igor Posternak, Natalia Chuprun. Aqua aerobics as a means of forming a health-preserving environment in a higher education institution. The article deals with the main aspects of the formation of healthcare-saving environment in a higher education institution by means of aqua aerobics. It was established that the educational process, aimed at the formation of healthcare of the environment by means of aqua aerobics, is inextricably linked with the formation and development of representations of students about a healthy lifestyle. This process is a dynamic system with pedagogical content. The main result of the formation of healthcare in the higher educational institution by means of aqua aerobics, as a result of the entire mechanism, should be the growth of creative and educational achievements of students and teachers and increase the health of all participants in the educational process. It is confirmed that the healthcare-saving educational environment of a higher educational institution is considered by scientists as a purposeful system of conditions of educational activity that does not harm the health; the use of active forms and methods of training aimed at preserving and strengthening the health of participants in the pedagogical process; the presence of a comfortable psychological atmosphere during the training sessions; Awareness of teachers and students on how to preserve health and to observe their healthcare behavior; development of the value-attitude of future specialists to their health and health of pupils.

As a result of our analysis of scientific and practical material, we can confidently state the effectiveness of the use of water aerobics in the formation of healthcare of the environment for students of higher education institutions in order to improve their health and physical condition. It is noted that in the process of aqua aerobics training a significant improvement is achieved, improvement of blood supply to the heart and muscles, and the formation of the correct posture. It is reasonable to state that these changes are primarily due to the influence of the aquatic environment in the process of motor activity on the body of students.

Key words: aqua aerobics, health-preserving environment, student.

Постановка наукової проблеми. В останні роки прослідковується тенденція погіршення фізичного стану студенток та зростання числа тих, що за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. У свою чергу, це є наслідком зниження їхнього фізичного навантаження та рухової активності на заняттях фізичної культури. В силу об'єктивних причини, студенти практично не залучені до активної рухової діяльності на фоні надмірного інтелектуального навантаження впродовж дня.

Однією з таких сучасних методик є аквааеробіка, застосування якої має додатковий розвиваючий ефект на організм студенток і, крім того, сприяє формуванню рухових навичок плавання [6].

Доведено, що система вправ аквааеробіки, будучи одним із найпопулярніших засобів фізичного виховання студентської молоді, дозволяє сформувати високий рівень показників фізичного здоров'я і констатує факт його збереження протягом тривалого часу [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасних наукових дослідженнях теоретично обґрунтовано та доведено позитивний вплив засобів аквааеробіки на фізичний розвиток і фізичну підготовленість студентів (А.В. Гета, 2010; О.В. Усова, Ю.В. Романюк, Я.М. Копитіна, 2014; О. Ю. Фанигіна, 2005; Е. Piotrowska-Sałka, 2010); корекцію тілобудови (Н.А. Казакова, 2007, О.З. Блават, 2010; J. Kantyka, D. Herman, R. Roczniok, L. Kuba, 2015); гідрореабілітації студентів (Н.М. Баламутова, 2010); зняття психоемоційного напруження (Г. Н. Нижник, 2011; О. М. Болтенкова, 2012) та інші.

У дослідженнях Е. Howley, 2000; О. Brian Teri, 2001; М. Н. Williams, 2003 велика увага приділяється проблемам організації занять оздоровчим плаванням і аквафітнесом, складання програм і умов їх проведення.

Метою дослідження є аналіз та узагальнення літературних джерел щодо формування здоров'язбережувального середовища студентів вищих закладів освіти засобами аквааеробіки.

Виклад основного матеріалу. У педагогічних дослідженнях останніх років базові поняття доповнюються визначеннями "здоров'яформування" та "здоров'язбереження", котрі розглядаються як основний елемент оздоровчої та спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах [4]. Проте, сучасна система фізичного виховання орієнтує педагогів лише на збереження здоров'я студентів, що вимагає нових, більш ефективних форм, засобів і методів оздоровлення студентів, зокрема і аквааеробіки. Найчастіше в літературних джерелах зустрічається така назва цього напряму оздоровчої аеробіки: аквааеробіка, гідроаеробіка. Залежно від застосування різних засобів тренування, спеціального інвентарю та техніки виконання вправ, розрізняють наступні види: аква-гімнастика, аква-стретчинг, аква-боксінг, аква-джогінг, аква-білдинг [4].

