

**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ
В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**



ВИПУСК 65

27 листопада 2020 р.

м. Переяслав

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

27 листопада 2020 року

Вип. 65

Збірник наукових праць

Переяслав – 2020

УДК 001+37(100)
ББК 72.4+74(0)
Т 33

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 65. 565 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Воловик Л.М. – кандидат географічних наук, доцент

Дашкевич Є.В. – кандидат біологічних наук, доцент (Білорусь)

Євтушенко Н.М. – кандидат економічних наук, доцент

Кикоть С.М. – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

Носаченко В.М. – кандидат педагогічних наук

Руденко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент

Садиков А.А. – кандидат фізико-математичних наук, доцент (Казахстан)

Скляренко О.Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Халматова Ш.С. – кандидат медичних наук, доцент (Узбекистан)

Юхименко Н.Ф. – кандидат філософських наук, доцент

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

©Автори статей

©Рада молодих учених університету

©Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН НИЗЬКОГО РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті показана важливість фізичного виховання і здоров'я студентської молоді на сучасному етапі. Викладено результати вивчення причин низької рухової активності студентів у навчальному процесі. Визначено і проаналізовано пріоритетні мотиви до занять фізичним вихованням, ставлення до власного здоров'я і потреби в заняттях фізичним вихованням та спортом.

Ключові слова: стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичні якості, анкетування.

In this article it is showed the importance of health and physical education of young students nowadays. There are given the research results of causes of low students' activity level in physical culture and sports within the educational process. Priority motive to physical exercises the attitude to personal health and needs for classes of physical education and sports were identified and analyzed.

Keywords: health, physical development, physical fitness, physical quality of human, questioning.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою формування культури особистості, забезпечення здорового способу життя, зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності та адаптаційних можливостей організму, а також підготовки конкурентоспроможного фахівця та формування умов для активного творчого та професійного довголіття людини [2, с. 331; 7, с. 68; 8, с. 36]. Введення карантину в життя нашого суспільства, змінює звичні форми та методи викладання навчальних дисциплін, зокрема й фізичного виховання. Проте, такі зміни в освітньому процесі висвітлюють проблему не готовності сучасних студентів до активних та регулярних занять фізичним вихованням у режимі дистанційного навчання.

Це звісно викликає тривогу, адже, як свідчать дослідження науковців [6, с. 38; 10, с. 70; 12, с. 7], в останні роки в Україні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Автори [1, с. 33; 4, с. 17; 5, с. 32] стверджують, що понад 50% студентської молоді мають незадовільну фізичну підготовку. Щороку до лав збройних сил України через різноманітні захворювання не призивається кожен четвертий юнак. До того ж, стан екології, стреси, малорухомий спосіб життя також призводять до негативних змін у здоров'ї та фізичному стані молоді [9, с. 31-36; 13, с. 5-10]. Також, слід зазначити, що сучасні абітурієнти потрапляють до закладів вищої освіти із певною фізичною підготовленістю, на жаль, незадовільною. Сприяють цьому соціальний, генетичний, екологічний фактори, а також шкідливі звички, недостатня рухова активність, не підготовленість молоді дбати про свій фізичний стан, розбіжність програм з фізичного виховання у школах та закладах вищої освіти.

Радикально змінити ситуацію в умовах сьогодення практично неможливо, тому від пошуку інноваційних шляхів організації навчального процесу з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання та підвищення рівня мотивації до занять фізичним вихованням залежить, чи поліпшить своє здоров'я студентська молодь під час у виші, чи навпаки [3, с. 38-40; 11, с. 104].

В цих обставинах перед викладачами кафедр фізичного виховання постає важливе питання – як в таких умовах виховати потребу свідомо займатися фізичними вправами та підвищувати рухову активність сучасних студентів?

Для виявлення причин низького рівня рухової активності студентів, що навчаються в Українському державному університеті залізничного транспорту було проведено анкетування. У число питань, що входили в опитування, були включені й такі, які відображали мотиви і потреби студентів, їх відношення до занять фізичним вихованням, як важливого чинника формування фізичних якостей і властивостей особистості.

В результаті проведеного аналізу було виявлено, що заняття з фізичного виховання студенти відвідують здебільшого для підтримки своєї загальної фізичної підготовленості (63,0%), для отримання заліку (47,8%), для відновлення від розумової роботи (45,6%), але тільки 26,2% студентів заняття фізичним вихованням подобаються.

На питання «Як Ви оцінюєте роль фізичного виховання в збереженні і зміцненні здоров'я?» 34,4% студентів визначили його важливість, 43,8% відповіли, що не бажають займатися фізичним вихованням, 21,8% – намагаються вести здоровий спосіб життя і 21,8% студентів вважають, що «бажано б було займатися фізичним вихованням, але не має на це часу».

