

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної
конференції

7-8 червня 2012 р.

Присвячена 20-ти річному ювілею Олімпійської академії
України

Київ 2012

УДК 378.037 (082)
ББК ч 517

Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І Вржесневського. – К.: НАУ, 2012. – 174 с.

Рекомендовано вченою радою Гуманітарного інституту НАУ (протокол № 9 від 14 травня 2012 р.)

Містить матеріали щодо організації і методики викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах інформаційного суспільства. Розглянуті актуальні питання розвитку рухових якостей студентів в умовах навчальних і позанавчальних занять; питання організації занять зі студентами спеціальних медичних груп та висвітлює проблеми непрофільної фізкультурної освіти студентів.

Організаційний комітет:

Н.І. Турчина – завідувач кафедри спортивної підготовки НАУ;

І.І. Вржесневський – вчений секретар кафедри спортивної підготовки НАУ;

Е.Г. Черняев – професор кафедри спортивної підготовки НАУ;

В.П. Семененко – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання НУФВСУ;

А.І. Вржесневська – викладач кафедри спортивної підготовки НАУ.

Редакційно-підготовча група:

Вржесневський І.І., Вржесневська А.І., Черняев Е.Г.

© Національний авіаційний
університет, 2012

<i>Долиніна М.М., Павлюк І.С.</i> Плавання як засіб фізичної реабілітації студентів із захворюванням серцево-судинної системи , які займаються у спеціальних медичних групах.....	74
<i>Доценко О.В.</i> Основи багаторічної підготовки юних орієнтувальників.....	76
<i>Ємчук О.І.</i> Система фізичної підготовки та перспективи її удосконалення в вищих навчальних закладах та підрозділах міністерства внутрішніх справ України.....	79
<i>Єременко В.Г., Скидан І.В.</i> Рекреаційно-оздоровчі заняття волейболом в системі самостійної роботи студентів НАУ.....	82
<i>Захоріна Є.А.</i> Дисципліна «Теорія та практика оздоровчої фізичної культури» та її місце в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.....	83
<i>Іваненко Н.В.</i> Моделювання особистості менеджерів-стюардів в рамках підготовки до Євро-2012.....	87
<i>Іващенко С.М., Гузов В.В., Олим М.Ю.</i> Організація занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів старших курсів вищих навчальних закладів.....	90
<i>Иценко О.С., Скидан И.В., Емец В.Т.</i> Оценка суточного режима двигательной активности студенток Национального Авиационного Университета.....	92
<i>Іванько В.В., Портна І.Л., Хачатрян В.В.</i> Фізичне виховання студентів із надлишковою вагою.....	95
<i>Кирилова С., Зубковська Є.</i> Рекреаційна діяльність студентів у вільний час.....	96
<i>Коробейніков Г.В., Крюков Ю.Г., Тяжина А.М.</i> Фізичний розвиток та розумова працездатність у студентів в умовах інформаційного навантаження.....	100
<i>Кравцов В.П.</i> Стрейчинг в системі оздоровчих занять фітнесом з жінками першого зрілого віку.....	102
<i>Крюков Ю.Г., Тимошкіна Н.Л.</i> Взаимосвязь олимпийской академии с современным движением ветеранов физической культуры и спорта.....	104
<i>Кузнецова Л.И.</i> Подходы к организации занятий по физическому воспитанию студенток специальных медицинских групп.....	106
<i>Лукашова И.В., Русецкий С.А., Сенченко Д.В.</i> Состояние двигательного качества лов кости у студентов НАУ.....	108

Такая закономерность в выходные дни связана, скорее всего, с тем, что студентки в большинстве посещают дискотеки, и соответственно с этим наблюдается своеобразный сбой в режиме двигательной активности.

Таким образом, можно констатировать, что изменение недельного режима двигательной активности студенток, находится в большой зависимости от изменения базового, малого, среднего и высокого уровней по Фремингемской методике. Кроме этого было выявлена прямая взаимосвязь между режимом суточной двигательной активности и уровнем физического состояния студенток ВУЗ технического профиля, которая выразилось в том, что чем выше уровень физического состояния, тем больший объем двигательной активности имеют наблюдаемые студентки, особенно среднего и высокого уровней по Фремингемской методике.

Выводы. Анализируя данные наших исследований, можно констатировать, что компенсировать дефицит суточной двигательной активности возможно за счет увеличения времени на специально-организованные занятия физическими упражнениями, не только в учебное время, а и во внеучебное время с учетом исходного уровня физического состояния.

