

ISSN 2524-0986

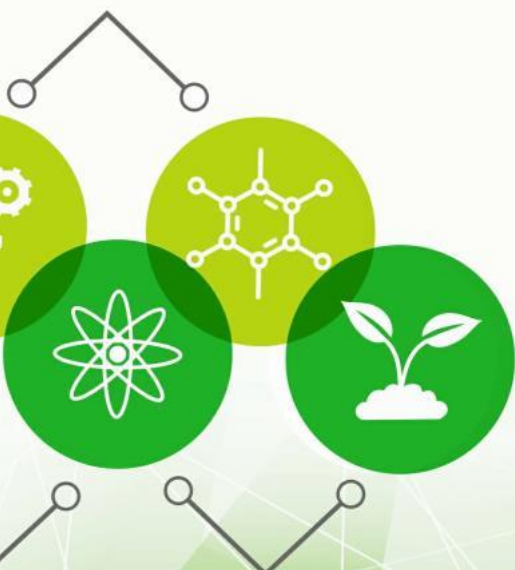
 **iScience**™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 3(47)
Часть 3

Переяслав-Хмельницкий
2019





АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 3(47)
Часть 3

Март 2019 г.

ЖУРНАЛ

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

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ 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

Index Copernicus

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

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

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

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смырнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егизарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2019. - Вып. 3(47), ч. 3 – 204 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казақша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, ჯჷჷრტინ

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

Білоконь Віктор Петрович (Київ, Україна) ТРАВМАТИЗМ У ФУТБОЛІ. МЕХАНІЗМИ ТРАВМУВАННЯ У ФУТБОЛІСТІВ.....	7
Білоконь Віктор Петрович (Київ, Україна) ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	11
Борщов Сергій Миколайович, Бондарчук Вікторія Євгенівна (Слов'янськ, Україна) ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПОНЕНТІВ АРТИСТИЗМУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ (РОЗДІЛ ХОРЕОГРАФІЯ) ЗІ СТУДЕНТАМИ.....	15
Бурлака Ірина Василівна (Київ, Україна) ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ВІДДІЛЕННЯ ТЕНІСУ ЗВО НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	22
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ КИЇВСЬКОГО НТУУ «КПІ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО» ДО НАВАНТАЖЕНЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	28
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТАМИ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ.....	34
Гаврилова Наталія Євгенівна, Мохунько Олександр Дмитрович (Київ, Україна) ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	38
Петрушкина Надежда, Коломиец Ольга (Челябинск, Российская Федерация), Горащенко Александр (Кишинев, Республика Молдова) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИТО-РЕАБИЛИТАЦИИ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	43
Градусова Наталья Викторовна, Чеховская Анна Юрьевна (Киев, Украина) ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПИЛАТЕСА В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ.....	50
Гринь Андрій Романович, Кондратович Андрій Борисович (Київ, Україна) ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ОПТИМАЛЬНОЇ СТРУКТУРИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	53
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	58
Єфременко Вікторія Миколайовна (Київ, Україна) СПРИТНІСТЬ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	62

УДК 796

Гаврилова Наталія Євгенівна, Мохунько Олександр Дмитрович
Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ОСНОВНИ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Анотація: Розглядаються основні аспекти вдосконалювання процесу фізичного виховання студентів вузів. Аналізуються дисертаційні роботи відповідної тематики. Показано сучасні напрямки по вдосконалюванню регламентованих занять фізичною культурою зі студентами вузу. Акцентується увага на рівні фізичної підготовленості і стані здоров'я студентів. Відзначається тенденція зниження рівня здоров'я. Процес удосконалювання фізичного виховання студентів і поліпшення їхньої фізичної підготовленості будується на основі інтуїції викладачів.

Ключові слова: аналіз, фізичне виховання, заняття, студенти, засоби, методики.

Гаврилова Наталья Евгеньевна, Мохунько Александр Дмитриевич
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗ

Аннотация: Рассматриваются основные аспекты совершенствованием процесса физического воспитания студентов вузов. Анализируются диссертационные работы соответствующей тематики. Показаны современные направления по совершенствованию регламентированных занятий физической культурой со студентами вуза. Акцентируется внимание на уровне физической подготовленности и состоянии здоровья студентов. Отмечается тенденция снижения уровня здоровья. Процесс совершенствования физического воспитания студентов и улучшения их физической подготовленности строится на основе интуиции преподавателей.

Ключевые слова: анализ, физическое воспитание, занятия, студенты, средства, методики.

Gavrilova Natalia Evgenivna, Mokhunko Alexander Dmitrievich
National Technical University of Ukraine «KPI named after Igor Sikorsky»
(Kyiv, Ukraine)

MAIN ASPECTS OF IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

Abstract: The main aspects of perfection of the process of physical education of high school students are considered. Dissertation work on the relevant

subject is analyzed. The modern directions on improvement of regulated physical education classes with students of the university are shown. Attention is drawn to the level of physical fitness and students' health. There is a tendency to decrease the level of health. The process of improving the physical education of students and improving their physical fitness is based on the intuition of teachers.