Досліджуючи чинники, котрі здатні радикально змінити негативне відношення студентів до занять фізичним вихованням, виявилось, що 42,8% анкетованих бажають займатися незвичайними видами спорту, 46,3 % опитаних хотіли б покращення матеріально-технічної бази, а 39,1% респондентів хвилює проблема «відповідності контрольних нормативів і фізичних можливостей» студентів.

Аналіз відповіді щодо визначення переваг заняття з фізичного виховання в традиційному режимі або в онлайн-режимі, 57,6% студентів виразили бажання займатися фізичним вихованням в традиційному режимі, 26,3% опитаних вибрали заняття в онлайн режимі, а 16,1% опитаних відповіли, що їм просто лінь займатися фізичними вправами.

Серед чинників, що перешкоджають студентам вести рухову активність нами були виділені найбільш значущі:

- особисті особливості вольової сфери (лїнь, слабкий вольовий потенціал, байдужість);
- низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами;
- незадоволеність професійним і культурним рівнем викладачів;
- наявність шкідливих звичок: 75,4% юнаків мають шкідливу звичку – паління;
- недостатнє матеріально-технічне забезпечення занять;
- відсутність відповідальності за своє здоров'я.

Тут, слід відмітити, що у свідомості студентів такі поняття, як "молодість" і "здоров'я" нероздільні. Очевидно саме тому студентській молоді властивий досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, однак не можна не бачити протиріччя між уявним станом здоров'я, фізичною підготовленістю та їх реальними показниками;

Таким чином, результати досліджень дозволяють констатувати, що впливаючи на мотиви студентської молоді, можна покращити обсяг рухової активності, а це, у свою чергу, буде сприяти підвищенню рівня рухової активності студентів у навчальному процесі, покращить їх відвідуваність занять фізичного виховання та загалом буде сприяти поліпшенню їх здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарев Д., Гальчинський В. Порівняльна характеристика фізичного стану студентів різних років вступу. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: Львівський держ. ун-т фіз. культури; 2008. № 2. С. 32–38.
2. Булатова ММ, Усачов ЮО. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012; № 2. С. 320–353.
3. Єфремова АЯ, Шестерова ЛС. Мотивація до занять фізичними вправами студентів та фахівців-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011; № 2. С. 37–41.
4. Єфремова АЯ. Визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012; № 2. С. 15–18.

5. Єфремова АЯ, Шестерова ЛЄ. Факторна структура професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів залізничних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017; № 1(57). С.31–35.

6. Єфремова АЯ, Шестерова ЛЄ. Динаміка рівня професійно-прикладної психофізичної та психофізіологічної підготовленості студентів залізничних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017; № 2(58). С.34–39.

7. Єфремова АЯ, Шестерова ЛЄ. Теоретичний аналіз специфіки професійної діяльності фахівців залізничної галузі. *Nauka i Studia: Fizyczna kultura i sport*. 2017; № 14(175). С.64–71.

8. Єфремова АЯ. Дослідження впливу посиленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень фізичної підготовленості майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; № 12(94). С. 35–40.

9. Єфремова АЯ. Професійно-прикладна фізична підготовка у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ; 2018. 136 с.

10. Єфремова АЯ. Здоров'я сучасної студентської молоді, як одна зі складових професійної надійності та готовності майбутнього фахівця залізничної сфери до трудової діяльності. Матеріали III Междунар. науч. конф. «Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях». Белгород-Красноярск-Харков; 2010, с. 69–72.

11. Круцевич Т, Марченко О. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008; № 3 (4). С. 103–107.

12. Odynets, T., Briskin, Y., Ikkert, O., Todorova, V., Yefremova, A. Cardiopulmonary function in breast cancer patients versus healthy control women. *Physiotherapy Quarterly*, 2020, №28(1). С. 6-10.

13. Odynets, T., Briskin, Y., Zakharina, I., Yefremova, A. Impact of a 12-week water program on the respiratory function in breast cancer survivors. *Postepy Rehabilitacji*, 2019, № 33(2). С. 5-11.

*Аліса Коган, Олександр Дідьковський
(Дніпро, Україна)*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПРИ ОЖИРІННІ

Ожиріння є однією з провідних проблем 21 століття. Кількість людей, які страждають даним захворюванням з кожним роком прогресивно зростає. Фізична активність при даному розладі є одним з провідних факторів для поліпшення самопочуття хворих.

Ключові слова: ожиріння, фізична активність, спорт, хвороба, принцип ЧІВТ.

Obesity is one of the leading problems of the 21st century. The number of people suffering from this disease is progressively increasing every year. Physical activity is one of the leading factors for improving the well-being of patients during this disorder.

Key words: obesity, physical activity, sports, illness, principle FIIT.

На сьогоднішній день велика надмірна вага є проблемою багатьох людей. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) зазначила даний випадок, як пандемію 21 століття: Не менше 2,8 мільйона чоловік щорічно вмирають від цього захворювання [1]. У той час як в Україні, судячи зі статистики: кожна 4-та жінка і кожен 6-й чоловік страждають від ожиріння [3].