

Анастасія Бутиліна (Дніпро, Україна) ЗАВДАННЯ І ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	155
Олег Глєбов (Київ, Україна) ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЗМІЦЕННЯ ЗДОРОВ'Я	156
Тетяна Глоба, Максим Мудрак, Вікторія Шихмагомедова (Дніпро, Україна) МІЖНАРОДНІ СПОРТИВНІ ЗАХОДИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО БРЕНДІНГУ.....	159
M.V. Golyan (Kyiv, Ukraine) CURRENT TRENDS OF CHERLIDING DEVELOPMENT IN UKRAINE.....	161
Валерій Данилюк (Київ, Україна) ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ	163
Тарас Кириченко (Переяслав, Україна) СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ	166
Валентина Ляшенко, Александр Розпутний (Київ, Україна) ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ	168
Наталія Міцкевич (Київ, Україна) АКТИВНА ФІЗИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ НЕРВОВО-ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	170
Олександр Потужний, Віталій Поліщук (Переяслав, Україна) ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	173
Тилла Сактаганова, Ақнұр Маханбетияр (Алматы, Казахстан) СПОРТШЫЛАРДЫҒ АРНАЙЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ	175

СЕКЦІЯ: ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ

Ж.Е. Айнакулова (Тараз, Қазақстан) ҚЫТАЙДЫҒ АТАҚТЫ ЖАЗУШЫСЫ.....	178
Любов Летюча (Переяслав, Україна) НОВІ ЦІННІСНІ ОРІЄНТИРИ КРИЗЬ ПРИЗМУ ЛЕКСИКИ РОСІЙСЬКОЇ МОВИ.....	179
Віолетта Лойс (Київ, Україна) FEATURES OF TRANSLATION OF PHRASEOLOGICAL EUPHEMISMS OF THE ENGLISH LANGUAGE.....	181
Наталія Сердюк (Переяслав, Україна) СЛЕНГ У СТРУКТУРІ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ: ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ	183
Райхан Султанбекова, А. Сайлаукул (Тараз, Казахстан) КНИГА: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА	185
Т.О. Столярська (Київ, Україна) ВЕРБАЛІЗАЦІЯ КОНЦЕПТУ "RÜNTLICHKEIT" В СИСТЕМІ РОЗПОДІЛУ ПОВНОВАЖЕНЬ В НІМЕЦЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	187
Циркунова Ірина Володимирівна (Київ, Україна) ІРОНІЯ ЯК ЗАСІБ НЕПРЯМОЇ КОМУНІКАЦІЇ, ВИДИ ІРОНІЧНИХ КОНТЕКСТІВ І ЇХ ВІДТВОРЕННЯ В ПЕРЕКЛАДІ	190

СЕКЦІЯ: ФІЛОСОФІЯ

Тетяна Бабина (Київ, Україна) ФІЛОСОФСЬКИЙ КОНТЕКСТ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ.....	193
Анастасія Олейник (Дніпро, Україна) ПРОБЛЕМА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЧЕЛОВЕКА В МИРЕ СОЦІАЛЬНИХ СЕТЕЙ.....	194
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ / СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	197

НАСТУПНІ КОНФЕРЕНЦІЇ / СЛЕДУЮЩИЕ КОНФЕРЕНЦИИ

Інформація для учасників из зарубєжних стран.....	201
Інформація для учасників з України.....	204

програми поточного психологічного контролю входить зіставлення індивідуальних показників психічного стану спортсмена з обсягом і ефективністю змагальної діяльності, оцінювання його психофізіологічних особливостей і реакцій психіки на фізичні і психічні навантаження.

Оперативний психологічний контроль спрямований на отримання інформації про оптимальність навантажень у процесі тренувального заняття, що є основою для раціонального управління тренувальним процесом. Програма оперативного психологічного контролю передбачає проведення педагогічних і психологічних спостережень за адекватністю тренувальних навантажень з подальшим наданням рекомендацій щодо корекції психічного стану спортсмена.

Відповідно до завдань психологічної підготовки здійснюється вибір виду психологічного контролю. За твердженням ряду авторів [3, 5, 7], найважливішим є етапний контроль, оскільки його програма дозволяє більш глибоко й всебічно оцінювати психічний стан спортсмена, обсяги виконаних за етап змагальних тренувальних навантажень різної спрямованості, визначити динаміку показників як фізичної, так і психічної підготовленості спортсменів, кумулятивний тренувальний ефект засобів і методів, застосовуваних на даному етапі, та оцінити ефективність їх використання.

Література:

1. Волков И.П., Цикунова Н.С. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов Москва: Советский спорт, 2005. 286 с.
2. Дмитриев С.В. Принципы целеполагания в спорте – новое понятия, новые реальности или парадоксы мышления? Физическое воспитание студентов. 2010. № 3. С. 17–30.
3. Киселёв Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. Москва: Советский спорт, 2009. 275 с.
4. Костюкевич В.М. Теория та методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.
5. Кутюва Е.И. Психология победы. Секреты подготовки олимпийских чемпионов. Москва: АСТ, 2007. 192 с.
6. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена. Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 24–26.
7. Мельник Е.В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов. Спортивный психолог. 2009. № 1 (16). С. 51–54.

