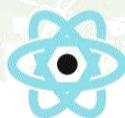


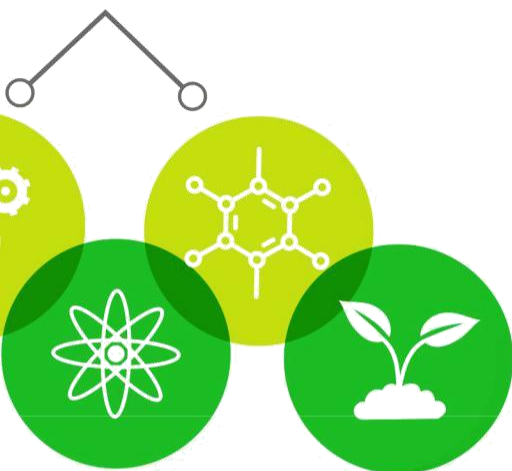
ISSN 2524-0986



iScience®

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ



Выпуск 3(71)
Часть 4

**Переяслав
2021**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 3(71)

Часть 4

Март 2021 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 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 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, 2021. - Вып. 3(71), ч. 4 – 195 с.

Языки издания: українська, русский, english, казахша, **o'zbek**, limba română, 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

ІЗ СОДЕРЖАНИЯ:

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

- Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович,**
Иргебаев Максат Ислямович, Жүнісбек Динара Нұрғалыққызы,
Шанкулов Ерлан Тулебаевич (Алматы, Казахстан)
 СОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ПОМОЩНИКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
 СУДЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ..... 125
- Градусова Наталия Викторовна (Киев, Украина)**
 ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ, ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕСА,
 НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ 130
- Демеш Владимир Павлович,**
Тагильцева София Владимировна (Санкт-Петербург, Россия)
 ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА НА ФИЗИЧЕСКУЮ
 АКТИВНОСТЬ ЛЮДЕЙ..... 133
- Курілова Валентина, Дісковський Віктор,**
Кірчик Сергій (Глухів, Україна)
 РОЛЬ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЛЮБИТЕЛЬСЬКОГО
 СПОРТУ В ОЗДОРОВЛЕННІ НАСЕЛЕННЯ 137
- Курілова Валентина, Пилипенко Микола, Пильтяй Сергій,**
Цигикал Кристина (Глухів, Україна)
 РОЛЬ ШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ У ВСЕБІЧНОМУ РОЗВИТКУ
 ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ 142
- Курілова Валентина, Дісковський Віктор, Пилипенко Микола,**
Гулак Алевтина (Глухів, Україна)
 ПОШУК ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У
 ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС 147
- Курілова Валентина, Дісковський Віктор, Павленко Віталій,**
Пильтяй Сергій (Глухів, Україна)
 ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ І ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ
 МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
 153
- Курілова Валентина, Пилипенко Микола, Пильтяй Сергій,**
Шумейко Дарина (Глухів, Україна)
 РОЛЬ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ У
 ВСЕБІЧНОМУ РОЗВИТКУ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ 158

Кокебаева Рысгуль, Джамалов Джалал, Масимов Рустам, Горбунова Тамара (Алматы, Казахстан) О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В XXI ВЕКЕ: АСПЕКТЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ	163
Короп Михайло Юрійович, Самоленко Тетяна Володимирівна, Бистра Ірина Ігорівна, Дембіцька Олена Олександрівна (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	169
Олжабаев Кыдырбек Олжабаевич (Костанай, Казахстан) УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗЕ КАК НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА.....	173
Машичев Александр Сергеевич, Трошин Сергей Александрович, Федорцов Александр Михайлович, Савенко Арсений Витальевич (Брянск, Россия) ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ МЕР В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ	178
Мухамбеткалиева Гульнара Горкиевна, Курбанов Шухрат Шерипжанович, Кокебаева Рысгуль Саябековна, Жамалбеков Улан Сагынбекович (Алматы, Казахстан) ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ.....	184
Сморodin Владимир Владимирович (Костанай, Казахстан) ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ	190
ИНФОРМАЦИЯ О СЛЕДУЮЩЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ	194

УДК 796.034.05

Градусова Наталия Викторовна
НТУУ КПИ им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ, ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕСА, НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье проанализированы суть метода Пилатеса (контрология), его особенности и влияние на физическую подготовленность студентов. Результаты, полученные многими авторами при проведении экспериментального исследования, позволяют констатировать, что под влиянием упражнений по методу Пилатеса результаты физической подготовленности улучшились.

