

ISSN 2524-0986

 **iScience**™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 4(36)

Часть 6

Переяслав-Хмельницкий
2018



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 4(36)
Часть 6

Апрель 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. 4(36), ч. 6 – 170 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

Лускань Олег Юрійович (Київ, Україна) ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	58
Мишук Диана Николаевна (Київ, Україна) ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СВЯЗУЮЩИХ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	64
Саламаха Александр Евгеньевич (Київ, Україна) ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	69
Салатенко Іван Олександрович, Петренко Наталія Володимирівна, Вербицький Валентин Вікторович (Суми, Україна) СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНА ТЕХНОЛОГІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	75
Соболенко Андрій Ілліч (Київ, Україна) ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ СТАНОВЛЕННЯ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ.....	81
Степанова Ірина, Дутко Тарас, Жорова Оксана (Дніпро, Україна) ЗАСОБИ КРОСФІТУ В СИСТЕМІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	88
Турияница Іван Сергійович (Київ, Україна) ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАТЬ, УМІНЬ ТА НАВИЧОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ.....	94
Тимчик Світлана Григорівна, Євлентьєв Михайло (Київ, Україна) ТРЕНУВАННЯ ДІВЧАТ ФІТНЕС БІКІНІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ВІДДІЛЕННІ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	101
Хачикян Сергей Суменович (Київ, Україна) ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ФАКТОРЫ РИСКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ.....	107
Хусаинов Шамсиддин, Қосимов Убайдулла, Намозов Баходир, Эшмуродов Қодир (Самарқанд, Ўзбекистон) ИНСТИТУТДА МУТАХАССИСЛАР ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ.....	112
Чеховська Анна Юріївна (Київ, Україна) ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ТЕХНІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТАХ.....	117
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВПРАВАМ З ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	121
Гришко Лариса Григорівна (Київ, Україна) ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ І СТАНОВЛЕННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	124
Корюкаев Микола Миколайович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА М'ЯЗИ ТІЛА ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	131
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна) ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ БОКСОМ.....	137

УДК 796.41

Шишацька Валентина Іванівна
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВПРАВАМ З ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. В праці розглядається питання особливості ефективного індивідуального навчання вправам на гімнастичних приладах, необхідність використання різноманітних комплексів вправ, які впливають на технічне виконання, на оздоровлення, розвиток і підтримку оптимального рівня фізичних якостей, так необхідних для подальшої активної рухової діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, гімнастика, гімнастичні прилади, комплекс вправ, рухова активність.

Шишацкая Валентина Ивановна
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМИ УПРАЖНЕНИЯМ ПО ГИМНАСТИКЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В работе рассматривается вопрос особенности эффективного индивидуального обучения упражнениям на гимнастических снарядах, необходимость использования разнообразных комплексов упражнений, которые влияют на технику выполнения, на оздоровление, развитие и поддержку оптимального уровня физических качеств, так необходимых для дальнейшей активной двигательной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, гимнастика, гимнастические снаряды, комплекс упражнений, двигательная активность.

Shyshatska Valentyna Ivanivna
National technical University of Ukraine
«Kyiv Polytechnic Institute» them. Igor Sykorsky
(Kyiv, Ukrained)

FEATURES OF STUDENTS' TRAINING FOR STUDENTS IN GYMNASTICS ON PHYSICAL EDUCATION

Abstract. The paper deals with the features of effective individual training exercises in gymnastic devices, the need to use various complex exercises that affect technical implementation, to improve, develop and maintain an optimal level of physical qualities that are necessary for further active motor activity.

Key words: physical education, gymnastics, gymnastic devices, complex of exercises, motor activity.

Гімнастика - один із найпопулярніших видів спорту. Багато років вона була важливою частиною обов'язкової програми фізичної культури в школі. Гімнастика - це краса та здоров'я.

В секціях, гімнастичних клубах, спортивних школах гімнастикою в 70-ті роки займалося близько семи тисяч осіб, було підготовано близько двох тисяч майстрів спорту. А там, де майстрів тисячі, є всі передумови виховувати найсильніших у світі [1. с. 233-234].

Але вже багато років заняттям гімнастикою, тим більше у ВНЗ, не надається таке значення, як раніше. Зараз перевага надається ігровим видам спорту: баскетболу, волейболу, футболу, а також аеробіці та шейпінгу. Проте гімнастика – це культура руху, артистизм, ліричність. Досягнення в заняттях фізичного виховання, в спорті – один з показників культурного розвитку країни.

