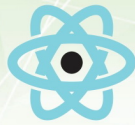


ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 5(37)

Часть 3

Переяслав-Хмельницкий
2018



**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ВЫПУСК 5(37)
Часть 3

Май 2018 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

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

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смирнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцян	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филос. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егиазарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филос. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 5(37), ч. 3 – 192 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казахша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, ჯჷჷრტნი

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

Сога Сергій Михайлович (Київ, Україна) ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ У СПОРТИВНОМУ (ПІШОХІДНОМУ) ТУРИЗМІ.....	134
Тверітнєв Віктор Іванович, Філін Валерій Георгійович, Сухорада Григорій Іванович (Київ, Україна) РОЗВИТОК КОНЦЕПЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ.....	138
Філін Валерій Георгійович, Тверітнєв Віктор Іванович, Сухорада Григорій Іванович (Київ, Україна) ВИВЧЕННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ...	145
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) НЕОБХІДНІСТЬ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ В ПЛЕЧОВОМУ СУГЛОБІ.....	149
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ПРИ ВИКОНАННІ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.....	152
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) СТРИБКИ ЗІ СКАКАЛКОЮ ЯК ЧАСТИНА ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	155
Умарова Зулхумор, Эргашев Ш. (Қўқон, Ўзбекистон) ЎҚУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК МУАММОЛАРИ...	159
Умарова З.У., Эргашев Ш. (Қўқон, Ўзбекистон) ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ ЎҚУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МАВЖУД ҲОЛАТИ.....	166
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна) ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ.....	172
Соболенко Андрій Ілліч (Київ, Україна) СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА ЯК ЗАПОРУКА ГАРМОНІЙНОМГО РОЗВИТКУ ЖІНОК.....	177
Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ.....	182
Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна) ХОРТИНГ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ ДЛЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	187

УДК 796.41

Шишацька Валентина Іванівна
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ПРИ ВИКОНАННІ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

Анотація: В статті розглянуто питання подолання страху студентами, які відчують труднощі у виконанні деяких фізичних вправ з гімнастики. Розглянуті методи використання підготовчих вправ задля досягнення мети оволодіння технічного виконання вправ, що можуть викликати боязкість. Розглянуті причини виникнення страху у студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, страх, психологія, перекид, колесо, колода.

Шишацкая Валентина Ивановна
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)

МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: В статье рассмотрен вопрос преодоления страха студентами, которые испытывают трудности в выполнении некоторых физических упражнений по гимнастике. Рассмотрены методы использования подводящих упражнений для достижения цели овладения техническим исполнением упражнений, которые могут вызвать страх, причины возникновения страха у студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, страх, психология, кувырок, переворот в сторону, бревно.

Shyshatska Valentyna Ivanivna
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

METHODS OF OVERCOMING FEAR OF DOING GYMNASTIC EXERCISES

Annotation. The article deals with the issues of the overcoming student's fear of doing gymnastic exercises. Considered methods of preparation exercises for reaching the goal of having technique skills of doing exercises, that can cause student's fear. Considered reasons, why students can be afraid.

Key words: physical practice, fear, psychology, somersault, coup by side, beam.

Стан переляку пов'язаний з раптовістю, яка спіткає особистість непередбаченою. Але вторгнення усвідомленості перетворює переляк в контрольовану поведінку.

Боягузливість є принишклим емоційним станом, яке об'єднує психічну напругу, невпевненість і переживання, пов'язаного з ризиком або небезпекою.

Нерідко цей вид страху є наслідком недооцінення своїх сил, зосередження уваги на своїх хвилюваннях, пов'язаних з майбутнім виконанням того чи іншого завдання.

Для страху властиво тимчасово паралізувати волю людини, зупиняти її на місці та виводити з-під контролю її дії. Страх може викликати паніку, яка у випадку неочікуваного враження різко розвивається та пов'язана з певним предметом або ситуацією.

Коли студенту вперше на заняттях фізичного виховання в залі гімнастики потрібно виконати вправи, що складаються з елементів повного оберту та стрибків навколо своєї осі, перевероту, різких нахилів донизу і т.д., у нього виникає страх. Однак ця боязкість зумовлена не складністю виконання вправи, а невідомістю, відсутністю певного досвіду, який міг би позбавити студента упередженого ставлення та завчасної паніки.

На жаль, рівень фізичної культури в школі є далеко недосконалим та навіть не надає достатньої початкової підготовки молоді до більш складних фізичних вправ через застарілість обладнання або його відсутність в шкільних залах, великої кількості учнів в класах, різного рівня їх підготовки тощо.

Студенти першого курсу вивчають вправи з гімнастики за класифікаційною програмою по третьому розряду. У цій програмі є такі вправи на ковдрі: рівновага на правій/лівій нозі, перекид вперед в опір-присід, стійка на лопатках, перекат вперед на ліву/праву ногу, руки вгору, переверот праворуч/ліворуч з поворотом на 90⁰, стрибок вгору з прогином, руки вгору. Виявляється, що 70-80% студентів не вміють технічно правильно виконувати перекиди, а ось колесо можуть зробити 30%, хоча з недосконалою технікою. У них чітко виражені помилки: зігнуті кінцівки, неправильне положення голови і рук відносно тулуба тощо.

