

ISSN 2524-0986

 **iScience**

# АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 11(31)  
Часть 3

Переяслав-Хмельницкий  
2017



## АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 11(31)  
Часть 3

Ноябрь 2017 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выходит –12 раз в год (ежемесячно)  
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

**РИНЦ** [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=58411](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411)

**Google Scholar**

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

**Бібліометрика української науки**

[http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page\\_sites=journals](http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals)

**Index Copernicus**

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

**Главный редактор:**

Кошур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

**Редколлегия:**

<b>Базалук О.А.</b>	д-р филос. наук, профессор (Украина)
<b>Боголиб Т.М.</b>	д-р экон. наук, профессор (Украина)
<b>Кабакбаев С.Ж.</b>	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
<b>Мусабекова Г.Т.</b>	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
<b>Смирнов И.Г.</b>	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
<b>Исак О.В.</b>	д-р социол. наук (Молдова)
<b>Лю Бинцянь</b>	д-р искусствоведения (КНР)
<b>Тамулет В.Н.</b>	д-р ист. наук (Молдова)
<b>Брынза С.М.</b>	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
<b>Мартынюк Т.В.</b>	д-р искусствоведения (Украина)
<b>Тихон А.С.</b>	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
<b>Горашенко А.Ю.</b>	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
<b>Таласпаева Ж.С.</b>	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
<b>Чернов Б.О.</b>	канд. пед. наук, профессор (Украина)
<b>Мартынюк А.К.</b>	канд. искусствоведения (Украина)
<b>Воловык Л.М.</b>	канд. геогр. наук (Украина)
<b>Ковальська К.В.</b>	канд. ист. наук (Украина)
<b>Амрахов В.Т.</b>	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
<b>Мкртчян К.Г.</b>	канд. техн. наук, доцент (Армения)
<b>Стати В.А.</b>	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
<b>Бугаевский К.А.</b>	канд. мед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире: XXXI Междунар. научн. конф., 26-27 ноября 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 11(31), ч. 3 – 146 с.

**Языки издания:** українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերեն

В сборнике представлены результаты актуальных научных исследований ученых, докторантов, преподавателей, аспирантов и студентов - участников Международной научной конференции **"Актуальные научные исследования в современном мире"** (Переяслав-Хмельницкий, 26-27 ноября 2017 г.).

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

<b>Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина)</b> ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ПАЛЬЦЕВОГО ИНДЕКСА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАНКРАТИОНОМ.....	6
<b>Довгопол Едуард Петрович (Київ, Україна)</b> НЕОБХІДНІСТЬ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОВЕДЕННЯ РОЗМИНКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	11
<b>Зеніна Ірина Володимирівна (Київ, Україна)</b> ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	17
<b>Твердохліб Олена Федорівна (Київ, Україна)</b> ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПСИХОСОМАТИЧНИХ СИСТЕМ РІЗНИХ КУЛЬТУР У ПОДІЄВОМУ ТУРИЗМІ.....	21
<b>Казаріна Ольга Андріївна (Київ, Україна)</b> АЕРОБНІ І АНАЕРОБНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ.....	27
<b>Коляденко Светлана Ананьевна (Киев, Украина)</b> ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.....	32
<b>Липина Светлана Филипповна (Астана, Казахстан)</b> МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.....	36
<b>Прус Надія Михайлівна, Ускова Світлана Михайлівна</b> <b>(Київ, Україна)</b> ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ....	41
<b>Хасанов Манас Жолдығалиевич</b> <b>(Батыс Қазақстан облысы, Бөрлі ауданы, Қазақстан)</b> БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ.....	47
<b>Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна)</b> ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАННЯ НА РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В СКЕЛЕЛАЗІННІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЩО ВХОДЯТЬ ДО ЗБІРНИХ КОМАНД ВНЗ.....	52
<b>Мірошніченко Вячеслав Миколайович, Лозовик Михайло</b> <b>Петрович, Дубовік Ріма Гасимовна (Вінниця, Київ, Україна)</b> РОЗВИТОК МАРАФОНСЬКОГО БІГУ НА ВІННИЧЧИНІ.....	56
<b>Сога Сергій Михайлович (Київ, Україна)</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ.....	65
<b>Улукбекова Айгуль Орынғалиевна, Сатыбалдина Аида</b> <b>Ермековна, Ерданова Гулширин Серикбаевна,</b> <b>Нургожаева Дание Мухитовна, Махова Ольга Григорьевна</b> <b>(Алматы, Республика Казахстан)</b> КОРРЕКЦІЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ТЕЛА У БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ II СТЕПЕНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	69

