

Міністерство освіти і науки України  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



46

НАУКОВО-  
МЕТОДИЧНА  
КОНФЕРЕНЦІЯ

Матеріали конференції

*Перспективи розвитку  
науково-методичного забезпечення навчального  
процесу в умовах запровадження нового  
Закону України «Про вищу освіту»*

ОДЕСА 2015

Матеріали друкуються відповідно до рішення 46-ї науково-методичної конференції ОНАХТ “Перспективи розвитку науково-методичного забезпечення навчального процесу в умовах запровадження нового Закону України «Про вищу освіту»”, яка проходила 8–10 квітня 2015 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,  
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,  
Загорученко М.В., канд. техн. наук, доцент,  
Капрельянц Л.В., д-р техн. наук, професор,  
Кананихіна О.М., канд. техн. наук, доцент,  
Мураховський В.Г., канд. фіз.-мат. наук, доцент,  
Волков В.Е., д-р техн. наук, професор,  
Крусір Г.В., д-р техн. наук, професор,  
Кручек О.А., канд. техн. наук, доцент,  
Корнієнко Ю.К., канд. фіз.-мат. наук, доцент,  
Нарушевич-Васильєва О.В., канд. філол. наук, доцент.

## ФІТНЕС ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

**Т.П. Сергєєва, Т.В. Волкова**

Стан здоров'я та фізична підготовленість студентів за останні роки спонукає до визначення та усвідомлення ролі фізичної культури як складової загальної культури та необхідності вирішення проблем, пов'язаних зі здоров'ям.

Великий обсяг навчального навантаження студентів вищих навчальних закладів сприяє малорухомості, що в результаті стає причиною різних захворювань. Аналіз літературних джерел вказує на те, що протягом останніх 10-15 років склалась тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я та фізична підготовленість учнівської та студентської молоді. Під час вступу у вищі навчальні заклади більше 30 % осіб мають відхилення в стані здоров'я. За період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, сягає 80–90 % від загальної кількості студентів.

Проведені на кафедрі фізичної культури та спорту ОНАХТ дослідження по визначенню рівня фізичного здоров'я студентів першого курсу показали, що у 61,8 % студентів рівень здоров'я низький і нижче середнього, у 28,8 % – середній, у 9,4 % – вище середнього, а високий рівень здоров'я не має жоден студент.

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура та спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням.

Крім того, метою навчального закладу є підготовка висококваліфікованих фахівців, а також прививання студентам почуття відповідальності за своє здоров'я та звички вести здоровий спосіб життя. У цьому випадку маємо на увазі звичку студента систематично виконувати ранкову гімнастику, дбати про особисту гігієну, загартовуватись, бути активним протягом дня, дотримуватись режиму дня та режиму здорового харчування, а також відмову від шкідливих звичок.

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання та виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти і фізичної культури – студенти не повністю усвідомлюють та не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Унаслідок цього фізична культура як навчальний предмет ВНЗ не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого ставлення людини до власного фізичного вдосконалення, і наслідком цього є зниження інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшення її престижу.

У студентському середовищі спостерігаємо незадоволеність змістом академічних занять фізичною культурою, що негативно відображається на рівні фізичної підготовки та стані здоров'я. У зв'язку з цим є актуальним пошук

ефективних шляхів оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичного розвитку та підготовки, залучення до здорового способу життя і практична реалізація цих шляхів у навчальному процесі.

Одним із найбільш прийнятих шляхів вирішення цієї проблеми є інтеграція різних видів, засобів і методів фітнесу у фізичну культуру студентів. Як показують результати численних досліджень, для підтримки нормального стану здоров'я, необхідні заняття за фітнес-програмами. Тренувальна дія фізичних навантажень на основні функціональні системи організму дозволяють підтримувати здоров'я студентів на оптимальному рівні.

У системі вищої професійної освіти фітнес-культура представлена такими видами, як аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, бодібілдинг та ін. У кожному з цих видів накопичено значний теоретичний і практичний потенціал. Вони продовжують розвиватися, збагачуючи педагогічну теорію та практику. Взаємозв'язок різних напрямків фітнесу з такими видами мистецтва, як музика і танець, різних національних та культурних традицій, дозволяють формувати новий культурний тип – фітнес-культуру студентів.

Широта і різноманіття видів фітнесу надають студентам свободу вибору індивідуально прийнятних форм занять. Як бачимо, фітнес-культура має такі властивості, як інтегративність і комбінаторність. Вона поєднує в собі найбільш ефективні для оздоровлення студентів нові види рухової активності з накопиченим досвідом у галузі оздоровчої фізичної культури, що дозволяє широко впроваджувати його в навчальний процес.

Рівень фізичної підготовки є одним з найважливіших параметрів ефективності фітнес-культури студентів. Прагнення студента до досягнення красивої й гармонійної статури закладено в основу фітнес-програм. Поліпшення здоров'я, здатність адекватно діяти в стресових і екстремальних ситуаціях – ось реальні переваги фітнес-культури. Студенти, що займаються фітнесом регулярно, роблять це із задоволенням, і навіть з нетерпінням чекають початку наступного заняття. У результаті цих занять вони покращують своє здоров'я, мають кращий вигляд, стають стрункішими, покращують якість свого життя.

