

ISSN 2524-0986

 **iScience**®

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 5(61)
Часть 6

Переяслав
2020

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 5(61)
Часть 6

Май 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:

Кокур 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. 5(61), ч. 6 – 189 с.

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

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

Tverdokhlib Olena Fedorivna (Kyiv, Ukraine) PHYSICAL EDUCATION IN QUARANTINE PERIOD.....	7
Габидуллина Юлия Рамисовна, Асфандиярова Диана Василевна, Салеев Эльдар Рафаэльевич (Стерлитамак, Россия) ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	11
Гавриков Роман Евгенович, Синіговець Василь Іванович, Пустовойт Петро Андрійович (Глухів, Україна) ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ.....	14
Голубева Валентина Анатольевна (Киев, Украина) ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ОТДЕЛЕНИИ ТУРИЗМА	20
Градусова Наталія Вікторівна (Київ, Україна) ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПІЛАТЕСА ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ	25
Зоз Олег Петрович, Янішевський Юрій Володимирович, Корнієнко Сергій Олександрович (Київ, Україна) ВИМОГИ ДО ОСОБИСТОСТІ УСПІШНОГО ТРЕНЕРА У СПОРТІ ..	28
Ильченко Артем Евгеньевич, Алексеенко Валерия Сергеевна, Абайханова Аминат Замановна (Ростов-на-Дону, Россия) КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП.....	33
Ковальчук Доріка Радівна, Повєткіна Анастасія Анатоліївна, Кузнєцов Валерій Анатолійович (Київ, Україна) ВИЗНАЧЕННЯ СОМАТОТИПУ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВОЛЕЙБОЛІ	37
Корнева Наталия Александровна, Скорохватов Василий Петрович (Киров, Россия) РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	40
Коротков Дмитро Миколайович, Синіговець Василь Іванович, Пильтяй Сергій Володимирович (Глухів, Україна) МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИМ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	44
Коротченко Олег Ігорович, Синіговець Василь Іванович, Синіговець Лариса Іванівна (Глухів, Україна) ПРОФІЛАКТИКА ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	50

УДК 796.034.05

Градусова Наталія Вікторівна
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПІЛАТЕСА ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Анотація. Освоєння методу Пілатеса та подальше використання в навчальних програмах без додаткового обладнання і тренажерів.

Метод Пілатеса (контрологія) визнаний у сфері реабілітації, фітнесу та здорового способу життя. Звернуто увагу на необхідність в епоху економічного тиску, забруднення атмосфери, підвищеного стресового стану — зміцнювати своє здоров'я. Рекомендовано наполегливо і цілеспрямовано дотримуватися всіх інструкцій по виконанню комплексу вправ на заняттях зі студентами в ВНЗ. Метод не вимагає додаткового обладнання і тренажерів.

Ключові слова: Програма Пілатеса, фізичне здоров'я, актуальність, комплекс вправ, цивілізація, обладнання, дисципліна, самоконтроль.

Gradusova Natalia Viktorovna
Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute
(Kyiv, Ukraine)

USAGE OF THE PILATES METHOD FOR DEVELOPING STUDENTS' PHYSICAL ABILITIES

Abstract. Mastering the Pilates method and further use in training programs without additional equipment and simulators. The method does not require additional equipment and simulators. The Pilates method (counterology) takes a special place in the sphere of rehabilitation, fitness and healthy lifestyle. Attention is drawn to the need of strengthening their health is the era of economic pressure, air pollution and increased stress state. It is Recommended persistently and purposefully to adhere to all instructions for performing a set of exercises in the classroom with students in universities. The method does not require additional equipment and simulators.

Keywords: Pilates program, physical health, exercise complex, civilization, relevance, equipment, discipline, self-control.

Градусова Наталія Вікторівна
НТУУ КПІ ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПИЛАТЕС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Освоение метода Пилатеса и дальнейшее использование в учебных программах без дополнительного оборудования и тренажеров.

Метод Пилатеса (контрология) признан в сфере реабилитации, фитнеса и здорового образа жизни. Обращено внимание на необходимость в эпоху экономического давления, загрязненности атмосферы, повышенного стрессового состояния - укреплять свое здоровье. Рекомендовано настольчиво и целеустремленно придерживаться всех инструкций по выполнению комплекса упражнений на занятиях с студентами вузов. Метод не требует дополнительного оборудования и тренажеров.

Ключевые слова: Программа Пилатеса, физическое здоровье, актуальность, комплекс упражнений, цивилизация, оборудование, дисциплина, самоконтроль.

Метод Пилатеса (контрологія) - це оздоровча система, що дозволяє за допомогою вправ розвинути силу, гнучкість, координацію, зміцнити дух і дисциплінувати розум.

Завдяки чіткості сформулювання завдань, простоти викладу інформації й глибини знань творця системи, цей метод зайняв своє важливе місце у світі.