УДК 796.011.

**Зеніна Ірина Володимирівна**  
**Національний технічний університет України «Київський політехнічний**  
**інститут імені Ігоря Сікорського»**  
**(Київ, Україна)**

### **ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Анотація.** Проблема зміцнення здоров'я і тривалості життя населення завжди була предметом уваги фахівців, громадськості, держави. Вирішення цієї проблеми в наш час набуло особливої актуальності, оскільки склалася в останні роки соціально-економічна ситуація, що призвела до істотного погіршення показників здоров'я всіх груп і категорій населення України.

**Ключові слова:** студенти, фізична культура, самостійна робота, рухова активність, інтерес.

**Аннотация.** Проблема укрепления здоровья и продолжительности жизни населения всегда была предметом внимания специалистов, общественности, государства. Решение этой проблемы в наше время приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая ситуация привела к существенному ухудшению показателей здоровья всех групп и категорий населения Украины.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, самостоятельная работа, двигательная активность, интерес.

*Zenina Iryna Volodymyrivna*  
*Natsionalny tehniczny University of Ukraine "Kiev The politehniczny institut named*  
*Igor Sikorsky"*  
*(Kyiv, Ukraine)*

### **STUDY OF THE CAUSES OF LOW MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS**

**Abstract.** The problem of strengthening the health and life expectancy of the population has always been the subject of attention of specialists, the public, the state. The solution of this problem in our time has acquired special urgency, since the socioeconomic situation that has developed in recent years has led to a significant deterioration in the health indicators of all groups and categories of the population of Ukraine.

**Keywords:** students, physical culture, independent work, motor activity, interest.

**Постановка проблеми.** Найбільш гострою і потребуючою кардинального рішення виступає проблема здоров'я, фізичної підготовки та фізичного розвитку студентської молоді. Педагогами та лікарями відзначаються факти відставання та невідповідності показників фізичного

розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей значної частини студентів з нормативними показниками цього віку.

Спостерігається стійка тенденція подальшого зниження цих показників у процесі навчання в вузі, зростання кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи [1]. В зв'язку з цим істотно підвищується статус фізичної культури як навчальної дисципліни та як найважливіший компонент цілісного розвитку особистості у вирішенні задач привабливості студентської молоді до цінностей фізичної культури, здорового способу життя. Результати наукових досліджень показують, що досягнення поставлених задач в рамках чотирьох годин на тиждень, які виділяються навчальним планом вузів на заняття з фізичного виховання, не представляються можливими [2, 3].

Багато вчених передбачають теоретично та методично обґрунтоване використання наряду з обов'язковими видами навчальних занять з фізичної культури потенціал самостійної роботи [4, 5].

**Ціль роботи.** На основі сутнісних характеристик поняття «самостійна робота» детермінувати специфіку особливостей самостійної роботи з фізичної культури в аспекті здоров'я.

**Методи дослідження.** Основними методами дослідження був теоретичний аналіз та узагальнення науково-літературних джерел та практичних досліджень за даною проблемою.

