

ISSN 2524-0986

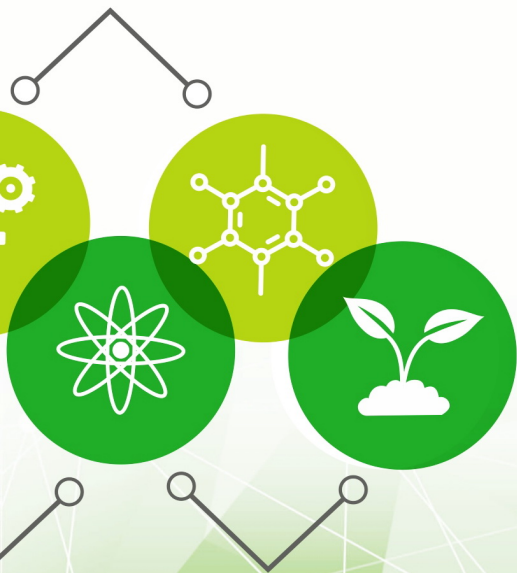
 **iScience**™

# АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 1(45)  
Часть 5

Переяслав-Хмельницкий  
2019



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

**ВЫПУСК 1(45)  
Часть 5**

**Январь 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](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:**

Кокур 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>Доброскок И.И.</b>       | д-р пед. 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>Смырнов 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>Горащенко А.Ю.</b>       | д-р пед. наук, доцент (Молдова)                      |
| <b>Алиева-Кенгерли Г.Т.</b> | д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)             |
| <b>Айдосов А.А.</b>         | д-р техн. наук, профессор (Казахстан)                |
| <b>Лозова Т.М.</b>          | д-р техн. наук, профессор (Украина)                  |
| <b>Сидоренко О.В.</b>       | д-р техн. наук, профессор (Украина)                  |
| <b>Егизарян А.К.</b>        | д-р пед. наук, профессор (Армения)                   |
| <b>Алиев З.Г.</b>           | д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан) |
| <b>Партоев К.</b>           | д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)              |
| <b>Цибулько Л.Г.</b>        | д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)           |
| <b>Баймухамедов М.Ф.</b>    | д-р техн. наук, профессор (Казахстан)                |
| <b>Мусабаева М.Н.</b>       | д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)               |
| <b>Хеладзе Н.Д.</b>         | канд. хим. наук (Грузия)                             |
| <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)                    |
| <b>Цибулько Г.Я.</b>        | канд. пед. наук, доцент (Украина)                    |

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2019. - Вып. 1(45), ч. 5 – 162 с.

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

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

УДК [378.166:796]:005.321

Котова Олена Володимирівна, Непша Олександр Вікторович, Попазов  
Олександр Олександрович  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
ім. Б. Хмельницького  
(Мелітополь, Україна)

## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК СПОСОБУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Аннотація.** *Одной из главных стратегических задач национального высшего образования – воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью. Основными факторами создания гармонично развитой личности является физическая культура и спорт. Именно благодаря этим компонентам человек сосредоточивает все внутренние ресурсы организма для достижения поставленной цели, повышает производительность труда, вырабатывает потребность в здоровом образе жизни. На современном этапе развития общества возрастают требования к физической подготовке людей, ведь именно выносливость нередко главная в процессе трудовой деятельности человека. Занятия физической культурой и спортом имеют большое значение в формировании здорового образа жизни, духовного и психического развития студенческой молодежи. Занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, повышают нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, физическую и умственную работоспособность.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, спорт, студенты, высшее учебное заведение, здоровый образ жизни.*

*Kotova Olena, Oleksandr Nepsha, Oleksandr Popazov  
Melitopol State Pedagogical University. B. Khmelnytsky  
(Melitopol, Ukraine)*

## ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A WAY OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

**Annotation.** *One of the main strategic objectives of national higher education is to educate young people in a spirit of responsible attitude to their own health. The main factors for creating a harmoniously developed personality are physical culture and sport. It is thanks to these components that a person concentrates all the internal resources of the body to achieve the goal, increases productivity, develops the need for a healthy lifestyle. At the present stage of development of society, the requirements for physical training of people are increasing, because it is endurance that is often the main factor in the process of human labor activity. Physical education and sports are of great importance in the formation of a healthy lifestyle, spiritual and mental development of students. Exercise strengthens health, increases neuro-psychological resistance to emotional stress, physical and mental performance.*

**Keywords:** *physical education, sport, students, higher education institution, healthy lifestyle.*

**Вступ.** В даний час значно збільшився вплив на організм несприятливих чинників навколишнього середовища, що негативно впливає на здоров'я людей. XXI століття характеризується інформаційним потоком. А це є потужним навантаженням на організм людини [1, с. 180; 2, с. 198]. Тому зараз виникло питання про запобігання погіршення здоров'я не тільки за допомогою медицини, але і за допомогою фізичної культури. Фізична культура активно впливає на організм людини і здоров'я в цілому. На жаль, в сучасному світі студенти стали забувати про важливість фізичних навантажень, їх замінили різні гаджети, смартфони, комп'ютерні ігри [3, с. 141; 4, с. 244]. Але так само, хочеться сказати, що не все так погано. Адже, якщо зайти в будь-який тренажерний зал, стадіон там дуже багато студентів, що займаються фізичними вправами. Це означає, що не всі погано знають про позитивний вплив фізичної культури на здоров'я людини. Більшу частину свого часу студент проводить в навчальному закладі, тобто більшу частину часу він знаходиться в сидячому положенні і найчастіше в неправильному. Тому кожен студент повинен обов'язково відвідувати заняття з фізичного виховання (основна і спеціальна медична група) та секційні заняття з обраного виду спорту [5, с. 368; 6, с. 213; 7, с. 433; 8, с. 307].

