



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



## 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. Кончик 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., Ахмадулина 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

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



Значний інтерес для нашої роботи становлять сучасні дослідження з проблеми підготовки фахівців зі спеціальності «Дошкільне виховання»:

- педагогічні умови організації самостійної діяльності студентів педагогічних факультетів (І.Шевченко);
- підготовка майбутніх вихователів до екологічно-мотивованої підготовки старших дошкільників (І.Трубник);
- формування професійної свідомості майбутнього педагога в процесі вивчення фахових дисциплін (Т.Лопухіна);
- формування готовності студентів психолого-педагогічних факультетів до НДД (Ю.Султанова);
- професійна підготовка фахівців з дошкільного виховання в умовах перервної педагогічної практики (Н.Терещенко, О.Мисик);
- формування творчих якостей майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів у процесі фахової підготовки (С.Дементьєва);
- педагогічна діагностика якості професійної підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти (В.Гриневиц).

Актуальність та недостатній рівень розробки означеної проблеми в теорії і практиці вищої педагогічної освіти зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Навчально-методичне забезпечення підготовки фахівців дошкільного виховання у ВНЗ України (друга половина ХХ ст.).»

**Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** На сучасному етапі розвитку системи освіти актуальною є проблема навчально-методичного забезпечення підготовки фахівців дошкільного виховання у ВНЗ України. На наш погляд, доречним є звертання до вітчизняного історико-педагогічного досвіду щодо питань організації навчального процесу підготовки спеціалістів педагогічної освіти (друга половина ХХ століття).

Подальше дослідження полягає в обґрунтуванні теоретичних засад навчально-методичного забезпечення системи підготовки фахівців дошкільного виховання в Україні.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. **Валицкая А.П.** Современные стратегии образования: варианты выбора // Педагогика. – 1997. 2. **Рудницька О.П.** Педагогіка: загальна та мистецька: Навч. посібник. – Тернопіль, 2005.

#### ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

Зенцева Е.А., Ярошенко П.В.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко  
Старобельский факультет

**Постановка проблемы.** На современном этапе общественного развития, когда остро стоят проблемы формирования подрастающего поколения, подготовки его к полноценной самостоятельной жизнедеятельности, особое значение имеет совершенствование системы физического воспитания и формирование здорового образа жизни учащихся. При этом приоритетными являются направления, связанные с применением таких форм и методов

обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры [1].

Здоровье студентов обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физической культурой [2].

Физическая культура занимает одно из важных мест в гуманитарном педагогическом процессе становления и совершенствования профессиональной компетентности будущего специалиста, определяя его деятельностный потенциал [3].

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Работа выполнена в соответствии с комплексной научной темой кафедры.

#### Мета роботи.

1. Сделать анализ научно - педагогической литературы о влиянии образа жизни на здоровье студенческой молодежи. Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.

2. Рассмотреть здоровый образ жизни как социальное явление, исследовать условия, необходимые для формирования здоровья у студенческой молодежи.

**Результаты исследования.** Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия (производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно - бытовом, духовном, оздоровительном, учебном), в конечном счете, определяются уровнем здоровья [2].

Понятие здоровья определяется «как «полное физическое, психическое и социальное благополучие» [13].»

Так, здоровый человек отличается постоянным равновесием основных жизнеобеспечивающих систем организма и устойчивостью к различным неблагоприятным природным модификаторам. Однако говоря о здоровье, следует помнить, что оно не является раз и навсегда только даром природы. Состояние здоровья человека в основном зависит от образа его жизни [4].

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье молодежи ухудшилось [5]. В связи с ухудшением состояния здоровья студентов в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением уровня работоспособности повысилась озабоченность общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой. Вот почему активизировалось внимание к образу жизни студентов [6].

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации



[2]. Это отражается в таких важнейших компонентах режима дня, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закалывающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и других. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятых за 100%, весьма значимо. Так, на сон приходится 24-30%, на питание - 10-16%, на двигательную активность - 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Известно, что человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы адаптации истощаются, человек начинает испытывать дискомфорт, утомление, и, в конечном результате, заболевает. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни и соблюдать постоянный режим дня [2].

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закалывающие процедуры и так далее, то есть ведет здоровый образ жизни [2].

Под здоровым образом жизни понимаются [8] используемые формы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, усиливают адаптивные возможности организма человека, способствуют восстановлению, поддержанию и развитию его резервных уровней, а также выполнению профессиональных функций. 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 [2].

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 [2].

Физические упражнения имеют большое значение как способ поддержания высокого уровня жизнедеятельности студентов [7].

Физическая активность ведет не только к расходованию, но одновременно и к накоплению энергетических ресурсов организма в процессе его деятельности, систематические занятия физическими упражнениями создают оптимальную устойчивость функций как в условиях покоя, так и в условиях

активной работы организма [10]. Для нормальной работы всех систем организма необходим оптимальный уровень развития мышечной силы [9].

Известно, что любая физическая активность благоприятно влияет на организм человека в целом и на отдельные его системы. При выполнении физических упражнений активизируются сердечно - сосудистая и дыхательная системы, усиливается обмен веществ. Во время мышечной деятельности усиливаются импульсы из рецепторов, участвующих в движении (зрительного, слухового и тактильного), одновременно с этим возбуждается двигательная зона коры головного мозга [11].