#### **Результати досліджень.**

Аналіз психолого-педагогічної та науково-методичної літератури показує, що поняття «самостійна робота» має не одне смислове значення: як форма і спосіб організації процесу навчання; як діяльність учнів, яка протікає в процесі навчання без безпосередньої участі педагога і ін. [6, 7, 8, 9]. Найбільш точно відображає сутність самостійної роботи визначення Б.П. Єсіпова: «Самостійна робота, що включається в процес навчання, - це така робота, яка виконується без безпосередньої участі вчителя, але за його завданням і в спеціально наданий для цього час; при цьому учні свідомо прагнуть досягти поставленої мети, проявляючи свої зусилля і виражаючи в тій чи іншій формі результати своїх розумових і фізичних дій» [7, с. 15].

Самостійна робота студентів з дисципліни «Фізична культура» може розглядатися як власно самостійна робота і керована самостійна робота. Власно самостійна робота організовується самими студентами в зручний для них час. Вона мотивується особистими пізнавальними потребами і ними ж контролюється. Керована самостійна робота - це опосередковане управління з боку викладача виконання студентом навчального завдання в спеціально відведений час. Слід зазначити, що суттєвою ознакою самостійної роботи є участь в ній викладача. Міра цієї участі обмежена, але специфічна - створює необхідні умови, організовує і направляє діяльність студентів відповідно до завдання і інструкцією, забезпечує її психологічну підтримку (стимулює позитивні мотиви, спонукає до самостійності і творчості).

Виходячи з цього основними завданнями самостійної роботи студентів є: - систематизація та закріплення отриманих знань і умінь; - розвиток пізнавальних здібностей; - розвиток творчої ініціативності, самостійності, організованості та ін.; - формування здатності до саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації; - розвиток дослідницьких умінь. Ряд авторів [8, 9], які розглядають самостійну роботу як форму організації і засіб

активізації навчально-пізнавальної діяльності, сприяє формуванню самостійності як властивість особистості. Самостійність передбачає відповідальне ставлення до своїх дій, вчинків, здатності діяти свідомо і виражається в умінні ставити цілі і досягати результатів власними зусиллями.

Відповідно до завдань визначаються і форми самостійної роботи. Це може бути індивідуальне консультування, співбесіда, реферати, тестування, підготовка презентацій, створення «портфоліо», виконання різних проектів, «аналіз конкретних ситуацій» і ін. Зовнішньою формою самостійної роботи є навчальне завдання, а внутрішнім змістом - пізнавальна задача [8]. «Самостійна робота виступає в процесі навчання в якості специфічного педагогічного засобу організації та управління самостійною діяльністю учнів, яка повинна включати і предмет і метод наукового пізнання» [8, с. 184].

Навчальні завдання нами диференціюються залежно від цільової спрямованості на теоретичні, методичні та рухові завдання. Особливе значення має виконання студентами рухових завдань, які націлені на практичне освоєння нових технологій. Пропоновані студентам завдання для самостійної роботи повинні включати в себе проблемну ситуацію, яка відобразить усвідомлювані студентам (за допомогою викладача) протиріччя між актуальним рівнем розвитку фізичних ресурсів здоров'я і особистісно прийнятими цілями їх подальшого вдосконалення. Відповідно до думки Ю.Г. Резнікова, тільки в процесі вирішення творчих завдань студент є суб'єктом навчальної діяльності. Позиції студента і викладача щодо предмета засвоєння рівноправні і характеризуються як суб'єкт-суб'єктні [9].

Роль студента в цьому випадку не зводиться до засвоєння готових знань, а пов'язана з продуктивним рівнем, тобто діяльністю того, хто навчається в нестандартній ситуації, добуванні суб'єктивно нового. Тому самостійна робота повинна представляти для студента рішення творчого завдання, зміст якої має включати блок таких понять як: потенціал здоров'я, нові технології, методи заощадження свого здоров'я, методи діагностики стану здоров'я, способи підтримки фізичного, психічного і морального здоров'я, відомості про фізичні норми, критерії здоров'я і ін.

