

Міністерство освіти і науки України  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ



**44**

**НАУКОВО-  
МЕТОДИЧ  
НА  
КОНФЕРЕ  
НЦІЯ  
ВИКЛАДАЧІВ  
АКАДЕМІЇ**

*Сучасні тенденції викладання у вищій школі:  
інформаційні та інноваційні  
технології навчання*

Електронний збірник тез

**ОДЕСА 2013**

**Тези надані в оригінальній редакції авторів**

НТБ ОНАХТ

# ЗАСТОСУВАННЯ НОВИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Т. П. Сергєєва, Т. В. Волкова

Розвиток суспільства в нових умовах пред'являє високі вимоги до особи фахівця, його всебічного і гармонійного розвитку. Досліджуючи стан здоров'я молоді, науковці зазначають, що 60 % молодих фахівців, які поступають на роботу після закінчення вищого навчального закладу України, фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, які вимагає їх професія.

Впровадження нових технологій у сферу фізичного виховання дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшити кількість тих, хто займається, задовольняючи їхні потреби і інтереси.

Для дослідження впливу нових фітнес-технологій на стан здоров'я студентів, на початку учбового року, було укомплектовано експериментальну групу з різним рівнем фізичного здоров'я. Фітнес - програми, за якими займалися студенти, розроблено для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості на основі комплексного застосування сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням статевих особливостей, мотиваційних пріоритетів, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Розроблені фітнес-програми та зміст занять склалися з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Така [структуризація](#) занять дала можливість комплексно використовувати різноманітні види фітнесу у процесі фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами та застосовувати диференційований підхід [відповідно](#) до цільової спрямованості занять, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів.

Аналіз отриманих наприкінці року результатів показав, що заняття фітнесом сприяють підвищенню рівня фізичного здоров'я студенток (приріст становив 8,49 %) та призводять до достовірно значущих змін у розвитку сили, швидкісно-силових якостей та спритності. Рівень розвитку інших якостей свідчить про тенденцію до покращення показників. Найбільш заняття фітнесом вплинули на рівень розвитку гнучкості студенток.

Реалізовані під час експерименту обсяг і режим рухової активності сприяли у студенток позитивній мотивації до активної рухової діяльності, що у свою чергу мало значний вплив на рівень індивідуального здоров'я тих, хто займається.

Порівняльний аналіз рівнів фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток експериментальних груп дозволяє відзначити високу ефективність використання нових фітнес- програм для укріплення та підвищення здоров'я.

Вважаємо, що пріоритетними напрямками фізичного виховання у не фізкультурному ВНЗі можуть бути: використання програмних комплексів, інформаційних систем для діагностики фізичного й психічного потенціалів студентів, застосування інноваційних технологій, спрямованих на підвищення рухових функцій за допомогою диференційованого фізичного навантаження;

формування у студентів мотивації для підтримки власного здоров'я, до самовиховання.

НТБ ОНАХТ

<b>М.Ф. Цибра</b>	
Інноваційні підходи при підготовці компетентних фахівців на кафедрі технології комбікормів і біопалива	51
<b>А.П. Лапінська, О.Є. Воєцька</b>	
Роль практичної підготовки фахівців в умовах впровадження болонських ініціатив	52
<b>Н.М. Поварова, Г.В. Шлапак</b>	
Шляхи формування професійної компетентності студента при вивченні технологічних дисциплін	53
<b>Н.В. Бондаренко</b>	
Сучасні інноваційні технології навчання при підготовці фахівців за напрямом 6.05170101 «Харчові технології та інженерія»	54
<b>Н.А. Дідух, Д.М. Скрипніченко, Є.О. Ізбаш</b>	
Комплексний підхід при вивченні курсу «Розрахунок і конструювання типових машин»	55
<b>О.В. Алексахин, Г.А. Гончарук, А.В. Ульяницький</b>	
Мультимедійні практичні заняття	56
<b>М.В. Гуртовой, Є.В. Нужин</b>	
Досвід та проблеми використання інноваційних технологій навчання у підготовці магістрів	57
<b>Т.В. Стрікаленко, В.М. Тіщенко, О.В. Ляпіна, О.М. Берегова</b>	
Інновації в спортивному туризмі. Рух групи на маршруті	58
<b>Д. В. Болтоматіс</b>	
Інноваційні заходи при формуванні спрямованостей навчального процесу з фізичного виховання	59
<b>В.В. Гончарук, Б.В. Максимчук</b>	
Застосування нових фітнес-технологій для підвищення здоров'я майбутніх фахівців	60
<b>Т. П. Сергєєва, Т. В. Волкова</b>	
Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів	61
<b>Т.В. Захлевська, В.М. Бородін</b>	
Застосування комп'ютера в фізичному лабораторному практикумі	62
<b>Б.С. Рибін</b>	
Викладання дисципліни «Органічна хімія» з використанням інноваційних форм, методів і засобів навчання	63
<b>С. П. Решта, О.І. Данилова</b>	
Сучасний погляд на оптимальну структуру інформаційного забезпечення процесу фізичного виховання в ВНЗ	64
<b>С.В. Халайджі, В.П. Васильєв</b>	
Особливості мотивації дівчат при заняттях фізичною культурою у ВНЗ	65
<b>Р.С. Яготин, В.В. Шевченко</b>	
Сучасна несучасність російського стилю в інтер'єрі ресторанів та кафе	66
<b>Т. М. Григорова</b>	
Про викладання інженерної графіки в сучасних умовах	67