Keywords: *analysis, physical education, occupations, students, means, methods.*

Одним з основних критеріїв ефективності побудови навчального процесу з фізичної культури у вузі є динаміка рівня фізичної підготовленості студентів в процесі навчання. Рівень і динаміка фізичної підготовленості студентів оцінюється за результатами виконання обов'язкових і додаткових педагогічних тестів, що затверджуються кафедрами фізичного виховання кожного вузу.

Багатьма дослідниками відзначається зниження рівня фізичної підготовленості студентів за період навчання у вузі. В даний час студенти мають недостатню рухову активність. Гіподинамія призводить до погіршення функціонального стану організму, а це, в свою чергу, веде до порушення здатності виконувати фізичні навантаження, такі необхідні для досягнення оздоровчого ефекту.

З метою виявлення сучасного стану проблеми підвищення ефективності занять фізичною культурою у вузі був проведений аналіз дисертаційних досліджень. Передбачається, що це дозволить виявити основні напрямки досліджень в цій області, а також основні причини, що впливають на ефективність побудови занять з фізичної культури у вузі.

Результати дослідження.

Процес побудови занять фізичною культурою зі студентами вузу, використання тих чи інших засобів і методів фізичної культури будується на основі навчальної програми дисципліни «Фізична культура» для вищих навчальних закладів. Кафедри фізичного виховання мають певні можливості для включення в робочу програму з дисципліни «Фізична культура» тих засобів фізичної культури, які відповідають особливостям регіону і матеріальній базі навчального закладу. Неадекватність програми фізичного виховання, зазначена в роботі А.А. Мазенкова, на наш погляд, видається не зовсім коректною. Ефективність тієї чи іншої програми занять визначається не тільки змістом, а в значно більшій мірі, парціальними обсягами навантаження, застосовуваними на заняттях фізичними вправами і методами їх виконання.

Останнім часом в практиці фізичного виховання студентів вузу використовуються як вже перевірені практикою (спортивні та рухливі ігри, легка атлетика і т.д.), так і нові засоби фізичної культури (елементи східних єдиноборств, шейпінг і т.д.), які раніше не застосовувалися. Аналіз дисертаційних робіт свідчить про розширення числа засобів, що використовуються у фізичному вихованні студентів вузу. Переважне вплив тих чи інших засобів фізичної культури тісно пов'язане з тривалістю і інтенсивністю виконання вправи, режимом виконання вправи і т.д.

За останній час виконано значну кількість дисертаційних робіт, тематика яких пов'язана зі специфікою вузу: технічного, сільськогосподарського, економічного, залізничного, фармацевтичного, гуманітарного і т.д.

При цьому слід зазначити, що ці роботи можна розділити на дві групи:

перша - роботи, в яких розглядаються питання вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Необхідність і актуальність подібних робіт безсумнівна, так як з'являються нові професії, змінюються умови праці, відбувається зміна середовища проживання і т.д.;

друга - роботи, які виконані на прикладі студентів тієї чи іншої спеціальності, в яких розглядаються питання: «формування мотивації самоосвітньої діяльності у студентів економічних вузів», «способи підвищення ефективності навантаження та поновлення студентів фармацевтичного вузу».

Удосконалення процесу фізичного виховання студентів на основі включення в заняття фізичною культурою: - аеробіки. Розглядаючи ефект занять аеробікою, автори відзначають, що в організмі студентів відбуваються зміни, що збільшують фізичну працездатність і підвищують опірність організму до шкідливих факторів. Незважаючи на те, що виконана велика кількість робіт з вивчення аеробіки, багато питань і сьогодні вимагають проведення додаткових досліджень і уточнення, так як змінюються умови навчання і життя студентів, середовище проживання, з'являються нові форми занять аеробними вправами: степ-аеробіка, слайд - аеробіка, Ні / Lo, фанк, салса і ін. Слід зазначити, що аеробні циклічні вправи, такі, як ходьба, швидка ходьба, біг на місці, звичайний біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді і т.п., останнім часом, чомусь, дуже мало використовуються в практиці фізичного виховання, хоча, це одні з найбільш доступних видів фізичної культури; - шейпінгу та оздоровчих видів гімнастики, може розглядатися, як перспективний напрямок, в значній мірі, що стосується модернізації фізичного виховання дівчат. Заняття з фізичної культури у вузі проходять більш емоційно, підвищується інтерес до занять, що робить істотний вплив на ефект від занять. При виконанні танцювальних вправ частота серцевих скорочень у багатьох часто збільшується до 180-200 уд/хв. Можливо, це одна з причин стрімючих широке поширення гімнастичної аеробіки у фізичному вихованні студентів.

Питання, пов'язані з підвищенням ефективності фізичного виховання на основі включення різних видів спорту в заняття фізичною культурою зі студентами вузу: плавання, спортивних ігор, єдиноборств і т.д.

В останні роки сформувалися і активно розвиваються ігрові види масового спорту.

Відзначаємо, що поряд з незаперечними перевагами застосування спортивних і рухливих ігор, слід зазначити складності, пов'язані з індивідуалізацією занять, обліком рівня фізичної підготовленості кожного займається, дозування навантаження і т.д.

