

УДК 796:13(045)

DOI 10.18372/2786-5487.1.15880

**Школа Олена Миколаївна** 

кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради,  
м. Харків, Україна

**Палещенко Катерина Вікторівна**

студентка 5 курсу,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради,  
м. Харків, Україна

## **АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

***Анотація.** У статті розглядаються шляхи формування мотивації до занять фізичними вправами та здоров'язбереження засобами аеробіки.*

***Ключові слова:** аеробіка, здоровий спосіб життя, інновації, учні, заклад освіти.*

***Annotation.** The article deals with ways of forming motivation to exercise and health-saving by means of aerobics.*

***Key words:** aerobics, healthy lifestyle, innovation, students, educational institution.*

На сьогоднішній день стан здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти має стабільну тенденцію до погіршення [1]. Сучасні дослідження свідчать про те, що 90% випускників шкіл мають відхилення у стані здоров'я. Особливу тривогу викликає стан здоров'я дівчат старшого шкільного віку, недостатній рівень якого негативно впливає на їхню майбутню репродуктивну функцію. Заняття фізичною культурою мають відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я, підготовці всебічно розвиненої особистості, адже саме у школі формується відповідальне ставлення до власного здоров'я, важливі теоретичні знання та практичні навички для його збереження [2; 6].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичної культури. Однією із таких проблем фахівці називають зниження інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Ефективною формою щодо забезпечення формування в учнів позитивного інтересу, мотивації до занять фізичною культурою, розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я є аеробіка [3; 5].

Необхідність широкого застосування аеробіки обумовлена також тим, що вона позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, таких як: швидкість, витривалість, спритності, гнучкість, рівновагу, координацію рухів, тим самим забезпечуючи нормальний фізичний розвиток учениць. Разом із тим, незважаючи на важливу роль аеробіки, використання аеробіки як засобу формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами в дівчат старших класів на низькому рівні. Це й засвідчило актуальність обраної теми дослідження.

**Мета дослідження** – проаналізувати засоби аеробіки як інструментарію для формування у дівчат старших класів мотивації до занять фізичною культурою та здоров'язбереження.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що шкільне фізичне виховання – це педагогічний процес виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, цілеспрямований розвиток рухових здібностей, оволодіння спеціальними знаннями в сфері рухової діяльності людини. Шкільне фізичне виховання є важливим засобом фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді [4]. Реалізація системи шкільного

фізичного виховання здійснюється за рахунок навчального предмету «Фізична культура». Основною метою якого є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. На уроках фізичної культури реалізуються у взаємозв'язку і взаємозалежності освітньо-інструктивні, оздоровчо-рекреаційні та виховно-розвиваючі завдання. Фізичне виховання як освітня галузь на сучасному етапі розвивається швидкими темпами і постійно поповнюється новими даними методологічних, медичних, соціальних і психолого-педагогічних досліджень.

Модуль «Аеробіка» слугує засобом формування мотивації до занять фізичною культурою дівчат старших класів та їхнього здоров'язбереження. Поширенню і популяризації цього виду фітнесу сприяли роботи Отравенко О.В., Фоменко О.В., Школи О.М. та інших. Під час занять аеробікою засвоюються виразні рухи, формується уявлення про аеробний рух, здатність переживати почуття при виконанні вправ. Розширюються рухові можливості дівчат, а її переживання збагачуються позитивними емоціями, роблять життя емоційно насиченим. Невміння правильно тримати своє тіло впливає не тільки на зовнішній вигляд дівчат, але і на стан їхніх внутрішніх органів. Порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем організму, що зростає, особливо позначається на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Дефект постави може стати причиною моральних переживань. Найдієвішим засоб запобігання й усунення дефектів постави являються фізичні вправи.

Таким чином, аеробіка як система фізичних вправ має прекрасні можливості у формуванні особистості школярів, тому що їм особливо потрібні й подобаються такі види фізичної активності, у яких виявляються та формуються гнучкість та координація, витривалість та сила. Використання аеробіки у фізичному вихованні учениць є не тільки можливим, але й необхідним при формуванні фізичної культури особистості.

#### **Список використаних джерел**

1. Вишневикий В. А. Здоров'єзбереження в школі (педагогічні стратегії і технології). М. : Изд. «Теорія і практика фізическої культури», 2002. 270 с.
2. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
3. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навч. посібник. Київ: Леся, 2013. 160 с.
4. Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. н. Луганськ: СПД Резніков ВС, 2009. 20 с.
5. G. Griban, Shkola O. M. et al. Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. Sport Mont, Vol. 18(3), 2020. P.73-78.
6. Школа О. М., Грищенко О. І., Зейналова К. К. Sky jumping – новий вид фітнес-тренувань для залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурних занять. *Розвиток національної педагогічної освіти у подіях і персоналіях : особливості, здобутки та перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 19.11.2020 р.) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків : ФОП Петров В. В., 2020. С. 375-379.