

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.О.	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, ჯჷჷრტუ

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

Герасимов Павел Евгеньевич, Кочеткова Юлия Александровна (Саратов, Россия) ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	56
Лускань Олег Юрійович (Київ, Україна) САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТІВ ЯК ДОДАТКОВА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я	60
Мишук Діана Миколаївна (Київ, Україна) КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ У ВОЛЕЙБОЛІ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	65
Мишук Діана Миколаївна (Київ, Україна) ВПЛИВ КОГНІТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА УСПІШНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	70
Пилипко Ольга Олександрівна (Харків, Україна) МОДЕЛЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ПЛAVАННІ НА ДИСТАНЦІЇ 400 МЕТРІВ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ	74
Пуздимір Микола (Вінниця, Україна) ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС ПРОГРАМ У ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	86
Рачок Марина Миколаївна, Вишенський Сергій Анатолійович, Калугін Ігор Григорович (Київ, Україна) ДИНАМІКА ФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗМІН В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС РОЗМИНКИ В БАСКЕТБОЛІ	90
Салатенко Іван Олександрович, Гриб Тетяна Олександрівна, Клименченко Тетяна Григорівна (Суми, Україна) УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	94
Сарсенбаева Улан Базарбаевна, Улукбекова Айгуль Орынғалиевна, Сатыбалдина Аида Ермековна, Ешпанова Гаухар Темірханқызы, Капсанова Гульмира Бейсеновна (Алматы, Қазақстан) СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖОҒАРЫ ТЫНЫС ЖОЛДАРЫ АУРУЛАРЫНДА ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІН НЕГІЗДЕНДІРУ	99
Сога Сергій Михайлович, Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ОЦІНКА ВЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНОСТЬ СТУДЕНТІВ	103

УДК 379.85

Лускань Олег Юрійович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТІВ ЯК ДОДАТКОВА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Анотація. Представлені: результати оцінки фізичного стану студентів перших курсів за останні 5 років; методи організації самостійних занять для вирішення проблеми покращення фізичного стану студентів, розвитку і вдосконалення їх основних фізичних якостей; умови проведення спортивних тренувань в лісі, біля гуртожитку, у спортивній кімнаті. Показана величезна позитивна роль оздоровчого бігу для зміцнення серцево-судинної системи, дихання і газообміну, збільшення фізичної та розумової працездатності.

Ключові слова: студент, фізичний стан, вправи, самостійні заняття, оздоровчий біг, навчання.

Лускань Олег Юрьевич
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Представлены: результаты оценки физического состояния студентов первых курсов за последние 5 лет методы организации самостоятельных занятий для решения проблемы улучшения физического состояния студентов, развития и совершенствования их основных физических качеств; условия проведения спортивных тренировок в лесу, возле общежития, в спортивной комнате. Показана огромная положительная роль оздоровительного бега для укрепления сердечно-сосудистой системы, дыхания и газообмена, увеличения физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: студент, физическое состояние, упражнения, самостоятельные занятия, оздоровительный бег, обучение.

Luskan Oleg Yuryovich
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

*INDEPENDENT ACTIVITIES IN PHYSICAL EXERCISES IN THE STUDENTS DAY
MODE ADDITIONAL MOTOR ACTIVITY FOR THE DEVELOPMENT OF
PHYSICAL QUALITIES AND HEALTH IMPROVEMENT*

Abstract. *Presented: the results of the assessment of the physical condition of first-year students for the last 5 years; methods of organizing independent classes to solve the problem of improving the physical condition of students, development and improvement of their basic physical qualities; conditions for sports training in the woods, near the dormitory, in the gym. The huge positive role of health running for strengthening of cardiovascular system, breath and gas exchange, increase of physical and mental working capacity is shown.*

Key words: *student, physical condition, exercises, independent classes, health running, training.*

До одного з пріоритетних напрямків державної політики Національна доктрина розвитку освіти відносить «особистісну орієнтацію освіти». Реалізація цього напрямку має важливе значення для однієї зі складових освіти - фізкультурної освіти. Перед ним доктрина поставила таку мету: у всіх ланках системи освіти шляхом використання методів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я кожного члена суспільства. Головною функцією основної школи слід вважати інтенсивний розвиток таких основних рухових якостей як швидкість, координація рухів, швидкісно-силові якості і сила. Триває використання фізичних вправ, що впливають на якість подальшого розвитку гнучкості і спритності.

