



**МАТЕРІАЛИ**  
**Всеукраїнської науково-практичної**  
**конференції «Перший крок у науку»**



Лукашова В. ІННОВАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ В ЛЕКСИЦІ СУЧАСНОЇ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ.....	60
Мархай А.В. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.....	64
Миленкова Р.В. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....	68
Осипова Ю.В. АГРЕССИВНОСТЬ И ВЗАИМОСВЯЗЬ С СОМАТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ У ПОДРОСТКОВ.....	72
Отрощенко Л.С. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЕКОНОМІСТІВ-МІЖНАРОДНИКІВ.....	75
Печонкіна О.Г. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.....	78
Пойдима М.Ю., Гайдук Н.О. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	81
Поліщук Л.П. ПРОФЕСІНО – ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ АНГЛІЙ В УМОВАХ РЕФОРМАЦІЇ ОСВІТИ.....	84
Полякова Ю.В., Александрова Г.М. МІЖНАРОДНІ РЕЗЕРВИ УКРАЇНИ.....	87
Пучкіна К.М. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТАНДАРТИЗАЦІЇ ЯКОСТІ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ.....	91
Савинова И.Б., Соловьева В.А. ПРОБЛЕМА ЗАНЯТОСТИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ РЫНОЧНОЙ ЭКОНОМИКИ....	95
Семенова Н.Б. ЕСТЕТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.....	99
Сидорашко Ю.В. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ....	103
Худенко Ю. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ВОДЕ.....	107
Черныченко О.И., Щурова Н.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.	109
Шпагина Е.В., Лигус С.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	113
Шуцькіи О.О. КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНІСТЬ ТА МОЖЛИВІСТЬ УПРАВЛІННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНІСТЮ.....	116
Юрченко А.В. СЛЕНГ: ПОНЯТИЕ И РАЗНОВИДНОСТИ.....	121
Якименко Л.М. МЕМУАРНА ТА ЕПІСТОЛЯРНА СПАДЩИНА НАДІЇ СУРОВЦОВОЇ.....	124
Яковенко А.А., Масаров В.І. ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	128
Ярошенко П.В., Гайдук Н.А. ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	133
Ярошенко П.В. ГАЙДУК Н.А. ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	137

Наукове видання

**Матеріали  
Всеукраїнської науково-практичної конференції  
«Перший крок у науку».**

Том 7.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

проф. Харченко С.Я.  
проф. Гавриш Н.В.  
проф. Ваховський Л.Ц.  
проф. Ужченко В.Д.  
проф. Галич О.А.  
проф. Дяченко В.Д.  
проф. Михальський І.С.  
проф. Конопля М.І.  
проф. Горошкіна О.М.  
проф. Ротерс Т.Т.  
проф. Горащук В.П.  
проф. Виноградов О.А.  
проф. Чернобровкін В.М.  
проф. Пінчук Т.С.  
проф. Климов А.О.  
доц. Прошкін В.В.  
доц. Федічева Н.В.  
доц. Недайнова І.В.  
доц. Шевчук О.В.  
доц. Проказа Т.В.  
доц. Проказа О.Т.  
доц. Сергієва В.С.

Комп'ютерний макет – *Хорощилів Б.А.*  
Коректор – *Мілева І.В.*

Здано до складання 25.01.2009 р. Підписано до друку 27.02.2009 р.  
Формат 60X84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Друк RISO. Умов. друк. арк. 4. Наклад 150 прим. Зам. № 20

ПП „Поліграфресурсе”  
вул. Дзержинського, 33, м. Луганськ, 91000. Тел./факс: (0642) 34-10-33

Режим дня - нормативная основа здорового образа жизни для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, то есть соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента [12].

Одна из обязательных составляющих режима дня студента - систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями

**Выводы:** Без активного и созидательного отношения человека к своему здоровью и здоровью других людей, без формирования у каждого привычки и стремления к здоровому образу жизни, без активного участия населения в проведении санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий, надеяться на успех в охране и укреплении индивидуального и общественного здоровья нельзя [13]. Только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваемости, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение.

