

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали
V Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,
присвяченої
Всесвітньому Дню авіації і
космонавтики

21–22 квітня 2016 р.

ТОМ I

Київ 2016

УДК 796.035 (08)(43.2)
ББК ч51я431
С 916

*Затверджено науково-методично редакційною радою
Навчально-наукового Гуманітарного інституту
Національного авіаційного університету (протокол № 3
від 4 квітня 2016 р.)*

С 916 **Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів:** Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т. I. – К.: НАУ, 2016. – 96 с.

Містить тези доповідей учасників V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (21-22 квітня, 2016 р.). Розглянуто актуальні питання використання фітнес-програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять з фізичної реабілітації студентської молоді.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

Редакційна колегія:

Білецька В.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд. наук з фіз.вих. і спорту, доцент

Ясько Л.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	8
Absaliyeva Valeria, Parkhomenko Alexander INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON FORMATION OF THE IDENTITY OF STUDENTS	8
Антонова Людмила, Гринчук Інна ОЦІНКА НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТОК РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ	9
Балан В'ячеслав, Трачук Сергій, Делбані Хасан АНАЛІЗ СТРУКТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ МЕГАПОЛІСУ	11
Велько Денис РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	12
Висоцька Я.С., Філіпова Ю.К. ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	14
Гончаренко Богдан РОЗВИТОК АКТИВНОГО ТУРИЗМУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	15
Дєдх Олександр, Долженко Людмила ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 15-17 РОКІВ	17
Доценко Юрій, Євтушенко Олексій ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З ПЕРЕВАЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ	18
Железнякова Даріна НАПРЯМКИ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ.....	20
Желяк Аліна ЗАКОНОДАВЧЕ РЕГУЛЮВАННЯ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ В УКРАЇНІ	21
Животівська Вікторія РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	22

Зайцева Ольга МОДЕЛЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВНЗ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ.....	23
Захаров Игорь О ВОЗДЕЙСТВИИ ЭКОЛОГИИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ).....	25
Захарченко Марина АНІМАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНО- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 5 КЛАСІВ	26
Зінченко Марія ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТБОЛ-АЕРОБІКОЮ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК	28
Иванов Кирилл, Сергеев Роман ОБ ОСНОВНЫХ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЧГСХА.....	29
Іванова Валерія, Кусмінська Марія ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ.....	31
Ільченко Сергій ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ АКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В КРЕДИТНО-МОДУЛЬНІЙ СИСТЕМІ	33
Іщенко Олеся, Козловська Вікторія ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ 6 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	34
Калайда Леся ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	36
Костінський Ярослав ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	37
Костромина Яна ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК	38
Коцур Ольга ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СТУДЕНСЬКУ МОЛОДЬ.....	40
Кулигіна Вікторія ЗАСОБИ СТИМУЛЯЦІЇ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ДО ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВНЗ.....	41

Кутана Анна, Рахуба Анна ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА.....	43
Левченко Наталія ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА.....	44
Лісова Наталія, Долженко Людмила ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	45
Лопушанський Ярослав, Гузов Віктор ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ.....	47
Майстро Діана, Ковальова Вікторія ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	48
Мельничук Анастасія КОМПОНЕНТИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	50
Михальчук Андрій СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	51
Москаленко Олена ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	52
Московченко Ірина ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІШОХІДНИМ ТУРИЗМОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	54
Новоселова Ольга, Тренева Марина, Жукова Марианна АНАЛІЗ СОСТОЯННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО РІЗНИМ ПРОГРАММАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	55
Нопрієнко Наталія СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	57
Обризанов Іван ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ.....	58
Орищенко Дарина, Сенюк Вікторія МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	59

Осняков Андрій ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	61
Пазичук Вікторія ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	62
Петрухина Анастасія, Петрова Татьяна, Пьянзина Надежда ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК	63
Підгайна Віра ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ВЕСЛУВАННЯ, ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ І ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ.....	65
Піроженко Ігор, Данилишин Дмитро65 ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНУ СФЕРУ ТА ФОРМУВАННЯ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ.....	66
Поваляєв Дмитро ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ.....	68
Подольяно Сергій, Хлівнюк Олександр ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІЗ РІЗНОГО РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ ..	69
Полякова Юлія ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВІЗ.....	71
Rauch Arkadiusz, Pryimakova Olha WPŁYW DIETY I SUPLEMENTACJI NA ROZWÓJ MASY MIĘŚNIOWEJ	72
Ридван Марина ВАЖЛИВІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	74
Самійленко Максим, Долженко Людмила ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ... ..	75
Світлична Анна ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	77
Семка Юлія СУЧАСНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	78

Скоробогатий Дмитро	
ВПЛИВ РАНКОВОЇ ПІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ОРГАНІЗМ	
СТУДЕНТІВ	79
Сулейманова Севіль, Собчук Валерія	
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ	
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	81
Таран Надія	
ПЛАТЕС ЯК ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ	
ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ.....	82
Тесля Євгеній, Яблонська Катерина, Дребот Катерина	
ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ	
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	84
Ткаченко Таміла, Шуба Анастасія	
ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВОЛЕЙБОЛУ В ФІЗИЧНОМУ	
ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	85
Хмелькова Дарья, Константинов Максим	
ОБ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО	
ОБРАЗА ЖИЗНИ (на прикладі ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА).....	86
Чалик Ганна, Казакова Анна	
СТРУКТУРА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	88
Чапала Микола	
СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ	
ВИХОВАННЯМ У ВНЗ.....	89
Челпанова Катерина	
СКЕЛЕЛАЗІННЯ, ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА АКТИВНОГО	
ДОЗВІЛЛЯ ШКОЛЯРІВ	90
Шурхал Валерія	
ОЗДОРОВЧА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЗІ	
СТУДЕНТКАМИ	92

СЕКЦІЯ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Absaliyeva Valeria, Parkhomenko Alexander

National Aviation University, Kiev

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON FORMATION OF THE IDENTITY OF STUDENTS

Topicality. Physical training is one of the important conditions of comprehensive development of personality. In combination with other educational tools sport promotes all-round development of the person. Solving general education problems, sports activities influence increase of culture of the person (in particular physical), approving in her consciousness crucial importance of intellectual and of physical activity for development of the personality, readiness for the rational organization of motive activity during the day.

Purpose. The main task is to show the influence of physical training on formation of the identity of students.

Results of researches. Sports activities positively influence the intellectual sphere. Physical activity which is their cornerstone promotes:

- formation at the person of representations about an athletic ability of an own body
- observation developments as sports activity demands focusing on conditions which accompany the movement, and also fast switching of attention to any irritants;
- developments of speed of orientation as the majority of sports make ability to adequate changes of behavior depending on conditions which have arisen;
- development of thinking as sports activity is creative; in the course of trainings it is necessary to analyze the reasons of progress and failures of the achievements, it is correct to assess the situation which has arisen to conduct search of ways of the rational solution of motive tasks.

Along with the development of intellectual sphere are human and spiritual growths that take place today, the most significant in achieving the overall goal of education.

The desire to lift the prestige, to reach own benefit prevails at most of students who are engaged in individual sports. It leads to formation of confidence in own forces, ability to see before itself specifically definite purpose of and to achieve it though in many cases it promotes development of egoism, isolation.

Students at whom a main type of occupation is command sport, direct their interests for interaction with partners, mutual aid and support, a ratio of the

inner self, own requirements to themselves and environment, with surrounding people more. But, also, here, in certain cases, it isn't excluded prosecution of definite egoistical purposes.

Conclusion. So, here we can see the positive influence of sports on different sides of a person, what is incontestable evidence, that sport is inseparable part of our life that can teach us to work in a team and to do some steps to achieve goals.

References:

1. Bahchanyan G.S. – Motivation of the interest to the physical training of students.// Psychology and pedagogy. – № 4. – 1997. – P. 41.

Supervisor – Geychenko S.P.

Антонова Людмила, Гринчук Інна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

**ОЦІНКА НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
СТУДЕНТОК РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПЕДАГОГІЧНОГО
КОЛЕДЖУ**

Актуальність. Перевірка та оцінювання знань і вмінь із дисципліни «Фізичне виховання» є обов'язковою формою підсумкового контролю у вищих закладах освіти I–II рівнів акредитації [1, 2]. Фізичне виховання студентів – складова частина вищої гуманітарної освіти, яка сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця в процесі становлення його професійної компетентності. Результат аналізу навчальних досягнень з дисципліни «Фізичне виховання» студенток педагогічного коледжу дає змогу оцінити їх фізичну підготовленість та підставу для роздумів як її підвищити [3].

Мета: оцінити навчальні досягнення з фізичного виховання студенток різних спеціальностей педагогічного коледжу.

Результати досліджень. Здійснений аналіз навчальних досягнень студенток (n=60, в кожній групі по 20) ВНЗ I–II рівня акредитації за програмою «Фізична культура» дозволяє визначити структурні особливості компонентів фізичної підготовленості. Так привертає увагу значний відсоток низького рівня компетентності в тесті «Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі» дівчат спеціальностей: хореографія (40 %), дизайн (35 %) та початкова освіта (40 %) і тільки по 6 дівчат в кожній групі мають високий рівень компетентності в розвитку даної якості, що характеризують силові здібності верхнього плечового поясу і м'язів рук. Середній і достатній рівні компетентності мають відповідно 10 і 20 % дівчат спеціальності «хореографія», 20 і 10 % – «початкова освіта», а у дівчат спеціальності дизайн тільки 35 % середній рівень компетентності. Однак в іншому тесті який також характеризує

силові здібності («Піднімання тулуба в сід за 1 хв»), тільки інших м'язових груп (черевного пресу, м'язів спини), більшість дівчат мають достатній рівень компетентності відповідно: «хореографія» – 60 %, «дизайн» 55 %, в той час як у спеціальності «початкова освіта» більшість дівчат, а це – 65 % мають середній рівень компетентності. Високий рівень компетентності в загальній вибірці дівчат коливається від 5 до 30 %. Швидкісно-силові здібності, визначали за результатами тесту «стрибки через скакалку за 30 с», Превалююча частина вибірки має достатній і високий рівень компетентності. Найкращий результат можна відмітити у студенток які вчать на спеціальності «початкова освіта» (85 % - високий рівень компетентності), хоча і в спеціальностей «хореографія» і «початкова освіта» досить значний відсоток дівчат на даному рівні (відповідно 75 і 80 %). Прояви координаційних здібностей оцінювали за виконанням штрафних кидків (10 кидків), які проводилися під час модулю «Баскетбол», високий рівень компетентності відмічається у 20 % – «початкова освіта», «хореографія» – 15 %, «дизайн» – на даному рівні не має ніяких результатів, в основному це середній (це 10, 20 і 45 %) і достатній (це 40, 50 і 30 %) рівні.

Висновки. Таким чином визначення рівня навчальних досягнень студенток педагогічного коледжу, які навчаються за спеціальностями «хореографія», «дизайн» та «початкова освіта», дозволить здійснювати вибір оптимальних методів і форм організації навчальної діяльності для підвищення показників фізичної підготовленості і підготовки майбутніх молодших бакалаврів до майбутньої професійної діяльності.

Література:

1. Навчальна програма з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів / упорядники: В.О. Павленко, Л.Ф. Духовний, С.О. Єфремова, О.Х. Неткал, В.С. Хрін, С.В. Атрошенко. – Київ. – 2013. – 102 с.
2. Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти (наказ МОНмолодьспорту України від 13.04.2011 № 329) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0566-11>
3. Трачук С.В. Фізична підготовленість студентів ВНЗ 1-2 рівня акредитації різного профілю спеціальностей / С.В. Трачук, Т.В. Імас, Л.І. Кузнєцова // Спортивний вісник Придністров'я. – 2015. – № 2. – С. 230-235.

Науковий керівник – Трачук С.В., к.н.ФВіС, доцент

Балан В'ячеслав, Трачук Сергій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

Делбані Хасан

Вища школа тренерів, м.Сайда, Ліван

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ МЕГАПОЛІСУ

Актуальність. Здоровий спосіб життя стає все більш популярним та широко пропагується в розвинутих країнах Європейського Союзу [1, 2]. Проте ситуація в нашій державі залишає бажати кращого. На фоні соціально-економічних перетворень, які відбуваються в Україні, шкільна фізична культура переживає серйозну кризу [3]. Зважаючи на дану ситуацію ми намагаємося визначити, яка кількість учнів займається руховою активністю.

Мета: здійснити аналіз структури рухової активності старшокласників і визначити її характерні особливості.

Результати досліджень. Дослідження з використанням соціологічного методу (анкетування) проводилися в ЗОШ м. Києва, в яких прийняли участь учні 11 класів, загальна кількість 24 учні (12 хлопців і 12 дівчат). Згідно з проведеними нами досліджень виявилось, що тільки приблизно 79,17 % від загальної кількості учнів регулярно відвідує заняття з фізичної культури, а 16,67 % учнів від загальної кількості не займаються фізичним вихованням в повному обсязі, основною причиною є відсутність інтересу до занять (12 %) і хвороби в продовж навчального періоду (4,16 %). Є й частка учнів (4,17 %), які взагалі не відвідують заняття з фізичної культури. Рекреаційною діяльністю різного характеру в позанавчальний час займаються близько 56 % учнів. Досить незначний відсоток серед школярів (тільки 8,33 % учнів), які займаються в спортивних клубах. В шкільних спортивних командах приймають участь тільки 12,5 % учнів. Також в 10–11 класах кількість тих, які покинули заняття спортом сягає 12,5 %. А взагалі не займається спортом 58,33 % учнів. Така тенденція в старших класах може бути пояснена тим, що школярі активно готуються до вступу у виші і більше уваги приділяють предметам для здачі зовнішнього незалежного оцінювання. Частка тих, хто займається фізичними вправами відзначають, що найбільш популярними видами спорту у дівчат є заняття волейболом, баскетболом, плаванням, їзда на велосипеді тощо. Найбільша частка припадає на заняття з елементами боксу (9 %), танці, фітнес (по 8 %). У хлопців популярними видами є кібер спорт, хортинг, легка атлетика, карате, веслування, волейбол, значною часткою виділяється баскетбол (25 %), футбол (17 %) і плавання (8 %). Серед їхніх родичів тільки 25 % займаються рекреаційною діяльністю. Можна припустити, що чим вищий рівень фізичної культури особистості батьків чи то родичів, тим більше

дітей були б залучені до регулярної рухової активності. В той же час згідно опитування батьків 75 % вважають, що рухова активність їхньої дитини не відрізняється від її друзів, а в 21 % – вони більш активні, ніж їхні товариші і 4 % вважають, що їх діти менш активні, ніж їхні товариші. Окремо ми повинні розглянути, скільки учні витрачають часу на такі види діяльності, як перегляд телепередач (70 % учнів дивляться менше 1 години в день, 16 % дивиться більше 1 години в день, є й частка дітей (14 %) які взагалі не дивляться телевизор). Перегляд відео менше 1 години – 33 %, 44 % – більше години. Комп'ютер менше 1 години – 12 %, а більше години – 88 %, з них 29 % – більше 5 годин.

Висновки. Таким чином отримані дані дають уявлення про структуру рухової активності старшокласників і демонструють, що в деякій мірі лімітуючими факторами, які заважають займатися руховою активністю є вплив телевизора, захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами і підготовка до вступу в виші.

Література:

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сборник материалов ВОЗ / Е.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук. – Олимп. лит. – 2013. – 528 с.
3. Трачук С. В. Аналіз добової рухової активності школярів 13–14 років впродовж навчального року // С. В. Трачук, А. П. Нападій / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 112. – Том 3. – 2013. – С. 337-341.

Велько Денис

Національний авіаційний університет, г. Київ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Актуальность. Сегодня особенно ясно ощущается взаимосвязь уровня физической подготовленности человека и его здоровья, работоспособности и производительности труда. Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Как учеба становится постоянным фактором развития члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни.

Цель: рассмотреть значение физического воспитания в формировании профессиональных навыков будущих специалистов.

В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов и направлена на воспитание молодого специалиста. Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий уровень профессиональной подготовки требует хорошей физической формы. Именно поэтому целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Процесс обучения по физическому воспитанию в высших учебных заведениях организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. В процессе обучения предусматривается решение следующих задач: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка студентов; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей; совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов; воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Таким образом, физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности человека, результаты которой полезны для общества и личности. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты первых курсов – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности. Физическая подготовка студентов является одной из главных задач физического воспитания в высших учебных заведениях.

Научный руководитель – Білецька В.В., к.н.ФВиС, доцент

ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Фізичні навантаження займають досить значну позицію у житті кожного студента. Для того, щоб вибрати оптимальні вправи, потрібно знати основні методи контролю за фізичними навантаженнями.

Мета: характеристика засобів контролю основних показників рухової підготовки студентів в процесі фізичного виховання.

Результати досліджень. В сучасній літературі можна нарахувати десятки найменувань видів контролю (педагогічний, лікарський, біологічний, антропометричний, біохімічний, психологічний, організаційний; попередній, етапний, оперативний) [1].

Лікарсько-педагогічний контроль за адекватністю навантажень віковим особливостям особливо важливий при групових заняттях з неоднорідним контингентом.

Педагогічний контроль перевіряє зрушення у фізичній підготовленості та визначається за допомогою контрольних вправ. Вправи обираються відносно прості і не пов'язані з високим функціональним навантаженням. В перелік тестів доцільно включати ряд постійних вправ, не змінних з року в рік, щоб мати можливість порівнювати багаторічну динаміку показників. Це виконується для того, щоб побачити успіхи, оцінити невдачі, змінити методику занять.

Лікарські обстеження складаються з попередніх (до початку занять фізичними вправами); повторних (для контролю за станом здоров'я); додаткових (перед змаганнями, після травм, захворювань, при відхиленнях в стані здоров'я). Зміст лікарських обстежень часто включає: збирання анамнезу, соматоскопію, антропометрію, застосування функціональних проб, визначення рівня працездатності.

Анамнез – медична біографія пацієнта. Необхідно з'ясувати такі питання: загальний анамнез – паспортні дані – вік, сімейний стан, освіта, професія, умови праці і побуту; медичний анамнез – захворювання, травми, операції, починаючи з дитячих років.

Антропометричні показники (зріст, маса тіла, обхват грудної клітки, кінцівок, товщина шкіро-жирових складок) не тільки доповнять і уточнять результати зовнішнього огляду, але й дозволяють виробити кількісну оцінку цілого ряду фізичних показників, при порівнянні з нормальними величинами. Для поглибленої оцінки фізичної підготовленості організму до виконання навантажень проводяться дослідження із визначенням загальної фізичної працездатності. На основі анамнезу, огляду та даних клінічного обстеження всі особи поділяються на три медичні групи. Ця

класифікація відповідає розподіленню обстежуваних осіб за станом здоров'я.

Періодичність лікарських обстежень повинна плануватися у відповідності до тривалості періоду занять. На першому році обстеження повинні проводитися кожні 1,5-2 місяці, оскільки в період адаптації до фізичних навантажень можуть спостерігатися негативні зміни в функціональному стані організму осіб, що приступили до занять. В подальшому – лікарські обстеження можна проводити 2-4 рази на рік [2].

Висновок. Лікарсько-педагогічний контроль на основі даних клінічного обстеження і оцінки загальної фізичної підготовленості студентів є необхідним засобом моніторингу фізичного стану студентів з метою оптимізації фізичних навантажень в процесі навчальних і самостійних занять.

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич – Київ: Олімп. літ., 2012 – Т.2 – 394 с.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / под редакцией Ю.А. Усачева – Киев: Логос, 2015 – 200 с.

Науковий керівник – Рассипленков С.Ю.

Гончаренко Богдан

Київський національний університет технологій та дизайну, м.Київ

РОЗВИТОК АКТИВНОГО ТУРИЗМУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Актуальність. У Державній програмі розвитку туризму на 2002–2010 роки (2002) обґрунтовано стратегію та основні напрями розвитку туризму в нашій державі.

Різноманітні форми туристично-краєзнавчої діяльності забезпечують комплексний характер у навчанні, вихованні й оздоровленні студентів, в ній закладені широкі можливості для творчої самодіяльності – спортивної, наукової, художньої, технічної, соціальної і педагогічної [1; 2].

Мета нашої роботи полягає у вивченні стану розвитку активного туризму у ВНЗ.

Результати дослідження. Для збереження і розвитку активного туризму в вищому навчальному закладі необхідно вирішити багато задач, у тому числі:

1. Віддати пріоритет розвитку самодіяльного спортивного туризму. Самодіяльний (спортивний, і пізнавальний) туризм потрібний вищому навчальному закладу, тому що в його основі лежать самостійні дії студентів, а вони і є та база, той фундамент, на якому успішно йде процес

навчання і виховання. Туристсько-краєзнавчу діяльність у вищих навчальних закладах треба розуміти як спільну роботу викладачів й студентів, і чим більше частка праці самих студентів в організації і проведенні туристських походів і екскурсій, тим краще для справи.

2. Викладач-організатор – головна діюча особа й основне джерело ініціативи в організації активного туризму. Тому необхідно постійно й енергійно піклуватися про ідеологічну, фізичну і технічну туристську підготовку викладачів-організаторів.

3. Не можна впроваджувати в вищі навчальні заклади туризм адміністративно-командними, насильницькими методами. Також не слід нав'язувати учасникам походів і екскурсій непосильні для них фізичні і розумові навантаження. Треба не тільки враховувати інтереси студентів, але і формувати їх. Не можна насильно нав'язувати такі мети походу, до яких сьогодні студенти ще не доросли, тому що такий туризм вони не приймуть.

4. У ВНЗ треба організовувати секції, у яких будуть рости майбутні розрядники, інструктори, організатори і пропагандисти туризму.