1. Давиденко Е. В. Методика Фремингемского исследования двигательной активности человека: Рекомендации по использованию / Е.В. Давиденко, Масауд Раслан. - К.: Олимпийская литература. - 1999.- 12 с.

2. Кобяков Ю. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. Кобяков // Теория и практика физической культуры. - 2004.-№5.-С. 20-26.

3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробійов, Г.В. Безверхня. – 2011. – 224 с.

*Іванько В.В.,
Портна І.Л.,
Хачатрян В. В.*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ НАДЛИШКОВОЮ
ВАГОЮ**

Актуальність. Надлишкова вага та ожиріння разом із гіподинамією є одними з негативних наслідків розвитку сучасного суспільства. Вживання висококалорійних продуктів, що містять велику кількість жирів, цукру й солі, але мають низький вміст вітамінів, мінералів та мікроелементів, а також зниження рівня фізичної активності населення розвинутих країн світу (малорухомий характер багатьох видів діяльності, зміни у способі пересування, зростаюча урбанізація тощо) сприяють поширенню цих хвороб цивілізації.

Основною причиною ожиріння та надлишкової маси тіла є енергетична незбалансованість між калоріями, що потрапляють в організм людини й тими, що витрачаються нею.

Проблеми ожиріння та надмірної ваги у студентському середовищі стають все більш актуальними. Незбалансоване харчування, вживання так званої “швидкої їжі”, недотримання режиму дня, стреси, малорухомий спосіб життя, надмірне захоплення комп’ютером — всі ці чинники сприяють збільшенню кількості молоді з хронічними вадами здоров’я, в тому числі й зайвою вагою. Ось чому спроби впровадження у навчальний процес фізичного виховання студентів із надлишковою масою тіла оздоровчих програм, спрямованих на оздоровлення студентів та корекцію надмірної ваги є актуальними проблемами сьогодення.

Метою нашого дослідження була спроба покращення навчального процесу фізичного виховання студентів із надлишковою вагою шляхом поєднання навчальних і самостійних практичних занять оздоровчої спрямованості та режиму харчування для профілактики і корекції надлишкової ваги.

Результати дослідження. Перший етап дослідження мав виявити кількість студентів університету, які мали перевищення ваги тіла, а також та з’ясовувалося відношення студентів до фізичних вправ з різними фізичними навантаженнями. Більшість опитаних студентів, які мали зайві кілограми, мали бажання схуднути, але самостійні спроби позбавитися них виявилися успішними лише в 4 %.

Другим етапом дослідження було обґрунтування та вибір оздоровчих і найбільш ефективних комплексів фізичних вправ для практичних занять у поєднанні з режимом харчування студентів із надлишковою вагою.

Третім етапом дослідження була розробка та апробація спеціальної оздоровчої програми, що дозволяла досягати суттєвого оздоровчого ефекту (зниження ваги тіла, підвищення рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості, інтересу до занять тощо).

Нами було встановлено, що від курсу до курсу кількість студентів із надлишковою вагою зростала та майже 78% із них мали низький показник рівня фізичного стану і 22% - нижче середнього, тоді як у студентів з нормальною вагою ці показники були набагато вищі: 8% мали низький рівень; 44% - нижче середнього; 33% - середній і 15% - вище середнього рівня фізичний стан.

Висновки. Подальші наукові дослідження ми плануємо у поєднанні впровадження у навчальний процес фізичного виховання студентів із надлишковою масою тіла комплексної спеціальної оздоровчої програми та можливостей глибинної психокорекції методом АСПН.

Кириллова С.,

Зубковська Є.

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ У ВІЛЬНИЙ ЧАС

Актуальність. Важливою умовою оптимального вирішення завдань, що стоять перед студентом у роки навчання, є розуміння важливості раціональної організації часу і наявності досвіду його використання [3]. Особливо проблематичним для багатьох студентів є використання вільного часу. В Україні проблеми вищої школи, організації навчально-виховного процесу досліджують значні вузівські і науково-дослідні колективи. У межах їх досліджень аналізуються проблеми молоді, особливості молодіжної субкультури і, зокрема, інтереси та ціннісні орієнтації студентів у дозвіллевій сфері [2]. Однак слід констатувати, що за такої уваги до молодіжних соціально-культурних проблем, до питань застосування вільного часу молоді, відсутні узагальнюючі роботи з аналізом сучасного стану вільного часу студентів, тенденцій його використання студентською молоддю, можливістю організації рекреаційно-оздоровчих занять у вільний час студентської молоді.