Проведення занять фізичного виховання з гімнастики в НТУУ «КПІ» пов'язане з низкою специфічних особливостей, які ускладнюють цей процес. Це перш за все об'єктивні чинники – відносна складність програми, велика кількість студентів з різним фізичним станом, старі спортивні прилади.

Для занять гімнастикою характерною є постійна робота викладача із запобіганням травматизму через використання різноманітних гімнастичних приладів [2. с. 200].

На етапі початкового навчання на заняттях з гімнастики особлива увага повинна приділятися студентам, які не мають абсолютно ніякого рухового досвіду. З початку навчального року заняття зі студентами першого курсу навчання відрізняються особливою складністю, так як контингент тяжко навчається руховим навикам через низький рівень здоров'я та фізичної підготовки, низку стресових ситуацій та багато інших факторів.

Студенти НТУУ «КПІ» перед кожним заняттям з фіз. виховання відмічають в щоденниках частоту серцевих скорочень до, під час і після заняття; визначають рівень самопочуття до початку і в кінці заняття.

70-80% студентів мають підвищену ЧСС на початку заняття – від 80 ударів за хвилину до 90 ударів; 10% студентів ЧСС – вище 100 ударів за хвилину; 10-20% студентів, які займаються, ЧСС в межах норми – 60-80 ударів за хвилину.

Спостерігається велика кількість випадків поганого самопочуття студентів на початку заняття. Тому, з початку навчального процесу багато часу приділяється загально-розвивальним вправам на ковдрі помірної інтенсивності. Застосовуються методичні прийоми, які спрямовані на точність виконання заданих вправ та на їх узгодженість (сприяття вихованню ритму), уміння виконувати рухові елементи з різними заданими параметрами (напруження, амплітуда, ритм, темп), враховуючи індивідуальні особливості студента.

Успішність навчання і виховання студентів більшою мірою залежить від вирішення питання про індивідуальний підхід, який співпадає з колективною навчальною роботою.

В процесі спортивної підготовки викладач вирішує взаємозв'язані між собою основні задачі формування високих моральних якостей навчання і вдосконалення техніки рухів, виховання високого рівня фізичних якостей. Цим задачам відповідають три критерії оцінки індивідуальних здібностей і можливостей:

1. Оцінка моральних якостей особистості;
2. Оцінка здібностей до оволодіння техніки рухів, тобто здібностей до навчання;

3. Оцінка рівня працездатності [3. с. 135-137]

Деякі рухи не потребують багато часу на вивчення, і в цьому випадку достатньо показу і пояснення. Але в більшості випадків вивчення рухів потребує значного часу і проводяться методами цілісного або часткового вивчення.

Тому використовується велика кількість підвідних вправ спеціального напрямку. Важливим значенням на етапі навчання рухам набуває метод голосномовного, ритмового супроводження рухових дій. При навчанні краще дотримуватись правила «Від легкого до важкого» і «Від легкого до важкого, через ще більш важке» [3. с. 138].

Негативний вплив на вивчення рухів має:

1. Страх виконання вправ (наприклад: вправи на верхній жердині брусів);
2. Складність вправи (через відсутність відповідної фізичної підготовки, недостатньої пам'яті рухів);
3. Велика кількість навчальних вправ.

Як наслідок правильного індивідуально підходу до студентів, ми спостерігаємо покращення самопочуття, нормалізацію функціонального стану та частоти серцевих скорочень, а також зменшення терміну відновлення ЧСС після фізичних навантажень, що ілюструється в щоденнику самопочуття студента.

Висновок: для того, щоб добре засвоїти вправу потрібно:

1. Вивчати більш складну вправу, а також вправу, зв'язану зі страхом (З вису присівши на одній на нижній жердині, махом однією і поштовхом іншою підйом переворотом в упор на верхню жердину);
2. Наступні вправи повинні бути менш складніші по техніці виконання;
3. Послідовність оволодіння учбового матеріалу за коротший термін допоможе оволодіти більшою кількістю рухів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Латынина Л. С. Равновесие. Изд. 2-е. М., «Молодая гвардия», 1975.
2. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики/ В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко – (4-е. доп. Перероб.) – Київ: ТОВ «Інтер Логістик Україна», 2016 – 330 с;
3. Л.В Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература;
4. Смоленский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: ФиС, 1987;
5. Укран М.Л., Шеффер И.В., Антонов Л.К., Коренберг В.Б., Методика тренування гімнасток. М.: ФиС, 1976.

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Апрель 2018 г.

ВЫПУСК 4(36)

Часть 6

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 5.05.2018.
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