5. Треба розвивати зовнішні зв'язки студентського туризму з іншими вищими навчальними закладами й організаціями: з станцією юних туристів, з музеями, різними товариствами, редакціями газет, туристськими клубами, секціями туризму підприємств і лісництвами, відділами культури, досвідченими краєзнавцями і т.п.

Висновки. Захоплення студентів туризмом поступово переростає в їх різноманітну діяльність, але не тільки для особистої користі, для своєї групи, а й на загальне благо свого закладу. Праця з організації туристсько-краєзнавчої діяльності нітрохи не менш значима, ніж, виробнича практика, ремонт аудиторій і т. п. Робота в студентських органах, турклубах – це школа виховання організаторів, пропагандистів, керівників.

Література:

1. Дудорова Л.Ю. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до активних видів туризму / Л.Ю. Дудорова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Н.П. Драгоманова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 25. – С. 70-74. – (Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт).
2. Дудорова Л.Ю. Традиции и инновации в образовательном туризме / Л.Ю. Дудорова // Revista de științe socioumane. – Chișinău, 2014. – Nr. 2 (27). – 126-133.

Науковий керівник – Дудорова Л.Ю., д.п.н., доцент

Дедух Олександр, Долженко Людмила
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ
ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я
ШКОЛЯРІВ 15-17 РОКІВ

Актуальність. Збереження здоров'я школярів залишається актуальною проблемою сьогодення. Дані досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України, м. Київ свідчать, що серед учнів перших класів 35,9 % здорових дітей, після закінчення школи їх кількість становила 19,9 %, кількість дітей з хронічними захворюваннями зросла з 22,5 % до 40,5 % [3]. Причин цьому багато і недостатня рухова активність займає перше місце. Тому в цей період для школярів старших класів важливим є досягнення достатнього обсягу рухової активності. Але це дуже проблематично, тому що спеціально організована рухова активність основної маси школярів становить 30 % гігієнічної норми. Наукові роботи В.М.Платонова (2006), М.М.Булатової (2007), М.В. Дутчака (2007) підтверджують сучасне критичне становище та головну роль рухової активності як складової здорового способу життя та зміцнення здоров'я дітей. За свідченнями фахівців через недостатній рівень рухової активності порушується функціональний стан центральної нервової системи, як посередника між м'язами і внутрішніми органами [1]. Особливу увагу приділяють оптимальним заняттям фізичними вправами в учнів старших класів, саме в цей період їх готують до дорослого життя та воліють виховати гармонійно розвинену особистість для реалізації соціальної функції.

Мета роботи: вивчити особливості рухової активності юнаків 15-17 років з різним рівнем фізичного здоров'я.

Результати досліджень. Визначення фізичного здоров'я проводилось за методикою Г. Л. Апанасенка, яка показала, що у 16 % учнів – низький рівень, у 13 % – нижче за середній, у 25 % – середній, у 23 % – вище за середній, і у 23 % – високий рівень фізичного здоров'я, що підтверджують дані останніх досліджень школярів України. Визначення споживання кисню та енерговитрат проводилось за Фремінгемською методикою дослідження рухової активності людини [2]. Ми отримали наступні результати (табл. 1).

Таблиця 1

Середні показники споживання кисню та енерговитрат юнаків
15-17 р. з різним рівнем фізичного здоров'я

Рівень фізичного здоров'я	Споживання кисню (л·хв ⁻¹)	Енерговитрати (ккал)
Низький	1,48±0,88	2320±115
Нижчий за середній	1,52±0,47	2600±95
Середній	1,62±0,63	2800±45
Вищий за середній	1,8±0,45	2920±70
Високий	1,9±0,82	3050±45

Висновки. Отже, порівнюючи рівень добових енерговитрат з рівнем фізичного здоров'я, можна констатувати, що суттєво помітна пряма залежність фізичного здоров'я від рівня рухової активності. У юнаків, в яких добові енерговитрати знаходяться в межах норми, рівень фізичного здоров'я становить від середнього до високого, а у юнаків з добовими енерговитратами нижче норми, рівень фізичного здоров'я становить від середнього до низького. Таким чином можна підсумувати, що є необхідність розширення можливостей забезпечення учнів оптимальним режимом рухової активності для оптимізації рівня фізичного здоров'я.

Література:

1. Бар-Ор О. Здоров'я дітей та рухова активність: від фізіологічних основ до практичного застосування / О.Бар-Ор, Т.Роуланд.– Київ: Олімпійська література, 2009.– 528 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2011. – 224 с.
3. Неділько В.П. Стан здоров'я дітей старшого віку / В.П. Неділько, Т.М. Камінська, С.А. Руденко, Л.П. Пінчук // Здоров'я дитини. – 2011. – № 2. – С. 29.

Науковий керівник - Долженко Л.П., к.н.ФВіС, доцент

Доценко Юрій, Євтушенко Олексій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З ПЕРЕВАЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ

Актуальність. Сучасний ВНЗ як професійна освітня система проходить етап модернізації: оновлюється зміст, впроваджуються нові педагогічні технології. Актуальними стають такі напрямки діяльності вузів, як інноваційна освіта, багаторівнева підготовка фахівців, яка б забезпечувала особистісну комфортність, професійну ефективність і соціальну затребуваність у всіх сферах життєдіяльності. Вимальовується соціальний «портрет» сучасного фахівця, де в якості головних, визначальних компетенцій успішної діяльності професіонала ставляться його моральні, моральні якості в єдності з фізичним здоров'ям, здатністю долати екстремальні ситуації, витривалістю, волею, здатністю до тривалої напруги, що більшою мірою може бути їм придбано в процесі занять «Фізичним вихованням» (як навчальною дисципліною). Поняття «якість фахівця» включає не тільки знання, уміння у професійній сфері, але й психофізичну придатність, яка залежить від рівня фізичної підготовленості. Фізична невідповідність не тільки знижує

ефективність праці, але може призвести і до втрати здоров'я, без якого навіть прекрасна професійна підготовка може виявитися незатребуваною.

Мета дослідження – обґрунтувати модель професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вузів, які освоюють гуманітарні спеціальності, засновану на переважному використанні засобів футболу у процесі фізичного виховання.

Результати дослідження. У сучасній концепції модернізації української освіти основний акцент робиться на його якість, яка повинна забезпечити в умовах ВНЗ високий рівень професійної підготовленості фахівців, відповідний збільшеним вимогам ринку праці. Звідси підвищилася важливість професійної спрямованості змісту підготовки фахівців з вищою освітою. Це повною мірою можна віднести і до змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Фізичне виховання у ВНЗ базується на принципах індивідуалізації і диференціації, які створюють умови для прояву здібностей студентів в обраних ними формах фізкультурно-спортивної діяльності, яку організує з урахуванням їх стану здоров'я, мотивації, інтересів і потреб, що обумовлює варіативність змісту і різноманітність форм фізичного виховання в вузі. Ми припустили, що процес професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у фізичному вихованні з використанням засобів футболу буде ефективним і забезпечить оптимізацію навчального процесу, переорієнтацію потребностно-мотиваційної сфери.

Для цього буде потрібно розробка комплексу організаційно-педагогічних умов, заснованого на застосуванні модульного навчання та рейтингового контролю з програмним забезпеченням.

Висновки. Таким чином, можна констатувати, що заняття футболом під час професійного навчання майбутнього фахівця, ефективно сприяють досягненню високого рівня функціонування та надійності нервової, серцево-судинної і м'язової систем, зорового і слухового аналізаторів, а також вихованню таких необхідних фахівцеві якостей, як загальна витривалість, спритність і координація рухів.

Література:

1. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под. общ. ред. Р.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
2. Руденко Г.В. Совершенствование системы функциональных резервов адаптации студентов к профессиональной деятельности средствами физической культуры / Г.В. Руденко. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный горный университет, – 2012. – 187с.

НАПРЯМКИ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

Актуальність. На сучасному етапі життя суспільства, особливо актуальними є дослідження пов'язані зі здоровим і правильним способом життя. Тому найбільш важливим є вивчення різноманітних методик, напрямків і систем тренувань та їх вплив на організм людини, а так само способів підвищення інтересу до занять аеробікою. Для багатьох студентів обсяг рухової активності обмежується лише обов'язковими заняттями з фізичної культури в рамках навчальної програми, тому необхідний пошук нових більш ефективних форм, засобів і методів оздоровчої фізичної культури і підвищення мотивації молоді до активного розширення рухового режиму.

Врахування інтересів і можливість вільного вибору різних видів спорту або систем фізичних вправ значно посилює різнобічний психофізіологічний ефект занять. Уже багато років серед студенток особливим попитом користуються заняття оздоровчою аеробікою, які можуть бути значно ефективніше уроків фізичного виховання.

Мета: вивчення впливу засобів аеробіки на організм студенток.

Результати досліджень. Сучасна оздоровча аеробіка включає в себе велику кількість різноманітних тренувальних програм та засобів. Найбільш часто, завдяки своїй доступності та популярності, на заняттях застосовуються базові (класична аеробіка, степ-аеробіка) і танцювальні (фанк, хіп-хоп, латин-джаз та ін.) форми.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що регулярні заняття степ-аеробікою та фанк і хіп-хоп аеробікою сприяють зниженню частоти серцевих скорочень, збільшенню периферичного опору судин, підвищенню тонуусу парасимпатичного відділу і зниженню збудливості симпатичного відділу вегетативної нервової системи. Заняття степ-аеробікою викликають зниження хвилинного об'єму крові, серцевого індексу, індексу Кердо, збільшення периферичного опору судин і діастолічного артеріального тиску.

Результати досліджень показали, що тренувальні навантаження при заняттях оздоровчою аеробікою позитивно впливають на здоров'я і відповідають функціональним можливостям організму дівчат 17-19 років.

Висновки. Отримані дані про характер і спрямованість змін показників регуляції організму в спокої і при м'язовій роботі, про динаміку морфофункціональних показників при заняттях розглянутими видами аеробіки дозволяють врахувати їх особливості при складанні тренувальних програм для вирішення конкретних задач.

Науковий керівник – Старостіна К.В.

ЗАКОНОДАВЧЕ РЕГУЛЮВАННЯ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ В УКРАЇНІ

Актуальність. Сьогодні не можливо знайти жодної сфери людської діяльності, яка не пов'язана з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт є загально визнаними матеріальними і духовними цінностями суспільства взагалі і кожної людини окремо. В другому розділі Конституції України «Права, свободи та обов'язки людини і громадянина» що міститься в статті 49, сказано: «Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних спільних соціально-економічних, медико-санітарних і оздоровчо-профілактичних програм... Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя» [1].

Мета: дослідити законодавче регулювання значення фізичної культури у навчально-виховній сфері в Україні.

Результати досліджень. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту. В цьому законі зазначено, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення [2]. Тобто на сьогодні розвиток фізичної культури громадян України ставлять на одну сходинку разом із інтелектуальним розвитком. Також ст.41 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» встановлює відповідальність за порушення законодавства про фізичну культуру і спорт. Тобто особи, що винні в порушенні законодавства про фізичну культуру і спорт, несуть відповідно цивільно-правову, дисциплінарну, адміністративну або кримінальну відповідальність [2].

Висновки. Протягом розвитку України на законодавчому рівні дедалі більше говориться про фізичну культуру як про «самостійний соціальний феномен». Тому значення і розвиток фізичної культури в навчально-виховній сфері регулюються на законодавчому рівні. В 1993 році було прийнято «Закон України про фізичну культуру і спорт», який є одним із найважливіших та прогресивних документів галузі часів новітньої української державності. До цього закону протягом наступних років вносилися низка поправок, які сприяли кращому розвитку фізичної культури та спорту як окремого прогресивного і самостійного явища в сучасній Україні.

Література:

1. Конституція України: прийнята на 5-й сесії Верховної Ради України 28 черв. 1996 р. Ст. 49.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р.
Науковий керівник – Свірська Т.Ф.

Животівська Вікторія

Національний авіаційний університет, м. Київ

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

У цілісній руховій діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей змінюється. Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів.

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається до тих пір, поки не буде досконало засвоєна техніка її виконання, доцільно застосовувати різноманітні вправи та ускладнювати умови їх виконання. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни. Рекомендовано: виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями; виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах; зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій; варіювання просторових меж виконання вправи; виконання додаткових рухів; щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Для розвитку спритності необхідно застосовувати методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання: «суміжні завдання» (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); «контрастні завдання» (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове

виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплученими очима) [1].

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково поєднуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги. Для вдосконалення рівноваги доцільно виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми.

Слід зазначити, що, оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію контролю і оцінки рівня її прояву. Контроль та оцінка її розвитку оцінюється як правило за допомогою виконання спеціального комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо) [2].

Література:

1. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. келлер, В.М. Платонов. – Львів, 1993. – 269 с.
2. Сергієнко Л.П. Теорія та методика фізичного виховання / Л.П. Сергієнко. – Херсон: Надніпрянська правда, 1997. – 72 с.

Науковий керівник – Лукашова І.В.

Зайцева Ольга

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

МОДЕЛЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВНЗ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Актуальність. Зберігається динаміка зниження показників здоров'я студентів. В силу недостатньої за обсягом і різноманітності їх рухової активності проблема гіподинамії приковує увагу фахівців в галузі фізичного виховання і спорту. Академічні заняття в сукупності з іншими формами фізичного виховання у ВНЗ покликані забезпечити необхідні умови для найбільш повного задоволення студентами потреби в руховій активності. Однак через погану відвідуваність, ефективність академічних занять з фізичного виховання дуже низька. Таким чином, в теорії і методиці фізичного виховання студентів склалося протиріччя між об'єктивною необхідністю підвищення ефективності академічних занять з фізичного виховання шляхом розширення складу використовуваних засобів за рахунок популярних серед дівчат програм фітнесу, з одного боку, і відсутністю науково обґрунтованих методик щодо їх використання в комплексі з традиційними фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку фізичних якостей – з іншого.

Мета дослідження – розробити модель процесу фізичної підготовки студенток ВНЗ, які займаються фітнесом.

Результати дослідження. Розроблена модель процесу фізичної підготовки відрізняється від традиційної тим, що в її зміст включені такі нові компоненти, як технологія визначення індивідуального профілю фізичної підготовленості та його врахування при корекції завдань фізичної підготовки; технологія ранжирування засобів фітнесу за ступенем їх впливу на розвиток окремих фізичних якостей; технологія формування комплексів засобів єдиної цільової спрямованості, що включають традиційні фізичні вправи і програми фітнесу; методика диференціювання засобів фітнесу з урахуванням індивідуального профілю розвитку фізичних якостей.

У зв'язку з тим, що відповідно до програми заняття з фізичного виховання повинні носити переважно комплексний характер, пропонується в одному занятті вдосконалювати не більше трьох фізичних якостей, в зв'язку з чим час основної частини розподіляти між вправами по їх розвитку в процентному співвідношенні, відповідному рівню їх розвитку: при трьох фізичних якостях з однаковим рівнем розвитку – для розвитку кожного з них пропонується відводити по 33,3% часу основної частини; при трьох фізичних якостях з різним рівнем розвитку – для фізичної якості з низьким рівнем пропонується відводити 50%, із середнім – 33%, з високим – 17% часу основної частини; при одній фізичній якості нижчого рівня в порівнянні з двома іншими – для неї пропонується відводити 50%, а для двох з більш високим рівнем – по 25% часу основної частини; при двох фізичних якостях нижчого рівня, ніж третя – для них пропонується відводити по 41,5%, а для однієї з більш високим рівнем – 17% часу основної частини.

Висновки. Розроблена модель процесу фізичної підготовки студенток з переважним використанням засобів фітнесу включає в себе наступні складові: систему шкал оцінки рівня розвитку фізичних якостей; технологію визначення індивідуального профілю рівня розвитку фізичних якостей і його врахування при корекції завдань фізичної підготовки; методики диференціювання навантаження засобів фітнесу на основі врахування індивідуального профілю рівня розвитку фізичних якостей.

Література:

1. Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сб. науч. трудов. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 454 с.
2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

Науковий керівник – Іващенко С.М., д.м.н., професор

Захаров Игорь

ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, г. Чебоксары, Россия

О ВОЗДЕЙСТВИИ ЭКОЛОГИИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (на примере Чувашской Республики)

Актуальность. Общеизвестно, что экология и здоровье человека взаимосвязаны: нарушение экологии ведет к ухудшению в состоянии здоровья.

Целью работы является изучение вопроса состояния экологии Чувашии и ее влияния на состояние здоровья студенческой молодежи на основе анализа официальных и литературных данных.

Результаты исследования. Экологическая обстановка в Чувашии определяется спецификой местных природно-климатических условий, а также характером и масштабами воздействия промышленности, транспорта, сельского и коммунального хозяйства на окружающую среду. Основными источниками загрязнения окружающей среды являются промышленные предприятия и их производственная деятельность. В процессе производства образуются разнообразные по составу и свойствам отходы, которые при их повторном неиспользовании могут влиять на чистоту атмосферы, гидросферы и почвы.

С целью выявления состояния здоровья студенческой молодежи в доступных материалах нами была проанализирована общая и первичная заболеваемость студентов г. Чебоксары на 1000 за три года (2013-2015 г.г.). Полученные данные свидетельствуют о том, что в динамике и общая и первичная заболеваемость снижаются, но на первичную ежегодно приходится примерно половина случаев.

Структура общей заболеваемости студентов г. Чебоксары в 2015 г. выглядит так: на первом месте болезни органов дыхания, на втором месте – болезни нервной системы и далее – болезни мочеполовой системы, органов пищеварения, костно-мышечной, глаза и придаточного аппарата, системы кровообращения, кожи и подкожно-жировой клетчатки, болезни крови, инфекционные, эндокринной системы, уха, врожденные аномалии и др.

Заболеваемость городских студентов патологией органов дыхания на 50,6% выше, чем сельских, что связано как с ухудшением качества атмосферного воздуха в городах, так и с меньшей обращаемостью молодежи за медицинской помощью на селе.

Вызывает особую тревожность тот факт, что увеличивается количество студентов, имеющих новообразования.

Результаты медицинских осмотров студентов с целью распределения их на группы для занятий физической культурой свидетельствуют о низком уровне здоровья (в группы специальной медицинской группы и

лечебной физической культуры отнесены более 50 % студентов). Данные студенческой поликлиники свидетельствуют о преобладании заболеваний и, следовательно, более худшем состоянии здоровья у юношей, в то же время сочетанная патология (2,3,4,5 и даже 6 диагнозов) чаще встречается у девушек.

Выводы. Несмотря на то, что промышленные предприятия Чувашии уделяют должное внимание вопросам экологии и охраны окружающей среды, показатели загрязнений в республике среди других регионов – одни из лучших, увеличение онкологической заболеваемости и заболеваемости органов дыхательной системы у студентов вызывают обоснованную тревогу.

Литература:

1. Постановление Кабинета Министров Чувашской Республики от 30 июня 2015 года № 281. О Государственном докладе «О состоянии здоровья населения Чувашской Республики в 2014 году» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/428646607>, для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация. – Загл. с экрана. – (10.03.2015).

Научный руководитель – Таланцева В.К., к. п. н., доцент

Захарченко Марина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

АНИМАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 5 КЛАСІВ

Актуальність. Сучасна ситуація техногенного середовища зумовлює гостру необхідність у відновленні духовних і фізичних сил. Через потребу суспільства у відпочинку у світі розвивається новий напрямок туристської діяльності – анімація, саме вона сьогодні набуває активного розвитку, як засіб відпочинку, рекреації та оздоровлення [1]. Зародження туристської анімації пов'язано з організацією дозвілля, у давні часи – з проведенням культових фольклорних свят і обрядів, Олімпійських ігор. В Україні та за її межами анімація розвивається в туризмі за двома основними напрямками: створення спеціальних музеїв та парків, організація костюмованих балів, шоу, свят та анімація як оживлення програм дозвілля туристів в місцях тривалого відпочинку – оздоровчі рекреаційні табори [3]. В школі введений класичний туризм в якому використовуються рухливі ігри, плавання, біг, їзда на лижах, піші прогулянки, туристичні походи, скелелазіння, і пасивні – читання, відвідування стадіонів, концертів, виставок, огляд пам'ятників архітектури, історії та культури [1]. Вважається, що ця тема виступає на сьогодні дуже актуально, тому що туризм з дітьми середнього шкільного

віку одна із найефективніших оздоровчих технологій, які саме використовуються в школі.

Мета: визначити вплив анімаційного туризму як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності на учнів 5 класів.

Результати досліджень. Результати проведених нами досліджень показали, що в учнів 5 класів показники фізичного розвитку знаходяться у межах норми, у хлопчиків, які приймали участь у заняттях анімаційним туризмом вищі довжина тіла, маса тіла та ОГК ніж у дівчаток, які приймали участь у заняттях анімаційним туризмом. При дослідженні функціонального стану учнів 5 класів можна констатувати, що середньостатистичні значення артеріального тиску у хлопчиків становлять 108/70 мм рт. ст., у дівчаток 106/69 мм рт. ст., що відповідають віковим нормам, частота серцевих скорочень знаходяться в межах статевої норми у хлопчиків 82 уд./хв. у дівчаток 83 уд./хв., показники хлопчиків та дівчаток майже не відрізняються. При визначенні показників фізичної підготовленості учнів 5 класу, було виявлено, що показники рухових якостей знаходяться на середньому та нижче середнього рівнях, окрім показників хлопчиків у тестовому завданні «Підтягування» та дівчаток у тестовому завданні «Нахил тулуба вперед із положення сидячи». При проведенні тестування за методикою Апанасенка, було виявлено, що у хлопчиків, які відвідують заняття анімаційним туризмом рівень здоров'я на 30 % кращий ніж у дівчаток, це свідчить про те, що у хлопчиків краща фізична підготовленість, яку вони здобули за допомогою занять анімаційним туризмом. Результати проведеного анкетування свідчать, що учні 5 класів задоволені заняттями та бажають відвідувати заняття анімаційним туризмом на 100 %, 90 % обох вікових груп проявили власне бажання до відвідування занять, 100 % хлопчиків та 90 % дівчаток залишають заняття у піднесеному настрої. При визначенні динаміки фізичної підготовленості учнів 5 класів, можна констатувати, що покращення рухових якостей було виявлено, а саме такі рухові якості, як швидкісно-силові у хлопчиків на 91,4 % та гнучкість у дівчаток на 90,6 %, що були досягнуті у результаті занять рекреаційно – оздоровчими заняттями з туризму.

