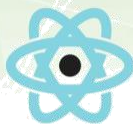


ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 1(57)

Часть 4

Переяслав
2020



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 1 (57)
Часть 4

Январь 2020 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

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)
Смырнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	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 филол. 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)
Егизарян 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)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. 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, 2020. - Вып. 1(57), ч. 4 – 194 с.

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

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

ИЗ СОДЕРЖАНИЯ:**СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

«Актуальные научные исследования в современном мире» ISCIENCE.IN.UA

Выпуск 1(57) ч. 4

ISSN 2524-0986

Завадська Наталія Валеріївна (Київ, Україна) ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ І СПРИТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ СПОРТИВНІ ІГРИ.....	61
Захарова Ірина Юріївна (Київ, Україна) ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОРГАНІВ ДИХАННЯ.....	65
Зеніна Ірина Володимирівна, Крилов Анатолій Геннадійович (Київ, Україна) СПЕЦИФІКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПАУЕРЛІФТИНГУ	69
Іралина Міра Мустакімовна, Ажибаєва Салима Джолдасовна, Мендигалиєва Шолпан Абдиевна, Бозтаєва Салтанат Женисовна, Сагиндыков Жомарт Берикалиевич (Алматы, Казахстан) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	73
Качалов Олександр Юрійович (Київ, Україна) УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ПЛАВЦІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	79
Князев Сергей Анатольевич, Корнаушенко Андрей Владимирович, Вебер Дмитрий Александрович (Барнаул, Россия) ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	84
Князев Сергей Анатольевич, Корнаушенко Андрей Владимирович, Вебер Дмитрий Александрович (Барнаул, Россия) ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	89
Кузьменко Наталія Вікторівна (Київ, Україна) ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА РОЗВИТОК ФУНКЦІЙ РІЗНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ	94
Лукачина Анатолій Васильович (Київ, Україна) ДЕЯКІ ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТІВ ТЕНІСІСТІВ.....	98
Мамбетов Муталхан Қапанович, Мусаев Сағын Аманалиевич, Кадыров Ержан Карымжанович, Балабеков Мұхтар Сағынтаевич (Шымкент, Қазақстан) СПОРТТАҒЫ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТӘРБИЕЛІК МАҢЫЗЫ	103

УДК 796.011. 3: 378. 14

Захарова Ірина Юріївна
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОРГАНІВ ДИХАННЯ

Анотація. У статті розглядаються варіанти занять з особами, які мають порушення в діяльності дихальної системи, наводяться дані про стан здоров'я сучасної студентської молоді.

Ключові слова: студенти, фізичні вправи, дихальні методики, профілактика здоров'я, рухова активність.

ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются варианты занятий с лицами, имеющими нарушения в деятельности дыхательной системы, приводятся данные о состоянии здоровья современной студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, дыхательные методики, профилактика здоровья, двигательная активность.

Zakharova Irina Yuryevna
National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

APPLICATION OF RESPIRATORY EXERCISES TO IMPROVE HEALTH OF STUDENTS WITH RESPIRATORY DISEASES

Abstract. The article discusses the options for classes with people with disorders in the respiratory system, provides data on the state of health of modern student youth.

Keywords. students, physical exercises, breathing techniques, health prophylaxis, physical activity.

Постановка проблеми. В останні роки відзначається зростання числа учнів шкіл, середніх і вищих навчальних закладів, що мають відхилення в стані здоров'я.

Навчаючись в вузі поступово ці показники збільшуються, що свідчить про те, що в процесі навчання у вищому навчальному закладі у студентів або виявляються нові захворювання, або прогресують старі.

За численними свідченнями фахівців, заняття фізичною культурою зі студентами СМГ повинні будуватися на основі формування груп за нозологічною ознакою [2], де одними з найбільш поширених є порушення в

стані дихальної системи (ДС): на їх частку припадає, за різними даними, від 5% до 40% всіх відхилень у здоров'ї студентів. Крім того, в студентському середовищі дана патологія відноситься до числа стабільно прогресуючих.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває профілактика порушень в стані ДС вже в молодому віці, в тому числі серед студентів.

Вивчення робіт з проблеми оздоровлення осіб з порушеннями в стані ДС показало, що більшість фахівців в цій області важливу роль відводять засобам фізичної культури і особливо рекомендують застосування дихальних вправ. Однак ці засоби використовуються в основному або в спеціальних медичних установах (диспансери, кабінети ЛФК), або в якості самостійних занять особами зрілого та похилого віку.

В даний час через відсутність єдиної програми з фізичної культури для студентів СМГ кафедри фізичного виховання більшості вузів розробляють власні навчальні програми з цього предмету для спеціального відділення. Відмінною особливістю таких програм є спроба вирішення оздоровчої задачі занять через принципи формування спеціальних медичних груп і підборі відповідних засобів фізичної культури. З питання формування СМГ серед фахівців існують різні думки, проте більшість з них вважають, що найбільш ефективним є розподіл студентів в групи з урахуванням їх нозологічних особливостей, оскільки в цьому випадку істотно зростають можливості спрямованого використання засобів фізичної культури для оздоровлення студентів [1, 2, 4, 5, 6, 7, 9].

Для осіб з порушеннями в стані ДС найбільш рекомендованими засобами фізичної культури є прогулянки на свіжому повітрі, загартовування, оздоровче плавання і дихальна гімнастика. При цьому дихальну гімнастику рекомендує переважна більшість фахівців.