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя – певний стиль життєдіяльності особистості, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, раціональне харчування тощо. Як відомо, здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є найважливішим фактором формування й зміцнення здоров'я студентської молоді [6, 7, 8].

Сучасним суспільством затребувані не тільки підвищення якості освіти та вдосконалення його структури, але й зміцнення здоров'я студентів і забезпечення психологічного комфорту учасників педагогічного процесу [11]. Тому метою сучасної освіти є розвиток не тільки мислячої, діяльнісної, творчої, але головної - здорової особистості. У зв'язку з цим в

основу процесу навчання і виховання покладено принцип здоров'язберігаючого підходу, метою якого є створення єдиного простору для формування особистості, гармонійно розвиненої фізично і психічно. Одним із способів вирішення проблеми погіршення стану здоров'я студентів є суворе реалізація здоров'язберігаючого середовища в процесі навчання у вищому закладі освіти [1,2].

Нетрадиційні й інноваційні види спорту та сучасні оздоровчі технології викликають значно більший інтерес у прогресивної молоді. Зокрема, серед студентів відмічається особлива зацікавленість до занять аквааеробікою [17]. Аквааеробіка – це ефективне тренування у воді на зміцнення всіх груп м'язів і особливо м'язів черевного преса і спини. Фізичні вправи у воді дають зовсім інші відчуття, ніж на суші, тому, що вода володіє унікальними властивостями, що впливають на тіло, оскільки тиск води у 50 разів перевищує тиск повітря і на кожен рух витрачається значно більше сил [7]. Однак, виштовхуюча сила води, вирівнює ці витрати настільки, що в цілому рухи виходять більш вільними, розкутими. Додатковий опір рухів тіла вимагає великих м'язових зусиль і більшої витрати калорій. Долаючи постійний опір води, м'язи отримують більш серйозне багатопланове навантаження [9]. Однією з особливостей аквааеробіки є виконання вправ у горизонтальному та вертикальному положеннях, при цьому працюють практично всі групи м'язів, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури і рухливості в основних суглобах [6].

Аквааеробіка є різносторонньою методикою, що включає елементи плавання, синхронного плавання, різноманітних ігор та естафет у воді й відзначається полегшеними й комфортними умовами виконання вправ, можливістю загального й локального впливу на організм та іншими можливостями оздоровчого характеру [3].

Аквааеробіка має ряд переваг перед іншими відомими видами оздоровлення [2, 9]. Вплив води на організм носить сприятливий, оздоровлюючий характер загартовування організму. Також аквааеробіка дозволяє: в разі зменшити навантаження на організм, ніж в залі; опрацювати як окремо, так і в сукупності м'язи тіла, рук, ніг, сідниць; зняти напруженість, нормалізувати нервову систему; м'язам знайти втрачений тонус, що особливо корисно для жінок під час пологів; шкірі бути підтягнутою, що згодом дозволяє швидко позбутися розтяжок; спалювати зайві калорії і не набирати зайву вагу; під час занять хребту відпочивати і відновлюватися; поліпшити обмін речовин; поліпшити кровообіг, і зміцнити серцевий м'яз поряд з іншими м'язами; за допомогою спеціальних вправ підготувати жіночий організм до пологів [3].

Зазвичай виділяють чотири основних напрямки, які використовуються в заняттях аквааеробікою: оздоровчий, спортивний, прикладний та лікувальний.

Оздоровчий напрямок допомагає забезпечити зміцнення здоров'я, підтримання працездатності та істотно впливає на функціональні системи організму [7]. Основна орієнтація цих занять – оволодіння життєво важливими руховими діями, розвиток фізичних якостей, адаптація організму до навантажень, а також зняття психоемоційного напруження.

Прикладний напрям покликаний забезпечити характер і рівень психофізичної готовності, який необхідний в конкретному виді трудової діяльності. Він використовується для розвитку і зміцнення окремих груп м'язів, розвитку спеціальних психофізичних якостей, профілактики професійних захворювань [4].

Лікувальний напрямок використовується для відновлення здоров'я, працездатності, корекції форм і часток тіла, підвищення життєвого тону і поліпшення спільного самопочуття хворих. При зменшенні навантажень вправи у воді можуть виступати як реабілітаційний засіб [8].

Спортивний напрямок аквааеробіки виявляється як додаткові засоби і методи в різних видах спорту для досягнення певного рівня результатів [12].