Валентина Ляшенко, Александр Розпутний
(Київ, Україна)

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Здравоохранение во всем мире, в том числе и в Украине, стремится развивать, охранять и укреплять человеческое здоровье. Этому способствует профилактический характер современной медицины, распространённость квалифицированного бесплатного лечения, общедоступность медицины, широкая сеть лечебно-профилактических учреждений (санаториев, профилакториев и т.п.). Особое место в системе здравоохранения принадлежит физической культуре и спорту, а, следовательно, и физическому воспитанию. Именно на это указывали выдающиеся ученые М. Амосов, Л. Волков, М. Козленко, Г. Костюк, И. Павлов и другие [2, с. 12].

По результатам наблюдений, которые велись школьными психологами и учителями физической культуры на уроках и игр на переменах в начальных классах, треть учеников проявляют пассивность на занятиях по физической культуре; 22% - неуравновешенность и снижен субъективный контроль за выполнением физических упражнений; 18% - моральную неустойчивость к выполнению физических упражнений, склонность к негативным контактам [1, с. 112].

Совершенствование области физической культуры требует разработки и внедрения современных подходов, которые способствовали бы появлению у каждого ученика желания использовать необходимую по объему и содержанию двигательную активность в повседневной жизни. Формирование соответствующих мотивов и интересов должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка и имеющихся общественных ценностей. Первостепенное значение приобретает воспитание у младших школьников убеждения в необходимости регулярного использования в процессе жизнедеятельности различных форм физического воспитания и массового спорта [4, с. 31].

Обычно, содержание и объем таких занятий должен определиться на основании научно-обоснованных норм для отдельных возрастных групп школьников, имеющихся у них мотивов и ценностей с учетом характера их двигательной активности в процессе обучения и в повседневной жизни. Нормативной основой системы занятий физической культурой должен быть комплекс показателей недельной двигательной активности, уровня специальных знаний об особенностях двигательной активности учащихся начальных классов, их физического развития, состояния функциональных систем, организма физической и умственной работоспособности, улучшение способностей, одаренности и таланта [2, с. 314].

Как отмечают многие авторы, гимнастика до начала занятий в школе дисциплинирует учеников, готовит их к напряженной учебной деятельности, помогает включиться в общий трудовой ритм. Рекомендуют проводить ее не только в первую, но и вторую смену. Наиболее полезны занятия на свежем воздухе [3, с. 48].

Физкультурные минутки могут быть полные и сокращенные. Последние состоят из одной-двух упражнений, например, ритмичное сжатие пальцев, встряхивание пальцев, встряхивание кистей, которые проводятся во время письменных работ. Рекомендуют также имитационные, тематические, стихотворные физкультурные минутки. Полные физкультурминутки включают 3-5 общеразвивающих упражнений, охватывающих все основные группы мышц. Дозировка каждого упражнения 4-6 повторений.

Физкультурные паузы полезны при выполнении домашних заданий в группах продленного дня. От физкультурных минуток они отличаются содержанием и продолжительностью. Физкультурные паузы следует проводить систематически, через каждые 45-60 мин, продолжительность 10-15 мин. [1, с. 134].

Ведущее место в контроле специфических факторов физического воспитания занимает контроль двигательной деятельности и непосредственно связанные с ней действия учеников. Оценивая двигательную деятельность как фактор воздействия на учащихся, важно учесть величину нагрузок, режим чередования нагрузок и отдыха [2, с. 233].

В физическом воспитании, используются объективные формы самоконтроля. Это объясняется тем, что ведущее место среди явлений, подлежащих контролю, занимает двигательная деятельность, внешние параметры которой и эффект ее воздействия на учащихся могут быть объективно оценены ими самими. Самоконтроль - обязательное условие эффективности самостоятельных занятий и один из основных источников информации, необходимой для педагогического контроля. Под физкультурным самоконтролем понимают совокупность операций самоконтроля (самонаблюдения, анализ и оценка собственного физического состояния) [3, с. 43].

Анализ специальной литературы показывает, что в своих исследованиях ученые Ж. К. Холодов, В. М. Наскалов, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков распределяют формы занятий физической культурой на разные группы. При этом, одним из перспективных и наиболее эффективных направлений практического решения задач сохранения здоровья учащейся молодежи является совершенствование традиционных средств, форм и методов внеурочной работы (Н. М. Баламутова, 2007; М. В. Дутчак, 2007; А. П. Савченко, 2004; А. Н. Почтар, 2010 и др.). Подобные занятия предусматривают умеренные нагрузки, оптимальные режимы чередования работы и отдыха. В ходе секционных занятий учитель-тренер может осуществлять личностно-ориентированный подход к каждому ученику и корректировать учебно-тренировочный процесс в соответствии с особенностями развития каждого ребенка [2, с. 88].

Существуют различные классификации внеклассных и внешкольных форм работы по физическому воспитанию в зависимости от того, какой критерий берется для построения классификационной схемы.

