

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ФІЗИЧНЕ ТА СПОРТИВНЕ ВИХОВАННЯ  
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Збірник тез доповідей  
Всеукраїнської науково-практичної конференції

13–15 жовтня 2017 року

Електронне видання комбінованого  
використовування на DVD-ROM

м. Запоріжжя

УДК 796:378(477)(06)  
Ф 50

*Рекомендовано до видання Вченою радою  
Запорізького національного технічного університету  
(Протокол №2 від 10.10.2017 р.)*

Упорядник *Висоцька Н. І.*

Редакційна колегія:

*Наумик В. В.*, д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);

*Висоцька Н. І.*, начальник патентно-інформаційного відділу;

*Атаманюк С.І.*, зав.каф. ФКОНВС;

*Голева Н. П.*, старш. викл. каф. ФКОНВС

Тези доповідей друкуються методом прямого відтворення тексту, представленого авторами, які несуть відповідальність за його форму і зміст.

**Ф50 Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах.**

Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13–15 жовтня 2017 року. [Електронний ресурс] / Редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.) Електрон. дані. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-173-3.

Зібрані тези доповідей, заслуханих на щорічній науково-практичній конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів. Збірка відображає широкий спектр тематики наукових досліджень, які проводяться у Запорізькому національному технічному університеті. Збірка розрахована на широкий загал дослідників та науковців.

ISBN 978-617-529-173-3.

© Запорізький національний  
технічний університет (ЗНТУ), 2017

## ЗМІСТ

<b>1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	6
<i>Атаманюк С. І.</i> Реалізація принципу оздоровчої спрямованості у практиці фізичного виховання .....	6
<i>Губрієнко О. А.</i> Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів .....	8
<i>Кемкіна В. І.</i> Голбол у вищих навчальних закладах .....	10
<i>Котова О. В.</i> Основні вимоги професійної мобільності майбутнього фахівця .....	11
<i>Напалкова Т. В.</i> Шляхи підвищення ефективності процесу фізичного виховання у студентів .....	14
<i>Прима А. В., Путров О. Ю.</i> Сформована готовність до професійної діяльності у фітнес-індустрії як результат підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах .....	16
<i>Ремешевський О. В.</i> Бігові вправи у фізичній підготовці студентів .....	21
<i>Рімар Ю. І.</i> Визначення мотиву та мотивації до занять з фізичного виховання студентів ВНЗ .....	23
<i>Сокол Л. Г.</i> Рухливі ігри з плавання .....	25
<i>Черненко А. Е.</i> Спортивно-рухливі ігри у фізичній підготовці студентів .....	26
<i>Шипенко А. О.</i> Витривалість, фізична працездатність і здоров'я .....	28
<i>Непша О. В., Суханова Г. П.</i> Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою .....	30
<i>Кокарев Б. В.</i> Обґрунтування ефективності використання інтервальних тренувань за методикою табата на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ .....	34
<i>Щербій С. А.</i> Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ технічного профілю .....	36
<i>Сердюк Д. Г., Шартон М. Р.</i> Аналіз розвитку всемирних игр ветеранов спорта .....	39
<i>Гурсева А. М.</i> Аналіз зміни рівня рухової активності в процесі навчання у ВНЗ .....	41
<i>Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О.</i> Комплексна оцінка підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних ВНЗ .....	43
<i>Жуковська М. О.</i> Підвищення рівня підготовленості студентів факультетів фізичного виховання до рекреаційної діяльності (на прикладі оздоровчої аеробіки) .....	45
<i>Брухно Е. Л.</i> Використання спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів .....	47
<i>Дуднік Ю. І.</i> Баскетбол як фактор гармонійного поєднання розумового і фізичного розвитку .....	49

## **АНАЛІЗ ЗМІНИ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВНЗ**

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості майбутнього фахівця є достатня рухова активність. В процесі навчання у ВНЗ майбутній фахівець опиняється у нових соціальних та психологічних умовах, стикається з інтенсивною інтелектуальною діяльністю. У зв'язку з цим відзначається дефіцит в режимі дня рухової активності, який сприяє появі гострої та хронічної захворюваності й негативно впливає на функціонування багатьох систем організму.