В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. **Арефьев В.Г.** Современные фитнес - технологии повышения уровня физического состояния женщины первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2005.
2. **Апанасенко Г.Л.,** Попова Л.А. Медицинская валеология / Серия "Гиппократ". - Ростов н/д, 2000.
3. **Бодоков Е.В.** Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39-49 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: (13.00.04). / Урал ГАФК. - Барнаул, 2003.
4. **Давыдов В.Ю.,** Шамардин Г.О. Краснова Г.О. Новые фитнес системы Новые направления, методики, оборудование и инвентарь.) Волгоградская ГАФК - Волгоград, 2001.
5. **Казначеев В.П.,** Баевский В.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. - Л., 1980.
6. **Кулик В.П.** Трехмерная модель здоровья. Сангивность и пангивность // Валеология, 2000.
7. **Уварова В.А.,** Ковалев Н.К., Булавина Т.А. Анализ изменения физической подготовленности физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1988-1999) / В сб.: Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. - М., 2000.
8. **Петленко В.П.** Основы валеологии. - К., 1998.
9. **Панков В.А.** Физическое воспитание и спорт в здоровом образе женщины. Научно-теоретический журнал №6. - М., 2000.
10. **Паффенбаргер Р.С.,** Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - К., 1999.
11. **Солодков А.С.,** Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - Терра-Спорт, 2001.
12. **Виленский М.Я.** Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - N4:

Гардарики, 2000. 13. **Виленский М.Я.** Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. - М., 1996. 14. **Комков А.Г.,** Малинин А.В., Шаробайко И.В., Варлачев Г.К. Тенденции изменения уровня физической активности школьников (по результатам выполнения международной программы «Здоровье и поведение детей школьного возраста») / Программа и материалы науч. конф. - СПб., 1999.

#### ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Ярошенко П.В. Гайдук Н.А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

**Постановка проблемы:** Проблема совершенствования качества высшего образования в Украине тесно связана с его дальнейшей гуманизацией, провозглашающей и закрепляющей примат всесторонне развитой личности в структуре социальных ценностей.

Одним из направлений реализации этого важнейшего звена государственной политики в сфере образования является целевая комплексная программа "Фізичне виховання - здоров'я нації", утверждённая указом Президента Украины [1].

В этом документе чётко аргументированы программные подходы и определены приоритетные пути развития физической культуры и спорта как наиболее эффективных средств укрепления здоровья человека - наивысшей гуманистической ценности общества.

В связи с этим, современная методология физического воспитания студенческой молодёжи должна базироваться на концептуальных положениях, законодательно закреплённых в Целевой комплексной программе. Лейтмотивом этой программы является воспитание заботливого отношения к собственному здоровью - ведущему фактору обеспечения биологического и социального благополучия человека [1].

Традиционно сложившиеся в вузах организационно-методические формы решения оздоровительных задач возлагаются преимущественно на кафедры физического воспитания.

Учебный предмет "Физическое воспитание" входит в блок обязательных для всех высших учебных заведений Украины дисциплин гуманитарного профиля. Программа этой учебной дисциплины предусматривает непосредственное привлечение каждого студента к физической культуре и спорту как наиболее действенным средствам укрепления здоровья.

Именно валеологические аспекты в структуре системы физического воспитания студенческой молодёжи составляют его приоритетную сущность [2].

Занятия физической культурой способны коренным образом изменить отношение студентов к собственной личности, жизни и, восстанавливая социальные связи и взаимодействия, улучшая физическое и социальное самочувствие, способствовать их интеграции в социум.

**Цель исследования.** 1. Сделать анализ научно - педагогической литературы о формировании положительного отношения студентов к сохранению и укреплению здоровья, формированию потребности в физическом совершенствовании. 2. Рассмотреть механизм социальных воздействий на образ жизни студентов в использовании физической культуры для формирования умений и навыков оздоровительной деятельности, воспитания активного личностного отношения к здоровью, мотивации его сохранения и развития.

