

**Г. М. Черновол**

## **УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ**

Останнім часом серед студенток спостерігається великий відсоток тих, хто має незадовільний стан здоров'я, низький рівень фізичного розвитку, надлишкову масу тіла. Здоров'я студентської молоді є заручником генетичної спадковості, неякісного харчування, негативного психологічного та екологічного впливу, а також суспільного середовища. У свою чергу усі ці компоненти впливають на формування індивідуальних особливостей студенток. Фізична підготовленість студенток знаходиться на низькому рівні і не відповідає навчальним програмам і нормативним вимогам з фізичного виховання. На сьогодні у студентів не сформована потреба до занять фізичною культурою і спортом, прагнення й уміння поліпшити фізичний статус, немає фізкультурної грамотності, існує негативне відношення до уроків фізичної культури, оскільки в загальноосвітній школі уроки носили формальний характер і проходили на низькому якісному рівні. Оцінка з фізкультури у шкільному атестаті частіше не відповідає рівню фізичної підготовленості першокурсників. Якщо придивитися, то можна відмітити невідповідність у фізичному розвитку окремих частин тіла: слабо розвинені м'язи рук і плечового поясу при досить розвинених м'язах ніг або навпаки, сильний плечовий пояс – слабкі ноги. Ще більші недоліки і диспропорції виявляються при перевірці рівня розвитку фізичних якостей: в одних виявиться явне відставання в розвитку сили, в інших – гнучкості, в третіх – витривалості.

Тому викладачі фізичного виховання повинні використовувати певні засоби, які можуть забезпечити досить точну оцінку рівня фізичної підготовленості і можливість застосовувати оптимальні тренувальні навантаження, враховуючи час адаптації студенток до секційної форми проведення занять з фізичного виховання.

Однією з форм проведення секційної роботи у вищих навчальних закладах є заняття аеробікою. Вони залучають студенток своєю емоційністю, різноманітністю вправ. Але внаслідок низького рівня фізичної підготовленості організм студенток не готовий

прийняти такі навантаження, які передбачають заняття аеробікою. Тому після перших же занять інтерес студенток до такого виду навантажень різко падає. Це вимагає відповідного підходу до проведення занять, враховуючи індивідуальні особливості студенток. Такий підхід може вплинути на підвищення рівня фізичної підготовленості студенток під час занять аеробікою.

Таким чином, питання розвитку фізичної підготовленості студенток стає надзвичайно важливим, потрібна робота щодо знаходження нових ефективних засобів та методів фізичного виховання, нових форм проведення занять, а також розвиток зацікавленості самих студенток у власному фізичному самовдосконаленні, у формуванні стійкої мотивації до занять.

Завдяки вірному індивідуальному підбору системи фізичних вправ і методики занять, можна домогтись бажаного ефекту у фізичному самовдосконаленні.

**О. С. Шуклина**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

В современном обществе образование является неотъемлемой частью становления и развития личности. Вуз посредством образовательной среды оказывает влияние на процесс воспитания личности, формирования ее нравственных, духовных, ценностных ориентаций.

Развитие личности – очень сложный, многоэтапный, нередко противоречивый процесс, подвергающийся множеству разнообразных влияний. Структура личности включает в себя различные механизмы, влияющие на потребности, мотивацию, поведение, взаимодействие с другими индивидами, моральные и нравственные ориентации, систему ценностей и ценностных ориентаций, которые чаще всего рассматриваются как личностнообразующий элемент.

Формирование ценностных ориентаций личности в современной России, как и во всем мире, является одной из наиболее острых