Таким чином, відповідно до сучасних принципів і вимог оздоровчої фізичної культури заняття аквааеробікою повинні носити яскраво виражений аеробний характер [13]: помірні, низько інтенсивні вправи у воді виконуються 30- 45 хвилин безперервно при частоті пульсу 120-140 уд/хв. Вправи швидкісно-силового характеру (біг, стрибки) доцільно застосовувати лише через 2-3 місяці попередньої підготовки.

Основними показниками ефективності управління здоров'язбережувальним середовищем [6] засобами аквааеробіки є наступні:

- динаміка захворюваності студентів, яка вказує на кінцевий результат формування здоров'язбережувальної компетенції. Динаміка зменшується – сигнал на покращення, погіршується – потрібно вносити корективи в освітній процес;
- комфортність та рівень тривожності студентів належать до психологічних аспектів, які відіграють значну роль у структурі психологічного здоров'я молоді;
- працездатність студентів (фізична й розумова) є тим інтегральним показником, який указує на спосіб життя студентів та їхню здоров'язбережувальну діяльність, що залежить від знань й умінь раціонального поєднання розумової праці з фізичною, із навчанням і відпочинком, знанням своїх біологічних ритмів тощо;
- компетентність викладачів у питаннях здоров'язбереження – це невід'ємна складова частина успішного формування здоров'язбережувальної компетенції студентів, адже для успішного навчання викладач має бути висококваліфікованим професіоналом;
- участь батьків у здоров'язбережувальній діяльності є важливим і невід'ємним фактором успішного формування здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку суспільства;
- сформованість здорового способу життя є найголовнішим у цій структурі показником, який водночас є і кінцевим результатом формування в студентів відповідної компетенції [10, 16].

За рахунок організації факультативного навчання з фізичного виховання у вищому закладі освіти з використанням засобів аквааеробіки та додаткової теоретичної підготовки можливо досягти складових здоров'язбережувального середовища [5, 12, 15], а саме: формування культури здоров'я – виховання в студентів особистісних якостей, які сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Висновки. У результаті проведеного нами аналізу науково-практичного матеріалу можна впевнено стверджувати про ефективність використання засобів аквааеробіки при формуванні здоров'язберезувального середовища для студентів вищих закладів освіти з метою поліпшення їх здоров'я та фізичного стану.

Література

1. Баламутова Н. М. Оздоровительная аквааэробика как средство гидрореабилитации студентов специальных медицинских групп / Н. М. Баламутова, В. М. Положий, Л. Ф. Киселев // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ–ХГАДИ, 2011. – № 1. – С. 11–13.
2. Белих Е. В. Обгрунтування оцінки оздоровчого впливу занять аквааеробікою на студенток спеціальної медичної групи. Вісник ТГУ. -2015.- № 4. - С. 3–9.
3. Болтенкова О. М. Шляхи впровадження аквааеробіки в навчальні заняття з плавання студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково–спортивний вісник : [наук. теор. журн.]. – 2012. – № 3. – С. 30–32
4. Гета А. В. Оздоровчий вплив занять з аквааеробіки на функціональний стан студенток спеціальної медичної групи // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, Харків, 2017. – С. 24-34.
5. Казакова Н.А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток / Н.А. Казакова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. – № 6 (28). – С. 36-41.
6. Митчик О. Здоров'язберігальне середовище та здоров'язберігаючі технології у вищому навчальному закладі / О. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 156–159.
7. Новикова Н. Н. Ефективність комплексу навчальних занять з аквааеробіки як засобу оздоровлення студентів. Вісник ТГУ. -2014.- № 2.- С. 60–67.
8. Реалізація здоров'язберігаючих технологій в процесі підготовки фахівців економічного профілю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2305>
9. Усова О. В., Романюк Ю. В., Копитіна Я. М. Вплив аквааеробіки на формування та збереження здоров'я студенток вищих навчальних закладів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка, №118(3). – С. 287-289
10. Claesson I.M., Sydsjö G., Brynhildsen J., Cedergren M., Jeppsson A., Nyström F. et al. (2008). Weight gain restriction for obese pregnant women: a case-control intervention study. *BJOG* ,115(1), 44–50, doi: 10.1111/j.1471-0528.2007.01531.x.
11. Dines J.S, Frank J.B, Akerman M, Yocum L..A. Glenohumeral internal rotation deficits in baseball players with ulnar collateral ligament insufficiency. *Am J Sports Med.* Mar 2009;37(3):566-570.
12. Fernandez-Lao C., Cantarero-Villanueva I., Ariza-Garcia A., Courtney C., Fernandez-de-las-Penas C., Arroyo-Morales M.(2013). Water versus land-based multimodal exercise program effects on body composition in breast cancer survivors: a controlled clinical trial. *Support Care Cancer*, 2013, 21 (2), 521–530, doi: 10.1007/s00520-012-1549-x.
13. J. Kantyka, D. Herman, R. Rocznik, L. Kuba (2015). Effect of aqua aerobics in middle-aged women. *HUMAN MOVEMENT*, vol. 16 (1), 9 – 14 doi: 10.1515/humo-2015-0020
14. Piotrowska-Calka E. (2010). Effects of a 24-week deep water aerobic training program on cardiovascular fitness. *Biol Sport*, , 27 (2), 95–98.
15. Salo D, Riewald S. Complete Conditioning for Swimming. Champaign, IL: *Human Kinetics*; 2008
16. Sanders R, Thow J, Fairweather M. Asymmetries in Swimming: Where Do They Come from? *J. Swimming Research*. 2011;18.
17. Sein ML, Walton J, Linklater J, et al. Shoulder pain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. *Br J Sports Med.* Feb 2010;44(2):105-113
18. Su K.P, Johnson M.P, Gracely E.J, Karduna A.R. Scapular rotation in swimmers with and without impingement syndrome: practice effects. *Medicine and science in sports and exercise.* Jul 2004;36(7):1117-1123