Наибольшую оздоровительную ценность имеют перерывы, во время которых учащиеся находятся на свежем воздухе. Во время больших перерывов школьники должны быть на воздухе не только в теплое время года, но и зимой (если позволяет погода). На переменах можно проводить: 1) групповые спортивные игры; 2) игровые упражнения; 3) соревнования вроде аттракционов; 4) спортивные развлечения с использованием инвентаря игротеки; 5) спортивные развлечения и игры на специально оборудованных местах.

Для проведения таких перерывов необходимым и обязательным является контроль и руководство со стороны педагогов. К организации игр и спортивных развлечений необходимо привлекать актив учащихся.

Подбирая игры и спортивные развлечения для перерывов, необходимо:

- ✓ учитывать интересы детей разного возраста, ведь участие в них будут принимать ученики разных классов;
- ✓ целесообразным является проведение нескольких игр или спортивных развлечений одновременно (это позволит учащимся выбрать что-то доступное и самое интересное для себя)
- ✓ игры и физические упражнения подбираются простые или предварительно изучены; такие, в которых можно менять состав участников, а также сравнительно легко и быстро определять результаты; учитывая то, что эти меры часто проводятся в местах специально не приспособленных для занятий физическими упражнениями, необходимо подбирать такой игровой инвентарь, который не нанес вреда материальной базе школы - недопустимы игры с переброской твердых или тяжелых предметов (лучше использовать поролоновые мячи и т.д.) [5, с. 35].

Специалисты не рекомендуют затевать во время перерывов массовые игры, а тем более массовые соревнования.

На переменах можно проводить: 1) групповые спортивные игры; 2) игровые упражнения; 3) соревнования вроде аттракционов; 4) спортивные развлечения с использованием инвентаря игротеки; 5) спортивные развлечения и игры на специально оборудованных местах [1, с. 201].

Во время проведения "двигательных" перерывов, учитель должен учитывать, что все мероприятия, которые проводятся на перемене, связанные, как правило, с активными действиями и построены на различных движениях. Однако, они не должны переутомлять и слишком возбуждать учеников.

Ориентировочный практический материал двигательной перерыва: групповые спортивные игры; игровые упражнения; соревнования вроде аттракционов; развлечения с использованием инвентаря

игротекі; ігри в спеціально обладнаних місцях. Також сприяють активному відпочинку учасників на переменах стаціонарні тренажери на шкільних спортивних площадках.

Висновки

Формування у учасників стійких навичок здорового образу життя є визначальним фактором продовження життя, її активізації і досягнення стану повного оптимального взаємодія інтелектуального і фізичного розвитку, яке передбачає розвиток рухової активності, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, відмова від шкідливих звичок. Тому фізична культура і масовий спорт впродовж всього життя – це ефективна складова процесу повноцінного розвитку організму дитини, дієвий засіб профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивного праці, організації активного дозвілля, здорового образу життя, запобігання антисоціальному поведінку, особливо серед молодших школярів

Література:

1. Виленська Т. Е. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку: навч. посібник / Виленська Т. Е. - Ростов н / Д: Фенікс, 2006. - 256 с.
2. Вильчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. / Е. С. Вильчковський, А. І. Курок. - [2-е изд., Перераб. і доп.]. - Суми: Університетська книга, 2004. - 514 с.
3. Волков Л. В. Молодий шкільний вік: виховальна спрямованість занять фізичною культурою і спортом: навч. посібник. / Волков Л.В., Голуб В., Кохвенець П. - М.: Освіта, 2007. - 152 с.
4. Гаркуша С. В. Фізичне виховання учнів і студентів: сучасні проблеми і шляхи вирішення / С. В. Гаркуша // Здоров'я для всіх. Науково-практичний журнал. – Пінск: ПолесГУ, 2013. – № 2. – С. 30–33.
5. Носко Н.А. Формування здорового образу життя: навчальне посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. - М.: "МП Леся", 2013. - 160 с.

Наталія Міцкевич
(Київ, Україна)

АКТИВНА ФІЗИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ НЕРВОВО-ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

1. Мета фізичного виховання

Метою фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є формування фізичної культури особистості.

В процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізація здорового способу життя;
- освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їхньої потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональній організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;
- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;
- моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів в ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

2. Програма фізичного виховання студентів

Фізичне виховання в режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляють і затверджують Міністерством освіти КНР. Державна програма фізичного виховання визначає обов'язковий для студентів усіх вузів обсяг фізкультурних знань, рухових умінь і навичок, і рівень розвитку фізичних якостей.

В програмі з фізичного виховання студентів можна виділити три основні розділи: теоретичний, практичний, контрольний.

Теоретичний розділ. Цей розділ передбачає оволодіння студентами системою науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння процесів функціонування фізичної культури суспільства і особистості, вміння їх активно, творчо використати для особистого та професійного розвитку, організації здорового способу життя та життя під час здійснення навчальної, професійної та соціокультурної діяльності. Знання надаються викладачами кафедри у вигляді лекцій. Крім того, студенти