



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,  
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛУГАНСКОЙ  
ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ  
ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО  
ВОСТОЧНОУКРАИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО  
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

## **«ОЛИМПИЗМ И МОЛОДАЯ СПОРТИВНАЯ НАУКА УКРАИНЫ»**

**Материалы  
X региональной научно-практической конференции,  
посвященной XXX Олимпийским играм  
и Году спорта и здорового образа жизни**

**Луганск  
2012**

## Содержание

От здорового образа жизни – к олимпийским медалям Кравченко Н.М. Председатель Луганского областного отделения Национального Олимпийского комитета Украины .....	3
Основные направления преобразований олимпийского движения эпохи самаранча Булкина Н.П. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	5
Физическая культура и её интегративная концепция в социальной жизнедеятельности Шеремета Д.В. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт экономики и бизнеса .....	9
Спортивне тренування та основні проблеми у його управлінні Гальченко А.А. ДЗ «Луганський національний Університет імені Тараса Шевченка» Інститут економіки і бізнесу .....	12
Подача в волейболе как средство активных атакующих действий Вышинская О.Н. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	16
Пути оптимизации технико-тактической подготовки студенческих команд по волейболу Вышинская О.Н. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	20
Основи викладання варіативного модулю «гімнастика» шкільної програми з фізичної культури Черноштан А. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	23
Методика створення модульних навчальних програм зі спортивно-педагогічних дисциплін Черноштан А. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	29
Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате Саснко В. Г., Скляр М. С. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	34
✓ Индекс фізичного стану студенток вищих навчальних закладів Шинкарьов С. І., Толчєва Г. В., Вороб'єва М. В. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	39 ✓
Прояв фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей Толчєва Г. В., Ніколаєва О. А., Хвостиков І. П. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	42
Формування дзюдо як виду східних єдиноборств та його спортивна роль у сучасному суспільстві Васільєва О. С., Саєнко В. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	47



## ІНДЕКС ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Шинкарьов С. І., Толчсва Г. В., Вороб'єва М. В.*

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»  
Інститут фізичного виховання і спорту

**Анотація.** Наведено дані статистично значущих показників, які відображають фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Показано індекс фізичного стану студенток вищих навчальних закладів, який виводиться за методикою Є.А. Пирогової з фізіологічних показників: маса і довжина тіла, вік, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики можуть слугувати орієнтиром як для спортсменок з тренувальним досвідом, так і для студентської молоді, яка тільки починає відвідувати заняття з фізичного виховання та спорту.

**Ключові слова:** студентки, університет, фізичний, стан, фізіологія, показники, індекс, студентки.

**Постановка проблеми.** В наш час економічної напруги та швидких соціальних змін молодь недостатньо приділяє уваги власному фізичному здоров'ю. Серед студентства спостерігається малорухомий спосіб життя, що може характеризуватися загальним зниженням, вже в молодому віці, рівня фізичного здоров'я. На даному етапі розвитку суспільства, жінці відводиться активна соціальна роль. Проте, жінка у студентському віці, піддана значній напрузі і стресам, що загрожує її фізичному та психічному здоров'ю. Для підтримки та збереження життєво важливих функцій жіночого організму необхідно проведення системного контролю за основними показниками здоров'я, що дозволяє оцінити його поточний стан та внести відповідні корективи щодо поліпшення. А тому обрана тема дослідження є актуальною.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі дослідження різноманітних аспектів здоров'я населення, а зокрема студентської молоді, приділено чимало уваги вітчизняними науковцями [1, 3-10]. Особливості науково-методичної діяльності та фізіологічні основи фізичної культури і спорту та оздоровчих занять розглядалася у таких працях [2, 11-13]. В наших попередніх публікаціях [14-15] також розкривалися деякі аспекти проблем здоров'я студентської молоді. Проте, попри існуючі дослідження, стан здоров'я студентів має загальну тенденцію до погіршення. Таким чином, постійний моніторинг стану здоров'я і оптимального фізичного розвитку студентської молоді сприяє поповненню сучасного інформаційного забезпечення та мінімізує розвиток у студентів важких захворювань та отримання ними під час занять з фізичного виховання травм. Тому, в даній роботі робиться спроба визначення індексу фізичного стану студенток вищих навчальних закладів.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема „Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культурі здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)»



(номер державної реєстрації 0110U000394).

**Мета дослідження** – визначити індекс фізичного стану студенток вищих навчальних закладів.

**Методи дослідження.** 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні спостереження. 3. Педагогічні та медико-біологічні тестування. 4. Методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для виконання поставленого завдання були відібрані 80 студенток вищого навчального закладу – Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, які не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення. Вік усіх випробуваних становив від 17 до 20 років. Для виконання поставленого завдання було обрано інформативну методику при масових дослідженнях населення – індекс фізичного стану дорослих людей (за методикою Є.А. Пирогової), підґрунтям якої є формула взаємозв'язку між наступними фізіологічними показниками, що фіксуються у спокої: маса і довжина тіла, вік, ЧСС, АТ та є складовими прогнозування максимальної фізичної працездатності.

Детальна методика проведення тестування і доцільність її застосування в контролі обсягів і інтенсивності фізичного навантаження дорослих людей обґрунтовано в джерелах [2, 9-10, 12]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ( $p < 0,05$ ) за t-критерієм Стьюдента [11].