Так, на перших навчальних заняттях студенти вирішують проблемні завдання, пов'язані з вимірюванням і оцінкою власних показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального розвитку, визначенням рівня розвитку фізичного ресурсу здоров'я. На наступних заняттях ставляться найближчі цілєві орієнтири для своєї діяльності. Далі студентам пропонуються нові технології, які можуть використовуватися як в навчальний, так і позанавчальний час. Їм видається реальна можливість відчути на собі їх оздоровчий ефект, серед широкого спектра таких технологій вибрати ті, які їм найбільш прийнятні. Студенти можуть самостійно здійснити контроль і оцінку результатів своєї діяльності.

**Висновки.** Таким чином, самостійна робота є невід'ємною частиною освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізична культура», визначається навчальними завданнями, зміст яких включає такі поняття як: потенціал здоров'я, нові технології, методи заощадження свого здоров'я, методи діагностики стану здоров'я, способи підтримки фізичного, психічного і морального здоров'я, відомості про фізичні норми, критерії здоров'я і ін. Характеризується активністю, самостійністю студента, проявом творчих

здібностей. В основному використовуються проблемні завдання, які вимагають самостійного пошуку способів вирішення і виділення студентами особистісно значущих проблем. Передбачається поступове підвищення ступеня складності навчальних завдань з урахуванням індивідуальних здібностей учнів і рівнем їх здоров'я.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Виленский М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 9. — С. 9–11.
2. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание, образовательные и социальные аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2003.- №3. - С. 19-22.
3. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: дис.. д-ра пед. наук: 13.00.01 / Л.И. Лубышева.- М., 1992. - 476 с.
4. Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания педагогических вузов: Автореф. дис.. канд. пед. наук. М., 1988. - 22 с.
5. Якубенко Ю.Л. Сочетание учебных и самостоятельных занятий, обеспечивающее должный уровень двигательной активности и физической подготовленности студентов: Автореф. дис..канд.- пед. наук. М., 1990. - 18 с.
6. Грекова, Н.П. Активизация самостоятельной работы студентов в процессе внеаудиторных занятий: автореф. дис. канд.пед.наук 13.00.01 / Н.П. Грекова. – Минск, 1985. – 17 с.
7. Есипов, Б.П. Самостоятельная работы учащихся на уроке / Б.П. Есипов. – М.: Учпедгиз, 1961. – 63 с.
8. Пидкасистый, П.И. Пути активизации самостоятельной работы студентов по педагогическим дисциплинам / П.И. Пидкасистый. – М.: Наука, 1976 – 36 с.
9. Резникова, Ю.Г. Формирование у студентов младших курсов педагогического института готовности к самостоятельной работе: дис....канд.пед.наук: 13.00.08 / Ю.Г. Резникова. – Улан-Удэ, 1995 – 179 с.



## **АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Ноябрь 2017 г.

**ВЫПУСК 11(31)**

Часть 3

Ответственность за новизну и достоверность результатов научного исследования несут авторы

Ответственный за выпуск: Водяной О.  
Дизайн и верстка: Вовкодав А.

Учредитель: ОО "Институт социальной трансформации"  
свидетельство о государственной регистрации №1453789 от 17.02.2016 г.

Подписано к печати 6.12.2017.  
Формат 60x84 1/16.  
Тираж 300 шт. Заказ №042  
Изготовитель: ФЛП "Кравченко Я.О."  
свидетельство о государственной регистрации В01 №560015  
Адрес: 03039, Украина, Киев, просп. В. Лобановского, 119  
тел. +38 (044) 561-95-31

Адрес ред. коллегии:  
08400, Украина, Киевская обл., г. Переяслав-Хмельницкий,  
ул. Богдана Хмельницкого, 18  
тел.: +38 (063) 5881858  
сайт: <http://iscience.in.ua>  
e-mail: [iscience.in.ua@gmail.com](mailto:iscience.in.ua@gmail.com)