Висновки. Отже, можемо констатувати, що після відвідування занять в учнів 5 класів відбулися позитивні зміни у показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психоемоційного стану. Таким чином, заняття анімаційним туризмом у позаурочний час позитивно впливають на учнів 5 класів, а саме їх фізичний розвиток, фізичну підготовленість, психоемоційний стан, що позитивно відзначається на гармонійному розвитку підростаючого покоління.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
2. Курило Л. В. Теорія і практика туристської анімації в 2 т: Т.1. Теоретичні основи туристської анімації / Л.В. Курило – М.: Радянський спорт, 2006. – 180 с.
3. Колеснікова, Г. В. Про шкільний туризм / Г.В. Колеснікова / Фізична культура в школі. – 2011. – № 4. – С. 61-64.

Науковий керівник – Кузнецова Л.І.

Зінченко Марія

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТБОЛ-АЕРОБІКОЮ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК

Актуальність. Оздоровча аеробіка у всіх її різновидах є однією з сучасних систем оздоровчої гімнастики, яка спрямована на формування статури дівчат та жінок та виховання вміння красиво рухатися. Ефективними в цьому напрямку є спеціальні танцювальні та гімнастичні вправи. У наш час найбільш поширеними видами оздоровчої аеробіки є базова аеробіка, степ-аеробіка та фітбол-аеробіка.

Мета: виявити вплив занять фітбол-аеробікою на загальну фізичну підготовленість студенток.

Результати досліджень. Дані літератури свідчать, що достовірні статистичні зміни показників, які характеризують фізичну підготовленість студенток та розвиток їхніх рухових якостей під впливом занять фітбол-аеробікою в рамках вивчення дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ. Так, у студенток, які займалися фітбол-аеробікою, встановлено найбільший відносний приріст результатів виконання тесту, що характеризує рівень прояву рівноваги. Таке значне покращення результатів можна пояснити тим, що більша частина вправ виконувалася сидячи або лежачи на фітболі, що потребує вміння зберігати рівновагу та контролювати правильне положення тіла. Не менш значущі зміни в показниках зафіксовано в результатах тестів «Нахил, стоячи на гімнастичній лаві» та «Піднімання тулуба із положення лежачи на спині». Покращення результатів у цих тестових вправах також пояснюється технічними особливостями виконання вправ на фітболі.

Практично однакові покращення результатів зафіксовано в результатах таких тестів: «Стрибок у висоту з місця», «Човниковий біг 4x9м» та «Стрибок у довжину з місця». Таким чином, вправи з фітболом сприяють покращенню показників, що характеризують розвиток швидко-силових здібностей та координаційних здібностей студенток.

Висновки. Заняття фітбол-аеробікою сприяють покращенню рівня розвитку фізичних якостей, особливо координації, гнучкості та сили. Рівень розвитку інших якостей свідчить про тенденцію до покращення показників. Вправи фітбол-аеробіки мають більш виражений силовий характер. При цьому вони характеризуються можливістю виконання із різних вихідних положень (сидячи та лежачи на фітболі, тримаючи фітбол у руках, ногах, виконуючи кидки, перекати та інше). Але більш ефективними заняття фітбол-аеробікою будуть після опанування техніки виконання базових кроків та рухів, тобто після отримання певної базової підготовки.

Література:

1. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посіб. / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70 с.
2. Садовская Ю.Я. Структура специальной физической подготовленности студенток, занимающихся аэробикой / Ю.Я. Садовская, Т.Н. Голубова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип.8. – Харків: ХДАФК, 2005. – С. 62-65.

Науковий керівник – Лукашова І.В.

Иванов Кирилл, Сергеев Роман

ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, г. Чебоксары, Россия

ОБ ОСНОВНЫХ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЧГСХА

Актуальность. Здоровый образ жизни студентов подразумевает выполнение следующих компонентов: рациональный режим труда и отдыха, достаточная двигательная активность, сбалансированное питание, пребывание на свежем воздухе, оптимальная продолжительность сна, соблюдение правил личной гигиены, избавление (профилактика) от вредных привычек, закаливание и др.

Цель: изучить основные режимные моменты и учебную деятельность студентов ЧГСХА, влияющих на их здоровье.

Результаты исследований. Путем анкетирования нами были опрошены 51 студент ЧГСХА. Возраст испытуемых 17-20 лет, юношей – 12 чел., девушек – 39.

Рациональное питание предусматривает равновесие между получаемой и расходуемой энергией, при соответствии химического состава пищи физиологическим потребностям организма. По нормам диетологии суточный рацион должен быть распределен на 4 приема пищи, а при некоторых заболеваниях на 5 и 6 разовый прием. На вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь?» ответы студентов распределились следующим

образом: 2 раза – 11 %, 3 раза – 54 %, 4 раза – 25%, 5 раз – 8% и 6 раз – 2%. Хороший аппетит отметили 45 %, умеренный – 51%, плохой – 4% студентов. На вопрос «знаете ли Вы, какое количество ккал Вам необходимо в сутки?» – 41 % опрошенных ответили «да», 59 % – «нет», соответственно – как распределяется сточный рацион – 48 % знают, 52 % не знают. Предпочтения в употреблении продуктов питания выглядит следующим образом: картофель чаще употребляют 42 %, овощи – 30 %, макароны – 23 %, каши – 5 %. Мясо или рыбу употребляют ежедневно – 31 % студентов, 2-3 раза в неделю – 67 %, не употребляют – 2 %. Фрукты и овощи на столе каждый день у 39 %, 1 или 2 раза в неделю у 19 %, 3 раза – у 23 %, 4 раза – у 9 %, 5 раз – у 6 % и 6 раз – у 4 % студентов. Любимые напитки распределились следующим образом: чай – 38 %, кофе – 27 %, компот – 21 %, кисель – 6 %, соки – 4 %, какао – 4 %. В анкете студентам было предложено описать меню прошедшего дня, к сожалению, только 3 студента из 51 питались правильно.

Занятия физической культурой в академии проводятся 2 раза в неделю по полтора часа. Помимо этого, занимаются в спортивных секциях 15 % респондентов, 78 % выполняют ежедневные прогулки, 29 % – катаются на коньках и лыжах, 17 % – занимаются туризмом, 16% – выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику и 69 % работают на даче, огороде.

Учебная работа в академии занимает у студентов 3 часа у 6 %, 4 часа – 17 %, 5-7 часов – 69 %, 8 часов – у 8 %. Ежедневная работа за компьютером занимает 1 час – у 21 % студентов, 2 часа – у 21 %, 3 часа – у 23 %, 4 часа – у 6%, 5 часов – у 8 %, 6 часов – у 12 %, у остальных – больше 6 часов.

Организм студента отличается интенсивными, обменными процессами и для удовлетворения потребности в кислороде ему необходимо пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов день. Из числа опрошенных студентов ежедневно бывают на свежем воздухе: 40 минут – 2 %, 1 час – 14 %, 2 часа – 37 %, 3 часа – 25 %, 4-5 часов – 16 %, и более 5 часов – 6%. Продолжительность сна в 6 часов отметили 20 % респондентов, 7 часов – 35 %, 8 часов – 35 %, 10 часов – 10 %. При этом необходимо отметить поздний «отход» ко сну – 23-24 часа. Дневной сон имеют 43 % опрошенных студентов.

Выводы. В режимных моментах студентов нормы выдерживаются лишь по пребыванию на свежем воздухе и продолжительности сна. Все остальные элементы режима: умственный труд, работа за компьютером, двигательная активность и питание не соответствуют гигиеническим нормативам, и это усугубляет и без того слабое здоровье студентов.

Научный руководитель – Таланцева В.К., к. п. н., доцент

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ

Фізична культура відіграє важливе значення в режимі праці та відпочинку студентів. Згідно з цим положенням, використання засобів фізичної культури для підготовки студентів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання до потреб вибраної спеціальності. Фізична підготовка є комплексом прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь та навичок, які спрямовані на забезпечення ефективної адаптації організму людини до професійної діяльності.

Головна мета фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної фізичної й психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; формуванні професійно-прикладних навичок та вмінь; вихованні соціальної активності; поглибленні теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

Підбираючи засоби фізичної культури для фізичної підготовки, важливо зважити на умови праці, які складаються з тривалості робочого дня, фізичного й психологічного навантаження. Дослідження [3] навантажень різних виробничих професій показали, що для якісної професійної діяльності важливе підвищення загальної та спеціальної витривалості фахівців. Для правильного використання засобів фізичної культури і спорту на виробництві передбачається фізична підготовка у середніх та вищих навчальних закладах.

Також, визначаючи зміст фізичної підготовки, слід зважувати на режим праці та відпочинку. Правильне застосування цих факторів обумовлює ефективність праці й збереження здоров'я працівників.

Дослідження динаміки працездатності людини в процесі різних видів робочої діяльності показали, що вона є одним із факторів, які визначають конкретний зміст фізичної підготовки студентів [2]. Підбираючи засоби фізичної культури, майбутнім фахівцям важливо знати, як правильно враховувати добові коливання працездатності, коливання її протягом робочого дня і тижня, характер та умови праці тощо.

Вище згадане свідчить, що вивчення характеру та умов праці, динаміки працездатності, які супроводжують різні види виробничої діяльності, дозволяє визначити конкретний зміст фізичної підготовки студентів, а також правильно підібрати методи і засоби фізичної культури та спорту для ефективного використання їх у майбутній професійній діяльності.

Відомо, що розвиток загальної витривалості має найбільше значення

для вирішення завдань фізичної підготовки. Використання аеробних можливостей людини забезпечує успіх виконання тривалої роботи помірної інтенсивності, яка частіше спостерігається в умовах виробництва.

Виходячи з класифікації фізичних вправ щодо професійної спрямованості, опираючись на професіограми, кафедра фізичного виховання навчальних закладів повинна самостійно розробити навчальний матеріал, враховуючи пропозиції профілюючих кафедр.

Засоби фізичної культури повинні бути направлені на забезпечення ефективної адаптації організму до складних факторів трудової діяльності підвищення стійкості до мікрокліматичних умов виробництва, розширення арсеналу прикладних рухових координацій тощо.

Такими засобами є прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту, цілісне використання прикладних видів спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

Вибір прикладних фізичних вправ здійснюється за принципом адекватності їх психофізіологічного впливу на прикладні фізичні й спеціальні якості, які потрібно розвивати за спільністю структури і динаміки рухів з прикладними уміннями та навичками.

Фізична підготовка студентів повинна проходити в умовах, які передбачені програмою з фізичного виховання для середніх спеціальних навчальних закладів, а саме: спеціально організовані навчальні заняття; самостійні заняття фізичною культурою і різними видами спорту; масові оздоровчі фізкультурно-спортивні заходи.

Згідно з вимогами програми з фізичного виховання, навчальні заняття повинні носити як теоретичний, так і практичний характер.

Висновки. Аналізуючи основні масові види спорту, які входять у програму з фізичного виховання середніх спеціальних навчальних закладів, виявлено, що деякі з них справляють тренувальну дію на функції, без високого рівня розвитку яких повноцінне засвоєння професії неможливе; інші сприятливо діють на системи організму, забезпечуючи адаптацію студентів до умов виробництва. Розвиток прикладних фізичних якостей йде шляхом спеціального виховання і вдосконалення основних фізичних якостей людини: швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості.

Література:

1. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрик [та ін.]; НАПН України, Інститут проблем виховання. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 204 с.

Науковий керівник – Орленко Н.А., к.п.н., доцент

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ АКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В КРЕДИТНО-МОДУЛЬНІЙ СИСТЕМІ

Актуальність. Професія педагог вимагає постійного вдосконалення, розвитку своїх професійних здібностей. Найкраще це відбуватиметься, коли людина сама вирішить для себе, що це їй дійсно потрібно, тобто вона буде мотивована на постійну роботу над собою. Таким чином, самовдосконалення вимагає саморегуляції активної поведінки, щоб майбутній педагог зміг дозувати і контролювати своє активне життя не діючи в шкоду собі.

Мета – встановити значення мотиву самовдосконалення студентів на саморегуляцію активної поведінки в кредитно-модульній системі за даними літературних джерел.

Результати досліджень. Теорія саморегуляції вчення (self-regulated learning) була запропонована Pintrich P.R. для опису вчення керованого самопізнанням, цілеспрямованістю і мотивацією суб'єкта. Саморегульовані вихованці знають про свої можливості і прогалини у навчанні, у них є варіанти стратегій, які вони використовують при виконанні щоденних навчальних завдань. Такі учні вірять, що їх зусилля допоможуть у вирішенні завдань та досягненні високих академічних результатів. На основі теоретичної концепції P.R. Pintrich розроблено практичні рекомендації й описані стратегії ефективного вчення [1].

Впровадження кредитно-модульної системи оцінки знань студентів в усі навчальні дисципліни і фізичне виховання зокрема вимагає певної переорієнтації роботи викладачів, від яких вимагатимуть більшого вміння організувати самостійну роботу студентів, ніж вдосконалювати власну педагогічну майстерність викладання. Особливість фізичного виховання як вузівського предмету в умовах кредитно-модульної системи полягає в тому, що виявляються певні труднощі розподілу матеріалу за модулями та оцінювання результатів навчальної діяльності студентів, які кожен викладач і ВНЗ мають вирішувати фактично самостійно, виробляючи при цьому власні критерії та вимоги. Фахівці фізичного виховання пропонують комбінувати і виводити оцінку для студентів із повного включення, в яке входить не лише відвідування занять, але й участь у спортивних змаганнях та спортивно-масових заходах в різних формах; самостійна робота тощо.

У певній мірі впровадження кредитно-модульної системи оцінки знань приводить до того, що багато студентів не мають часу займатися фізичними вправами поза навчальним закладом по причині браку часу, адже вільні години потрібно витратити на підготовку до занять, тим паче,

що частка самостійної роботи кардинально зростає за умов кредитно-модульної системи. Інша проблема, чому студенти мають низьку рухову активність, навіть маючи вільний час, лежить в психологічній площині – відсутності мотивації до занять фізичними вправами. Фактично всі дослідники показують дані, що мотивація студентів до занять фізичними вправами викладачами мало враховується, а самі мотиви відвідування занять досить часто стосуються уникнення проблем із заліком, хоча користь від занять фізичними вправами студенти добре усвідомлюють. Також літературним оглядом встановлено, що від першого курсу до випускного простежується зниження мотивації студентів до занять фізичним вихованням і спортом.

Висновки. Науковцями зазначається, що без мотивації на самовдосконалення самих студентів практично неможливо щось змінити в їх ставленні до занять фізичними вправами та руховою активністю. Вирішення даної проблеми вбачається в особливостях кредитно-модульної системи, за якою на самостійну роботу та вироблення мотиву самовдосконалення мають спрямовуватись педагогічні зусилля викладачів фізичного виховання.

Література:

1. Boekaerts M. Handbook of self-regulation / M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner. – New York: Academic Press. – 2000.

Наук. керівник – Безверхня Г.В., к.н.ФВіС, професор

Іщенко Олеся, Козловська Вікторія

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ 6 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Актуальність. Важливою проблемою сучасної системи шкільної освіти є формування мотивації підлітків до занять фізичними вправами в якій існують протиріччя між прагненням підлітків до збереження і зміцнення здоров'я, самовизначення, самореалізації як базових цінностей і відсутністю організаційно-педагогічних умов.

Мотиви навчальної діяльності дітей підліткового віку, структура цих мотивів, співвідношення структури мотивів і успішності навчання досліджені досить повно, але функція емоціональної сфери в регулюванні процесу мотивації до навчання висвітлена фрагментарно. При цьому велике значення повинне мати формування у підлітків прагнення до фізичного самовдосконалення. Тому особисту увагу необхідно приділяти вивченню ціннісних орієнтацій підлітків і їх впливу на формування мотивів до занять фізичними вправами. Таким чином, можна констатувати, що нині існує проблема методичного обґрунтування

цілеспрямованого формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою.

Мета роботи: визначити особливості формування мотивації у учнів 6 класів до уроків фізичною культурою.

Результати дослідження. З метою якісно-кількісного аналізу мотивації та інтересів до занять фізичними вправами нами були розроблена анкета «Ставлення до фізичного виховання», за якою у учнів 6 класів виявлено неоднорідне відношення до мотивації щодо занять фізичним вихованням. Так, звертає увагу досить високий рівень мотивації у хлопців 6 класів у порівнянні з дівчатами.

Серед причин, що спонукають учнів до відвідування уроків фізичної культури переважно є позитивне відношення до занять фізичними вправами. Однією з причин незадоволеності сучасною програмою фізичної культури може бути ігнорування вчителями фізичної культури інтересів учнів 6 класів до видів спорту та незадовільна матеріальна база загальноосвітніх шкіл. Це призводить до порушень головного принципу організації фізичного виховання в школі – врахування потребово-мотиваційних пріоритетів учнів у виборі засобів фізичної культури, що лежить в основі особистісно-орієнтованого навчання.

Оцінюючі вплив запропонованих організаційно-методичних засад процесу фізичного виховання на рівень мотивації учнів 6 класів за розробленою нами методикою оцінки «Відношення до фізичної культури», слід відмітити, що: в експериментальній групі за навчальний рік 60,69% підлітків підвищили рівень мотивації. Відмічається поступове покращення рівня мотивації на кожному етапі і в контрольній групі. Однак за навчальний рік спостерігалась як позитивна динаміка рівня мотивації так і негативна, про що свідчить підвищення рівня позитивної мотивації у 18,7% хлопців, а зниження активного ставлення у 25% школярів.

Висновок. Ефективним стимулом для удосконалення процесу фізичного виховання в школі є отримання вчителем фізичної культури поточної інформації про адекватність педагогічних впливів на учнів в процесі уроків для визначення лімітуючи факторів, що негативно впливають на мотивацію підлітків до занять фізичним вихованням і своєчасною корекцією педагогічного процесу, а також контроль з боку адміністрації школи за аналізом відношення учнів до уроків фізичної культури і показниками їх фізичного здоров'я.

Література:

1. Іщенко О.С Педагогічні умови формування мотивації підлітків до занять фізичним вихованням / О.С. Іщенко // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 2 – С. 64-68.

2. Круцевич Т.Ю. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури / Т.Ю. Круцевич, О.С. Іщенко, Т.В. Імас // Спортивний вісник Придніпров'я – 2014. – №2 – С. 68-72.

Науковий керівник – Круцевич Т.Ю., д.н.ФВіС, професор

Калайда Леся

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ

СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність. Турбота про виховання всебічно розвиненого, фізично міцного молодого покоління є завданням державної ваги. Для його реалізації необхідно широке використання різноманітних засобів і методів фізичної культури, як одного з найважливіших умов зміцнення здоров'я, правильного виховання і розвитку дітей з самого раннього віку. Гра займає найважливіше місце в житті дитини-дошкільника, і тому розглядається педагогами як один з головних засобів виховання. Але серед усього різноманіття ігор слід виділити особливо рухливі ігри. Дітям дошкільного віку виконання ігрових завдань приносить велике задоволення. Граючи, дитина вправляється в різних діях. Таким чином, вже в старшому дошкільному віці, рухливі ігри є засобом не тільки розвитку рухів, але й виховання таких якостей, як спритність, швидкість, витривалість. Рухливі ігри сприяють вдосконаленню діяльності основних фізіологічних систем організму .

Мета: виявити вплив рухливих ігор на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку.

Результати дослідження показали, що в експериментальній групі приріст всіх показників вище, ніж у контрольній групі. Це свідчить про те, що запропоновані тренувальні впливи, спрямовані на розвиток швидко-силових якостей у дітей старшого дошкільного віку, забезпечують тренувальний ефект в рамках коротких програм. Експеримент підтверджує припущення деяких дослідників про раціональність розвитку швидко-силових якостей у старшому дошкільному віці. Ефективність використання рухливих ігор в фізичному вихованні дошкільників зростає, якщо вони диференційовані за парним розвитком фізичних і психічних якостей. Поєднаний розвиток сили і психічних якостей у процесі фізичного виховання дошкільнят дозволяє протягом року навчальних занять прискорити процес фізичного і психічного вдосконалення дітей 5-6 років. Однак тільки комплекс різних тестів силової підготовки не дає можливості повною мірою виявити вікові та статеві особливості її впливу на процес психічного розвитку. Необхідні дослідження з використанням всіх фізичних якостей.

Висновки. На початок експерименту групи за всіма показниками статистично не відрізнялися. При порівнянні показників тестів учасників контрольної та експериментальної груп після закінчення основного експерименту відзначається, що приріст показників в експериментальній групі вище на початку і в кінці експерименту, ніж у контрольній групі. Особливу увагу в фізкультурно-оздоровчій та дослідницькій роботі приділялася малоактивним дітям. Фізкультурно-оздоровча робота за даною методикою та індивідуально-диференційований підхід на заняттях досяг бажаного результату.

Література:

1. Бауэр О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П. Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. – С. 331-332.
2. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. – №4. – С. 10-14.
3. Дегтярев И.П. Физическое развитие / И.П. Дегтярев. – Киев, 2008. – С. 23-48.