Формування здорового способу життя молоді є важливою частиною державної політики, так як здорова молодь, здорова нація – це запорука успіху і подальшого процвітання країни [9, с. 109]. На жаль, сучасну молодь насилу можна назвати здоровою, а між іншим, тільки в здоровому тілі – здоровий дух. Захворюваність – важливий показник громадського здоров'я [11, с. 226]. Аналіз захворюваності дозволяє виявити проблемні ситуації, пріоритетні профілактичні заходи. На тлі зменшення чисельності дитячого населення (7971 638 дітей 0-17 років у 2012 р. і 7614 006 у 2016 р.) рівні захворюваності і поширеності хвороб залишаються високими – поширеність хвороб становила 1922,8 у 2012 р. і 1777,16 у 2016 р. на 1000 дітей відповідного віку, а захворюваність – 1385,0 та 1316,07 відповідно [12, с. 44].

Спосіб життя є одним з провідних факторів, що визначають ризик здоров'я, отже, навчально-виховний процес повинен бути побудований таким чином, щоб забезпечити рішення цієї основної задачі [10, с. 45]. Провідна роль відводиться в цьому плані дисципліні «Фізична культура», яка є найважливішою складовою освітнього процесу в закладах вищої освіти. Фізична культура сприяє формуванню у студентів дбайливого і усвідомленого ставлення до свого здоров'я, виховує потребу в здоровому способі життя, задовольняє потребу в руховій активності, яка є природною потребою гармонійного розвитку людського організму, збереження і зміцнення здоров'я у всіх періодах життєдіяльності [13, с. 30; 14 с. 141].

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження; соціологічне дослідження (анкетування); статистична обробка отриманих даних.

**Метою нашого дослідження** є виявлення ставлення студентів Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького до фізичної культури і здорового способу життя.

Для реалізації поставленої мети нами було проведено анкетне опитування студентів першого і другого Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. В анкетуванні брали участь 37 студентів I-II курсів факультету математики, інформатики та економіки, 15 студентів I курсу природно-географічного факультету, 20 студентів I-II курсів хіміко-біологічного факультету, 20 студентів II курсу філологічного факультету. Всього було опитано 92 респонденти.

Дослідження проводились в рамках наукової теми кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького «Основні напрямки формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (НДР 0118 U004191).

**Результати та їх обговорення.** Особливий інтерес викликають відповіді на питання «Скільки годин на тиждень ви займаєтесь фізичною культурою самостійно (без урахування академічних годин)?».

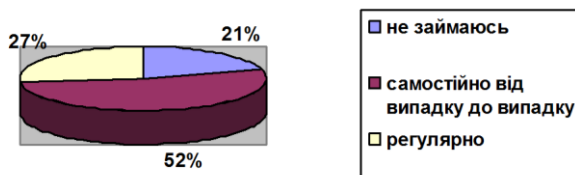


Рис. 1. Результати анкетування: Скільки годин на тиждень ви займаєтесь фізичною культурою самостійно (без урахування академічних годин)?

Як видно з рисунка 1, більшість опитуваних респондентів (52%) відповіли, що не займаються самостійно; 27% – від випадку до випадку (1-2 рази на тиждень) і 21% – регулярно (3-4 рази). При цьому основними видами занять є аеробіка, танці, заняття в тренажерному залі, коли не потрібно ніяких медичних документів про стан здоров'я. У той же час вважають достатнім свій руховий режим – 50% студентів, недостатнім – 34,5%, не змогли відповісти – 15,5%. На першому місці в здоровому способі життя фізичне виховання і спорт вважають – 17,5% опитуваних. Друге місце – 20% опитуваних. Третє – 30% опитуваних. Четверте – 25%. І на останнє місце фізичне виховання віднесли 7,5%. За умови необов'язковості відвідин академічних занять тільки 35% респондентів все одно відвідували б по можливості всі заняття, 45% – інколи, коли з'являється бажання позайматися, а 20% респондентів взагалі не відвідували б їх.

Провідними мотивами занять фізичною культурою, виявленими в процесі анкетування студентів, виступають (рис. 2): бажання поліпшити фігуру (25%), необхідність отримати залік з предмету «Фізична культура» (20%), можливість зняти втому, підвищити працездатність (13%), можливість виховати волю, характер (5%), бажання підвищити свою фізичну підготовленість (37%).