За твердженням фахівців [1], рухова активність – це важливий компонент здорового способу життя людини, в основі якого лежить розумне, відповідне статі, віку, стану здоров'я систематичне використання засобів фізичної культури та спорту. Висока рухова активність є одним з показників фізичної підготовленості людини і позитивно впливає на виконання ним професійної діяльності.

Численні дослідження В. О. Віленського, Л. М. Матвєєва, В. П. Зінченко, В. П. Озерова та ін. показують, що будь-який руховий акт надає тонізуючу дію на кору великих півкуль головного мозку, сприяє підвищенню рівня її активності, роботоздатності, та спостерігається позитивний вплив незначних фізичних навантажень на подальшу психічну і розумову діяльність.

Тісний взаємозв'язок стану здоров'я, фізичної працездатності та способу життя, з об'ємом і характером повсякденної рухової активності доведений численними дослідженнями (Н. М. Амосов, Г. Л. Апонасенко, В. К. Бальсевич, Є. Г. Буліч, Л. П. Матвєєв, І. В. Муравов, Л. Я. Іващенко, I. Astrand, JN Wilmore та ін), які переконливо свідчать про те, що оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням й іншими складовими здорового способу життя є найбільш ефективними в попередженні багатьох захворювань та збільшенні тривалості життя.

Мета статті – визначити рівень рухової активності у студенток ВНЗ.

Дослідження проводилося на базі Запорізького національного університету. Загальна кількість, задіяних в експерименті, склало 312 студентки I курсу денної форми навчання. За станом здоров'я віднесених до основної і підготовчої медичних груп.

Для дослідження рухової активності студенток використовували Фремінгемську методика [2].

В результаті аналізу даних первинного анкетування, нами було виявлено, що на початок навчального року, більшість студенток (79%), мають середній рівень активності. Це можна пояснити тим, що студентська молодь в період літніх канікул веде активний спосіб життя, бо в цей період зняті багато чинників, що знижують рухову активність (навчальні заняття і самопідготовка до них). 10,8% студенток отримують високу рухову активність за рахунок безперервних занять фізичними вправами. А 10,2% – ведуть пасивний спосіб життя і мають низьку рухову активність.

Повторне анкетування рівня рухової активності студенток ВНЗ показали, що оптимальний (середній) рівні рухової активності знизився на 14,5% (з 79% до 64,5%), а мінімальний (низький) збільшився на 4% (з 10,2% до 14,2%) так як в денний і вечірній час більшість студенток знаходяться в статичному положенні. Робоче навантаження студента в звичайні дні досягає 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії – 15–16 годин. Не дивно, так як розумова праця студентів по тяжкості відносять до 1 категорії (легкий), а за напруженістю – до 4-ї (дуже напружена праця) [2].

На 10,5% зріс максимальний (високий) рівень рухової активності, це пояснюється тим, що студентки стали регулярно відвідувати секції спортивного удосконалення в вузі.

Таким чином, щоб студенти успішно адаптувалися до умов навчання в вузі, зберігали та зміцнювали здоров'я під час навчання, необхідна регулярна оптимальна рухова активність. Підвищення рухової активності студентів неможливе без формування у них щирого інтересу до занять фізичним вихованням і усвідомленого бажання займатися додатково.

Розробка сучасних форм і педагогічних технологій, стимулювання рухової активності студентів у вузі, є актуальним завданням педагогів і фахівців фізичної культури.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Усатов В. Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / В. Н. Усатов, А. Н. Усатов // Вестник спортивной науки. – 2009. – №1. – С. 45 – 50.
2. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С. 44 – 46.