**Результати дослідження.** Результати тестування показників індексу фізичного стану студенток ВНЗ з початковою фізичною підготовленістю за обраною методикою, наведені у табл. 1. Аналізуючи досліджені показники індексу фізичного стану студенток-першокурсниць ВНЗ, спостерігаються статистично значущі ( $p < 0,05$ ) результати у всіх контрольних вимірюваннях, а саме: ЧССсп – 77,18 уд./хв., АТсис – 135,96 мм рт. ст., АТд – 77,79 мм рт. ст., вік – 18,35 років, маса тіла – 53,58 кг, довжина тіла – 166,34 см та значення індексу фізичного стану (за методикою Є.А. Пирогової) – 0,57 у. о., що за шкалою дослідника оцінюється як середній рівень.

Таблиця 1

Показники індексу фізичного стану студенток-першокурсниць ВНЗ (n=80)

Показники фізіологічного стану студенток	Група студенток-першокурсниць n=80		Значення індексу фізичного стану студенток
	$\bar{x}$	m	
ЧССсп, уд./хв.	77,18	1,02	
АТсис, мм рт. ст.	135,96	0,46	
АТд, мм рт. ст.	77,79	0,60	
Вік, років	18,35	0,07	
Маса тіла, кг	53,58	0,30	



Довжина тіла, см	166,34	0,81	середній рівень
Індекс фізичного стану, у. о.	0,57	0,01	

Виходячи з досліджених показників, можна зробити висновок, що фізичний стан студенток-першокурсниць потребує поліпшення. Занять з фізичного виховання в університеті для цього виявляється недостатньо. Тому, для покращення та раціонального підтримання фізичного стану організму студентської молоді рекомендується застосування, в якості додаткових занять, різноманітні сучасні оздоровчі системи. Серед найбільш розповсюджених на території України є наступні оздоровчі системи: пілатес, боді-балет, каланетіка, йога, аеробіка, шейпінг, різні види фітнесу, тощо. Наведені оздоровчі системи сприяють забезпеченню додаткового, а можливо, і основного, позитивного впливу на фізичний та психологічний стан здоров'я студентської молоді.

**Висновки.** Досліджено наступні показники студенток ВНЗ з початковою фізичною підготовленістю: маса і довжина тіла, вік, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск. Зафіксовані показники дозволяють оцінювати рівень фізичного стану студентської молоді. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики можуть слугувати орієнтиром як для спортсменок з тренувальним досвідом, так і для студентської молоді, яка тільки починає відвідувати заняття з фізичного виховання та спорту.

**Перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Планується дослідження рівня фізичних якостей студенток ВНЗ, які не займаються у спортивних групах або не відвідують будь-які заняття із сучасних оздоровчих технологій та проведення порівняння з рівнем фізичної підготовленості студенток зі стажем занять хатха-йогою.

#### Література

- 1. Агаджанян Н.А.** Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н.А. Агаджанян, Т.Ш. Миннибаев, А.Е. Северин и др. // Гигиена и санитария. – 2005. – № 3. – С. 48 – 53.
- 2. Апанасенко Г.Л.** Фізіологічні основи фізичної культури і спорту : [навч. посіб.] / Г.Л. Апанасенко, С.О. Михайлович / Ужгородський НУ. – Ужгород : [б. в.], 2004. – 144 с.
- 3. Бака Р.** Региональные особенности формирования физической культуры студентов : [монография] / Р. Бака. – СПб. : НП «Стратегия будущего», 2008. – 140 с.
- 4. Бондар І.Р.** Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості / Бондар І.Р. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
- 5. Вовк В.М.** Преимущество физического воспитания ученической и студенческой молодежи / В.М. Вовк. – Луганск : СНУ ім. В. Даля, 2004. – 226 с.
- 6. Волков В.Л.** Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів] / В.Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
- 7. Гринь О.** Уявлення про здоров'я в структурі життєвих орієнтацій студентської молоді / О. Гринь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [зб. наук. пр.]. – Випуск 5. Редкол. : К.П. Козлова (голова) та ін. – Вінниця : ДОВ «Вінниця»,



2004. – С. 56 – 61. 8. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В.Д. Дехтяр, Л.П. Сущенко ; М-во освіти і науки України. – К. : Екмо, 2005. – 220 с. 9. Долженко Л.П. Анализ физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи / Л.П. Долженко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : международный научный конгресс (Кишинев, 24–25 сентября 2008 г.). – Chisinau : USEFS, 2008. – С. 143 – 146. 10. Долженко Л.П. Інтегральна оцінка фізичного здоров'я студентів за допомогою різних діагностичних систем / Л.П. Долженко // Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту: періодичне видання / Львівський ДІФК. – Львів : Українські технології, 2004. – Вип. 8 : У 4 т. Т. 2. – С. 112 – 116. 11. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – [4-е изд., стер.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с. 12. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. 13. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с. 14. Толчева Г.В. Оцінка психофізіологічного стану студенток з досвідом занять хатха-йогою / Г.В. Толчева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 128 – 131. 15. Шинкарьов С.І. Рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу студенток вищих навчальних закладів / С.І. Шинкарьов, Г.В. Толчева // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах : [зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф.]. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – С. 148 – 153.

## **ПРОЯВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК- ПЕРШОКУРСНИЦЬ РІЗНИХ УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

*Толчева Г. В., Ніколаєва О. А., Хвостиков І. П.*

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»  
Інститут фізичного виховання і спорту

**Анотація.** У статті наводяться дані статистично значущих показників прояву фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей, що мають розвиток та підсумковий контроль у процесі відвідування занять з фізичного виховання при навчанні у вищому навчальному закладі. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики можуть слугувати орієнтиром як для спортсменок з тренувальним досвідом, так і для студентської молоді, яка тільки починає відвідувати заняття з фізичного виховання та спорту.