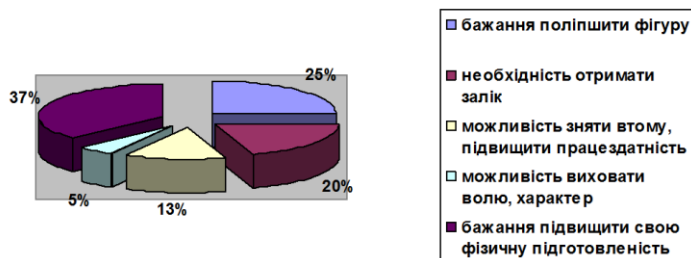


Рис. 2. Провідні мотиви занять фізичною культурою

Відповідаючи на питання «Чим визначаються ваші інтереси при заняттях фізичною культурою?», 47,5% респондентів відзначили доброзичливу атмосферу, 35% – спрямованість змісту навчального процесу, 17,5% – стан матеріально-спортивної бази.

На питання «Які неприємні відчуття відзначаєте у себе при заняттях фізичною культурою?» 67,5% респондентів відповіли, що не відчують ніяких неприємних відчуттів; 28% відзначили швидку стомлюваність і головний біль; відчують стан дратівливості – 4,5% респондентів.

На питання вважають за потрібне збільшити кількість годин занять з фізичної культури – 35% опитаних не потрібним, 27,5% відповіли, що їм все одно і 37,5% вважають 1 раз на тиждень занять достатнім.

На питання «Що ви думаєте про фізичну культуру і спорт?» Були отримані такі відповіді: нічого – 34,7%; рух і активність – 30,5%; позитивні емоції – 15,3%; перемикання і розрядка – 5,9%; здоров'я і бадьорість – 5,1%; розвиток вольових якостей – 3,4%; інше – 3,4%. Серед причин, що перешкоджають заняттям фізичною культурою і спортом, в більшості своїй відзначили брак коштів, втома, і небажання займатися.

З усього вищевикладеного можна зробити наступні висновки. За даними досліджень сучасна молодь приділяє досить мало уваги фізичній активності, а також у студентів спостерігається недостатній рівень сформованості потреби в заняттях фізичною культурою. Зміст навчального процесу в закладах вищої освіти з фізичної культури має бути спрямований на формування у студентів комплексу спеціальних знань, життєво і професійно необхідних рухових умінь і навичок, на розвиток фізичних і професійно значущих якостей [15; 16, с.108].

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Непша О.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві / О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.В. Іваненко // Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.). – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – С.180-182.
2. Суханова Г.П. Фізична культура і спорт як феномен розвитку особистості в сучасному суспільстві / Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези міжнар. наук.-практ. конф.(13-14 вересня 2018 р.). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С. 198-201.

3. Котова О.В. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів в умовах навчально-виховного процесу / О.В. Котова, В.В. Сергеев // Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. – С.141-142.
4. Суханова Г.П. Проблема впливу мобільних телефонів на здоров'я студентської молоді / Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація: зб. статей, тез і доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. - Мелітополь: Херсон: ДВНЗ «ХДАУ». – С.244-246.
5. Купрєєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях / М.В. Купрєєнко, О.В. Непша // Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369.
6. Котова О. Актуальні питання фізичного виховання та покращення фізичних здібностей студентської молоді / О.В. Котова, Н. Лях, В. Асланова // Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези Міжнар. наук.-практ. конф.(13-14 вересня 2018 р.). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С.123-127.
7. Купрєєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді / М.В. Купрєєнко, О.В. Непша // Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку –Ужгород – Дрогобич: Посвіт, 2017. – С.433-435.
8. Непша О.В. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. – Бердянськ:БДПУ, 2017. – С.307-309.
9. Карабанов Є. Фізична культура як складова здорового способу життя / Є. Карабанов, А. Єфремов, А. Керімов, Є. Лічний // Формування стратегії міжнародної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези міжнародної науково-практичної конференції (13-14 вересня 2018 р., м. Мелітополь). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С. 109-112.
10. Александров Д. Професійні експектації студентства в умовах освітньої реформи: методологічний аспект / Д. Александров, А. Солоненко // Versus. – Вип. 2 (4). – Мелітополь: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2014. – С. 45-49.
11. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою / О.В. Непша, М.В. Купрєєнко, В.С. Ушаков // Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць/за ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229.
12. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України. – Київ, 2017. – 516 с.



13. Непша О. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р. – Запоріжжя: ЗНТУЮ 2017. – С. 30-33.
14. Солоненко А. Виховання праксеологічної культури студентів педагогічного університету (спеціальність «Фізична культура») у процесі професійної підготовки /Анатолій Солоненко // Педагогіка і психологія професійної освіти. – №6. – 2014. – С. 141-152.
15. Карabanов Є. О. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців агропромислового виробництва: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – Дніпро, 2017. – 22 с.
16. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів / В.С. Ушаков // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Т.2. – Бердянськ: БДПУ, 2018. – С. 108-109.