Розвиток фізичних якостей є одним з основних напрямків процесу фізичного вдосконалення студентської молоді. Рівень розвитку фізичних якостей в значній мірі визначає результативність формування рухових навичок і умінь і успішне використання їх в різних життєвих ситуаціях, в тому числі і професійної діяльності.

Фізичне вдосконалення можливо тільки за умови врахування анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму і побудованої на цій основі системи використання способів, форм і методів фізичного виховання.

Особливе місце займають також проблеми рухової активності в зміцненні здоров'я. Сьогодні свідоцтва ефективності занять фізичними вправами вже недостатньо. Важливо забезпечити не тільки високу результативність таких занять, але і зробити їх найбільш привабливими для людей різного віку з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Панацеєю від усіх хвороб в XXI столітті стає здоровий спосіб життя, який не мислимо без активних занять фізичними вправами. Є велика кількість досліджень, які підтверджують положення про те, що раціональне використання фізичних вправ не тільки сповільнює процес старіння, а й призводить до підвищення працездатності, істотного поліпшення фізичного і психічного стану населення.

Важливим показником для студентів є рівень здоров'я. Культура здоров'я є інтеграційне особистісне утворення, що складається з когнітивно - мотиваційного, емоційного компонентів, які в свою чергу, відображають обсяг знань, комунікативну толерантність,

Таким чином, добре проглядається погіршення показників фізичних якостей студентів 1-х курсів за період з 2013 по 2018 н.р. Якщо по фізичним якостям - витривалість, сила і швидкість оцінку

«Задовільно» і вище можуть отримати більше половини студентів, то гнучкість (менше 20%) необхідно розвивати і до того ж дуже швидкими темпами.

Одним із шляхів вирішення проблеми покращення фізичного стану студентів є організація самостійних занять. Процес організації самостійних занять повинен бути добре спланованим і продуманим. Одним з основних моментів у цьому випадку є визначення виду фізичної підготовки, за яким можуть бути організовані заняття. При цьому слід враховувати ще й популярність виду спорту, яка визначається шляхом анкетування, можливостями та станом спортивних споруд, наявних у вузі.

Після проведеного тестування кожен студент знав, які фізичні якості йому потрібно самостійно покращувати. Для розвитку сили студентам надана добре обладнана спортивна кімната з інструкціями та описом виконання вправ на тренажерах, з гантелями і зі штангою.

Розташування навчальних корпусів та гуртожитку на краю міста дає можливість використовувати лісовий масив для занять оздоровчим бігом. Оздоровчий біг - найбільш доступний вид фізичних вправ, що не вимагає попереднього навчання. У ньому, як ні в якому іншому виді фізичних вправ, доступні легко регульовані за обсягом і інтенсивності навантаження. Оздоровчим бігом можна вважати такий, при якому дистанція в 1 км долається за 5-10 хв.

Техніка при оздоровчому бігу не грає вирішальної ролі, так як, в будь-якому випадку, за допомогою рухів буде здійснюватися фізіологічну дію на різні системи організму. Головне - простота і природність, свобода рухів. Дихати під час бігу краще через ніс, якщо це не викликає особливих труднощів. Підвищений опір повітря при носовому диханні сприяє ефективній тренуванні дихальних м'язів. Крім того, воно автоматично обмежує швидкість бігу і робить його безпечним: поки дихання через ніс повністю забезпечує надходження в легені кисню, ЧСС не перевищує 130 уд./ хв.