**Результаты исследования.** Контроль сохранения и укрепления здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач физического воспитания в вузе. Однако, несмотря на неоднократные попытки реформирования системы физического воспитания, в последние годы наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи, особенно девушек [4].

За последние десять лет отмечается снижение основных показателей физического развития детей и подростков, прослеживается общая тенденция к ухудшению их соматического здоровья. Статистические и научные исследования показывают, что в дошкольном возрасте 30—35% детей имеют хронические заболевания. С переходом из класса в класс в 5 раз возрастает частота заболеваний органов зрения, в 4 раза — органов пищеварения, в 2—3 раза - нарушений осанки, в 2 раза — нервно-психических расстройств [7]. Затем этот ослабленный контингент выпускников поступает в вузы, где нет строгого отбора по показателям здоровья. На первый курс поступают абитуриенты, имеющие всё более низкий уровень здоровья и физической подготовленности. Студенты со слабым здоровьем составляют 20—25% в специальной медицинской группе и 15—20% — в подготовительной медицинской группе [9].

За последнее время научные исследования показывают, что количество студентов с неудовлетворительной оценкой деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем составляет 25-48% ,а студенты 1-го курса практически здоровы только 50%. Лишь 12% студентов могут свободно выдерживать напряженный учебный график, социальные, психические а функциональные перегрузки, что является следствием слабой физической подготовки в школе[3]. Большинство первокурсниц (72,3%) имеют уровень физического состояния низкий и ниже среднего, 24,3% - средний; только у 3,4% студентов уровень физического состояния был высоким [11]. По данным некоторых исследователей, за последние годы число студентов, имеющих весоростовой показатель выше нормы, составило 21%, ожирение I—II степени - 35%; отмечена тенденция к снижению жизненной емкости легких[10]. Это происходит из-за несоответствия условий учебной и трудовой деятельности физиологическим возможностям организма, стремительного увеличения объемов получаемой информации, нарушения режима питания, хронического эмоционального и интеллектуального напряжения на фоне дефицита двигательной активности. В связи с этим необходимо, чтобы условия обучения

в вузе и образ жизни студентов предупреждали развитие хронической формы заболеваний, способствовали укреплению здоровья [3].

Повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями возможно за счет использования новых форм двигательной активности — в частности, оздоровительной аэробики.

В последние годы оздоровительная аэробика переживает настоящий бум. Рекламные щиты на улицах зовут в центры и клубы здоровья, полки книжных магазинов ломятся от обилия литературы о различных оздоровительных системах.

Многие высшие учебные заведения стремятся не отставать от моды и включают оздоровительную аэробику в программу занятий, что требует коррекции некоторых разделов программы по физической культуре.

Анализ специальной литературы позволил установить, что при правильной организации занятия аэробикой доступны всем студентам. На занятиях аэробикой создается положительный эмоциональный фон, повышается уровень физической подготовленности студентов, а также интерес к занятиям физическими упражнениями. Помимо общего укрепления организма, акцент делается на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Наибольшего эффекта можно добиться, если организовать в вузе специализированные отделения оздоровительной аэробики; здесь занятия аэробикой проводятся параллельно с занятиями другими видами спорта для подготовки к сдаче контрольных нормативов программы по физической культуре.

Для повышения оздоровительной направленности физического воспитания с применением аэробики в учебном процессе авторы Зайцева Г.А. и Медведева О.А. в своем методическом пособии предлагают обучение по индивидуально-групповым программам при сохранении урочной формы. Для этого преподавателю необходимо:

- иметь исходную информацию о студенте, уровнях его здоровья и физической подготовленности;
- вести графическую запись динамики показателей здоровья и физической подготовленности студента («паспорт здоровья») во времени и по этапам обучения (семестр, год);
- уметь анализировать динамику показателей здоровья и физической подготовленности студента и выбирать адекватные средства и методы для коррекции физического состояния [12].