Також на заняттях спортивної гімнастики висока ймовірність того, що у багатьох виникає страх перед роботою на снарядах. Свідомість студента в цей момент зупиняє його перед складнощами. Для уникнення цього на ковдрі виконують багато підвідних, легших вправ, що готують до вивчення складніших. Наприклад, для підготовки до "перекиду вперед" виконують такі вправи:

1. Сід на п'ятах – нахил уперед до торкання лобом колін.
2. Групування у присід.
3. Сід на п'ятах – сід у групуванні (виконувати повільно, потім швидко).
4. Сід у групуванні – перекат назад і повернення у вихідне положення.
5. Упор присівши – перекат назад у групуванні з наступним поверненням у вихідне положення.
6. Широка стійка ноги нарізно – перекид уперед у сід, ноги нарізно.
7. Те саме в сід у групуванні.
8. Те саме в упор присівши.
9. Упор присівши – перекид уперед.
10. Основна стійка – перекид уперед. [1, с.211]

Вивчення перевероту вправо/вліво:

1. Сійка на руках, ноги нарізно, з допомогою.
2. Сійка на руках, ноги нарізно, з опору в стіну.
3. У стойці на руках ноги нарізно, з опору в стіну, перенести масу тіла спочатку на одну, потім на іншу руку.

4. У стойці на руках, ноги нарізно, з опору у стіну, переворот в сторону, торкаючись стіни тілом і ногами (з допомогою). Ноги ставити на розмітку крейдою.

5. Те саме самостійно.

6. Стька на руках, ноги нарізно, з поворотом на 90° (з допомогою).

7. Переворот у сторону з допомогою (за розміткою).

8. Те саме самостійно.

Більш складним для дівчат є виконання вправ на колоді. Як правило, це викликає боязкість у тих, хто ще з дитинства має страх висоти. Страх висоти, маленька площа опору стають перешкодою для подальших дій студенток. Існують різні способи подолання цієї проблеми. Одним з них є зустріч зі страхом віч-на-віч, що може вирішити ситуацію. Загалом, все залежить від настрою людини на безпосередній результат, від поведінки оточуючих (студентів, які реагують по-різному на виконання дій інших) та інших, не менш важливих факторів. Велике значення має індивідуальний підхід до студента з боку викладача.

Для підготовки до фізичних вправ на колоді необхідно дотримуватися такої послідовності: вивчити вправу на підлозі без обмеження площі опори, потім поступово збільшувати висоту приладу і зменшувати площу опору, поступово змінювати швидкість та амплітуду рухів, після вивчення декількох вправ об'єднати їх у комбінацію [1, с. 211].

Для подолання студентом різних видів страху перш за все необхідно сформувати в нього сильний, стійкий і міцний морально-психічний стереотип [2].

За допомогою методу психічної концентрації формуються конкретні психологічні установки. Його суть полягає в створенні відповідних нервових зв'язків в корі головного мозку і підтримання їх у стані постійного хвилювання до початку відповідальної діяльності або приходу подій, які він очікує [3].

З'ясовано, що студенти, які переживають стрес під час навчання (контрольні роботи, здача заліків, складання іспитів), мають схильність відчувати страх, який супроводжує їх у будь-який час.

Висновок: рівень викладацьких вимог повинен відчувати межу прискіпливості, студентська наполегливість у свою чергу – впертості. Вимогливість, спроби переконати не повинні перетворюватись на тиск на студента. Перш за все, викладач повинен дати пораду, підтримати та порекомендувати необхідне.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. В. Г. Арефьев, О. В. Андреева, Н. Д. Михайлова «Практикум учителя физической культуры»: методичний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівня акредитації. Київ: видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014, - 400 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология и переживания. – М.:Изд-во МГУ, 1984.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Май 2018 г.

ВЫПУСК 5(37)

Часть 3

Ответственность за новизну и достоверность результатов научного исследования несут авторы

Ответственный за выпуск: Водяной О.
Дизайн и верстка: Вовкодав А.

Учредитель: ОО "Институт социальной трансформации"
свидетельство о государственной регистрации №1453789 от 17.02.2016 г.

Подписано к печати 5.06.2018.
Формат 60x84 1/16.
Тираж 300 шт. Заказ №042
Изготовитель: ФЛП "Кравченко Я.О."
свидетельство о государственной регистрации В01 №560015
Адрес: 03039, Украина, Киев, просп. В. Лобановского, 119
тел. +38 (044) 561-95-31

Адрес ред. коллегии:
08400, Украина, Киевская обл., г. Переяслав-Хмельницкий,
ул. Богдана Хмельницкого, 18
тел.: +38 (063) 5881858
сайт: <http://iscience.in.ua>
e-mail: iscience.in.ua@gmail.com