Науковий керівник – Павлова Т.В., к.п.н., доцент

Костінський Ярослав

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Період навчання в підлітковому та юнацькому віці співпадає з активним формуванням духовних і фізичних якостей молоді людини, з підготовкою до виконання соціальних функцій в умовах капіталістичного суспільства. Фізичне виховання – невід’ємна частина навчально-виховного процесу і не може розглядатися як другорядний його компонент. Проблема формування рухової активності студентів має важливе значення, так як останнім часом помічається прогресуюча гіподинамія у молоді, що обумовлено великим обсягом навчальних занять не тільки в аудиторіях, а й удома.

У результаті серед студентів великий відсоток з незадовільним станом здоров’я, надмірною масою, схильністю до частих захворювань, порушенням постави та опорно-рухового апарату, вадами зору та нервово-психічними відхиленнями.

Мета: дослідити вплив фізичної підготовленості на працездатність студентів.

Результати досліджень. Експериментальними дослідженнями доведено, що уроки фізичного виховання в інститутах не можуть

повністю вирішити проблему фізичного вдосконалення молоді. Тому повинні використовуватися всі загальновідомі форми фізичної культури і спорту: ранкова гімнастика, гімнастика до уроків, фізкультхвилинки, заняття в спортивних секціях, масові фізкультурно-оздоровчі заходи (туристські походи, дні здоров'я та ін.).

Для студентів рекомендовано наступний оптимальний рівень рухової активності: 14-19 тис. кроків на добу, або 1,3-1,8 годин на день будь-яких фізкультурних або спортивних занять. Цей рівень, тобто 9-11 год занять на тиждень, включаючи 15-20 хв. на щоденну ранкову зарядку, академічні заняття фізичною культурою, а також заняття фізкультурою і спортом після навчання, забезпечують підготовку до задачі норм комплексу ГПО.

Фізичні вправи дозуються виходячи з їх інтенсивності, тривалості, складності, кількості повторень, темпу і швидкості рухів. Спочатку вправи повинні бути більш простими і легкими. Щільність заняття варіює за рахунок інтервалів відпочинку. Недостатня рухова активність негативно позначається на багатьох функція організму студента, також може стати патологічним чинником у виникненні і розвитку різних захворювань.

Висновки. Процес навчання студентів стає все більш насиченим. Активізація навчальної роботи студента не проходить без наслідків для його організму. Студенти, котрі регулярно займаються і не переривають фізичні навантаження навіть під час екзаменаційної сесії, більш благополучно для свого здоров'я проходять період студентського життя. Серед студентської молоді, котра займається фізичними вправами спостерігається більш раціональне використання часу в режимі дня на відміну від студентів котрі ведуть пасивний спосіб життя. Це дозволяє рекомендувати організацію процесу фізичного виховання у ВНЗ з врахуванням інтересів і потреб студентської молоді в трудовій діяльності, підвищує мотивацію та покращує динаміку рухової підготовленості студентів.

Науковий керівник – Лукашова І.В.

Костромина Яна

ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, г. Чебоксары, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

Актуальность. В начале XXI века одной из основных задач стала задача разработки комплекса мер, которые бы позволили сохранить и укрепить здоровье. Это невозможно без повышения социальной значимости физической культуры и спорта, без достижения понимания населением важности физической активности, без формирования взгляда

на физическую культуру, как на факторы здоровья, здорового образа жизни. Литературные данные свидетельствуют о том, что в России огромные массы людей не занимаются физическими упражнениями и спортом, продолжая вести нездоровый образ жизни [1, 2].

Это становится характерным и для учащейся молодежи. За время учебы в институте двигательная активность студентов падает на 30-40% и это ухудшает их здоровье. Установлено, что уровень физической подготовленности студенток снижается из поколения в поколение [3]. Следовательно, проблема эффективной физической подготовки студенток нуждается в решение и необходимы новые средства, а также системы физических упражнений. Известно, что эффективность их применения будет определяться привлекательностью упражнений для занимающихся.

Проведенный опрос студенток Чувашской ГСХА с целью выявления наиболее интересных и доступных средств физической культуры позволил выявить, что на занятиях по физической культуре хотят заниматься: фитнесом – 50%, аэробикой – 35%, шейпингом – 25%. С учетом мнения студенток были выбраны средства проведения занятий по физической культуре на факультете ветеринарной медицины и зоотехнии.

Целью исследования стало – выявление влияния фитнес упражнений на физические качества и показатели функционального состояния студенток.

Результаты исследований. Для этого были определены два направления занятий на протяжении одного года обучения. Одна группа (контрольная) занималась по стандартной программе. Другая – (экспериментальная) занималась фитнес упражнениями с учётом особенности женского организма и уровня физического состояния студенток.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут. В каждой группе было по 16 человек. Для определения эффективности предложенных фитнес упражнений был проведен педагогический эксперимент. Уровень физической подготовленности определяли при помощи тестов, рекомендованных для студенток, функциональное состояние исследовалось традиционными способами.

Выводы. Сопоставление данных физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп определило следующее: занятия фитнес упражнениями значительно эффективнее увеличивают силу мышц рук и ног, брюшного пресса, гибкость, что является важным фактором в дальнейшей профессиональной деятельности. У студенток, занимающихся фитнес упражнениями значительно выше ЖЕЛ, меньше частота сердечных сокращений в покое. Таким образом, занятия фитнес упражнениями более эффективны, чем занятия по стандартной программе.

Литература:

1. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры / В.М. Выдрин. – СПб, 2001. – 168 с.
2. Кузин В.В. Физическая культура детей и молодежи / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 9. – С. 3-4.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11-13.

Научный руководитель – Пестряева Л.Ш., к.п.н., доцент

Коцур Ольга

Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СТУДЕНСЬКУ МОЛОДЬ

Актуальність. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності студентської молоді, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру [1]. В особистому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Мета дослідження – розкрити основні аспекти впливу фізичної культури на організм студентської молоді.

Результати дослідження. В результаті нашого дослідження було з'ясовано що, принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особистості.

Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів [2].

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах)

зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток студента [2].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань та зміцненню здоров'я студентів.

Висновки. Таким чином, діяльність у галузі фізичної культури має матеріальні і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминує впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині. З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Фізична культура тісно пов'язана із духовною культурою людини, і саме тому питання фізичної культури як запоруки здоров'я людини є таким актуальним. Адже недаремно відомий педагог Джон Локк сказав, що в здоровому тілі здоровий дух.

Література:

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1996. – С. 9-15.
2. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу // О. В. Зеленюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культ. і спорту. – Львів: НФВ «Українські технології». – 2004. – Вип. 8. – Т.3. – С. 131-135.

Науковий керівник – Черновський С.М.

Кулигіна Вікторія

Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ

ЗАСОБИ СТИМУЛЯЦІЇ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ДО ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВНЗ

Актуальність. Проблема підвищення якості організації спортивно-масових і реабілітаційно-відновлювальних заходів студентів з особливими потребами у ВНЗ залишається актуальною та потребує подальшого вивчення, осмислення, наукового обґрунтування [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій з даної проблеми свідчить, що за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно 20 млн. стають інвалідами, та майже кожна десята людина на Землі є інвалідом [2; 3].

Мета даної роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та систематизації літературних джерел, щодо організації різноманітних фізкультурно-оздоровчих і реабілітаційних заходів в роботі з студентами-інвалідами.

Результати досліджень. Одним із засобів стимуляції позитивного ставлення студентів з особливими потребами до фізичної діяльності, є проведення змагань з різних видів спорту. Найбільш популярними серед учасників змагань є: адаптовані види з легкої атлетики; плавання; спортивні ігри; гирьовий спорт; «слалом» на візках; кегельбан; настільні ігри (більярд, теніс, шахи, шашки). На думку більшості з учасників змагань, достатньо важливим для них є вже сама можливість участі в змаганнях, а не тільки результат або зайняте місце. Інваліди свідомо розуміють потребу в більш активному залученні їх якомога раніше до реабілітаційних заходів з використанням засобів фізичної культури і спорту, що надасть можливість попереджати атрофію м'язів, контрактуру і спастичні явища, сприятиме розвитку компенсаторних рухових вмінь і навичок, формуванню позитивної дидактико-реабілітаційної мотивації щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Висновки. 1. Узагальнення даних літературних джерел свідчать, що одним з достатньо дієвих чинників в реабілітаційній роботі для студентів з особливими потребами є різноманітні засоби фізичної культури і спорту.

2. Систематичні заняття з метою підготовки до змагань підвищують адаптаційні механізми студентів з особливими потребами до реальних умов життя, удосконалюють функціональні можливості, сприяють оздоровленню організму, благодійно впливають на психоемоційний стан, мобілізують волю, відновлюють почуття соціальної гідності.

Література:

1. Адирхаєв С.Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія / С.Г. Адирхаєв. – К.: Університет «Україна», 2013. – 381 с.
2. Адирхаєв С.Г. Фізична культура в житті студентів з обмеженими можливостями здоров'я / С.Г. Адирхаєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2013. - № 12. – С.3-9. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.879634>
1. Забезпечення інклюзії молоді з інвалідністю в університетське середовище /К.О. Кольченко, Г.Ф. Нікуліна // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. – К.: Ун-т «Україна», 2009. – № 6 (8). – С. 10-15.

Наук. керівник – Ничипоренко І.В.

Кутана Анна, Рахуба Анна

Національний авіаційний університет, м. Київ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Актуальність дослідження. Охорона здоров'я студентів традиційно вважається однією з найважливіших соціальних завдань суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів тісно пов'язана зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням працездатності студентської підліткової молоді.

Мета – розглянути вплив фізичної культури на формування здорового способу життя студентів.

Результати дослідження. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує і, у той же час, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Здоровий спосіб життя містить у собі наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.п.

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні соціальні фактори, головним з яких є праця. Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строго дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я,

Необхідне викорінювання шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність,

Розглядаючи фізичну культуру майбутніх фахівців як процес оволодіння уміннями та навичками виховної, навчальної, професійної та оздоровчої діяльності для подальшого використання їх у процесі самовдосконалення, важливо звернути увагу на їх фізичну підготовленість, яка характеризується відповідним фізичним розвитком, функціональним станом, рівнем фізичної підготовленості та ступенем стійкості організму до впливу несприятливих умов професійної діяльності.

Для поліпшення фізичної підготовленості і здоров'я студентів, на думку як науковців-теоретиків, так і науковців-практиків, необхідні систематичні заняття фізичною культурою протягом усіх років навчання.

Крім того, важливо дотримуватися оптимального рухового режиму. Для сучасної людини систематичне заняття фізичною культурою і спортом здобуває виняткове значення. Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування.

Важливий елемент здорового способу життя – особиста гігієна, що містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття. Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість. Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування, особливо це стосується студентства.

Висновки. Формування у студентів звички займатися фізичною культурою включає: виховання в студентів інтересу до занять фізичними вправами; озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись спортом; практичне навчання студентів – кожен день самостійно займатись фізичними вправами.

Науковий керівник – Орленко Н.А., к.п.н., доцент

Левченко Наталія

Національний авіаційний університет, м. Київ

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Здорові люди можуть принести найбільшу користь, як на підприємствах, так і в побуті. Та й сама людина буде відчувати себе в цьому стані набагато краще. Тому що здорові працівники і фізично витривалі люди потрібні всім, якщо вони ще й психоемоційно стійкі, то це чудово. Люди з нестійкою психікою, звичайно ж, підривають в якійсь мірі собі здоров'я і заважають спокійно працювати, вчитися і жити оточуючим їх людям.

Значення здорового способу життя необхідно для заряду енергією, більшої зібраності, хорошої комунікабельності, відчуття своєї фізичної та психоемоційної привабливості, оптимістичного настрою, вміння забезпечити свій повноцінний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності. Здоровий спосіб життя дає добре самопочуття, здатність успішно переносити великі навантаження, впевненість у своїх силах, більш швидкий і повноцінний плин процесів відновлення після розумової діяльності.

Здоровий спосіб життя включає: здорове, правильне харчування; режим дня (дотримання режиму праці та відпочинку; організація рухової активності; дотримання гігієнічних вимог; відмову від шкідливих звичок (природно); культуру сексуальної поведінки.

Харчування – це основа життєдіяльності всього організму, якщо

харчуватися неправильно (вживати надто жирну їжу або «шкідливу» – чіпси, гамбургери і т.д.), то незабаром ми відчуємо сонливість, нездужання, поколвання і правому боці, та й на зовнішньому вигляді це відіб'ється в зайвих кілограмах і не здоровому вигляді шкіри. Режим дня, тобто правильний розподіл часу, що відводиться на працю і на відпочинок. Після занять (в інституті), потрібна 1 год. денного сну – це дає можливість відпочити мозку і додає 2-3 години бадьорого самопочуття на вечірні години. Потім можна займатися вже вивченням лекцій, читати літературу і т.д. Вечірній час використовувати слід для фізичних вправ, прогулянок на свіжому повітрі (1-1,5 години). За 1,5 години до сну – ніяких занять навчанням. Цей час може бути використано для гігієнічних, водних процедур, спокійної бесіди, релаксації. Рухова активність включає: ранкову гімнастику, ходьбу, вечірні прогулянки, походи вихідного дня, заняття різними видами спорту. Особиста гігієна – ранковий і вечірній душ, догляд за порожниною рота, гігієна одягу і взуття, також водні процедури після фізичних вправ, розминок, спортивних ігор. Шкідливі звички - їм не місце в житті кожної людини. Гарний спосіб їх позбутися – замінити на хороші.

Загартовування, як відомо, підвищує імунітет організму, сприяє його стійкості до зовнішніх впливів (холоду, спеки), стійкості до простудних захворювань, майже повністю виключає їх. Це також необхідно для успішного навчання студента, так як дозволяє регулярно відвідувати лекції, звідси отримувати повноцінні знання.

Загартовування – це ще одна хороша звичка «при великому бажанні і деякій вольовому зусиллі розлучитися з поганими звичками і обзавестися гарними можна в будь-якому віці».

Кожен має практично всі можливості для загартовування. Багато гартують процедури не вимагають часу, спеціальних умов та обладнання, наприклад ходіння будинку босоніж. Загартовування можна проводити цілодобово (на навчанні і вдома, на вулиці і під час відпочинку). Потрібно лише бажання і звичайно, рішучість подолати наше одвічне прагнення до комфорту, який детренує механізми терморегуляції.

Науковий керівник – Івахін В.А.

Лісова Наталія, Долженко Людмила

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність. Стан здоров'я і фізичної підготовленості школярів України в останні десятиліття викликають у фахівців фізичного виховання і медичних

працівників серйозні побоювання. На здоров'я дітей шкільного віку впливають різні фактори, серед них зустрічаються такі, які знижують резистентність організму учнів до протистояння негативних факторів. Одним з таких негативних факторів є дефіцит рухової активності.

Рухова активність відіграє велику роль у житті зростаючого організму. Низький рівень рухової активності та ведення неправильного способу життя надає негативний вплив на організм дитини.

Середній шкільний вік охоплює частково етап другого дитинства (10-11 років, 5-6 клас) і підліткового віку (13-15 років, 7-9 класів). Цей вік характеризується інтенсивним зростанням і збільшенням розмірів тіла. Відмінною особливістю цього періоду (періоду початку статевого дозрівання організму дитини) є виражена перебудова не тільки ендокринного апарату, а особливо морфо-функціонального стану всього організму. Посилюється гормональна функція гіпоталамуса, гіпофіза, щитовидної залози [1].

Рівень фізичного здоров'я в середньому шкільному віці багато залежить від способу життя дитини, екологічного середовища, спадковості, а також індивідуальної рухової активності. Тому вивчення даних про рівень фізичного стану дітей середнього шкільного віку в період початку статевого дозрівання організму, є досить актуальним аспектом для фахівців з фізичного виховання з точки зору, як теорії, так і практики.

Мета - визначити особливості фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я.

Результати досліджень. У процесі дослідження дітей середнього шкільного віку взяло участь 48 школярів (24 хлопців і 24 дівчат) ЗОШ № 17 м. Києва 6-х класів у віці 11-12 років.

До особливостей морфо-функціонального стану організму, учнів 6-х класів можна віднести той факт, що 11-річні хлопці мають більш високі значення маси тіла в порівнянні з 11-річними дівчатами, а в 12-річному віці дівчата випереджають їх в масі і довжині тіла. Значення ЧСС спокою у хлопців і дівчат зі зміною віку достовірних змін не показують, а значення АТ у всіх учнів що спостерігалися, крім дівчат 12 років, відповідають віковій нормі. У групі 12-річних дівчат відмічено підвищення АТ сист. Показники ЖЄЛ, характеризують стан дихальної системи у дівчат 11-12 років достовірно вищі значення цього показника ніж у хлопців, проте відповідають віково-статевим нормам. Рівень фізичного здоров'я учнів 11-12 класів є досить різним. Визначивши рівень здоров'я школярів з'ясувалося, що у дівчат 62,5% – віднесені до низького рівня, 33,3% – до нижче середнього і тільки 4,16% мають середній рівень. У хлопців низький рівень здоров'я був у 54,2%, 25% – нижче середнього і 20,8% – середній рівень. Фізична працездатність дітей, знаходиться загалом на низькому і нижче середнього рівні, що характеризується зниженням їх можливостей в прояві рухових якостей, однак, рівень прояву силових здібностей знаходиться в основному на достатньому рівні компетентності згідно програми з фізичної культури для учнів середнього

шкільного віку. Оцінювання фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка показало, що більшість підлітків мають низький і нижче середній рівні, що підтверджує дані досліджень останніх років, представлені в літературі про стан фізичного здоров'я українських школярів.

Висновки. Необхідно звернути увагу на рухову активність школярів. Так як рівень фізичного здоров'я, відповідно і рівень фізичної підготовленості дітей знаходяться відносно на критичному рівні.

Література:

1. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие. / Ю.А. Ермолаева. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

Лопушанський Ярослав

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

Гузов Віктор

Донбаський Державний технічний університет

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Актуальність. Фізична культура і спорт у навчальних закладах є невід'ємною частиною формування загальної професійної культури сучасного фахівця і повинні розглядатися як важливий засіб зміцнення здоров'я, незамінний фактор фізичного, морального, духовного та інтелектуального розвитку особистості. Значення комплексної оцінки рівня підготовленості обумовлено багатьма факторами. Комплексний контроль – одна з важливих ланок системи управління фізичним вихованням студентів, включених в якості обов'язкового мінімуму освоєння теоретичного, практичного та контрольного розділів навчального матеріалу. Тестування рухових можливостей студентів є однією з важливих галузей діяльності педагогів.

Мета роботи – оцінити ефективність методики формування фізичної активності у студентської молоді під час факультативних занять фізичним вихованням за допомогою футболу.

Результати дослідження. Фізична активність – це діяльність людини, спрямована на формування фізичних кондицій, необхідних і достатніх для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості. Головним компонентом змісту фізичної активності, незалежно від її цілей, є системне використання фізичних вправ, в основі яких лежать цілеспрямовані рухові дії. Більшість досліджень в області підвищення фізичної активності ґрунтуються на технології застосування засобів і методів організації занять в системі фізичного виховання, де акцент зміщений на руховий компонент на шкоду інтелектуальному і соціально-психологічному розвитку студентів.

Даний підхід не дозволяє формувати ціннісне ставлення студентської молоді до засобів фізичної активності. Тому одне із актуальні наукових завдань дослідження проблеми недостатньої фізичної активності – це пошук і розробка науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих технологій ціннісного ставлення до фізичної активності.

Одним із засобів підвищення фізичної активності у студентів є футбол. Футбол вважається найпопулярнішою в світі спортивніше грою і навіть найпоширенішим видом спорту, не дивлячись на те, що в порівнянні з так званими класичними видами спорту він має невелику історію. За своїм впливом гра є комплексним і універсальним засобом фізичного виховання і фізичного розвитку. Спеціально підібрані ігрові вправи, що виконуються індивідуально, в групах, командах створюють сприятливі можливості для вирішення найрізноманітніших завдань в області фізичного розвитку дітей.

Висновки. Таким чином, коротко розглянувши фізичну активність студентів під час занять футболом, можна зробити висновок про те, що більшість вправ, що застосовуються з метою підвищення фізичної підготовки, всебічно впливають на організм: зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат, удосконалюють функції внутрішніх органів і систем, покращують координацію рухів і сприяють загальному підвищенню рівня розвитку рухових якостей, але в той же час кожне з них переважно спрямоване на розвиток того чи іншого якості.

Література:

1. Годик М.А. Факторная структура специальной подготовленности футболистов / М.А. Годик, Е.В. Скоморохов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С.14-16.
2. Селуянов В.Н. Проблемы технической подготовки в футболе: монография / Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Диас С, Ферейра М. – М.: ТВТДивизион, 2009. – 104 с.

Науковий керівник – Доценко Ю.О., к.н. ФВіС

Майстро Діана, Ковальова Вікторія *Національний авіаційний університет, м. Київ* **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА**

Актуальність. Останнім часом значну увагу привертає проблема підвищення ефективності фізичного виховання студентів. Фізична культура, маючи величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість студента, як ніяка інша діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально-психологічних та естетичних завдань.

Мета: розглянути значущість фізичної культури в процесі формування особистості студентів.

Поняття «фізична культура особистості» відображає певний рівень розвитку свідомості, рухових навиків і умінь, фізичних якостей і можливостей кожного окремого індивіда. Тому фізична культура студента – це не просто його фізкультурна діяльність, але і виконання її на цілком конкретному рівні знань, ціннісних орієнтацій, відносин, відчуттів. Це цілком усвідомлена і цілеспрямована організація фізкультурної активності для досягнення необхідного рівня фізичного вдосконалення.