Аналіз деяких дихальних гімнастик і класифікація їх за різними ознаками дозволили виділити дві методики дихателинних вправ, протилежних по деяким параметрам одночасно, що дає можливість більш наочно порівняти вплив дихальних вправ різних режимів.

Крім систем Стрельникової і Бутейко [5], що застосовуються в спеціальних диспансерах і групах ЛФК, в останні роки з'явилося багато позитивних відгуків про систему статичних вправ із затримкою дихання «Бодіфлекс», розробленої Грір Чайлдерс. [8]

На підставі всього сказаного було прийнято рішення експериментальним шляхом оцінити доцільність використання дихальних вправ по системам А.Н. Стрельникової і Г. Чайлдерс на заняттях фізичною культурою зі студентами СМГ із захворюваннями органів дихання.

На початку і в кінці семестру (у вересні та грудні 2019 г.) було проведено тестування, яке дозволило оцінити рівень фізичного розвитку та функціонального стану досліджених до і після експерименту. З цією метою були відібрані 13 показників здоров'я: вага, зріст, окружності талії, стегон, екскурсія грудної клітки, сила (згинання розгинання рук в упорі лежачи, динамометрія), гнучкість, координація, проба Ромберга, ЖЕЛ, артеріальний тиск, проба Штанге, проба Генча. Початкове тестування показало, що, за критеріями Стьюдента і Фішера, групи були однорідні.

Порівняння змін в двох групах показало, що у юнаків, так і у дівчат, найбільш високий приріст в показниках фізичного розвитку і функціонального

стану стався в експериментальній групі. Однак, на відміну від дівчат, у юнаків ні по одному з перерахованих показників достовірних відмінностей між групами не зафіксовано. Можливо, це пояснюється меншим інтересом до занять дихальними вправами з боку юнаків, ніж з боку дівчат, а також недостатньо тривалим терміном занять - 4 місяці.

На основі результатів експерименту були зроблені наступні висновки:

1. З метою всебічного оздоровлення дихальної системи рекомендується поєднувати дихальні вправи різних режимів. Зокрема, доцільно застосування динамічних вправ, що виконуються на активному вдиху через ніс при неповному видиху за методикою А.Н. Стрельникової.

2. Доцільно застосування дихальних вправ в основній частині заняття, оскільки в цьому випадку посилюється оздоровчий ефект вправ на підготовлений до навантажень організм студентів.

3. З метою досягнення максимального оздоровчого ефекту дихальної гімнастики рекомендується не поєднувати в одному учбово-тренувальному занятті дихальні вправи різних режимів. Перш за все, це пояснюється тим, що комплекси дихальних вправ необхідно виконувати в повному обсязі, але не перевищуючи передбачених для них 40-45 хв навчального часу. Поєднання в одному учбово-тренувальному занятті дихальних вправ різних режимів може негативно відбитися на якості виконуваних вправ і подовжити час, відведений на дихальну гімнастику, що не дозволить повною мірою реалізувати інші завдання заняття, а також негативно позначиться на самопочутті студентів.

4. Для студентів з захворюваннями органів дихання доцільні заняття дихальними вправами по системам Стрельникової і «Бодіфлекс». В результаті цих занять покращуються такі показники функціонування дихальної системи, як екскурсія грудної клітки і ЖЕЛ. Крім того, в цілому покращується здоров'я тих, хто займається, про що свідчить цілий ряд позитивних змін в показниках фізичного розвитку і функціонального стану досліджених.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Аксёнова О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: учеб.-метод. пособие / О.Э. Аксёнова; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [б.и.], 2003. - 88 с.
2. Горелов А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований: науч.-теоретич. журнал. - 2008. - Вып. 6. - С. 28-33.
3. Имнаев Ш.А. Методика обучения рациональному дыханию в процессе физического воспитания студенток специальной медицинской группы: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Имнаев Шабан Абдула-Оглы. - Волгоград, 2002. - С. 4-5.
4. Кокорина Е.В. Оздоровительно-коррекционная направленность процесса физического воспитания младших школьников с заболеваниями органов дыхания: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кокорина Елена Владимировна. - Улан-Удэ, 2006. -236 с.
5. Меркулова Е.А. Дыхательные упражнения на занятиях физической культурой со студентами / Е.А. Меркулова, Ф.Х. Чемоданова // Физическая

- культура и здоровье студентов вузов: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., 31 марта 2008 г. / С.-Петербург. гуманитар. ун-т профсоюзов. - СПб., 2008. - С. 74-75.
6. Сизоненко К.Н. Физическая реабилитация студентов с болезнями органов дыхания, обучающихся в вузах: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Сизоненко Константин Николаевич. - Благовещенск, 2003. - 190 с.
 7. Скляренко А.В. Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп среднего профессионального образовательного учреждения на основе комплексного использования оздоровительных гимнастических систем: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Скляренко Алёна Владимировна. - Хабаровск, 2006. - 150 с.
 8. Уздинова О.И. Медико-биологическая оценка использования нетрадиционной коррекционно-оздоровительной технологии «Бодифлекс» в процессе физического воспитания студенток / О.И. Уздинова, Р.В. Башкова, М. А. Захарова // Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., 31 марта 2008 г. / С.-Петербург. гуманитар. ун-т профсоюзов. - СПб., 2008. - С. 175-176.
 9. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н.В. Сивас, С.П. Евсеев, Д.Н. Давиденко, С.С. Крючек // Адаптивная физическая культура. - 2002. - Вып. 1 (9). - С. 14-15.