Ключевые слова: студенты, система Пилатеса, упражнения, аэробика, физическая подготовленность, экспериментальные исследования, учебные пособия.

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

THE INFLUENCE OF HEALTH-RELATED AEROBICS, ACCORDING TO THE PILATES SYSTEM, ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Abstract. The essence of the Pilates method (counter ology), its features and impact on the physical fitness of students were analyzed in the article. The results, obtained by many authors during the experimental research, state that the influence of exercises according to the Pilates method improves the results of students' physical fitness.

Keywords : students, Pilates system, exercises, aerobics, physical fitness, experimental research, teaching aids.

Живя в современном веке, мы вынуждены думать о важности приобретения хорошей физической формы. С этой целью следует равномерно и рационально развивать свое тело целиком, сохраняя состояние всех органов максимально приближенным к природному. В Украине в настоящее время популярна среди молодежи система оздоровительных тренировок, которые направлены на формирование телосложения и воспитание умения красиво двигаться [1. 2] Одним из них является система «Пилатес», которую разработал Джозеф Хубертус Пилатес (Joseph Hubertus Pilates) 1880-1968 г.

Эта система оздоровления, обогащенная новыми технологиями и инновациями, подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире.

Метод Пилатеса (контрология) признан специалистами в сфере реабилитации, фитнеса и здорового образа жизни. По его системе сейчас занимаются миллионы людей во многих странах мира. Правильное повторение упражнений, постоянно улучшают гибкость и координацию, приобретает полный контроль над собственным телом,

создается природная грация и навыки. Путь достижения таких качеств для человека заложен в упражнениях аэробики с применением методик Пилатеса. [1]

Метод Джозефа Хубертуса, в вузах и дома не требует для выполнения упражнений гимнастического зала, дорогостоящего оборудования. Если следовать инструкциям и выполнять постоянный контроль над правильным дыханием, начиная с вводного урока, то без всяких сомнений можно достичь хорошего физического состояния. [3]

Контрология укрепляет уверенность в идеальном функционировании, как едином целом – тело, ум и душевное состояние.

Исследователи метода Пилатеса не только пропагандировали контрологию, но дополняли и развивали ее, создавая новые пособия, учебные программы и упражнения. Одна из старейших последователей Пилатеса Лолита Сан Мигель писала: «Вы не можете причинить телу больше вреда, чем лишить его движения». В настоящее время Контрология интегрирована в систему образования и здравоохранения, чтобы помочь молодежи и взрослым научиться заботиться о собственном теле.

Цель статьи – на основном анализе литературных источников определить место физиологических аспектов в процессе формирования двигательных действий в современной методике физического воспитания. Выделить влияние комплекса упражнений аэробики и физическую подготовленность студенческой молодежи.

Анализ публикаций и исследований.

Физическое воспитание, как основная часть общей системы образования в учебно-воспитательной сфере молодежи, должно быть сосредоточено на укреплении физического и психологического здоровья (ст. 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»)

Как свидетельствуют данные многих авторов включение в программу учебно-тренировочных занятий различных упражнений аэробики предусматривают комплексный подход к формированию активной жизни и профессиональной жизни. [3, 4, 5, 6, 7, 8]

При занятиях со студентками основное внимание уделяется уровню физической подготовки, правильному выполнению упражнений, правильному дыханию, осанке и укреплению мышц. Выбор упражнений для занятий аэробикой с оздоровительным направлением может включать ряд общеразвивающих упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, мышц живота, спины, растяжка.

Создаются программы для групповых занятий, персональные и реабилитационные для работы со студенческой молодежью. Проведены методические исследования, тестирования, математическая статистика влияния занятий по системе Пилатес на уровень физической подготовленности студентов. В исследовании принимали участие девушки 18-19 лет, которые посещали занятия регулярно 2 раза в неделю. Было обследовано 33 человека со средними физическими данными по системе Пилатеса.

Для определения уровня физической подготовленности использовались листы предложенные В.А. Романенко (2005) (4:8), которые включали следующие упражнения: динамометрия правой и левой кисти (кг), прыжок в высоту с места и в длину (см), сгибание и разгибание рук в упор лежа (кол-во), бег (30м) и др. Полученные результаты физической подготовленности девушек 18-19 лет осуществлялись в конце года.