Методологічну значущість має думка, що фізична культура стає часткою гуманітарної культури майбутнього фахівця лише тоді, коли у процесі фізкультурно-спортивної діяльності отримується цінний досвід пізнавальної, практично-перетворювальної, орієнтаційно-оцінювальної, комунікативної діяльності. Адже не можна визнати позитивним таке становище, що тільки 23% студентів визнають вплив фізичної культури на їх особистісне і професійне самовизначення, тоді як 51% його заперечують, а 26% опитаних не можуть визначити своєї позиції. Тобто, у ціннісній свідомості студентів домінує «рухова» складова фізичної культури і відсутня орієнтація на її гуманітарні цінності. Тому фізична культура виступає шкалою виховання активності, яка має прояв в інших видах діяльності: пізнавальній, професійній, у сфері рухової активності людини.

Традиційна система занять фізичним вихованням оцінюється студентською молоддю як «необхідний соціальний обов'язок», а не як «потреба в природному». Саме на цій основі у більшості студентської молоді здійснюється формування потреби у фізичній культурі та набуття певної системи знань у цій області.

Висновки. Інтереси студентів у сфері фізкультурної діяльності тісно пов'язані з їх соціальною активністю, на яку істотний вплив здійснюють такі стійкі елементи психічної структури, якими є ціннісні орієнтації. Вони виступають важливими критеріями вільного вибору виду фізичної культури. Знання викладачами ціннісних орієнтацій студентів дозволяє доцільно і з високою ефективністю застосовувати засоби фізкультурної активності, оцінювати результати діяльності і чітко координувати їх в динаміці.

Література:

1. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання / В.І. Лозова, Г.В. Троцько. – Харків: ОВС, 2002. – 400 с.
2. Педагогічний словник / За ред. М.Д. Яремчика. – К.: Пед. думка, 2001. – 350 с.

Наук керівник – Свірська Т.Ф.

КОМПОНЕНТИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Актуальність. Одним із найважливіших завдань суспільства є підвищення свідомості усіх громадян в усіх галузях їх діяльності. Це передбачає систематичний і цілеспрямований вплив на кожного члена суспільства, і, в першу чергу, молодь, з метою формування у неї відповідального ставлення до своїх здібностей і можливостей їх розвитку в інтересах суспільства і кожної окремої особи.

Фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових і інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Це сформований спосіб життя людини, що спрямований на загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Мета: визначити провідні компоненти навчально-виховного процесу дисципліни «Фізичне виховання» та специфічні особливості їх реалізації у вищій школі.

Результати досліджень. Освітній процес в навчальних закладах в сучасних умовах пов'язаний з безперервно зростаючим інформаційним потоком, зі значними психофізичними навантаженнями. Студенти багато часу проводять в аудиторіях, бібліотеках, комп'ютерних класах, значний час займає підготовка до навчальних занять вдома. Це висуває високі вимоги до стану здоров'я і фізичної підготовки студентів, які є найважливішою умовою забезпечення всебічного і гармонійного розвитку молоді. Однією з цілей фізичного виховання є розуміння принципів фізичної підготовки і фізичної активності для здоров'я. Необхідним є залучення молоді до регулярної фізкультурно-спортивної активності з метою зміцнення їх здоров'я та отримання істотного оздоровчого ефекту від процесу фізичного виховання.

З метою створення класифікації основних засобів фізкультурно-спортивної діяльності, що впливають на фізичне виховання і оздоровлення студентів, представлені провідні компоненти навчально-виховного процесу з предмету «фізичне виховання» та визначено специфічні особливості їх реалізації у вищій школі: завдання (оздоровчі, виховні, освітні); спрямованість (що формує, розвиває, тренує); методичний підхід (колективний, диференційований, індивідуальний); методи навчання (наочні, словесні, практичні); способи організації (стандартизований, проектувальний, творчий); види спорту (базові, варіативні, факультативні); ціннісні орієнтації (потреби, мотиви,

інтереси); значення (поняття, переконання, дії); соціальна підтримка (вчителі, батьки, студенти); результати.

Висновки. Дотримання принципів фізичної підготовки на тлі залучення молодих людей до регулярної фізкультурно-спортивної активності є запорукою зміцнення їх здоров'я.

Література:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.
Науковий керівник – Скидан І.В.

Михальчук Андрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Актуальність. Останнім часом в Україні спостерігається значний інтерес відповідних державних органів управління освіти до організації та проведення уроків фізичної культури в початковій школі. Внаслідок чого значних змін зазнає програма фізичної культури для учнів початкової школи, а також нормативи з фізичної підготовленості. Внаслідок чого нормативи були суттєво змінені, а саме були зменшені, або узагалі скасовані без проведення відповідних наукового обґрунтованих досліджень [2]. Запропоновані новації, майже повністю змінили систему оцінювання учнів молодших класів в процесі фізичного виховання, яка була традиційною для початкової школи протягом багатьох років [3].

Мета: вивчити сучасні підходи до організації процесу фізичного виховання у початковій школі.

Результати досліджень. В різних країнах світу за останні роки фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. На сьогоднішній день в нашій державі великого значення набуває проблема збереження здоров'я різних груп населення, особливо дитячого контингенту, що, насамперед, пов'язана зі зростанням числа факторів, які негативно впливають на розвиток і здоров'я дитини, що суттєво впливає на адаптаційні можливості їхнього організму.

Складання нормативів з оцінювання рівня фізичної підготовленості було суттєво змінено у відповідності до змісту програми з фізичної культури, які базуються не на видах спорту. Однак при цьому постає проблема оптимізації диференційованого оцінювання фізичної підготовленості молодших школярів в існуючій системі фізичного виховання з урахуванням їх розподілу на медичні групи, що повинно

сприяти підвищенню рівня здоров'я, фізичної працездатності та фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Сьогодні постає велика проблема стану здоров'я українських школярів, оскільки можливо вважати здоровим лише 20 % дітей шкільного віку [1]. Навчальний процес молодших школярів з часів незалежності країни, показує значне збільшення навчальних дисциплін, які перевищують гігієнічні норми та можуть призвести до збільшення кількості захворювань. Такий стан речей лише підкреслює необхідність диференційованого підходу до процесу фізичного виховання.

Література:

1. Боднар І. Організація і реалізація фізичного виховання школярів у різних медичних групах (огляд стану проблеми) / І. Боднар // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2012. – № 5, ч. 1. – С. 19-23.

2. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. – К., 2012. – № 2 (78). – С. 8-9.

3. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.П. Степанова, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.

Науковий керівник – Семененко В.П., к.н.ФВіС, доцент

Москаленко Олена

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Актуальність. Зберігається динаміка зниження показників здоров'я студентів, в силу недостатньої за обсягом і різноманітності і рухової активності, приковує увагу фахівців в галузі фізичного виховання проблема гіподинамії. Але, не дивлячись на вжиті фахівцями зусилля, рухова активність студентів не відповідає тому обсягу, який необхідний для них.

Академічні заняття з фізичного виховання в сукупності з іншими формами у ВНЗ покликані забезпечити необхідні умови для найбільш повного задоволення студентами потреби в руховій активності. Однак через погану відвідуваності ефективність академічних занять з фізичного виховання дуже низька.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність процесу фізичної підготовки студенток в умовах академічних занять фізичним вихованням, заснованого на використанні елементів аеробіки.

Результати досліджень. Недостатність осмисленої рухової активності (гіподинамія) призводить до ослаблення захисних сил організму і серйозних порушень здоров'я. Фізичне виховання має особливо велике значення для формування необхідних в житті рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності.

Одним з видів навчальних занять є аеробіка – новий масовий вид спорту, що ввібрав в себе різні напрямки. У цьому виді рухової активності відсутні травмонебезпечні елементи, але в той же час він вимагає від займаються витривалості, зосередженості і бажання займатися.

Відомо, що заняття аеробного характеру – одна з найбільш популярних, доступних і ефективних форм оздоровчого впливу на організм, що позитивно впливає на функціональність всіх фізіологічних систем організму студентів.

При регулярному відвідуванні занять вдосконалюється серцево-судинна і дихальна системи, активізуються обмінні процеси в організмі, поліпшується самопочуття, знижується маса тіла, підвищується працездатність. Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки і стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ в поєднанні з пересуваннями забезпечує різноманітний вплив на організм.

Висновки. Наші дослідження показали, що заняття аеробікою поліпшують загальний фізичний стан студенток, так як рівень морфо-функціональних показників, в процесі занять аеробікою підвищується. Найбільш помітні зміни в в таких показниках як: обсяг талії, обсяг стегон, затримка дихання на видиху.

Література:

1. Крючек Е.С. Особенности учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике студентов непрофильных вузов / Е.С. Крючек Т.Е.Ковшура // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 90-93.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

Науковий керівник – Доценко Ю.О., к.н.ФВіС

Московченко Ірина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІШОХІДНИМ ТУРИЗМОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Актуальність. Пішохідний туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та спрямований на

зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей учнів старших класів шляхом залучення їх до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях. Заняття пішохідним туризмом проходять безпосередньо в природних умовах і тому, у порівнянні з іншими видами спорту, сприяють більш раціональному використанню вільного часу, пізнанню рідного краю, виховання почуття взаємодопомоги, колективізму при подоланні перешкод у походах, викликають природне бажання людини вести здоровий спосіб життя, та позитивно впливають на їх функціональні показники, збільшуючи силові показники та витривалість, а також, сприяють спротиву організму до несприятливих факторів.

Мета: виявити вплив занять пішохідним туризмом на рівень фізичного здоров'я учнів старших класів.

Результати дослідження. В ході дослідження було виявлено позитивну вікову динаміку у фізичній підготовленості юнаків та дівчат 15-17 років, за аналізом показників рухових тестів 27 % учнів відповідають високому рівню, 56 % – достатньому рівню та 17 % – середньому та низькому рівням за Програмою з фізичної культури в школі. При оцінці фізичного розвитку учнів старших класів за індексом Кетле ми отримали показники, які дозволили розподілити учнів на 5 рівнів: 5 % – низький рівень, 16 % – нижчий за середній, 26 % – середній, 40 % – вищий за середній та 13 % – високий. Ці дані свідчать про те, що більша частина юнаків та дівчат, які займаються пішохідним туризмом, гармонійно розвинені учні.

В ході соціологічного опитування ми виявили основні мотиви учнів старших класів займатися пішохідним туризмом, та отримали такі дані: у 50 % юнаків та 35 % дівчат основним мотивом є здобуття високих спортивних результатів, 27 % юнаків і 25 % дівчат мають за мотив – участь в змаганнях, розвиток фізичних якостей – це мотив 20 % юнаків і 10 % дівчат та 3 % юнаків і 30 % дівчат бажають за допомогою туризму підвищити впевненість в собі. Також було визначено як заняття пішохідним туризмом впливають на здоров'я учнів старших класів: у 62 % – покращилось здоров'я, 2 % – погіршилось здоров'я і 36 % – без змін.

Висновки. В наш час пішохідний туризм розвивається досить швидко, його привабливість і відмінна особливість полягає в тому, що він доступний кожній людині, яка має бажання займатися пішохідним туризмом, також він забезпечує великий вибір маршруту в залежності від потреб і бажань учасників.

Пішохідний туризм є важливою складовою виховання учнів старших класів, тому що поєднує в собі багато важливих компонентів, таких як виховання характеру, волі, зростання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Література:

1. Кузик С.П. Географія туризму: навч. посіб. / С.П. Кузик. – К.: Знання, 2011. – 271 с.
2. Малик Л. О. Туризм та його сегментація за видами проведення турів та за місцем призначення / Л.О. Малик // Молодь і ринок. – 2013. – № 1.– С. 28-34.
3. Перова Г.М. О мотивации старших школьников к занятиям физической культурой / Г. М. Перова // Физическая культура в школе. – 2011. – № 2. – С. 50-51.

Науковий керівник – Кузнецова Л.І.

Новоселова Ольга, Тренева Марина, Жукова Марианна

УралГУФК, г. Челябинск, Россия

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ПРОГРАММАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Актуальность исследования. Профессиональная деятельность будущих специалистов во многом зависит от того насколько хорошо студент справлялся с обучением в ВУЗе. Поступление в высшие учебные заведения предполагает включение студента в условия систематической учебной деятельности, связанной со значительными нагрузками. Успешность овладения программой обучения обуславливается влиянием множества факторов, среди которых довольно значимыми являются здоровье учащихся, их физическое развитие и подготовленность.

Цель исследования: сравнить показатели состояния здоровья, физической подготовленности и стресса студентов, имеющих различный уровень двигательной активности.

Результаты исследования и их обсуждение. В обследовании принимали участие студенты УралГУФК (Челябинск) специализации спортивные игры, лыжный спорт, АФК; СурГУ (Сургут) специализация – рекреация и туризм, УралГАХА (Екатеринбург) графика и анимация. Анализировались результаты исследования состояния здоровья, физической подготовленности. Многочисленными исследованиями показано, что адекватные физические нагрузки увеличивают устойчивость организма к оксидативному стрессу любой природы, благодаря увеличению функциональных мощностей систем транспорта кислорода и развитию адаптивных изменений в системе ПОЛ-АОС. Полученные данные

послужили основанием для более глубокого изучения состояния здоровья, физической подготовленности и уровня стрессированности студентов (по показателям функционального состояния ССС, ПОЛ-АОС), с учетом количества часов и формы проведения физкультуры в данном учебном заведении.

Выводы. 1. Изучение влияния уровня двигательной активности на состояние процессов липидной перекисидации показало, что у студентов, имеющих более высокую физическую нагрузку в отличие от групп контроля, удерживалось на исходном уровне количество всех категорий продуктов ПОЛ на фоне сохранения активности антиоксидантной защиты.

2. В архитектурном ВУЗе, где особого внимания физической подготовке учащихся не уделяется, занятия по дисциплине «Физическая культура» проводились в традиционной форме, у студентов значительно больше всех категорий изопропанол- и гептан растворимых продуктов ПОЛ, сильно снижается уровень антиоксидантной защиты.

3. Развитие тренированности сопровождалось экономизацией функционирования симпатoadреналовой системы, что проявилось в сохранении экскреции катехоламинов в покое как у учащихся спортивных групп так и студентов АФК (УралГУФК) занимающихся с применением фитнес-технологий, тогда как у студентов УралГАХА экскреция катехоламинов с мочой значительно снизилась, что является подтверждением развития утомления учащихся.

Таким образом, совокупность приведенных выше данных свидетельствует о том, что повышение двигательной активности улучшает возможность студентов сохранять здоровье и противостоять неблагоприятным факторам различной природы. Мы полагаем, что программа по физическому воспитанию должна учитывать факт снижения уровня здоровья студентов, а новые методики должны предусматривать возможность содействия их всестороннему развитию, физической подготовленности и адаптации к учебной деятельности.

У студентов спортивных специализаций и группы, занимающейся с применением фитнес-технологий, установлен более высокий уровень адаптированности, по сравнению со студентами, уделяющими меньше внимание физической культуре. Высокая двигательная активность и обеспечение здоровья участников образовательного процесса становятся одним из условий повышения качества образования студентов.

Научный руководитель – Львовская Е.И., д.м.н., профессор

Нопрієнко Наталія

Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. У Національній доктрині розвитку освіти України XXI ст. визначено, що пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

Мета. Розкрити основні аспекти профілактики шкідливих звичок учнівської молоді.

Результати дослідження. Конкретним результатом навчання та виховання учнівської молоді має бути розвиток життєвих (психосоціальних) навичок та компетентностей учнів, зокрема, уміння прийняття рішень розв'язання проблем, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, навичок асертивної поведінки

Успішна реалізація програми інтегрованого предмета «Основи здоров'я» можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу, що передбачає й уможливує: особистісно-орієнтоване навчання; використання інтерактивних методів навчання; відпрацювання практичних дій після кожної теми.

З метою реалізації завдання формування навичок здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок учнівської молоді, у практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів рекомендуємо впроваджувати такі форми організації превентивного виховання: уроки основ здоров'я, охорони та безпеки життєдіяльності, гурткові, клубні та факультативні заняття, анкетування, тестування, облік учнів, схильних до правопорушень, куріння, вживання алкогольних та наркотичних речовин, тематичні лекції, колективні та індивідуальні бесіди, дні, тижні здоров'я та профілактики шкідливих звичок, колективні творчі справи, родинні свята та свята здоров'я, години спілкування на свіжому повітрі, психологічні тренінги, диспути, дискусії, круглі столи, презентація матеріалів періодичної преси, перегляд та обговорення кінофільмів, створення індивідуальних та групових проектів, співпраця з батьками (з проблеми формування культури здоров'я учнів), підвищення їх педагогічної культури шляхом організації лекцій, круглих столів, бесід, консультацій, розробки пам'яток тощо.

Висновки. Отже, завданням кожного навчального закладу освіти має бути забезпечення здорового способу життя всьому шкільному колективу завдяки створенню такого навколишнього середовища, яке сприяло б зміцненню здоров'я. Школа має відігравати провідну роль у створенні умов для здобуття дітьми та підлітками знань, формування ставлень та

вироблення навичок, які потрібні для захисту їхнього здоров'я. Освіта, що базується на формуванні позитивних навичок та здатності уникати та запобігати ризику для здоров'я, допомагає молоді сформувати саногенний стиль поведінки.

Література:

1. Зимівель Н.І. Сучасні підходи у сфері охорони здоров'я та його популяризації / Н.І. Зимівель, В.В. Крушельницький, Т.І. Мірошніченко. – К.: Науковий світ, 2003. – 95 с.

3. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя / О.І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.

Науковий керівник – Черновський С.М.

Обризанов Иван

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Актуальность. Студенческая жизнь для одних студентов ассоциируется со студенческими обществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями и весельем. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, трудная жизненная ситуация к которой необходимо приспособиваться. Студенты молодого и сталкиваются с разными проблемами, новые условия обучения требуют от них больше самостоятельности, ответственности, самоорганизации и не все студенты готовы к решению многочисленных проблем и задач, которые предоставляет жизнь. В любом случае, обучение в высшем учебном заведении – это стресс для многих студентов. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

Цель: исследование стрессового состояния студентов в процессе обучения в ВУЗе.

Результаты исследования. Можно предположить, что у студентов в процессе обучения в высшем учебном заведении большая учебная нагрузка является одной из главных причин возникновения стресса. В основном у студентов стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии. Эмоциональное напряжение у студентов начинается, по крайней мере, за 3-4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении, даже в самые спокойные дни. Наличие эмоционального напряжения и в межэкзаменационные дни свидетельствует о том, что экзаменационная сессия сопровождается непрерывным,

хроническим стрессом. Последствием такого стресса может являться невроз, функциональное заболевание нервной системы, когда страдает, в первую очередь, нервная система, ее ресурсы истощаются, заставляя работать организм на пределе. Принято считать, что невроз возникает тогда, когда человек длительное время находится в состоянии стресса. Невроз – это не болезнь, а разновидность «нормальных» реакций личности в необычных стрессовых условиях. В свою очередь, к стрессу приводят ссоры, неудачи и другие события жизни, которые психиатры обозначают как психические травмы. Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблема психического здоровья студентов весьма актуальна.

Выводы. Для современного студента стресс является несверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями в личной жизни человека. Стресс в студенческой деятельности представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в ВУЗе и оказывающие непосредственные и независимые эффекты на самочувствие и психические или соматические функции.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проспект: Альма Матер, 2005. – 702 с.
2. Андреева Д.А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д.А. Андреева // Человек и общество: уч. записки XIII. – Л.: ЛГУ, 1973. – 69 с.
3. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 382 с.

Научный руководитель – Ковальчук В.И.

Орищенко Дарина, Сенюк Вікторія *Національний авіаційний університет, м. Київ* **МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

Актуальність. За останні роки значно зріс обсяг навчального навантаження студентів вищих навчальних закладів України. Це загрожує малорухливістю, обмеженням м'язових зусиль та є причиною захворювань різних систем організму. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності,

підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у навчальних закладах.

Мета: виявлення мотивів та інтересів студентів до занять фізичними вправами.

Результати досліджень. Покращення фізичного стану студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний ефект. До форм таких занять у навчальному закладі відносять уроки фізичного виховання, секційні і самостійні заняття.

Потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Як відомо, мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер.

Результати дослідження вікової динаміки мотивів до занять з фізичного виховання показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої особливості. У хлопців цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, простежується позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. А у дівчат відбувається чіткий поділ мотивів – домінує мотив удосконалення форми тіла, а спортивний мотив знижується. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж хлопці.

Висновки. Виявлені закономірності формування мотивів та інтересів студентів та фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, необхідно враховувати в процесі організації фізкультурно-масової роботи у навчальних закладах країни.

Науковий керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність. У сучасних умовах гуманізації й демократизації суспільства одним із важливих завдань професійної підготовки студентів є формування у них стійкої мотивації до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Адже стійка мотивація – це шлях до успішного вирішення у майбутній професійній діяльності виробничих завдань, це вміння приводити наявні умови у відповідність до вимог, які впливають із мети, змісту навального процесу та власного бачення проблем навчання.

Мета: виявлення мотиваційних умов для успішного формування ставлення студентів до занять фізкультурно-оздоровчої діяльністю та виділення шляхів покращення рівня мотивації до вироблення внутрішньої потреби займатися самостійно оздоровчими фізичними правами.