Про перенесення бігового навантаження можна судити по реакції відновлення пульсу. Якщо в першу хвилину після бігу, ЧСС зменшується на 20%, через 3 хв. - на 30%, через 5 хв. - на 50%, через 10 хв. - на 70-75% в порівнянні з найвищим показником, значить реакція організму на навантаження хороша. У перші кілька місяців занять відбувається тільки збільшення обсягу бігу (часу бігу і дистанції). Після адаптації організму до тривалого і повільного бігу, можна переходити до поступового збільшення швидкості бігу. Оптимальними величинами обсягів оздоровчого бігу після 6-8 місяців занять можна вважати 35-40 хв. (5-7 км), а після року тренувань близько 60 хв (8-10 км). Бігові навантаження у жінок майже не відрізняються від чоловічих, що пояснюється великою витривалістю жіночого організму.

Тривалий біг в рівномірному або помірному темпі значно стимулює діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Тренування в бігу сприяють

розвитку м'язів ніг, живота і спини, зміцнюють кістки. Міцнішими і еластичними стають сухожилля і зв'язки, поліпшується рухливість суглобів. Постійні бігові тренування покращують поставу, виробляють правильну ходу. При цьому знижується ймовірність простудних захворювань, поліпшується настрій, збільшується фізична і розумова працездатність, зменшуються і зникають головні болі і неприємні відчуття в області серця, поліпшуються функції шлунково-кишкового тракту, нормалізується вага тіла, гартується організм.

Паралельно з оздоровчим бігом лісові галявини є ідеальним місцем для занять дихальною гімнастикою (один з найважливіших чинників оздоровлення організму). Дихальна гімнастика - система спеціально підібраних фізичних вправ для дихальної мускулатури, які забезпечують удосконалення біомеханіки дихання і газообміну. Вона сприяє розширенню енергетичних можливостей організму і його фізичної працездатності, зміцненню дихальних м'язів грудної клітки і діафрагми, покращує діяльність кишечника, а також сприяє збільшенню чи зменшенню збудливості нервової системи.

Силами студентів інституту високих технологій навесні 2007 року біля гуртожитку було споруджено поле для гри в пляжний волейбол. Під час сесії і канікул це поле ні на хвилину не залишалось порожнім. На ньому використовувалися прекрасні можливості для розвитку спритності, стрибучості, координації.

Різноманітні фізичні навантаження значно впливають на організм людини, змінюють стан практично всіх його систем. Тому, не дивлячись на загальний характер правил тренування, для кожної людини режими рухових навантажень і відповідної реакції організму на них будуть суто індивідуальними. У зв'язку з цим важливу роль набуває самоконтроль за станом організму людини і його реакція на фізичне навантаження. Самоконтроль дає студентам, які займаються фізичними вправами, оцінювати ефективність тренувань, стежити за станом свого здоров'я, виконувати правила особистої гігієни, загального і спортивного режиму.

Висновки: Тестування студентів по основних фізичних якостей в кінці навчального року показали непогані результати, значно підвищився стан їх здоров'я. Беручи участь в спартакіаді університету, студенти інституту високих технологій майже всюди займали призові місця з видів спорту, що дало їм в кінцевому підсумку можливість зайняти загальнокомандне друге місце серед всіх факультетів університету.

Подальші дослідження плануються провести в напрямку вивчення інших проблем розвитку фізичних якостей студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Васьков Ю.В. Визначення основних функцій і цілей шкільної фізичної культури як умова здійснення особистістю орієнтованого навчання учнів. //Теорія та методика фізичного виховання. ХДПУ, Харків. – 2003, - №3, - с. 15-16.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – Т. 1. – К: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки./ Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. – С. 61-75.

4. Булич Э. Г. Современные достижения науки о здоровье. //Теория и практика физической культуры. 2004. - №1, - С. 62-63.
5. Гаврилов Д. Н. с соавт. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста.// Теория и практика физической культуры.—2002.—№ 4.—С. 44-47.
6. Ахвердова О. А., Магин В. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. //Теория и практика физической культуры. 2002. - №9, - С. 5-7.
7. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей. //Международный медицинский журнал.— 2003.—Т. 9, № 3.—С. 6-9.