

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

1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	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

УДК 796.012.1:[378:61]-057.87]-047.44

Дорошенко Е. Ю.¹

Сазанова І. О.²

¹ д-р наук з фіз. виховання та спорту, проф. ЗДМУ

² старш. викл. ЗДМУ

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ ВНЗ

Мета: визначення специфіки професійної діяльності студентів, майбутніх працівників медичного профілю, яка безпосередньо пов'язана зі станом фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і вивчити вихідний рівень фізичного здоров'я студенток 1 курсу медичних і фармацевтичних факультетів;

2. Провести первинний моніторинг фізичної підготовленості студенток;

3. Сформуванати комплексну оцінку підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичного ВНЗ;

4. На засадах первинного моніторингу фізичного стану розробити систему оцінки фізичної підготовленості та корекції рівня здоров'я студенток медичних ВНЗ.

Матеріали і методи.

1. Антропометричні вимірювання (зріст, вага, індекс маси тіла, показники об'єму талії та ін.)

2. Біоімпедансметрія (% співвідношення м'язової та жирової маси, абдомінального жиру, особливості водного балансу);

3. Кистьова динамометрія;

Контингент дослідження – 273 студентки 1 курсу медичних і фармацевтичного факультетів (140 студенток медичного факультету і 133 студентки фармацевтичного факультету)

Результати. За показниками індексу маси тіла зафіксовано наступне:

– 1-а група, ІМТ менше 18,5 (кг/м²) – 12%;

– 2-а група, ІМТ от 18,6 – до 25 (кг/м²) – 58%;

– 3-я група, ІМТ від 25,1 до 30 (кг/м²) – 21%;

– 4-а група, ІМТ 30,1 та більше (кг/м²) – 9%.

Показники біоімпедансметрії:

1. В 1-ій групі, %: співвідношення м'язової та жирової маси – 52,87; абдомінальний жир – 21,07; водний баланс – 57,3;

2. В 2-ій групі: % співвідношення м'язової та жирової маси – 50,44; абдомінальний жир – 25,9; водний баланс – 49,26;

3. В 3-ій групі: % співвідношення м'язової та жирової маси – 43,9; абдомінальний жир – 34,5; водний баланс – 47,6;

4. В 4-ій групі: співвідношення м'язової та жирової маси – 32,98; абдомінальний жир – 51,0; водний баланс – 35,6.

Баланс силових здібностей за показниками кистьової динамометрії:

1. В 1-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 40%, >1:1,3 – 60%;

2. В 2-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 38%, >1:1,3 – 62%;

3. В 3-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 30%, >1:1,3 – 70%;

4. В 4-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 25%, >1:1,3 – 75%.

Навантажувальний тест зафіксував низькі адаптаційні можливості серцево-судинної системи. Значення коефіцієнту витривалості в спокої у студенток 1–3 груп у 80% дорівнювало 21–28 у. о. У студенток 4-ї групи у 90% – 25–32 у. о. Після тестових навантажень у 100% студенток значення коефіцієнту перевищувало 30,1 у. о.

Висновки.

1. Показники фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток медичного ВНЗ знаходиться на низькому рівні.

2. Основні проблеми здоров'я студенток полягають у надмірній масі тіла (у 30%) та дисбалансі фізичного розвитку. Комплексна оцінка підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки є основою для створення практичних технологій корекції рівня фізичної підготовленості та корекції рівня фізичного здоров'я студенток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баканова А. Ф. К вопросу обоснования построения системы государственных стандартов в оценке физической подготовленности студентов высших учебных заведений Украины / А. Ф. Баканова // Фізичне виховання студентів. – 2012. – № 1. – С. 3–7.

2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: [посібник] / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : «Олімпійська література», 2011. – 224 с.

3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: [навч. посіб.] / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Львів, «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

4. Новицкая Н. Проблема организации физического воспитания студентов вузов с учетом их интересов, уровня физической подготовленности и индивидуального физического развития / Н. Новицкая // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2. – С. 143–147.