Результати досліджень. На початковій стадії формування позитивного ставлення до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності можна користуватися фронтальним та груповим методами, а далі повинен бути тільки індивідуальний підхід на рівні переконань та самостійного прагнення до занять фізичними вправами. Щоб подолати протиріччя між «популярними мотивами» і «бути здоровим», «почуватися краще», «довше прожити», студентів слід орієнтувати на подальшу життєдіяльність людини, як-от: послідовно і систематично шукати аргументи, факти, докази для переконання молодих людей у важливості кожного заняття і в цілому фізичної культури. Адже тільки фізично здорова людина може бути конкурентоспроможним працівником, бути прикладом особистої фізичної культури для своїх вихованців.

Відомо, що коли у людини є інтерес до занять фізичними вправами, тоді вона й буде активно займатися цією роботою, бо ж інтерес – це свого роду спонукальний механізм, без якого не може сформуватись особистість майбутнього спеціаліста. Щоб сформувати стійкий інтерес до фізичної культури, треба врахувати наявність трьох компонентів: знання у певній галузі фізичної діяльності; практична робота у цій діяльності; емоційне задоволення, яке відчуває людина під час одержання знань і перевірки їх на практиці.

Інтерес до фізичної культури може виникнути навіть від одного компонента – емоційного задоволення, а далі треба розвивати й інші, щоб виробити стійкий інтерес. Отриманню ефективного результату при формуванні інтересу в студентів до фізичної культури сприяє використання таких прийомів: новизна, різноманітність методів та способів організації занять; наявність конкретних і доступних завдань

навчання; забезпечення чіткого розуміння суті й значення навчального матеріалу по частинах і в цілому; використання нетрадиційних методів; постійне спонукання до самостійних занять фізичними вправами; контроль за досягненнями; використання засобів заохочення.

Висновки. Формування позитивної позиції до самостійних занять фізичними вправами дуже складне і пов'язане з такими процесами, як пізнавальний інтерес, ставлення, прагнення.

Література:

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 173-175.

2. Білогур В. Передумови формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей ЗНТУ до самостійних занять фізичною культурою та спортом / В. Білогур, Н. Корж, С. Сметанін, В. Мазін // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Т. 2. – 302 с.

Науковий керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент

Пазичук Вікторія

Київський національний університет технологій та дизайну, м.Київ **ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Актуальність. проблеми. Сучасна система фізичного виховання в Україні, яка покликана вирішувати головну проблему – здоров'я нації, перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреби населення. Зростає група ризику серед студентів, притягнутих до кримінальної відповідальності, погіршується стан здоров'я студенської молоді. Основною причиною такого стану є те, що у студентів не сформована внутрішня потреба у збереженні і зміцненні здоров'я, потреба у дотриманні здорового способу життя [1; 2].

Мета дослідження: визначити роль і місце фізичного виховання у студентів ВНЗ.

Результати досліджень. Встановлено, що лише 22,5 % студентів виконують ранкову гігієнічну гімнастику регулярно, 32,5 % – час від часу, а 45 % студентів взагалі не виконують ранкової гімнастики. Відомо, що більшу частину дня студенти проводять у ВНЗ, тобто половину дня студенти майже не рухомі. Дуже подобаються заняття з фізичного виховання – 35 % студентів, подобаються – 45 %, не подобаються – 20 %. На запитання: «Якими видами фізичних вправ ти хотів(ла) б займатися?» студенти відповіли так: футболом, різними видами аеробіки,

бадмінтоном, настільним тенісом, баскетболом. Це свідчить, що студентів здебільшого цікавлять спортивні ігри та аеробіка. Такі види вправ, як ходьба на лижах, ходьба, біг студентів практично не цікавлять. 22,5 % студентів постійно беруть участь у фізкультурно-спортивних заходах чи змаганнях, які проводяться у ВНЗ. Значна кількість студентів не бере участі в змаганнях, а виступає лише у ролі глядача-вболівальника. Активність студентів у самостійних заняттях фізичними вправами у вільний від навчання час є низькою: систематично займаються фізичними вправами лише 20 % студентів, час від часу займаються – 26,3 %, ніколи не займаються фізичними вправами – 54,7 % студентів.

Україні потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів. Різні види людської діяльності вимагають здоров'я. Досвід переконливо свідчить, що студенти, які займаються фізкультурою і спортом, повністю засвоюють навчальну програму, успішно складають екзаменаційні сесії, досягають добрих результатів в науково-дослідній роботі.

Висновки. Вивчення результатів опитування студентів показало, що більшість із них не дотримуються елементарних вимог, необхідних для підтримання здоров'я. Як бачимо, фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя студентів ВНЗ, і саме на цей факт необхідно звернути увагу керівникам, викладачам фізичного виховання, батькам. Участь студентів у самостійних заняттях фізичними вправами залежить від певних стимулів, спонукань. Такими спонукальними чинниками є потреби, інтереси, переконання, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу життєдіяльності студентів.

Література:

1. Гавриш Н.П. Виховання особистості через здоровий спосіб життя / Н. П. Гавриш // Здоровий спосіб життя: зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 10-13.
2. Запорожець А.В. Стан здоров'я населення України / А.В. Запорожець // Здоровий спосіб життя: зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 31-33.

Науковий керівник – Ничипоренко І.В.

Петрухина Анастасія, Петрова Татьяна, Пьянзина Надежда
ФГБОУ ВПО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары. Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

Актуальность. В современном волейболе игрок должен сохранять высокую игровую активность на протяжении довольно длительного времени, иногда до 2 и более часов. Без высокоразвитых функциональных

свойств организма, которые обуславливают проявление силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и обеспечивают выделение энергии, необходимой для выполнения мышечной работы, без высокого уровня технико-тактической подготовленности невозможно эффективное проявление двигательных игровых действий. Особенно важно изучить динамику уровня подготовленности у волейболистов, начинающих свой профессиональный путь. Анализ научно-методической литературы позволил нам выявить противоречие между необходимостью повышения уровня физической подготовленности волейболисток ЧГПУ в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки, с одной стороны, и недостаточной информацией по уровню их физической подготовленности для дальнейшего планирования тренировочного процесса, с другой стороны.

Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости определения уровня развития физических качеств у волейболисток ЧГПУ. Изучение данной проблемы составило **цель** исследования.

В эксперименте приняло участие 15 волейболисток сборной команды ЧГПУ.

По результатам тестирования выявлено:

- уровень скоростных способностей у 36% волейболисток – выше среднего, у 36% – ниже среднего, у 28% – среднего уровня;

- показатели силовых способностей у всех волейболисток выше среднего;

- показатели скоростных способностей у 34% волейболисток – выше среднего уровня, у 66% среднего уровня;

- уровень скоростно-силовых показателей у всех волейболисток – ниже среднего;

- показатели силовых способностей у 36% респондентов выше среднего, ниже среднего – 28%, средний уровень – 36%;

- показатели скоростных способностей у 54% – среднего уровня, выше среднего – 46 %;

- показатели скоростно-силовых способностей у всех волейболисток ниже среднего;

- показатели силовых способностей у 45% выше среднего уровня, средний уровень имеют 19%, ниже среднего – 36%;

Выводы. Физическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Благодаря тестированию были выявлены закономерности развития физических качеств у волейболисток ЧГПУ. Полученные результаты дают возможность

планировать характер и содержание тренировочного процесса.

Литература:

1. Беляев А.В. Волейбол. Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Беляева А.В. Волейбол / А.В. Беляева. – М.: Академия, 2014. – 137 с.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк. – М.: 2014. – 194 с.

Підгайна Віра

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

**ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ
ВЕСЛУВАННЯ, ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ І ФІЗИЧНОГО
СТАНУ ШКОЛЯРІВ**

Актуальність. На сучасному етапі розвитку системи освіти все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів. Погіршення екології, неповноцінне харчування, негармонійне чергування праці та відпочинку спричиняють системне погіршення здоров'я дітей, що навчаються у загальноосвітніх школах. А найголовнішим є те, що на уроках фізичної культури вчителі не в змозі цілком нівелювати негативний вплив цих факторів, натомість, часто проведення часу на цих заняттях є додатком до всіх вищезазначених причин. Тому, потрібно впроваджувати нові ефективні методики для підвищення мотивації підлітків до рухової активності задля забезпечення покращень показників здоров'я.

Проблема мотивації до оздоровчих занять, розглядається багатьма відомими психологами і педагогами, наприклад, такими як А.Н. Леонтьєв, К.І. Божович, Е.П. Ільїн, С.С. Занюк і т. п. Саме ними була піднята проблема: як підвищити у дитини інтерес до фізичних вправ, тобто сформувавати мотив.

Присутність вмотивованого залучення до рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб до завершення шкіл вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя.

Для вирішення проблеми, нами було запропоновано використовувати різні види оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами веслування, як засіб підвищення низької мотивації та фізичного стану школярів.

Веслування – особливий вид рухової діяльності, що протікає одночасно в двох середовищах – повітряному і водному, на природних і штучних водоймах і в мінливих погодних умовах, що робить її засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки. Заняття веслуванням підвищують упевненість в собі, а також відкривають нові можливості перед школярем.

Мета: оцінити вплив занять оздоровчим веслуванням на показники фізичного стану і рівень мотивації школярів до фізичних вправ.

Результати досліджень. Аналіз результатів анкетування свідчить, що мотивація до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю залежить від ряду організаційно-педагогічних умов. Основною метою занять школярів є спілкування з друзями. Основними факторами, які впливають на мотивацію до занять, є умови, в яких вони проходять і в більшій мірі ці умови залежать від професійної діяльності інструктора. В результаті експерименту підвищилися показники фізичного стану школярів: у одинадцяти підлітків (44%) спостерігався середній рівень соматичного здоров'я, у дев'яти (36%) – вище середнього, і у п'яти (20%) школярів був визначений високий рівень соматичного здоров'я.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про значний інтерес до питань організації оздоровчо-рекреативної діяльності для підвищення мотивації і рівня фізичного стану школярів з використанням різних видів рухової активності. Особливу увагу фахівці акцентують на можливості використання засобів водних видів рекреації. Головні переваги занять: тренування проводяться на відкритому повітрі, постійний контакт з природними факторами – сонце, повітря, вода; різноманітність у виборі засобів і методів у різних видах веслувального спорту. Після завершення дослідження школярі, які брали участь, переглянули своє ставлення до оздоровчо-рекреативних занять. І дійшли висновку, що активне дозвілля, як ніщо інше позитивно впливає на стан їх здоров'я, а також на їх емоційний стан і соціальне становище в суспільстві.

Науковий керівник – Андреева О.В., д.н.ФВіС, доцент

Піроженко Ігор, Данилишин Дмитро

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНУ СФЕРУ ТА ФОРМУВАННЯ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

Актуальність теми зумовлена зменшенням уваги, яка надається питанню становлення особистості через призму занять спортом, що несе за собою ряд негативних наслідків, які проявляються в підростаючому поколінні.

Мета – визначити вплив занять спортом на формування особистості.

Результати досліджень. Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Спорт не слід розглядати лише як засіб підтримання здоров'я та гарної фізичної форми. Поруч з іншими факторами, спорт відіграє неоціненну роль у формуванні особистості. Спорт впливає на моральні якості, розвиток, вольової та

емоційної складових людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом. Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє: 1) формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла; 2) розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники; 3) розвитку швидкості орієнтації, через те, що більшість видів спорту формують здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли та постійно міняються; 4) розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою та в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається і духовне зростання людини. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де можна чітко прослідкувати всі особливості людської особистості.

Існують певні дослідження, що вивчають вплив спорту на особистісне зростання. В результаті роботи зі студентами навчальних закладів та аналізу особистісного становлення, фізичного вдосконалення та їх духовного розвитку, сформувались наукові припущення, які склали основу гіпотези дослідження, що полягає в наступному: 1) внутрішня структура індивідуально-психологічних властивостей особистості визначає вибір виду спорту; 2) кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відбивається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей; 3) з ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості спортсменів, що відображується у якісних показниках розвитку індивідуально-психологічних властивостей. Так, приймаючи участь у змаганнях одні студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у групі. А ще ряд студентів беруть участь у змаганнях і досягають непоганих результатів, усвідомлюючи свій професійний обов'язок по відношенню до майбутньої професії.

Висновки. Роль спорту в формуванні особистості є просто неocenенною, і якщо говорити про фактори що впливають на формування та становлення особистості, спорт, без сумніву, слід поставити на одне з чільних місць.

Науковий керівник – Скидан І.В.

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Плавання як прикладний засіб було відомо за декілька тисячоліть до нашої ери. На той час призначенням плавання було пересування по воді та, пізніше, порятунком у випадку морських катастроф. В Давній Греції фразу «він не вмів ні читати, ні плавати» використовували в якості образи. Історія плавання як спорту починається у XVI столітті, коли в 1515 році вперше проводяться змагання серед плавців у Венеції та у 1538 Ніколаусом Вілманом публікується опис стилю «брас». Перша асоціація пловців створена в 1869 році в Англії, а в 1896 році плавання включено до програми Олімпійських ігор. Зараз ним опікується FINA – Міжнародна федерація плавання.

Мета: охарактеризувати плавання як засіб фізичного розвитку студентів.

Результати. Плавання зазвичай поділяється за метою занять на оздоровче (передбачає невеликі навантаження, спрямовані на поступове укріплення м'язів та розвантаження суглобів), і спортивне (ставить за мету підготовку плавців, здатних приймати гідну участь у міжнародних змаганнях). Оздоровче плавання є майже ідеальним засобом реабілітації після різноманітних операцій і особливо показане людям, що мають проблеми з кістками та суглобами. Плавання комплексно розвиває велику кількість груп м'язів: грудей, рук, ніг і особливо спини, а також пресу. Дозування навантажень може бути реалізоване не тільки через обмеження часу занять, а й через використання конкретного стилю плавання. Так, наприклад, початківцям та людям з захворюваннями суглобів варто плавати брасом – найстаршим з стилів плавання, адже він передбачає плавність й рівномірність рухів. Після засвоєння брасу наступним є опанування техніки плавання на спині, яка передбачає досить високий рівень умінь орієнтуватися у просторі. Далі слідує кроль – цей стиль передбачає великі навантаження на м'язи ніг та спини, тому може використовуватись цілеспрямовано для їх розвитку. Батерфляй зазвичай опановують лише ті, хто займається спортивним плаванням, адже цей стиль є дуже складним з точки зору координації рухів і потребує чималого розвитку усіх основних груп м'язів, а також вміння надовго затримувати подих через те, що стандартним є вдих один раз на чотири або вісім рухів ногами.

Спортивні змагання з плавання, такі як Кубок Світу та Кубок Європи, проводять у 25- та 50-метрових басейнах й поділяються за стилями (брас, батерфляй, плавання на спині та вільний стиль, в якому більшість учасників використовують кроль), за довжиною дистанції (50, 100, 200, а також у деяких видах 400, 800 і 1500 метрів) та організацією (одиначний

заплив, командна естафета, комплексне змагання). Плавання як одна з дисциплін входить до таких видів спорту як триатлон, п'ятиборство та деякі інші прикладні багатоборства. Школа спортивного плавання в Україні знаходиться на досить високому рівні. Цей факт підтверджується багаторічними успіхами наших плавців на міжнародній арені, наприклад, цьогорічною перемогою українського спортсмена Андрія Говорова на чемпіонаті Європи на дистанції 50 метрів батерфляем.

Висновки. Враховуючи все вищезазначене, плавання є дуже ефективним засобом покращення фізичної форми і розвитку м'язів і може бути рекомендоване студентам для самостійних занять фізичними вихованням.

Науковий керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент

Подоланко Сергій, Хлівнюк Олександр

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ РІЗНОГО РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

Актуальність. Складна соціально-економічна ситуація в країні, несприятлива екологічна обстановка, яку деякі фахівці називають «екологічною диктатурою», прискорена урбанізація, масові техногенні та соціогенні катастрофи призводять до неухильного погіршення стану здоров'я населення, скорочення тривалості активного життя. На початку ХХІ ст. кожна сфера людської діяльності пов'язана зі здоровим способом життя, оскільки це індивідуальна система поведінки людини, що викликає позитивні емоції і сприяє профілактиці хвороб і нещасних випадків, тобто поведінку, спрямовану на досягнення повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. Не випадково останні роки вчені все частіше звертаються до здорового способу життя як до самостійного соціального феномена, характеризують його як особливий стан особистості. Проте феномен здорового способу життя особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій.

Мета дослідження. Визначити мотиваційні чинники до рухової активності студентів ВНЗ різних рівнів акредитації.

Результати дослідження. За результатами досліджень було виявлено, що рівень ціннісного ставлення (за методикою Рокича) значної частини студентів до фізичного виховання і спорту визначає їхнє ставлення до відповідного навчального предмету, який недостатньо високий. Система відносин студентів до таких важливих складових, як фізичне і психічне здоров'я – вкрай незадовільна, тобто здоров'я розцінюється студентами як щось стійке, що надається від природи і не вимагає власних зусиль; а

психічне здоров'я у 50 % студентів не вважається важливою життєвою цінністю, фізичне здоров'я неактуально для значної кількості молоді.

Для уточнення даних про види діяльності, якими займаються студенти протягом доби, проведено дослідження з використанням Фремингемської методики. До звичної рухової активності відносили види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, прийом їжі, зусилля, затрачені на готування їжі, придбання продуктів), а також виробнича діяльність. У підлітковому віці виробнича діяльність конкретизується процесом навчання у школі і пов'язаними з ним видами діяльності у вільний час (готування домашніх завдань).

Варто відзначити, що рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, вона має також загальнобіологічне значення – сприяє кращому пристосуванню організму до навколишнього середовища. При обмеженій руховій активності знижуються захисні механізми організму до факторів, що ушкоджують його, створюється схильність до різних захворювань. Уся рухова активність людини розподіляється на 5 рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий.

Висновки. Реалізація цієї мети дозволить вирішити проблему формування здорового способу життя студентів у ВНЗ, тому що тільки фізична культура сприяє гармонізації тілесно-духовної єдності, забезпечує формування таких загальнолюдських цінностей як здоров'я, фізична і психічна досконалість студентської молоді. Розуміння фізичної культури студентом як цінності може стати дієвим чинником формування здорового способу життя та прогресивних тенденцій у розвитку громадської думки і потреби в освоєнні цінностей фізичної культури як виду культури майбутнього спеціаліста.

Література:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшаков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э.Н. Вайнер // Валеология. – 2004. – № 1. – С. 21-26.

*Науковий керівник – Іващенко С.М., д.м.н., професор,
Трачук С.В., к.н.ФВіС, доцент*

Полякова Юлія

Київський національний університет технологій та дизайну, м.Київ
ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Актуальність. В сучасних студентів спостерігається помітний недолік фізкультурної й спортивної освіти, і як наслідок, байдужість до цінностей спортивної культури. Заняття спортом не тільки сприяють покращенню фізичного здоров'я й фізичному вдосконаленню студентів, такі заняття

також включають широкий комплекс виховних, оздоровчих й профілактичних впливів, що сприяють індивідуально-особистісній орієнтації життєдіяльності студента [1].

Мета дослідження – формування спортивної культури студента вищого навчального закладу на заняттях з фізичного виховання.

Результати дослідження. Навчання у ВНЗ представляє собою важливий етап у становленні студента – майбутнього фахівця, придбання їм не тільки спеціальних знань, але й надбання культури особистості, що включає фізичне виховання, етику фізичних вправ, знання основ спортивної гігієни, вироблення стійких звичок до регулярних занять фізичними вправами. Фізична культура й спорт не тільки надзвичайно необхідні компоненти становлення студента, але й дають можливість розвинути в собі багато якостей, дозволяють включитись в широке коло спілкування, вносять у життя дух змагання. Фізична культура представлена у ВНЗ як навчальна дисципліна «Фізичне виховання» і є найважливішим компонентом формування загальної культури студента, вона сприяє гармонізації розвитку студента, забезпечує формування таких цінностей, як здоров'я, фізичне й психічне благополуччя, фізична досконалість. Формування спортивної культури студента є важливою складовою конкурентноздатності студентської молоді в умовах сучасного суспільства й виступає одним із критеріїв на всіх вікових етапах розвитку студента [2].

У теоретико-методологічному плані програма з фізичного виховання студентів повинна ґрунтуватись на принципах гуманістичної педагогіки й психології. З метою виховання у студентів спортивної культури в основу програми повинні бути покладені найважливіші принципи виховно-освітнього процесу, при цьому цілями повинно бути:

- закладення основ знань про спорт;
- розвиток спорту в країні (знання про літні й зимові види спорту, про розмаїтість спортивних споруджень, про різновиди спортивної форми й спортивного інвентарю, поняття про змагання й тренування тощо);
- формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- формування рухових вмінь і навичок, що відповідають психомоторному розвитку студентів й обраному виду спорту, для вдосконалення їхнього фізичного стану і різних його параметрів (здоров'я, фізичного розвитку, розвитку рухових здатностей).

Висновки. Важлива роль у вихованні у студентів спортивної культури належить мотивації, необхідно домогтись того, щоб студенти сприймали спорт не тільки як засіб для фізичного розвитку і відпочинку й розваги, але і як засіб для всебічного розвитку їх особистості.

Література:

1. Бережанський В.О. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах / В.О. Бережанський. – Запоріжжя 2007. – 294 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч.: у 2 т. / за ред. Круцевич Т. Ю.]. Т.1 / Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.

Науковий керівник – Холопова А.М.