**Выводы:** анализ специальной литературы позволил установить, что повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями возможно за счет использования новых форм двигательной активности - в частности, оздоровительной аэробики. На занятиях аэробикой создается положительный эмоциональный фон, повышается уровень физической подготовленности студентов, а также интерес к занятиям физическими упражнениями.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Цільова** комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації". - К., 1998.
2. **Інструктивний** лист міністерства освіти України від 19 квітня 1996 р. №1/11-637 "Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України".
3. **Гилев Г.А.** Необходимость реформирования физкультурного образования студенчества // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи : Мат-лы московской межвуз. научно-метод. конф.- М., 1995.
4. **Зайцева Г.А.** Дифференцированный подход к студентам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1992.
5. **Зуев С.Н.** и др. Функциональное состояние студентов первого и второго курсов // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Тезисы докл. IV Межунивер. науч.-метод. конф.- Краснодар, 1996.
6. **Кончиц Н.С.** Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма: Автореф. дисс. ... докт. мед. наук.- Томск, 1990.
7. **Сердюк Н.Н., Пальгов В.И.** и др. Изучение состояния здоровья школьников Прикарпатья // Тезисы IV Всесоюз. конф. «Физиология развития человека». - М., 2000.
8. **Сауткин М.Ф.** Медицинские основы для дифференцирования физического воспитания подрастающего поколения. Дисс. Док. мед. наук.- М., 1990.
9. **Харисова И.М., Ахмадуллина Х.М.** Заболеваемость по обращаемости среди студентов вузов // Мат-лы I научно - практ. конф. - М., 1994.
10. **Шабельникова Г.С.** Здоровье студента как основополагающий фактор организации процесса физического воспитания Тезисы докл. III научно - практ. Конф.: «Физическая культура и олимпийское движение Урала». - Ижевск, 1995.
11. **Цыба И.А.** Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 2000.
12. **Зайцева Г.А., Медведева О.А.** Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. - М., 2007.

## ЗМІСТ

<b>Гайдук Н.О., Ярошенко П.В.</b> ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	3
<b>Срмошнина Т.В.</b> ВПЛИВ ТОКСИКАНТІВ ОРГАНІЧНОЇ ПРИРОДИ НА ПЕРЛІВНИЦЕВИХ.....	7
<b>Зайцева Н.О., Щурова Н.В.</b> ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	11
<b>Замороцька В.В.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТІЙНОГО ПОЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ УКРАЇНИ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХХ СТОЛІТТЯ).....	13
<b>Зенцева Е.А., Ярошенко П.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	16
<b>Зубкова М., Ярошенко П.В.</b> ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ.....	20
<b>Касацій А.Ю., Гайдук Н.А.</b> ФИТНЕСС - ПРОГРАММИ И ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	24
<b>Карабунт Н.Ю.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ТРИАТЛОНОМ.....	27
<b>Карасьова Ю.М.</b> СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «КОМПЕТЕНЦІЯ» ТА «КОМПЕТЕНТНІСТЬ».....	31
<b>Колесник Т.А., Гайдук Н.А.</b> ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	34
<b>Косенко А.С.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИПЕРНЕТИЧЕСКИХ МНОЖЕСТВ ПРИ РЕШЕНИИ НЕЧЕТКИХ ЗАДАЧ ПО УПРАВЛЕНИЮ ПРОМЫШЛЕННЫМИ ЗАПАСАМИ МЕТОДОМ МОДИФИЦИРОВАННОГО ПРИНЦИПА ОБОБЩЕНИЯ.....	37
<b>Костюкова Е.П.</b> ВОПРОСЫ УСИЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧЕНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	42
<b>Кузін А.О.</b> ПРОБЛЕМА ДІАЛЕКТІВ У НАВЧАННІ ІНШОМОВНОГО СПІЛКУВАННЯ.....	46
<b>Куликова В.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ НА ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ.....	50
<b>Куперіб Т.М.</b> ВПЛИВ РИЙНОЇ АКТИВНОСТІ <i>TALPA EUROPAEA</i> L. ТА <i>SUS SCROFA</i> L. НА ПРОЦЕСИ ҐРУНТОУТВОРЕННЯ.....	53
<b>Луганська О.М., Ливацький О.В.</b> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ВІДОМОСТЕЙ ПРО ПІВДІКІСНІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ.....	57