Под влиянием мышечной активности улучшается деятельность желез внутренней секреции, прежде всего надпочечников. Гормоны мозгового слоя надпочечников повышают артериальное давление, одновременно расширяя артерии головного мозга. Гормоны коркового слоя надпочечников повышают сопротивляемость организма и оказывают противовоспалительное действие. Во время мышечной работы улучшаются обменные процессы в тканях и процессы регенерации клеток. Мышечное сокращение служит в качестве своеобразного насоса, выжимающего кровь из вен по направлению к сердцу. Увеличению притока венозной крови к сердцу, кроме того, способствуют усиленные дыхательные движения, сопровождающие мышечную деятельность. Другой фактор воздействия физических упражнений на периферическое кровообращение может быть кратко охарактеризован как мобилизация резервных возможностей сосудистой системы - перераспределение крови в виде уменьшения ее депонированной и увеличения циркулирующей массы, расширение капиллярного русла за счет открытия ранее не функционировавших капилляров, ускорение артериального кровотока.

Кроме этого, физические упражнения способствуют повышению притока крови к вены артериям. В миокарде, как и в скелетной мускулатуре, возрастает число функционирующих капилляров, активизируются обменные процессы, увеличивается степень поглощения и утилизации кислорода, с чем и связано повышение сократительной функции миокарда [12].

Установлено, что наибольшую эффективность для сохранения и улучшения здоровья имеют достаточно интенсивные и сложные по координации физические упражнения (Мотылянская Р.Е. и др., 1967).

Регулярные занятия физическими упражнениями расширяют способность человека к переключениям в трудовой деятельности, его компенсаторные возможности способствуют лучшей активизации процессов восстановления, помогают лучше подготовиться к требованиям жизни.

**Выводы.** Из всего сказанного следует, что в современных условиях регулярные занятия физической культурой являются действенным средством для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма, а также благоприятного воздействия на формирование у них активной жизненной позиции, развитие интереса к социальной информации, расширение информационных контактов.

**Перспективы дальнейших разработок.** Дальнейшие исследования планируется провести в направлении более досконального изучения проблемы



здорового образа жизни как социальное явление и исследовать условия, необходимые для формирования здоровья у детей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995.
2. Виленский М.Я. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики. 2000.
3. Кряж В.Н., Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР // Теория и практика физич. культуры. - 1991.
4. Горелов А.Д., Кузнецов А.И., Дмитренко О.А. Пути сохранения здоровья // Тезисы Всерос. науч.-практ. конф. - СПб., 2001.
5. 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.
6. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.
7. Дунаев К.С., Мололов И.Г. Некоторые проблемы физической культуры в нефизкультурных ВУЗах // Мат. Всеросс. науч.-практ. конф. - СПб., 2000.
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов Н/Д., 2002.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М., 1989.
10. Лехтман Я.Б. Вегетативная нервная система и ее роль в двигательной деятельности человека. - Л., 1969.
11. Ланцберг Л.А., Матов В.А. Здоровье и спорт. - М., 1986.
12. Лисенская Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. - М., 2001.
13. Мотылянская Р.Е., Стогова Л.И., Иорданская Ф.А. Физическая культура и возраст. - М., 1967.
13. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - Терра-Спорт, 2001.

#### ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ

Зубкова М., Ярошенко П.В.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

**Постановка проблемы.** 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 [7].

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 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 [12].

За последние 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 [6], что является следствием слабой физической подготовки в школе. Большинство первокурсниц (72,3%) имеют уровень физического состояния низкий и ниже среднего, 24,3% - средний; только у 3,4% студенток уровень физического состояния был высоким [14]. По данным некоторых исследователей, за последние годы число студенток, имеющих весо-ростовой показатель выше нормы, составило 21%, ожирение I—II степени - 35%; отмечена тенденция к снижению жизненной емкости легких[13]. 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 [6].

Многие исследователи полагают, что причинами таких нарушений являются слабый интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой, нежелание студенток заниматься теми видами спорта, которые традиционно преподаются в вузах [14].

Успешность обучения в вузе, повышение работоспособности, укрепление здоровья студентов, повышение уровня профессионализма во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться средства оздоровительной физической культуры.

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Работа выполнена в соответствии с комплексной научной темой кафедры.

**Цель статьи.** 1.Сделать анализ научно - педагогической литературы. 2.Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.

**Результаты исследования.** Широко известно, что оздоровительная физическая культура является лучшим средством укрепления здоровья и продления активной жизни [1]. Мышечная деятельность - одна из основных реакций жизнеобеспечения организма. Физическая нагрузка оказывает генерализованное влияние на организм, воздействуя практически на все его физиологические механизмы, регулирует процессы метаболизма, повышая резистентность человека к стрессовым влияниям, оказывает тренирующее влияние на процессы координации и регуляции двигательных и вегетативных функций, прежде всего обеспечивающих диапазон и совершенствование адаптации организма к любым внешним и внутренним воздействиям, и тем