Rauch Arkadiusz, Prymakova Olha

Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia

WPLYW DIETY I SUPLEMENTACJI NA ROZWÓJ MASY

MIĘŚNIOWEJ

Wstęp. Proces budowania tkanki mięśniowej jest bardzo złożony. Nie polega on tylko na samym treningu, ale przede wszystkim na zgraniu innych elementów. Prawidłowo dobrana dieta zawierająca odpowiednie ilości białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin i minerałów stanowi podstawę dzięki której regenerują się włókna mięśniowe i zarazem nadbudowują się co skutkuje wzrostem masy mięśniowej. Odpowiednia dobrana ilość posiłków, godzina ich dostarczania a także ich specyfika w zależności od pory dnia pozwala na utrzymanie prawidłowego metabolizmu. Witaminy i minerały poprawiają nasze samopoczucie, zwiększają odporność organizmu. Braki w diecie uzupełniane są suplementami diety które dają nam możliwość lepszej regeneracji i zarazem efektywniejszego treningu. Dostarczenie organizmowi niektórych suplementów może spowodować szybszy wzrost tkanki mięśniowej, pokonanie okresu stagnacji lub lepsza regeneracja po odbytej kontuzji.

Znajomość zasad prawidłowo dobranej diety, suplementacji i zasad treningowych daje wiele dodatkowych możliwości dzięki którym każda osoba w stanie harmonijnie rozwijać swoją sylwetkę bez narażenia na stagnację. Prawidłowo dobrana dieta, suplementacja jak i prawidłowe wykonywanie ćwiczeń daje możliwość lepszego uwidocznienia mięśni, poprawy tych słabiej rozbudowanych partii, jak i również zapobiega powstawaniu kontuzji.

Celem pracy jest analiza wpływu diety, treningu i suplementacji na rozwój masy mięśniowej.

Obiekt badania: studenci wychowania fizycznego od 18 do 28 lat.

Przedmiot badań: wpływ diety suplementów i treningu na rozwój masy mięśniowej studentów.

Materiał i metody badań. Na potrzeby pracy przeprowadzono ankietę wśród studentów wychowania fizycznego Uniwersytetu Szczecińskiego. Ankieta o nazwie „Wpływ diety i suplementacji w treningu ukierunkowanym na rozwój masy mięśniowej” składała się z 24 pytań, które miały wskazać, czy studenci

stosują suplementy, dietę i czy są zadowoleni z wyników przeprowadzanych treningów. Materiałami pomocnymi w pisaniu artykułu były źródła literackie.

Wyniki. W ostatnich latach kulturystyka poczyniła bardzo duże postępy. Zawodnicy ją uprawiający są teraz więksi i lepsi niż kiedykolwiek. W dzisiejszych czasach przeciętny zwycięzca zawodów nie tylko jest większy od zawodowców z dawnych lat, ale przede wszystkim prezentuje lepszą jakość muskulatury. Nowoczesne metody treningowe, różnorodność sprzętu treningowego, rozwój wiedzy na temat żywienia czy treningu pozwala na osiągnięcie kulturystą perfekcji, co z kolei pozwala im na szybsze starty i zwycięstwa w zawodach.

Przeprowadzona ankieta wskazała na to iż coraz więcej osób stosuje dietę w celu zwiększenia swojej masy mięśniowej. Dzięki temu osoby trenujące uzyskują coraz lepsze efekty, a świadczy o tym zdobyta u większości ankietowanych tkanka mięśniowa. Analiza ankiety pokazuje również jak duży wpływ na rozwój masy ma sam trening, który jest podstawowym bodźcem do rozwoju mięśni. Uwadze nie może umknąć suplementacja którą również stosowała większość ankietowanych stwierdzając że jest ona doskonałym uzupełnieniem dwóch wyżej wymienionych elementów.

Trening kulturystyczny daje wielkie możliwości, ale tylko osobą które potrafią z tych możliwości korzystać w rozsądny sposób. Kształtowanie pięknej sylwetki jest wspaniałą przygodą, która staje się dla wielu ludzi sposobem na całe życie.

Wnioski: - Suplementy diety uzupełniają niedobory w codziennej diecie sportowca;

- Dieta osoby chcącej uzyskać zadowalające efekty powinna być odpowiednio zbilansowana;
- Trening powinien opierać się na zasadach treningowych które ułatwiają osiągnięcie efektów;
- Osoby ankietowane które stosowały przez dłuższy okres dietę i trening jednocześnie osiągały lepsze efekty;
- Suplementy diety są bezpiecznym sposobem uzupełniania diety w składniki odżywcze pod warunkiem ich odpowiedniego dawkowania.

Bibliografia:

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka: *Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000, str. 32-34, 105-106.
2. A. Zając, S. Poprzęcki, M. Czuba, G. Zydek, A. Gołaś: *Dieta i Suplementacja w sporcie i rekreacji*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, Katowice 2012, str. 91-92, 136-137.

Naukowy kierownik – doktor habilitowany, prof. nadzwyczajny w Uniwersytecie Szczecińskim (Szczecin, Polska) Oleksandr Pryimakov

Ридван Марина

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВАЖЛИВІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

На сьогодні, форма праці має досить умовний характер, тому що, як розумова, так і фізична діяльність піддаються якісним змінам. Досить часто ми маємо справу із змішаною формою праці, де поєднуються елементи фізичної і розумової праці. Такий характер праці обумовлює необхідність підбору методів і засобів фізичної культури з метою фізичної підготовки студентів.

Головна мета фізичного виховання студентів полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; формуванні професійно-прикладних навичок та вмінь; вихованні соціальної активності; поглибленні теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

Всебічний розвиток особистості неможливий без розвитку фізичних якостей. Відомо, що розвиток загальної витривалості має найбільше значення для вирішення завдань фізичної підготовки. Використання аеробних можливостей людини забезпечує успіх виконання тривалої роботи помірної інтенсивності, яка частіше спостерігається в умовах виробництва. Відомо, що заняття спортом сприяють вихованню необхідних трудових якостей. В будь-якому виді спорту особливості діяльності визначаються специфікою вимог до її виконання. В одних видах спорту основні вимоги спрямовані на точність і техніку виконання, в других – на часові, просторові або силові параметри рухових дій, в третіх – на взаємодії, в четвертих змішані вимоги. Вони активізують психічну діяльність у різних напрямках: вимоги до технічної точності виконання активізують функцію уваги; вимоги до регулювання параметрів рухових дій – чуттєво-руховий контроль; вимоги, що пов'язані з передбаченням дій партнера – інтелектуальні функції; вимоги максимальної напруги – прояву вольових зусиль. Аналізуючи основні масові види спорту, які входять у програму з фізичного виховання вищих навчальних закладів, виявлено, що деякі з них мають тренувальну дію на функції, без високого рівня розвитку яких є неможливим повноцінне засвоєння професії; інші сприятливо діють на системи організму, забезпечуючи адаптацію студентів до умов виробництва.

Висновки. Фізична культура відіграє важливе значення в режимі праці та відпочинку студентів. Використання засобів фізичної культури для підготовки студентів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання до потреб вибраної спеціальності. Ось

чому у вищих навчальних закладах велике значення надається фізичній підготовці, в основу якої закладено процес розвитку фізичних якостей. Отже, фізична підготовка є комплексом прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь та навичок, які спрямовані на забезпечення ефективної адаптації організму людини до професійної діяльності.

Науковий керівник – Турчина Н.І., к.н.ФВіС, доцент

Самійленко Максим, Долженко Людмила

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Молодший шкільний вік охоплює 6(7)-10 років. Цей вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Довжина тіла збільшується у цей період більше, ніж маса. Завершується розвиток кісткового скелета. Суглоби рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість кісткової тканини. Посилено розвивається та змінюється м'язова система. До 9-11 років відбувається формування взаємодії м'язів – антагоністів, що підвищує координаційні здатності дітей. Цей вік найбільш сприятливий для спрямованого розвитку рухливості в основних суглобах. Крупні м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні, хребет зберігає велику рухливість. Рухи дітей у цьому віці досить швидкі, але не відмічаються точністю [1].

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є основним критерієм у виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів дії на організм. Для молодших школярів природна потреба у високій руховій активності – критерій, що відповідає їхньому віку та індивідуальному стану здоров'я.

Дані досліджень «Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України», м. Київ свідчать, що серед учнів перших класів було 35,9 % здорових дітей, а в кінці навчання в школі їх кількість становила 19,9 %, кількість дітей із хронічними захворюваннями зросла з 22,5 до 40,5 % . Причин цьому багато і недостатня рухова активність займає перше місце.

Мета даної роботи – дослідити особливості рухової активності та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку (6-10 років).

Дослідження проводилося протягом 2015-2016 року на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів смт Згурівка. У дослідженні взяло участь 46 дітей молодшого шкільного віку віком 9-10 років, які були розподілені на дві групи: експериментальну (18 учнів: 12 дівчаток та 6 хлопчиків) та контрольну (28 учнів: 16 дівчаток та 12 хлопчиків). На

прикладі, для визначення силових якостей ми використовували тестову вправу «згинання і розгинання рук в упорі лежачи».

Під час проведення експерименту (вересень 2015 року – лютий 2016 року) середній показник збільшився як у контрольній, так і у експериментальній групах. Дані експериментального дослідження показали, що учні експериментальної групи, які займалися упродовж вересня 2015 року – лютого 2016 року фізичною культурою тричі на тиждень мають значно кращі показники фізичних якостей ніж учні контрольної групи, які упродовж цього ж періоду відвідували двічі на тиждень уроки фізичної культури. Така ж динаміка простежується і в інших тестах, а саме: «стрибок у довжину з місця», «біг 30 м», «човниковий біг 4х9 м», «біг на 1000 м», «нахил тулуба вперед із положення сидячи».

За результатами тестів ми побачили, що систематичні заняття фізичною культурою призводять до покращення фізичного здоров'я, профілактики різних захворювань та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей (6-11 років).

Також за результатами наших досліджень можна сказати, що на сьогодні у дітей спостерігається зниження у значній мірі рівня фізичної підготовленості та рівня рухової активності, що призводить до різних відхилень у стані здоров'я дитини 6-10 років. Щоб цьому запобігти, викладачам фізичного виховання треба вирішувати основне завдання – це виховання гармонійно розвинутої особистості не тільки фізично, але й духовно, запобігти поширенню та ускладненню проблем, які пов'язані із здоров'ям, руховою активністю та фізичною підготовленістю школяра на різних вікових етапах розвитку.

Література:

1. Дутчак М.В. Рухова активність у здоровому способі життя: стан та перспективи / М.В. Дутчак // Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство: матеріали II Всеукраїнської конференції (Кіровоград, 7-8 квітня 2011 р.). – Кіровоград: 2011.– С. 64-67.

2. Трачук С. Рухова активність у сучасному фізичному вихованні школярів / С. Трачук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3.– С. 62-65.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Актуальність. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід’ємною частиною освіти та адаптації психічного та фізичного стану студентів до подальшого життя. Але, аналіз літератури свідчить, що у сфері фізичного виховання існують певні проблеми. Так, у переважній більшості студенток заняття з фізичного виховання викликає стан пригніченості та поганого настрою в силу різних психічних та етичних причин. Існує думка, що настав час усвідомлення такого поняття, як фізична культура особистості і розробки технологій реального втілення її в життя. Саме бажання мати справжню красу тіла, фізичну досконалість, фізичне і психічне здоров’я повинно спонукати студенток до активних занять фізичними вправами. Підвищенню мотивації до занять фізичними вправами на уроках фізичного виховання можуть сприяти нові, нетрадиційні форми організації навчальних занять. Однією з таких форм може бути шейпінг.

Метою дослідження є вивчення мотивації студенток до занять шейпінгом у вищих навчальних закладах.

Результати досліджень. Аналіз доступної літератури свідчить, що питання мотивації студенток до занять шейпінгом у вищих навчальних закладах освітлено досить широко. Для цього в ході багатьох досліджень було проведено аналіз тематичних статей, анкетування студенток вищих технічних закладів, бесіди з медпрацівниками. Виявлено, що на думку студенток 1-2 курсів, основними чинниками, що перешкоджають заняттям фізичною культурою, є відсутність вільного часу і умов для занять, власна пасивність і неорганізованість, втому після навчання, завантаженість домашніми завданнями, відсутність інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Аналіз результатів дозволив встановити, що заняття шейпінгом дозволяють ефективно розвивати витривалість, гнучкість, сприяють розвитку силових і швидко-силових якостей. Варіювання параметрів навантаження можна здійснювати шляхом зміни типу музичного супроводу, спрямованості, тривалості і кількості повторень вправ, кількості м’язових груп, що беруть участь у роботі. На підставі аналізу результатів встановлено, що у дівчат, які під час фізичного виховання займались шейпінгом, спостерігалось достовірне зниження індексу маси тіла, обхвату шиї, талії і сідниць, збільшення м’язової і зниження жирової маси тіла, а також підвищення результатів по всьому комплексу педагогічних тестів, що відображають рівень різносторонньої фізичної підготовленості.

Висновки. Проведені дослідження показали, що мотивація студенток до занять шейпінгом є важливим чинником в навчальному процесі з фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Результати тестувань свідчать про те, що за допомогою шейпінг-тренування можливо ефективно і цілеспрямовано впливати на різні м'язові групи, покращувати тілобудову, наблизитися до плавних, жіночних форм тіла. Для підвищення ефективності використання програм шейпінг-тренування у фізичному вихованні студенток доцільно їх доповнити вправами швидкоісно-силового характеру та вправами з розвитку загальної витривалості. Основними мотиваційними чинниками до занять фітнесом є бажання підвищити рівень фізичної підготовленості, отримати задоволення та відчуття впевненості в собі.

Науковий керівник – Гейченко С.П.

Семка Юлія

Київський національний університет технологій та дизайну, м.Київ

СУЧАСНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Актуальність. Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури. Її основна мета – зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування) [1].

Мета дослідження – визначити сучасні напрями у оздоровчій фізичній культурі.

Результати дослідження. У наш час з'являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головна мета яких – зміцнення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України.

Значного поширення серед студентської молоді набули заняття з фітнесу, каланетики, стрейнбінгу, аеробіки, аквааеробіки у поєднанні з нетрадиційними методиками східних єдиноборств, йоги та ушу, а також бодібілдінг, бойовий гопак та ін. [2].

В організації нетрадиційних занять спеціалістами галузі фізичного виховання розроблено практичний курс, який ґрунтується на складному феномені індійської фізичної культури хатха-йога. Мета занять – оволодіти такою складною системою удосконалення, як хатха-йога сан, і активізувати перебіг в організмі процесів динамічної адаптації, активізувати резерви адаптації, зміцнити імунітет. Це допоможе людині адаптуватися до сучасних екологічних умов, що є досить актуальним у наш час, особливо в зонах радіаційним забрудненням.

Виконання нескладних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти

нескладними видами координації. Програма хатха-йоги – це послідовний розвиток умінь і навичок відтворювати різні рухи і положення.

У зміст програми включено кращі зразки класичної і сучасної музики. В основному, музичний супровід несе у собі програмний зміст, стимулює розвиток музичного мислення. Практика показує, що для кращого запам'ятовування композиції необхідно повторення одного й того самого комплексу багато разів, навіть до автоматичного запам'ятовування.

Спокійна музика створює відповідний внутрішній настрій. Дуже важливо слухати таку музику неврівноваженим людям. У спеціальних медичних групах, які займаються реабілітацією, необхідно закінчувати заняття прослуховуванням спокійної музики.

Висновки. Заняття оздоровчою фізичною культурою вирішують ряд позитивних оздоровчо-профілактичних завдань: позитивно впливають на нервово-психічну діяльність, студенти стають більш врівноваженими, спокійними, веселими і бадьорими, підвищується загальний тонус; нормалізують кровообіг і обмін речовин, збільшують об'єм дихання; закріплюють рухові навички (покращується координація; збільшується ступінь свободи, гнучкість тіла; закріплюються навички орієнтації у просторі).

Література:

1. Воронцова Т.П. Основи здоров'я. Посібник для вчителя / Т.П. Воронцова, В. С. Пономаренко. – К.: Алатон, 2005. – 264 с.

2. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя / О.І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.

Науковий керівник – Холопова А.М.

Скоробогатий Дмитро

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

Актуальність. До найважливіших факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму. Однією з найпоширеніших форм фізичних рухів є гігієнічна гімнастика. Вона повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожної людини, зокрема, осіб з обмеженим фізичним навантаженням на роботі і в побуті. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності і ступеня складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини.

Мета: розглянути завдання і принципи побудови комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Результати досліджень. Заняття ранковою гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму

дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок. Можна виділити такі основні завдання ранкової гімнастики: сприяти швидкому переходу від сну до пробудження; підвищити розумову працездатність, створити готовність до наступної, в тому числі інтелектуальної праці; стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин; сприяти загартуванню організму студентів.

Ефективність впливу гімнастики на стан здоров'я студентів залежить від того, наскільки вони правильно виконують вправи, дотримуються послідовності у їх виконанні й кількості повторень кожної окремої вправи. Загальна кількість вправ, що входять до комплексу РГГ не повинна перевищувати 10-12 вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів. Основною умовою позитивного впливу занять РГГ на організм є їх системність. Складання комплексу РГГ включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ: 1) на початку виконання вправ – легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв., вправи на «потягування» з глибокими диханнями; 2) наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук; 3) далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг; 4) четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи; 5) легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханнями; 6) у заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання. Кожна вправа виконується 8-12 разів у повільному та середньому темпі.

Висновки. Таким чином, щоденне виконання комплексу ранкової гімнастики, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування організму після сну і індивідуальних особливостей конкретної людини, дозволяє підготувати організм до майбутніх розумових, фізичних і емоційних навантажень, є хорошим засобом збереження і зміцнення здоров'я, профілактики і в окремих випадках – лікування захворювань, забезпечує високу розумову і фізичну працездатність протягом дня. РГГ збільшує загальний рівень рухової активності людини, знижуючи несприятливі наслідки малорухливого способу життя. Грамотно складений комплекс ранкової гімнастики не викликає негативних емоцій, одночасно підвищуючи настрій, самопочуття та активність людини.

Наук. керівник – Хачатрян В.В.

Сулейманова Севіль, Собчук Валерія
Національний авіаційний університет, м. Київ
**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Актуальність. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Об'єм і характер рухової активності людини у значній мірі залежать від специфіки виконуваної роботи. Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90 % зусиль. За роки останнього століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. Однією зі спеціальностей, що зобов'язують до сидячого способу життя є професія програміста.

Мета: визначити рівень фізичної активності студентів – майбутніх спеціалістів в галузі інформаційних технологій.

Результати досліджень. На основі опрацьованих літературних джерел було виявлено найбільш розповсюджені проблеми зі здоров'ям у фахівців з розробки програмного забезпечення. Наслідками гіподинамії можуть стати зайва вага, серцево-судинні захворювання, підвищений артеріальний тиск, атеросклероз та заворювання опорно-рухового апарату. Постійна робота з клавіатурою веде до хронічної втоми в пальцях, згодом це може перерости в серйозні захворювання суглобів кистей рук. До того ж регулярна робота за комп'ютером може призвести до серйозних проблем із зором. Цих неприємних наслідків професійної діяльності можна уникнути, виконуючи певний обсяг фізичних вправ на день. При цьому дуже важливим є виконання вправ для зняття напруги очей. Як приклад можна навести вправу «Відпочинок». Для її виконання прикриваємо очі повіками, прикладаємо до лица складені човниками кисті рук. Праву долоню прикладаємо до правого ока, а ліву, відповідно до лівого. Спрямуємо погляд в чорноту, намагаючись по можливості відмовитися від зорових образів, що хаотично проявляються. Вправа виконується до отримання бажаних комфортних відчуттів.

Як було зазначено вище, оптимальний рівень фізичної активності позитивно впливає на стан здоров'я та працездатність людини. З метою виявлення ставлення до занять фізичною культурою майбутніх спеціалістів галузі інформаційних технологій було розроблено анкету та проведено опитування серед студентів 1-4 курсів Національного авіаційного університету кафедри прикладної математики. Загалом, було опитано 50 осіб, наведемо деякі отримані результати: 42% респондентів проводять у сидячому положенні 5-6 годин на добу; 22% – віддають перевагу активному відпочинку; 51% – ведуть неспортивний спосіб життя

через брак вільного часу (35% з них бачать причину у власних лінощах) та лише 28% замислюються над шкодою малорухливого способу життя.

Висновки. Достатня щоденна фізична активність – одна з основних складових здорового способу життя. На підставі проведеного дослідження та вивчення матеріалів науково-методичної літератури, можна зробити висновок, що рівень рухової активності у майбутніх спеціалістів в галузі інформаційних технологій є досить низьким. Для вирішення цих проблем необхідно збільшити повсякденну фізичну активність. В повсякденному житті існує безліч способів збільшення рухової активності, слід запам'ятати такі правила: більше ходіть пішки, не користуйтеся ліфтом, під час перерви робіть розминку. Таким чином, за допомогою вищезазначених положень можна підняти рівень фізичної підготовленості студентів та змінити їх ставлення до занять фізичною культурою.

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / Під заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.

2. Сучасна стратегія та інноваційні технології фізичного вдосконалення студентської молоді: наук.моногр. / за ред. Р.Т. Раєвського – Одеса: Наука і техніка, 2010. – 512 с.

Наук. керівник – Коротя В.В.

Таран Надія

Національний авіаційний університет, м. Київ

ПІЛАТЕС ЯК ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Сьогодні Пілатес дуже популярний вид фітнес-тренувань, який дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи. Ця методика несе в собі все найкраще із західних і східних напрямків. Пілатес не тільки розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, силу, міжм'язову і внутрішньом'язову координацію, але й розвиває силову витривалість і психічні якості. Найголовніша відмінність Пілатеса від усіх інших видів фітнесу – висока безпека і низький рівень травмованості. Саме тому, пілатес – кращий вид фітнесу для студентів з різними рівнями фізичної підготовленості.

Мета: популяризація пілатесу як різновиду фітнесу.