Показатели физической подготовленности девушек 18-19 лет, занимающихся по системе Пилатеса, улучшились на 8-28%. Следует отметить в программу тренировок спортсменов игровых видов спорта, легкой атлетики включаются упражнения аэробики по системе Пилатеса. Выполнение этих упражнений направлены на повышение у спортсменов выносливости, силы, гибкости, координации движений, ритма, скорости и др.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Ісаєва А.В. Метод Пілатеса як засіб зміцнення та відновлення фізичної активності / А.В. Ісаєва, Д.С. Собаль, // Фізичне виховання в вищій школі. За здоровий спосіб життя: Зб. доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції 15-19 жовтня 2009р. /Редколегія: Н.П. Голева (відповід. редактор) та інші – Запоріжжя: ЗНТУ, 2009, - с. 37-39.
2. Лисицкая Т.С Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / Т.С. Лисицкая, О.В. Бузкова // Теория и практика физической культуры. – 2008, - №9. – с. 71-77
3. Черненко Е.Е Влияние занятий по системе Пилатеса на уровень физической подготовленности студенток. / Весник Черниговского национального педагогического университета. // Выпуск 112, Том 1, 2013р – с. 341-344.
4. Аэробика и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Под. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шистаковой. – М. Спорт. Академ. Пресс. 2002. – 304 с.
5. Ростова В.А., Ступкина Н.О. Оздоровительная аэробика // СПб. Высшая административная, 2003. – 306 с.
6. Іванюта Н.В., Толкачева С.Є. Основні рухи аеробіки. Вісник Чернігівського нац. педагогічного університету. // Випуск 112. Том 1,2013 – Чернігів – 147-150 с.
7. Носко М.О. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М.О. Носко, А.П. Кривенко // Педагогіка, технологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2002 - № 22 – с. 14-18.
8. Шестаков М.П., Мякинченко Е.Б. Теория и методика проведения занятий. – М.: ТВТ Дивизион. 2006. – 304 с.

ИНФОРМАЦИЯ О СЛЕДУЮЩЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Уважаемые научно-педагогические работники учебных заведений, аспиранты, соискатели и студенты. Приглашаем Вас принять участие в **LXXII Международной научной конференции «Актуальные научные исследования в современном мире»**. (26-27 апреля 2021 г.)

Для участия в конференции необходимо до **25 апреля 2021 г. (включительно)** отправить статью на электронную почту оргкомитета: iscience.in.ua@gmail.com.

Рабочие языки конференции: *українська, русский, english, қазақша, o'zbek, limba română, Հայերեն*

Планируется работа следующих секций:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. АРХИТЕКТУРА | 16. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ |
| 2. БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ | 17. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 3. ВЕТЕРИНАРНЫЕ НАУКИ | 18. ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 4. ВОЕННЫЕ НАУКИ | 19. ТУРИЗМ И РЕКРЕАЦИЯ |
| 5. ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ НАУКИ | 20. ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 6. ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ | 21. ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 7. ИСТОРИЧЕСКИЕ НАУКИ | 22. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ |
| 8. КУЛЬТУРОЛОГИЯ | 23. ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 9. МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ | 24. ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ |
| 10. МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ | 25. ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 11. НАУКИ О ЗЕМЛЕ | 26. ЭКОЛОГИЯ |
| 12. ПЕДАГОГИКА | 27. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 13. ПОЛИТИЧЕСКИЕ НАУКИ | 28. ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ | |
| 15. СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ НАУКИ | |

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

- Для участия в конференции необходимо до **25.04.2021 г. (включительно)** отправить на электронный адрес: iscience.in.ua@gmail.com:
1. Текст статьи (оформлен в соответствии с нижеприведенными требованиями);
 2. заявку участника;
 3. копию документа об оплате орг.взноса в электронном виде или (СНГ. Отправить на email № перевода и название системы перевода. Украина (сума, дата, время и ФИО плательщика);
 4. личную фотографию в формате.jpeg (по желанию).

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Март 2021 г.

ВЫПУСК 3(71)

Часть 4

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 04.04.2021.

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,
ул. Богдана Хмельницкого, 18
тел.: +38 (063) 5881858
сайт: <https://iscience.in.ua>
e-mail: iscience.in.ua@gmail.com