Спортивно-орієнтовані технології в останні роки все ширше впроваджуються в фізичне виховання студентської молоді. Що сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної культури в освітніх установах різного рівня.

Звісно ж, що подібний напрямок цілком підходить для побудови факультативних занять зі студентами вузу, однак, створює певні організаційно-методичні складності при проведенні регламентованих занять фізичною культурою в рамках навчального розкладу. Набрати групу студентів для занять тим чи іншим видом спорту в рамках одного курсу, визначити якими ж видами

спорту необхідно займатися, створити матеріальну базу для цього - це тільки мала частина проблем, які необхідно при цьому вирішувати.

Питання підвищення ефективності управління процесом фізичного виховання студентів на основі педагогічного моніторингу. Застосування системи рейтингової і динамічного контролю, оцінки фізичного потенціалу і рухових здібностей знаходяться в центрі уваги дослідників. Розробка, теоретичне обґрунтування системи педагогічного моніторингу стану фізичної підготовленості студентів і експериментальна перевірка ефективності її використання для оптимізації функцій управління процесом фізичного виховання у вузі, може розглядатися як актуальний напрямок досліджень. Погіршення фізичної підготовленості студентів, вже встановлено, що зниження підготовленості відбувається внаслідок зменшення рухової активності, погіршення екології, зміни умов життя і т.д.

Управління процесом фізичного виховання студентів вузу неможливо без раціонально організованого контролю за станом фізичної підготовленості і соматичного здоров'я. Певну складність являє собою вибір і кількість показників контролю, так як від цього залежить правильність прийняття управлінських рішень. А.С. Соколовим представлена принципова схема комплексного автоматизованого динамічного контролю в управлінні фізичною підготовкою студентів вузу, застосування якої дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості за результатами застосовуваних тестів на 2% -11%. Величина позитивної динаміки розглянутих показників має тісний зв'язок з спрямованістю процесу фізичного виховання і застосовуваними засобами.

Останнім часом виконується досить велика кількість наукових досліджень, в яких основна увага приділяється освітньої з-складової, формуванню фізичної культури особистості в процесі фізичного виховання студентів. Що видається досить важливим. Однак при цьому не слід забувати про інший не менш важливого завдання - підвищення фізичної підготовленості студентів.

Висновки. Аналіз дисертаційних робіт дозволяє зробити висновок про те, що:

- питання підвищення ефективності фізичного виховання студентів за останні роки не втратили своєї актуальності, про що свідчить значна кількість дисертаційних робіт і наукових публікацій;

- рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я студентів в останні роки має тенденцію до зниження, що викликає підвищену увагу і стурбованість з боку держави і уряду; процес вдосконалення фізичного виховання студентів, поліпшення їх фізичної підготовленості, в основному, будується на основі інтуїції викладачів, використання закономірностей загальної теорії фізичного виховання, при цьому, як правило, не враховуються індивідуальні особливості студента; кількість наявних експериментальних даних, що відносяться до проблеми застосування в процесі навчальних занять з фізичного виховання окремих засобів і методів фізичної культури, комплексів фізичних вправ спрямованих на вирішення окремих завдань, як правило, не містить опису, як змінюється навантаження, які методи виконання вправ використовуються і т. д.

Тому проблема визначення ефективності застосування конкретних засобів у фізичному вихованні студентів вимагає подальшого вивчення та

уточнення. Вирішення зазначених питань сприятиме розробці системи використання вищевказаних коштів при плануванні проходження курсу з фізичної культури, відповідно до специфіки та особливостей майбутньої професії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Бочарова В організація фізичного виховання студентів з використанням спортивно-оздоровчих технологій /Віра Бочарова, Ігор Дуб, Валерій Рудницький //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць /гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – Вип. 15. – С. 24-28.
2. Гладир О.С. Мотивація до занять фізичною культурою у студентів / О.С. Гладир, Ф.І. Саказли //Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві: II Всеукр. наук.-метод. конф. (Харків, 13 березня 2014 року): матеріали конференції. – Харків: ЗНАДУ, 2014. – С. 54-56.
3. Демеха С.О. Удосконалення занять з фізичного виховання студентів ВНЗ засобами інноваційних технологій /С.О. Демеха, Гасвий Є.Ю., Серветник А.В. //Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: VII Міжн. наук.-практ. конф., (Дрогобич, 16-17 травня 2013 року): матеріали конференції. – Київ: Видав. НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33). – Т. 1 (А-М). – С. 221-225.
4. Индиченко Л.С. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузе при введении новых направлений /Л.С.Индиченко, В.Е. Соболева //Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: регіон. наук.-практ. конф., (Дніпропетровськ, 16-17 квітня 2013р.): матеріали конференції. – Дніпропетровськ: ДНУ ім. О.Гончара, 2013. – С. 151-157.
5. Косяк В.А. Физическое воспитание: от стандартизации к гуманизации / В.А. Косяк //Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві: II Всеукр. наук.-метод. конф. (Харків, 13 березня 2014 року): матеріали конференції. – Харків: ЗНАДУ, 2014. – С. 64-66.