Результати досліджень. Методику Пілатес заснував Джозеф Пілатес, який народився в 1880 р. в Дюссельдорфі. Джозеф був дуже слабким хлопчиком. У дитинстві він страждав від рахіту, астми та ревматичної лихоманки і вирішив подолати ці недуги найефективнішим, але і самим нелегким способом: він почав займатися фізичними вправами по

розробленій ним системі. Результат не змусив себе чекати: будучи підлітком, він досяг досить серйозних успіхів у гімнастиці, лижах і пірнанні. Він також займався дослідженнями східних форм фізичних вправ. Об'єднавши все найкраще із західних і східних методик, він створив те, що стало відоме як пілатес. Багато вправ вимагають доброї рухливості хребта в поперековому відділі, що особливо складно на початковому етапі освоєння програми, але необхідно для розвитку рухливості цього відділу хребта, досягнення правильної техніки виконання перекочування на спині, скручування і розкручування корпусу. Також, якщо не засвоїти правильну техніку дихання методики «пілатес», деякі вправи можуть викликати біль в нижній частині спини, найчастіше це виникає через випинання живота, унаслідок чого ослаблюється робота м'язів спини, що підтримують хребет. Щоб боротися з цією звичкою, необхідно зосередитися на наблизенні пупка до хребта, немов застібається кнопка, одна половинка якої знаходиться на животі, а інша закріплена на хребті. Ця дія допоможе створенню плоскої черевної стінки. Нерідко притиснення пупка до попереку плутають з втягуванням живота, що автоматично викликає затримку дихання і не дозволяє досягти бажаного ефекту. Чим ближче пупок до хребта, тим в більшій безпеці виявляється спина. Це відчуття необхідно підтримувати під час нормального дихання.

Щоб отримати максимальну користь від заняття, важливо зрозуміти саму суть техніки виконання вправ. Ключовий момент в методиці «пілатес» – збереження витягнення м'язів під час їх напруги. Необхідно пам'ятати, що мета заняття – розвиток сили і контролю над м'язами при максимальному подовженні тіла.

Висновки. Регулярні заняття за методикою пілатесу дозволять студентам рухатися так, як вони вмели в дитинстві – легко, вільно, пластично, зроблять їх тіла і хребет гнучкими, сильними, витривалими. Це система вправ, спрямована на детальне опрацювання м'язів тіла включаючи дрібні, що не беруть участь при інших методиках; збільшення рухливості суглобів, хребта і еластичності зв'язок.

Література:

1. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І.А. Усатова. С.В. Цаподой. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. – 88 с.

Науковий керівник – Лукашова І.В.

Тесля Євгеній, Яблонська Катерина, Дребот Катерина

Національний авіаційний університет, м. Київ

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

На сьогоднішній день є безперечною актуальність виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцю, роблять навчальну працю студента все більш інтенсивною та напруженою. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ. Поряд з цим засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка стосовно до умов майбутньої професії.

Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства грає в той же час суттєву роль в моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку всебічно розвинених фахівців. При цьому метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах вказує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню у студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента. В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої спрямованості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості.

Аналіз науково-методичної літератури дає змогу виявити такі проблеми в організації фізичного виховання у вищих закладах освіти, які стосуються таких питань: кількість годин із фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення студентської молоді; рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді; рівень освіти культури, зокрема фізичної культури та ставлення до власного здоров'я; рівень мотивації студентів до занять фізичної культури й спорту. Виявлення та формування напрямків вирішення проблем галузі фізичного виховання сприятиме активному її розвитку.

Науковий керівник – Скидан І.В.

Ткаченко Таміла, Шуба Анастасія
Національний авіаційний університет, м. Київ
**ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВОЛЕЙБОЛУ В ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

Актуальність. Волейбол є одним з найбільш популярних ігрових видів спорту внаслідок його доступності, емоційності, командного характеру та сприйняття розвитку найважливіших рухових якостей і навичок. Він представлений як обов'язковий компонент Олімпійських ігор, студентських універсіад, масових змагань різного рівня. В даний час у молоді досить популярними є нові технології волейболу з доступними правилами, нескладним технічним забезпеченням, проте не менш цікавою ігровою діяльністю, що актуально для використання у фізичному вихованні студентів.

Мета: короткий історичний екскурс становлення і розвитку волейболу та характеристика його різновидів, що можуть бути культивовані в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Результати досліджень. Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган. 9 лютого 1895 року він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Морган назвав нову гру «Мінтонет». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву – «Волейбол». У 1916 році були опубліковані перші правила волейболу. Основні правила гри сформувалися в 1915-1925 рр.

В даний час до найбільш поширених нових видів волейболу відносяться наступні:

Піонербол. Основна його технічна відмінність від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч в процесі гри береться в руки. Відповідно подача, пас партнеру і передача м'яча на бік суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться по п'ятнадцять очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях.

Міні-волейбол. У 1972 році були офіційно затверджені його правила. Розрізняють два рівні: міні – 3 і міні – 4. У кожній команді грають три гравця плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно і хлопці, і дівчата, але їх співвідношення в командах-суперниць повинна бути однаковою. Гра проходить на майданчику 6х4,5м, розділеною навпіл сіткою на висоті 2,15м.

Пляжний волейбол. Існує також ще один різновид гри – біч-волей. У волейбол на піску у 1920-1930-ті роки грали в Болгарії, Латвії, ССРСР, США, Франції, Чехословаччині. Біч-волейбол з двома гравцями на

майданчику з'явився в США у 1930 році. Наприкінці ХХ ст. біч-волей отримав дуже широке поширення в світі і у 1993 р. на сесії МОК у Монте-Карло він був визнаний олімпійським видом спорту.

Воллібол. Винайшов у 1979 р. американець Джо Гарсія. Грають дві команди по дві, три або чотири людини. Допускається використання бічних стін спортзалу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очка. Зараз у всьому світі волліболом займаються декілька мільйонів чоловік.

Висновки. Концепція волейболу є багатогранною внаслідок його унікальних технічних характеристик (у спортсменів світового класу швидкість польоту м'яча при подачі в стрибку досягає 130 км/год), популярності глядачів і можливостей широкого застосування його інноваційних варіантів у фізичному вихованні студентів.

Література:

1. Дубенчук А.І. Волейбол / А.І. Дубенчук. – К.: Ранок, 2010. – 112с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.В. Сыромятникова. – М. : Советский спорт, 2012 – 112с.

Науковий керівник – Рассипленков С.Ю.

Хмелькова Дарья, Константинов Максим
ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, г. Чебоксары, Россия

ОБ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (на примере ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА)

Актуальность. Характерными особенностями современной молодежи являются недостаточная ответственность за их собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью. В этом направлении необходимы неотложные социально-педагогические и профилактические программы по сохранению, коррекции и укреплению здоровья студентов, что требует разработки оздоровительных программ и технологий, которые способствовали бы сохранению и укреплению здоровья студентов в вузе и подготовке при этом не только компетентных специалистов, но и физически крепких, устойчивых к различным жизненным ситуациям молодых людей. В связи с этим можно констатировать наличие научной проблемы, которая характеризуется необходимостью совершенствования системы физического воспитания студентов, поиска современных педагогических технологий, форм организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в вузе.

С целью разработки принципов, механизмов и структуры формирования здорового образа жизни у студентов ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, нами было проведено анкетирование по выявлению у

студентов отношения к здоровому образу жизни, их социально-бытовых условий, и проведения ими своего свободного времени.

В анкетировании приняли участие 62 первокурсников академии (18 юношей и 44 девушки).

Анализ проведённого исследования показал, что в школе в основной медицинской группе занимались 83,4% юношей и 88,6% девушек, в подготовительной – соответственно 0 и 6,8%, в специальной – 16,7% и 4,5% девушек. Несмотря на то, что 77,8% юношей и 90,9% девушек по физической культуре имели оценки «4» и «5», выполнить нормативы школьной программы смогли лишь 55,5% юношей и 79,5% девушек. Разряд по баскетболу и лыжам имели трое юношей и одна девушка по гимнастике, это свидетельствует о том, что в настоящее время в школах спорт как таковой отсутствует. Не прививается любовь к физической культуре и спорту в семье: лишь у 22,2% юношей и 13,6% девушек родители когда-то занимались такими видами спорта как: лыжный спорт, лёгкая атлетика, борьба, баскетбол, волейбол, футбол и др., поэтому лишь 15 юношей и 11 девушек хотели бы во время учёбы в вузе заниматься спортом. Девушки в большей степени – 45,4% желали бы заниматься волейболом, 9,1% – лыжами, и единицы – плаванием, баскетболом, бадминтоном и др. видами, в то время как юноши чаще хотели бы заниматься борьбой и баскетболом – по 22,2%, а также самбо, тяжёлой атлетикой, хоккеем и другими видами – по 16,7%.

Недостаточная двигательная активность приводит к гиподинамии, одним из проявлений которой является сниженный иммунитет. Три раза и больше в год различными болезнями болели 27,8% юношей и 20,4% девушек, более 5 раз в год болело 11,4% девушек. 22,2% юношей и 6,8% девушек курят, 50% юношей и 20,4% девушек время от времени употребляют алкогольные напитки, но, к счастью, ни один не употреблял наркотики. Здоровыми и отлично физически подготовленными считают себя 50% юношей и 40,9% девушек, на «хорошо» – оценивают 22,2% юношей и 45,5% девушек, на «удовлетворительно» – 27,8% юношей и 13,6% девушек. Проведённый медицинский осмотр и первичное тестирование показало, что только 69,4% студентов относится к основной медицинской группе, 6,5% – к подготовительной, 17,7% – к специальной и 6,5% – к группе лечебной физической культуры. Одновременно следует отметить, что при первичном тестировании в вузе справились с нормативами школьной программы лишь 66,1% студентов.

Выводы. Приведённые данные указывают на низкий уровень здоровья и плохое физическое развитие студентов, что требует от преподавателей кафедры физвоспитания академии разработки оздоровительных программ по дисциплине «Физическая культура».

Научный руководитель – Таланцева В.К., к. п. н., доцент

СТРУКТУРА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Формування здорового способу життя повинно відбуватись згідно основним принципам педагогічної освіти і бути невід'ємним компонентом фізичної культури студентської молоді. Найбільш важливим результатом повноцінного використання засобів фізичного виховання сучасними студентами є виховання в них готовності взяти відповідальність за власний фізичний стан і здоров'я. Самий вірний та ефективний шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичного вдосконалення і довголіття – висока фізична активність у режимі кожного дня.

Мета: визначення структури формування здорового способу життя сучасної студентської молоді засобами фізичного виховання.

Результати дослідження. Здоровий спосіб життя містить такі основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальну рухову діяльність, особову гігієну, загартовування тощо. Поведінка людини перетворює потенціал здоров'я, спонукає до активності, робить людину енергійною, а її життя сповне сенсом. У величезному комплексі поведінкових впливів на життєдіяльність ми можемо виділити три основні фактори, які відіграють виключно важливу роль, а саме: соціальний (взаємодію між людьми, які формують різноманітні оздоровчі та анти оздоровчі ефекти); внутрішня налаштованість людини, що породжує різні дії на здоров'я; рухова активність, яка здатна суттєво розвинути та зміцнити потенціал здоров'я.

Усвідомлення того, що повнота життя безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його «якісних» характеристик, які в значній мірі визначають його спосіб і стиль, дає можливість зробити такі висновки, що фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті кожної молодої людини та стати обов'язковим атрибутом відпочинку на засадах здорового способу життя. Студентський вік – заключний етап поступального вікового розвитку психологічних і рухових можливостей організму. Саме тому фізична культура і спорт стають для студентів важливішим засобом зміцнення здоров'я. Найпопулярнішими серед студентів є заняття, які підвищують емоційність, розвивають необхідні рухові якості, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, а найбільш очевидним для більшості молодих людей, що залучилися до здорового способу життя, є покращання зовнішнього вигляду та загального самопочуття. Молоді необхідні знання, що допомагають дотримуватись принципів активного життя: необхідно знати про користь, яку приносять фізичні вправи, і

перевірити їх на власному досвіді; бути достатньо гнучкими і навіть обережними на шляху до здорового способу життя; використовувати найбільш інтенсивні види діяльності, особливо силового характеру, що забезпечують істотне зниження маси тіла; забезпечити регулярне виконання фізичних вправ для попередження розвитку захворювань.

Висновки. Щоб зберегти і зміцнити здоров'я за час навчання у вищому навчальному закладі студентам необхідно постійно бути зорієнтованими на ведення здорового способу життя. Суттєвим компонентом здорового способу життя сучасної студентської молоді є організація рухової активності, яка може служити унікальним засобом боротьби зі стресами, зниженням стану депресії та занепокоєння.

Науковий керівник – Свірська Т.Ф.

Чапала Микола

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ВНЗ

Актуальність. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоздатних спеціалістів, підвищення рівня фізичної підготовленості та адаптації студентської молоді до вимог, які пред'являє їх майбутня професійна діяльність. Фахівцям належить втілювати свої творчі та професійні можливості в нових соціально-економічних умовах, і вони повинні володіти не тільки фундаментальними різнобічними знаннями, вміннями та навичками у професійній сфері, але й сукупністю стійких властивостей, які обумовлюють придатність до професійної діяльності і відповідають якісно новим вимогам сучасного виробництва.

Загальновідомо, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню фізичного стану молоді.

Мета: визначення ставлення студентів до фізичного виховання у ВНЗ.

Результати дослідження. В анкетуванні взяли участь 54 хлопці та 60 дівчат. Дані наукової літератури свідчать про те, що чимало значення у формуванні позитивного ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ має особистість викладача. Так, результати відповідей опитаних нами студентів на питання «Які вимоги до викладача фізичної культури Ви б пред'явили?» свідчать про те, що більшість, а саме 36 (n=66,7 %) хлопців та 32 (n=53,3 %) дівчини головною вимогою вважають різноманітне проведення занять з фізичної культури. Також виділено такі якості, як: вміння знаходити індивідуальний підхід до кожного студента,

вміння відповідати на питання студентів та бути цікавими співрозмовниками.

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що більшість 35 (n=58,3 %) дівчат вважають одноразове заняття з фізичної культури на тиждень достатнім, тоді як 24 (n=44,4 %) хлопці вважають, що заняття мають проводитись мінімум 3 рази на тиждень.

Слід звернути увагу на те, що серед опитаних нами студентів лише 14 (n=25,9 %) хлопців та 6 (n=10 %) дівчат, відповідаючи на питання, що стосується видів діяльності, яким вони надають перевагу у вільний від навчання час вказали, що вони займаються спортом.

Висновки. Таким чином, на наш погляд, вирішення питань формування позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами безумовно пов'язане з пошуком нових підходів організації занять фізичним вихованням і спортом у ВНЗ.

Науковий керівник – Пальчук М.Б.

Челпанова Катерина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

СКЕЛЕЛАЗІННЯ, ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ШКОЛЯРІВ

Актуальність. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо дітей та молоді, залишається однією з найбільш актуальних проблем для держави [3]. Впровадження та використання інноваційних технологій, дасть можливість встановити позитивне ставлення молоді до фізичної культури і зміцнення здоров'я. Одним з таких видів фізкультурної діяльності є скелелазіння, яке набуває значної популярності серед учнівської молоді в багатьох регіонах нашої країни [2].

Мета: визначити за даними науково-методичної літератури потенціал використання занять зі скелелазіння в позакласній роботі з фізичної культури з школярами.

Результати досліджень. За даними спеціальної літератури [2, 3] можна виділити наступні різновиди скелелазіння, які є прикладними у фізкультурно-оздоровчій роботі з школярами, це зокрема: скелелазіння на природному рельєфі по підготовлених трасах, скелелазіння по природному рельєфу по не підготовлених трасах, боулдерінг на природному рельєфі, он сайт, редпоінт, флеш, мультіпітч, соло, джампінг, та спортивне скелелазіння. Структура процесу навчання скелелазінню школярів зберігає загальноприйняті етапи (початкове і поглиблене розучування і вдосконалення вмінь необхідних для проходження скелелазних трас). Компоненти змісту занять, методи і методичні прийоми конкретизовані в відповідності з віковими особливостями учнів [2]. За

узагальненими даними літератури [2, 3] в залежності різновидів скелелазіння виділяють певні моделі стосовно фізичної підготовленості, тих, хто займається (рис.1).

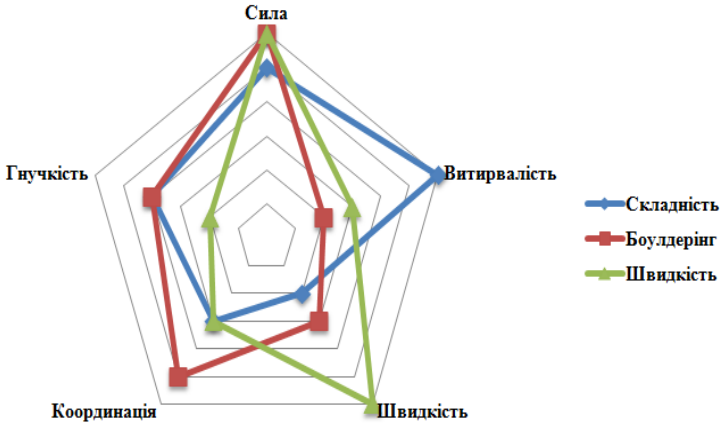


Рис 1. Модель фізичної підготовленості в різних видах скелелазіння (за узагальненими даними літератури)

Так потенціал використання засобів скелелазіння в позакласній роботі з учнями забезпечено науково-методичним положеннями, зокрема відповідними навчальними програмами з позашкільної освіти туристсько-красназничого напрямку, які передбачають варіативність як дидактичних принципів, так і елементів інноваційних методів навчання [2, 3].

Висновки. Застосування в позакласній роботі з учнями скелелазіння дозволить забезпечити активне дозвілля, буде сприяти зміцненню і збереженню здоров'я, повноцінному віковому розвитку, проведенню «здорового відпочинку», профілактиці захворювань, компенсації негативних змін, які мають місце і пов'язані зі способом життя, компенсацію дефіциту рухової активності.

Література:

1. Балюк В.І. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості / В.І. Балюк // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2010. – № 12. – С. 6-8.
2. Навчальна програма з позашкільної освіти туристсько-красназничого напрямку для організації роботи в гуртку «Скелелазіння спортивне» / І.О. Тяпкін, К.М. Тяпкіна, О.Р. Горбонос-Андропова. – Дніпропетровськ, 2013. – 51 с.
3. Скелелазіння: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних секцій / укл. О.С. Шульга, О.В.Лось, М.В.

Шалагін; МУССМС, Республіканський науково-методичний кабінет, Федерація альпінізму і скелелазіння України. – Київ: Республіканський науково-методичний кабінет МУССМС, 2011. – 70 с.

Науковий керівник – Трачук С.В., к.н.ФВіС, доцент

Шурхал Валерія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОЗДОРОВЧА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЗІ СТУДЕНТКАМИ

Вступ. Навчання у вищому навчальному закладі освіти для сучасної молоді один із найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. [1, 2 та інш.]. Представлені у науковій літературі дані відносно побудови занять фітнесом нажаль в повному обсязі не розкривають методичний інструментарій для диференціації фізичного навантаження відповідно особливостей організму студенток, що визначило напрямок нашого наукового дослідження.

Мета досліджень – визначити вплив занять фітнесом на організм студенток.

Методи та організація досліджень. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, соціологічні, антропометричні методи дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводили зі 24 студентками НАУ м. Києва.

Результати дослідження. При анкетуванні студенток виявлено, що пріоритетними мотивами до занять фітнесом є: зміцнення здоров'я; корекції фігури, постави (25 %); прагнення до емоційної розрядки, отримання позитивних емоцій (45,87 %).

Відповідно зміни антропометричних показників під впливом занять фітнесом найбільш важливі для студенток так обхвати тіла (обхват стегна і обхват сідниць) зменшилися на 1,8 %, та 0,9 % відповідно. При цьому достовірних змін зазнали тільки обхват стегна, при цьому сума шкіряно-жирових складок в даній області достовірно зменшилася (–10,6 %). Обхват плеча збільшився незначно (+0,3 %). Але нажаль представлені зміни не достатньо виражені та потребують розробки комплексу заходів по врахуванню морфологічного статусу студенток під час побудови програми занять.

Показники фізичної підготовленості також змінюються під впливом занять фітнесом, це стосується показників силової витривалості м'язів преси, спини, ніг та плечового поясу. Вплив занять фітнесом по запропонованій методиці був позитивним і односпрямованим, так

найбільших змін зазнали показники гнучкості (+19,0%) і фізичної працездатності (+14,1%), а показники силової витривалості м'язів ніг, черевного преса, спини і плечового пояса змінилися практично однаково (+11,4%: +10,2%; +11,8%; +11,7% відповідно) та всі зміни були достовірні.

Висновки. На підставі отриманих даних диференціації фізичного навантаження під час проведення занять фітнесом в умовах дозвілля та правильної побудови тренувального процесу у відповідності до морфологічних особливостей студенток дозволяє статистично достовірно підвищити ефективність цих занять та сприяти покращенню показників фізичної підготовленості та показників фізичного розвитку студенток.

Література:

1. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / Зінченко В.Б., Усачов Ю.О., Білецька В.В. Семененко В.П. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.

Науковий керівник – Семененко В.П., к.н.ФВіС, доцент

Наукове видання

СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали
V Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,
присвяченої
Всесвітньому Дню авіації і
космонавтики

21–22 квітня 2016 р.

ТОМ I

Підп. до друку 15.04.2016. Формат 60x84/16. Папір офс.
Офс. друк. Ум. друк. арк. 5,58. Обл.-вид. арк. 6,0.
Тираж 100 пр. Замовлення № 44-1.

Видавець і виготівник
Національний авіаційний університет
03680. Київ – 58, проспект Космонавта Комарова, 1

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002

Для нотаток