Зараз метод Пилатеса дуже популярний і визнаний фахівцями у сфері реабілітації, фітнесу та здорового способу життя. За цією системою зараз займаються мільйони людей у багатьох країнах світу. [1]

Команда International Pilates University Fitness 4 you видала книгу Джозефа Пилатеса, в якій автори знайомлять нас з веденням правильного і здорового образу життя, фотографіями та детальним описом вправ його системи.

Правильне і регулярне повторення вправ покращує координацію. Людина здобуває повний контроль над власним тілом, стає більш гнучкою і підтягнутою, повертаючи собі природну грацію. Всі ці якості сприятливо впливають на оновлення розумової діяльності і вдосконалення духу.

Метод Пилатеса у ВНЗ для виконання вправ не вимагає гімнастичних залів із дорогим обладнанням. У зв'язку зі скороченням кількості занять з фізичного виховання до одного заняття на тиждень, кожен може застосувати свої знання і вміння за методикою Пилатеса в домашніх умовах. При виконанні вправ необхідний постійний контроль над правильним диханням і дотримання інструкцій. Якщо керуватися інструкціями, починаючи із вступного заняття, то без сумнівів, можна перейти до нормального фізичного стану. [3]

Фізичне здоров'я — це перший елемент щастя. Його не можна купити, але можна здобути, щодня виконуючи вправи, придумані з цією метою засновником Контрології і його послідовниками.

Цивілізація погіршує фізичне здоров'я. Міський житель щодня відчуває фізичну втому. Телефони, автомобілі, стреси, забруднення атмосфери та економічний тиск — все це веде до фізичного занепаду людини. [4]

Живучи в сучасному столітті, ми змушені думати про важливість придбання хорошої фізичної форми. З цією метою слід рівномірно і раціонально розвивати своє тіло цілком, зберігаючи стан всіх органів максимально наближеним до природного. Якщо регулярно виконувати вправи, всього лише 3 рази на тиждень протягом трьох місяців, то ми зможемо відновити своє тіло. [2]

Не відчуваючи надмірне фізичне навантаження, ми розвинемо силу і витривалість м'язів, здатність справлятися з важкими обов'язками, грати в активні ігри, ходити, бігати або подорожувати на довгі відстані.

Для досягнення успіху у виконанні вправ, необхідно терпіння і наполегливість, використання інструкцій що супроводжують вправи. Вправи треба виконувати старанно, з твердою і незмінною рішучістю, не дозволяти відволіктися від виконання. Не пропускати заняття, не піддаватися хвилинній слабкості або нерішучості, а залишатися вірним своєму рішення. Якщо ми, наприклад, прийняли рішення, що будемо виконувати комплекс вправ 10 хвилин, то не здаватися. Необхідно також пам'ятати, що при виконанні кожної вправи Контрології індивідуально або групою потрібно старанно вивчити положення, проілюстровані фотографіями й звернути увагу на те, що вправи слід виконувати стоячи, сидячи або лежачи. Потрібно пам'ятати, що групові заняття зі студентами в ВНЗ важливо починати з ознайомчого заняття, кожна вправа повинна бути повністю освоєна, перш ніж перейти до наступної. Постійно концентруватися на правильності рухів кожного разу, коли займаємося,

Програма Пілатеса з використанням Roam Roller дозволяє урізноманітнити балансове навантаження, допомагає правильно побудувати вправи. Ця програма також використовується для зняття зайвого напруження всіх ділянок тіла, фокусує увагу. Рекомендується використовувати її в короткій розминці перед виконанням основних і спеціальних вправ. Розроблено ряд вправ із самомасажу, балансу стоячи і лежачи, стретч.

Ідеї, про які писав Джозеф близько сімдесяти років тому, не втратили своєї цінності і в наш час. Людство, прямуєчи технократичним шляхом розвитку, прискорюючи ритм життя, все більше втрачає зв'язок із природою – віддаляється від «нормального способу життя».

З огляду на сучасну тенденцію розвитку суспільства ідеї Джозефа не втратять своєї актуальності ще багато десятиліть. Створені ним 34 вправи, залишаються необхідними і важливими у відновленні, підтримці та зміцненні здоров'я людини в будь-якому віці. [3]

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Джозеф Хубертус Пілатес. Возвращение к жизни через Контрологию Пілатеса. Перевод с английского Е.Е. Смирновой. 2014 г. 151 с. 2. Метод Пілатеса в роботі зі сколіозом. <Функціональний структурний сколіоз>
2. Навчальний посібник. Автор і педагог Е. Смирнова
3. Пілатес реформер Allegro. Інструктор програми Pilates преподаватель А. Мащовец. Академия Фитнеса Украины.
4. Антонова И. Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2015. - № 10-5. - С. 815.