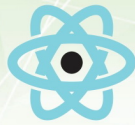


ISSN 2524-0986



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

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) К ВОПРОСУ О ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ С ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ.....	6
Гаврилова Наталия Євгенівна (Київ, Україна) ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ВНЗ.....	12
Гаврилова Наталия Євгенівна (Київ, Україна) ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ВПРОВДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС.....	18
Дакал Наталия Адамовна (Киев, Украина) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	23
Дакал Наталия Адамівна (Київ, Україна) ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ.....	27
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИКУ ВІДШТОВХУВАННЯ РУКАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	31
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ОСВОЄННЯ СТАТИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.....	34
Домашенко Наталья Александровна (Киев, Украина) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	38
Козлова Татьяна Георгіївна (Київ, Україна) ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ ПАМ'ЯТІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ.....	42
Кузенков Олег Вікторович (Київ, Україна) ІНДИВІДУАЛЬНА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТА – ОСНОВА КОМАНДНОЇ ГРИ.....	47
Кузенков Олег Вікторович (Київ, Україна) ЗНАЧЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНЕРОМ КОРОТКОСТРОКОВИХ ПЕРЕРВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ІГОР З БАСКЕТБОЛУ.....	51
Кузьменко Наталия Вікторівна (Київ, Україна) ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВНЗ.....	55
Кузюра Геннадій Миколайович, Білик Володимир Олексійович (Глухів, Україна) УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБОМ ВОЛЕЙБОЛУ.....	60
Кузьменко Наталия Вікторівна (Київ, Україна) ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ НА ЗАНЯТТЯХ АЕРОБІКОЮ...	66

частку» всього процесу навчання. Важливо навчити студентів правильній техніці дихання при виконанні плавальних вправ. Дихальна гімнастика допомагає в цьому.

В аквааеробіці, в прямому її значенні, виконуються звичайні аеробні вправи, але в воді. Для подібних занять рівень води повинен приховувати майже все тіло, тобто доходити до шиї. Всі рухи виконуються з подоланням опору води. Танцювальні рухи під водою можна вибрати улюблений танцювальний стиль, окремі елементи різних танців, і рухатись у воді.

М'язи будуть мати достатнє фізичне навантаження, але і буде достатньо часу для відновлення сил.

Ні у кого, напевно, не викликає сумнів той факт, що від стану хребта безпосередньо залежить здоров'я людини. Для хребта дуже корисні вправи, в яких задіяні великі м'язи черевного преса, спини, адже саме за їх рахунок тримається весь м'язовий корсет. Аквааеробіка, користь якої не викликає сумнівів, є добрим помічником в знятті фізичного та психологічного напруження, в підтримці відмінного здоров'я і настрою та прискоренні навчання плаванню.

Аквафітес дає можливість урізноманітнити вправи при навчанні плаванню. Музичний супровід сприяє підняттю настрою у студентів, їх мотивації до занять, і знімає психоемоційне напруження при виконанні незвичних рухів. Вправи аквафітнеса активно використовуються при вирішенні завдань на освоєння з водним середовищем студентів, які не вміють плавати і бояться води. Крім того, за допомогою аквафітнесу можна підвищувати рівень розвитку фізичних якостей у студентів. Це і поліпшення координаційних можливостей, і підвищення сили м'язів преса, спини, ніг, рук; і розвиток витривалості

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. Аквааэробика. М.: РГАФК, 1996. 30 с.
2. Горцев Г. Аэробика, Фитнесс, Шейпинг. М.: ЭКСМО, 2004. 98 с.
3. Захаркина В.А., Яных Е.А. Аквааэробика. М.: АСТ, 2006 128 с.
4. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде /пер. с англ./ М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 256 с.
5. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика: 120 упражнений: Пер. с англ. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 125 с.
6. Упражнения для аквафитнеса. / Сост. А.Желткова. СПб., 2005. 54 с.
7. Шибалкина М.Г. Использование средств гидроаэробики в процессе занятий оздоровительным плаванием: Дис...канд. пед. наук. СПб, 1997. – 200 с.

УДК 796.41

Добровольський Володимир Едвардович
Національний технічний університет України
«Київський Політехнічний Інститут» ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИКУ ВІДШТОВХУВАННЯ РУКАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація: в даній статті розглядається перелік підвідних вправ які сприяють розвитку навички відштовхування руками та якнайшвидшому оволодінню складних елементів, а також зміцнюють м'язи верхнього плечового поясу і рук.

Ключові слова: гімнастика, відштовхування руками, підвідні вправи, техніка виконання, елементи.

*Добровольский Владимир Эдвардович
Национальный технический университет Украины
«Киевский Политехнический Институт» им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)*

УПРАЖНЕННЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКА ОТТАЛКИВАНИЯ РУКАМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: в данной статье рассмотрен перечень подводящих упражнений которые способствуют развитию навыка отталкивания руками, быстрейшему освоению сложных элементов и укреплению мышц верхнего плечевого пояса и рук.

Ключевые слова: гимнастика, отталкивание руками, подводящие упражнения, техника выполнения, элементы.

*Dobrovolskyi Volodymyr Edvardovych
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)*

EXERCISES FOR DEVELOPMENT OF THE PUSHING BY HANDS SKILL FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

Annotation: in the present article is considered the list of lead-up exercise, which contributes to the development of pushing by hands skill and fastest mastering of difficult elements as well as strengthening muscles of the top shoulder girdle.

Key words: gymnastics, pushing by hands, lead-up exercises, technique of performing, elements.

