

Учитель повинен знаходити таке оптимальне місце розташування, щоб бачити всіх учнів, підстраховувати на найнебезпечніших місцях, при необхідності зуміти швидко перейти для страхування дітей в іншу точку зали.

Поза вчителя при страховці повинна бути наступною:

- напівзігнуті ноги, вага тіла переміщена на поштовхову ногу;
- тулуб нахилений уперед, спина кругла, розслаблена;
- пальці руки розкриті і напівзігнуті;
- погляд педагога супроводжує дії учня;
- знаходитися педагог має в зоні можливого падіння учня.

Основні висновки: У процесі дослідження визначено, що страхування і самострахування є основним засобом профілактики травматизму під час виконання гімнастичних вправ на уроках фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Самсутіна Н. М. Особливості проведення уроків фізичної культури з гімнастики : [навчальний посібник] / Н. М. Самсутіна, С. М. Данило. – Бердянськ, 2017. – 97 с.
2. Бубела О. Ю. Гімнастика в системі фізичного виховання: [лекційний склад] / О. Ю. Бубела. – Львів, 2013, – 7с.
3. Страхування як метод зниження ризиків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://buklib.net/books/35152/> .

Дар'я Сєрая,
студентка 1 курсу
Факультету філології та соціальних комунікацій
Наук. керівник: **Р. І. Літус,**
ст. викладач кафедри ФВ (БДПУ)

ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОК I-IV КУРСІВ БДПУ

Актуальність. Розглядаються різні форми проведення навчальних занять у Бердянському державному педагогічному університеті для студенток I-IV курсів факультету філології та соціальних комунікацій.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблематика зміцнення здоров'я населення в сучасних умовах розвитку суспільства, з особливостями соціально-економічного, науково-технічного прогресу, з урахуванням суттєвої модифікації ціннісних установок, є першорядною проблемою. Заняття фізичними вправами, які проходять систематично, сприяють збереженню і покращенню якості здоров'я, підвищують рівень працездатності. Необхідно звертати увагу не тільки на рухову активність, режим дня, харчування та відпочинку, а головне – ввести в норму повсякденного життя заняття фізичними вправами [1, С. 228-232].

Мета і методи дослідження. Дослідити рівень рухової активності та визначити шляхи його підвищення для студенток I-IV курсів факультету філології та соціальних комунікацій БДПУ.

Сутність дослідження. Сучасний період життя в Україні

характеризується низьким рівнем станом здоров'я населення та зниженим рівнем рухової активності. Для сучасної молоді потрібно сьогодні пошук нових засобів і форм проведення навчальних занять для забезпечення достатнього рівня здоров'я, поліпшення самопочуття і відновлення внутрішніх резервів організму після навчальних занять. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їх здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. У багатьох дослідженнях автори відзначають незадовільний стан здоров'я студентської молоді (Е.А. Захаріна, 2008; Т.В. Івчатова 2011 року; А.А. Мартинюк, 2011). Близько 90% студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я, в тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – близько 68% [3, С. 105-107].

Оптимальний період фізичного розвитку особистості – це життєвий період від 18 до 25 років. Переважно на цей вік припадає навчання в вищих та середніх спеціальних навчальних закладах, це вік вибору професії, початку виробничої діяльності, становлення сімейного життя. Студентський період – остання можливість отримання знань, умінь і навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти.

Згідно з рекомендаціями щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах України з метою забезпечення викладання фізичного виховання в БДПУ запропоновані наступні базові моделі, згідно з якими проводяться навчальні заняття за такими формами проведення: традиційна, секційна або факультативна, професійно орієнтовна, індивідуальна.

Оцінка фізичної підготовленості студентів БДПУ проводиться відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України" та наказом Міністерства молоді та спорту України "Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України". Тестування є головним показником системи контролю над станом фізичного розвитку та здоров'я студентів університету. Проведення тестування для студентської молоді навчального закладу є обов'язковим. Система тестування для учасників складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність і гнучкість.

Основні висновки. Завдяки змінам форм проведення навчальних занять фізичного виховання і мотивації фізичної освіти, в БДПУ кількість студентів, що займаються на практичних заняттях навчального закладу збільшилася майже на 14% [2, С. 34-37].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Корносенко О.К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури / О.К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 228-232.

2. Литус Р.И. Формы проведения занятий физического воспитания для студентов Бердянского государственного педагогического университета

// Личность и общество: эл.научный журнал. – 2019 – №2(2). URL: <https://pedjournal.com/archive/2/74>, С. 34-37.

3. Літус Р.І. Фітнес програми силової спрямованості для підвищення рівня рухової активності студентів вищих навчальних закладів // Р.І. Літус Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 24 листопада 2016 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2016. – С. 105-107.

Катерина Ткаченко,

студентка 2 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ

Науковий керівник: **І.І.Хіврич,**

викладач (БЕГК БДПУ)

КОМЕРЦІЙНИЙ АСПЕКТ ЯК ОДНА З ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ ІНДУСТРІЙ ФІТНЕСУ

Анотація. Основною метою даної роботи є дослідження комерціалізації фітнесу в сучасному суспільстві. Були виявлені і проаналізовані причини зміни підходу до фітнесу, а також проведено дослідження впливу психологічного чинника на мислення населення.

Мета. Дослідити питання комерціалізації фітнесу в сучасному суспільстві.

Завдання: 1. Проаналізувати концепт «ідеального тіла» і його значення в розвитку сучасної людини. 2. Дати опис психологічного аспекту даної проблеми. 3. Розглянути питання комерціалізації з точки зору власників фітнес центрів та інших структур, які отримують прибуток.

Постановка проблеми. В даний час безліч людей прагне до так званого «ідеального тіла» [3], в зв'язку з чим вони годинами пропадають в спортивних і тренажерних залах. В роботі розглядається проблема фітнесу як комерційної форми спорту. Аналізується не тільки логіка і тип мислення самих клієнтів, скільки способи впливу власників вищевказаних залів і комерційних підприємств, які мають непогану прибуток завдяки тому, що велика кількість населення займається спортом. Хочеться зрозуміти чому люди стали настільки одержимими «Ідеалом».

Сутність дослідження. Фітнес з моменту свого виникнення мав важливе місце в суспільстві. Від появи і до сьогодення він зазнавав різні зміни [4]. Спочатку фітнес переважно мав медичну природу. Цей аспект завжди мав вагоме значення. Він використовувався для оздоровлення громадян. Спостерігаючи за розвитком фітнесу, можна відзначити, що він пройшов шлях до масової індустріалізації (через створення методик оздоровчої аеробіки та навчальних програм по фізичного виховання в навчальних закладах та фітнес-центрах). аеробіка, степ-аеробіка і т.д. були піонерами в спортивних залах. це зажадало необхідності розвитку нового покоління інструкторів – вдумливих і творчих, з навичками планування, професіоналізмом і пристрасстю до навчання, які дозволяли б людям отримувати задоволення в нових, різноманітних і підходять для будь-якого