References

1. Balamutova N. M. Oздorovitel'naya akvaerobika kak sredstvo gidrореабилитации студентов специальных медицинских групп / N. M. Balamutova, V. M. Polozhiy, L. F. Kiselev // Fizicheskoe vospitanie studentov : nauchnyy zhurnal. – Harkov, HOONOKU–HGADI, 2011. – # 1. – S. 11–13.
2. Belih E. V. Obgruntuвання otsinki оздоровчого впливу занять аквааеробікою на студенток спеціальної медичної групи. Вісник ТГУ. -2015.- # 4. - S. 3–9.
3. BoltEnkova O. M. Shlyahi vprovadzhennya akvaeroblki v navchalni zanyattya z plavannya studentiv nefizkulturnih vischih navchalnih zakladiv / O. M. BoltEnkova // Slobozhanskiy naukovо–sportivniy visnik : [nauk. teor. zhurn.]. – 2012. – # 3. – S. 30–32
4. Geta A. V. Oздorovchiy vpliv zanyat z akvaeroblki na funktsionalniy stan studentok spetsialnoyi medichnoyi grupi // Aktualni problemi flzichnogo vihovannya rlnzih verstv naselennya. Materlali III vseukraYinskoYi naukovо–praktichnoYi konferentsiyi, Harkiv, 2017. – S. 24-34.
5. Kazakova N.A. Akvaerobika kak netraditsionnoe sredstvo dlya uluchsheniya fizicheskogo sostoyaniya studentok / N.A. Kazakova // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. – # 6 (28). – S. 36-41.
6. Mitchik O. Zdorov'yazberigal'ne seredovische ta zdorov'yazberigayuchi tehnologiyi u vischomu navchalnomu zakladl / O. Mitchik // Flzichne vihovannya, sport I kultura zdorov'ya u suchasnomu suspllstvi : zb. nauk. pr. Volin. nats. un-tu Im. Lesl UkraYinki. – Lutsk : RVV "Vezha" Volin. nats. un-tu Im. Lesl UkraYinki, 2012. – # 4 (20). – S. 156–159.