Коли людина вперше знайомиться зі спортивною гімнастикою, їй здається, що всі виконувані елементи не такі важкі і повторити їх буде не складно. Але за цим стоїть багаторічна праця систематичних тренувань.

Студенти вищих навчальних закладів, які не спеціалізуються на спорті, нерідко вибирають гімнастику з надією швидко засвоїти різні стрибки, сальто, фляки і т.п. Через відсутність базової підготовки процес освоєння таких елементів гальмується. Одним з важливих компонентів технічної підготовки є освоєння базових навичок відштовхування руками і ногами, кидкові рухи і т.п.

У спеціальній літературі є дані про формування навичок відштовхування руками, але мало підвідних вправ, які дозволили б надійно застосовувати навик відштовхування при вивченні акробатичних елементів. І в основному ці дані, отримані в роботі з висококваліфікованими гімнастами. Також при аналізі літературних джерел можна виділити деякі дослідження з розвитку навичок відштовхування руками. На основі цих даних можна зробити висновок які краще застосовувати вправи для непідготовлених студентів 17-19 років. Ці вправи не тільки сприяють якнайшвидшому оволодінню складних елементів, а також зміцнюють верхній плечовий пояс і м'язи рук [1].

І не слід забувати про вступну частину тренування - це адекватна розминка, яка розтягне тіло, розбудить м'язи, стимулює дихання і активує суглоби, створюючи фізичну готовність і розумове бажання виконувати більш складні рухи [2].

У першій фазі навчання необхідно давати вправи на розвиток і зміцнення м'язів які беруть участь в відштовхуванні:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи в швидкому темпі (4 підходи по 5 разів);

- в упорі на брусах, відштовхуючись прямими руками, піднімання і опускання тулуба в грудино-ключичних суглобах (2-4 підходи по 5 разів);

- еспандер (гумова стрічка), закріплений на верхній рейці гімнастичної стінки, опускання рук вперед-вниз і назад в в.п. (2 підходи по 10 разів);

- еспандер (гумова стрічка), закріплений на нижній рейці гімнастичної стінки, піднімання рук вперед-вгору і опускання в в.п. (2 підходи по 10 разів);

- в упорі лежачи на підлозі (за допомогою партнера, який тримає за ноги) подати плечі назад і опуститися на живіт, далі повернутися в в.п. (2 підходи по 2-3 рази) [3].

У другій фазі можна давати вправи на вивчення стрибків на руках в упорі лежачи і вправи, що готують верхній плечовий пояс до подолання ударних навантажень:

- в упорі лежачи на підлозі (за допомогою партнера, що підтримує за ноги) ходьба з просуванням вперед, назад, в сторони;

- естафети з просуванням вперед або назад на руках в упорі лежачи;

- хлопки в упорі лежачи в швидкому темпі з мінімальним згинанням рук (2-3 підходи по 5 разів);

- підскоки на руках в упорі лежачи (за допомогою партнера, що підтримує за ноги) з просуванням вперед і назад (4-7 м.), та з чергуванням ходьби;

- стоячи на колінах, руки перед собою, подати плечі вперед і впасти в упор лежачи, пружно згинаючи руки в ліктьовому суглобі;

- в упорі лежачи, руки на гімнастичних містках, що стоять паралельно на відстані 35 см один від одного, відштовхуючись руками перейти в упор лежачи на підлозі. І з невеликим просуванням вперед знову застрибнути в упор

лежачи. Змінюючи висоту для положення рук можна поступово збільшувати навантаження;

- теж, але з допомогою партнера, що підтримує за ноги.

Так само можна використовувати і дві гімнастичних лавки.

У третій фазі можна вже давати вправи, безпосередньо спрямовані на освоєння певного поштовху руками. Наприклад переворот вперед на вільних вправах. Для освоєння цього елемента необхідно застосовувати підвідні вправи. Безпосередньо для поштовху руками можна застосовувати всі перераховані вище вправи і чергувати їх з такими як:

- темповий підскок на одній нозі (вальсет), руки вгору, махом однієї і поштовхом іншою - стійка на руках з подальшим підскоком з просуванням вперед;

- теж, але на гірку жорстких гімнастичних матів;

- підскок в стійці на руках з відштовхуванням від підкидного містка з подальшим приземлення в положення лежачи на спині руки вгору, на гірку м'яких гімнастичних матів.

Для елемента «курбет» (стрибок зі стійки на руках на ноги, з поштовхом руками об опору), так само можна застосовувати підвідні вправи для поштовху руками:

- зі стійки на руках з підкидного містку, зміщуючи центр тяжіння, виконати поштовх руками і хлестообразний рух ногами і приземлитися на ноги руки вгору;

- теж, але з наступним вистрибуванням на підкидний місток, руки вгору;

- теж, на акробатичній доріжці [4].

В результаті використання перерахованих вище вправ, студенти вищих навчальних закладів значно зміцнюють м'язи рук і плечового поясу. Покращують навички відштовхування руками що призводить до якнайшвидшого освоєння спеціальних елементів, а також якнайшвидшого розучування все більш складних елементів і зв'язок. У студентів, які не застосовують дані вправи, за цей же період поліпшення таких же показників не спостерігається.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: Учебник в 2-х томах. Том 1. / Ю.К. Гавердовский. – Советский спорт. – 2014. – 368 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004.
3. Бундусов, Е.Е. Использование прыжкового моста в подводящих упражнениях / Е.Е.Бундусов. - Гимнастика: Сб. ст.- Вып. 1-й. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ.культуры / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. - с.140.

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