Сфера ціннісних орієнтацій і мотивів залучення студентів до занять фітнесом широка та різноманітна. Передовсім це орієнтації здоров'я на профілактику і лікування захворювань, на здоровий спосіб життя, фізичну рекреацію, на отримання позитивних емоцій, на розвиток фізичних якостей і красивої статури, на можливість особистих досягнень і задоволення свого честолюбства, бажання випробувати себе, самовдосконалюватися. Не менш важливими є потреба в спілкуванні, потяг до фізкультурного колективу і його керівника, бажання бути здатним постояти за себе та інших, необхідність відволіктися та розрядити нервово-психічну напругу, позбутися шкідливих звичок. Спонукальними мотивами для занять можуть стати також бажання наслідувати авторитет або «моду» на нетрадиційні види фізкультурно-спортивної діяльності, матеріальний інтерес у випадку досягнення високих спортивних результатів, необхідність підготовки до обраної професії та іншої

цікавої діяльності, обов'язковість занять «під залік або оцінку» у навчальних закладах та деякі інші.

Звісно, що пріоритети в наведених ціннісних орієнтаціях і мотиви можуть змінюватися з часом і залежать передовсім від віку, статі, соціального стану, умов життя. Для студенток пріоритетними є: бажання сформувати красиву, привабливу фігуру, усунути її дефекти, зміцнити здоров'я, поліпшити самопочуття та працездатність, скорегувати фізичний розвиток; потреба в руховій активності; мотиви гри, розваги, «позитивних емоцій»; спортивний інтерес. Для студентів більшою мірою цікаві: силова підготовка та формування красивої фігури, зміцнення здоров'я та корекція фізичного розвитку; мотиви гри, розваги та позитивні емоції; спортивна діяльність.

Користь і необхідність занять фізкультурою та спортом більшість студентів усвідомлюють, але, мабуть, основними перешкодами на шляху їх реалізації є звичайні лінощі, небажання або нездатність робити над собою зусилля, подолати себе, а також відсутність у багатьох у більш ранньому і сприйнятливому віці досвіду фізкультурної активності, прецеденту особистого яскравого, сильного переживання, пов'язаного з цим. На придбання цього досвіду, формування ціннісних орієнтацій і мотивів занять фізкультурою і спортом багато в чому і спрямований навчальний процес фізичного виховання.

На перших курсах серед причин, що обмежують їх участь у заняттях фізичною культурою, студенти називають утомленість від напруженої навчальної праці, перебудову їхнього життєвого стереотипу, невміння організуватися й відсутність вільного часу, особливо в період сесії. У таких випадках кожному студенту дуже важливо на особистому досвіді переконатися, що продовження занять фізкультурою і спортом у важкі моменти життя допомагає впоратися з розумовою втомою, нервовим напруженням, відновити душевну рівновагу й фізичні сили. Це позитивно позначається на виробленні основної навчальної праці студента, на ставленні до нього, дозволяє вивільнити час для досягнення успіху і в інших не менш важливих і цікавих, перетворюючих і збагачуючих життя заняттями. Тому в студентському віці заняття на кафедрі фізичної культури та спорту допоможуть студенту сформувати особисті ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси і пробудити загальну потребу в заняттях фізкультурою та спортом, які є невід'ємною складовою здорового способу життя людини.

## **МОТИВАЦІЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

**Б.І. Струк, В.В. Гончарук**

**Постановка проблеми та її актуальність.** Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти є ступінь утвердження в студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. У зв'язку з цим важливим є вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді до занять

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ З ДИСЦИПЛІН КАФЕДРИ БЖД	
<b>А.П. Бочковський, Н.Ю. Сапожнікова</b> .....	232
ВИЩА ШКОЛА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ	
<b>Г.Й. Євдокимова, Л.О. Валевська</b> .....	233
ВПРОВАДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОГО ЛАБОРАТОРНОГО ПРАКТИКУМУ «МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ» З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ	
<b>С.В. Бодюл, О.С. Бодюл</b> .....	234
СИНЕРГЕТИКО-ІНФОРМАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ	
<b>І.В. Кононович</b> .....	235
РОЛЬ І МІСЦЕ ІНЖЕНЕРІЇ ЗНАНЬ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ФАХІВЦЯ СФЕРИ ІТ	
<b>Н.Ф. Мітрофанова</b> .....	236
ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОЗДАТНИХ ФАХІВЦІВ	
<b>А.Р. Антонова, Ю.О. Ільяшук, Т.С. Снігур</b> .....	236
ВИКОРИСТАННЯ CALS-МЕТОДОЛОГІЙ ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ У ДИСЦИПЛІНАХ РОЗРОБКИ ПРОГРАМНИХ СИСТЕМ	
<b>С.Г. Сіромля</b> .....	238
ФІТНЕС ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
<b>Т.П. Сергєєва, Т.В. Волкова</b> .....	239
МОТИВАЦІЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	
<b>Б.І. Струк, В.В. Гончарук</b> .....	241
ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
<b>Т.В. Захлевська, О.В. Павлюк</b> .....	244
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ОНАХТ	
<b>Д.В. Болтоматіс, Р.С. Яготін</b> .....	246
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЩО МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я	
<b>Н.Г. Лаговська, Л.М. Цапенко</b> .....	248
ЗАНЯТТЯ ПЛАВАННЯМ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ЯКІ МАЮТЬ СТАТИЧНІ ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА	
<b>С.В. Халайджі, В.П. Васильєв</b> .....	251