7. Novikova N. N. Efektivnost kompleksu navchalnih zanyat z akvaerobiki yak zasobu ozdorovlennya studentiv. VIsnik TGU. -2014.- # 2.- S. 60–67.
8. Reallzatsiya zdorov'yazberlgayuchih tehnology v protsesl pldgotovki fahlvtslv ekonomlchnogo profillyu [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2305>
9. Usova O. V., Romanyuk Yu. V., Kopitlna Ya. M. Vpliv akvaerobiki na formuvannya ta zberezheniya zdorov'ya studentok vischih navchalnih zakladiv // VIsnik Chernlglvskogo natslionalnogo pedagoglchnogo unlvrsitetu Im.T.G.Shevchenka, #118(3). – S. 287-289
10. Claesson I.M., Sydsjö G., Brynhildsen J., Cedergren M., Jeppsson A., Nyström F. et al. (2008). Weight gain restriction for obese pregnant women: a case-control intervention study. BJOG ,115(1), 44–50, doi: 10.1111/j.1471-0528.2007.01531.x.
11. Dines J.S, Frank J.B, Akerman M, Yocum L..A. Glenohumeral internal rotation deficits in baseball players with ulnar collateral ligament insufficiency. Am J Sports Med. Mar 2009;37(3):566-570.
12. Fernandez-Lao C., Cantarero-Villanueva I., Ariza-Garcia A., Courtney C., Fernandez-de-las-Penas C., Arroyo-Morales M.(2013). Water versus land-based multimodal exercise program effects on body composition in breast cancer survivors: a controlled clinical trial. Support Care Cancer, 2013, 21 (2), 521–530, doi: 10.1007/s00520-012-1549-x.
13. J. Kantyka, D. Herman, R. Roczniok, L. Kuba (2015). Effect of aqua aerobics in middle-aged women. HUMAN MOVEMENT, vol. 16 (1), 9 – 14 doi: 10.1515/humo-2015-0020
14. Piotrowska-Calka E. (2010). Effects of a 24-week deep water aerobic training program on cardiovascular fitness. Biol Sport, , 27 (2), 95–98.
15. Salo D, Riewald S. Complete Conditioning for Swimming. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008
16. Sanders R, Thow J, Fairweather M. Asymmetries in Swimming: Where Do They Come from? J. Swimming Research. 2011;18.
17. Sein ML, Walton J, Linklater J, et al. Shoulder pain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. Br J Sports Med. Feb 2010;44(2):105-113
18. Su K.P, Johnson M.P, Gracely E.J, Karduna A.R. Scapular rotation in swimmers with and without impingement syndrome: practice effects. Medicine and science in sports and exercise. Jul 2004;36(7):1117-1123

УДК 37.015.3 - 057.87: 796.011.3

*Потужній О.В., Юрченко І.В.
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ, МЕТОДИКИ І ТЕХНОЛОГІЇ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Соціально-економічні процеси які відбувалися в Україні в останні роки привели до різкого погіршення якості життя і здоров'я населення, зокрема – студентській молоді, і як результат – кризову демографічну ситуацію. Все це є суттєвим викликом для Української держави на сучасному етапі його розвитку. Сукупність соціально-особистісних і професійних якостей студентської молоді доцільно розглядати в аспекті стану здоров'я, фізичної, психічної та духовної підготовленості до вимог соціального, професійного, комунікативного середовища, відображуючи необхідний рівень їх відповідності та прояви в різних сферах життєдіяльності суспільства. Сьогодні все більш беззаперечним стає те, що від ступеня і повноти їх сформованості, в тому числі в плані фізичного вдосконалення і причетності до здорового способу життя, багато в чому залежить професійна і соціальна активність людини після закінчення вищого навчального закладу. Узагальнивши дані численних досліджень, можна зробити висновок, що намітилася тенденція до переосмислення способів її рішення, що відбивають зміщення акценту зі сфери медицини в педагогіку.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, студенти, інноваційні технології.

Потужний А.В., Юрченко І.В. Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Происходившие в Украине социально-экономические процессы в последние годы привели к резкому ухудшению качества жизни и здоровья населения, в частности – студенческой молодежи, и как результат – кризисной демографической ситуации. Все это является существенным вызовом для Украинского государства на современном этапе его развития. Совокупность социально-личностных и профессиональных качеств студенческой молодежи целесообразно рассматривать в аспекте состояния здоровья, физической, психической и духовной подготовленности к требованиям социальной, профессиональной, коммуникативной среды, отражающим необходимый уровень их соответствия и проявления в различных сферах жизнедеятельности общества. Сегодня все более безоговорочным становится то, что от степени и полноты их сформированности, в том числе в плане физического совершенствования и причастности к здоровому образу жизни, во многом зависит профессиональная и социальная активность человека после окончания высшего учебного заведения. Обобщив данные многочисленных исследований, можно заключить, что наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающих смещение акцента из сферы медицины в педагогику.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты, инновационные технологии.

Potuzhnyi Alexander Vasilyevich, Yurchenko Igor Valerievich. Modern approaches, methods and technologies to