

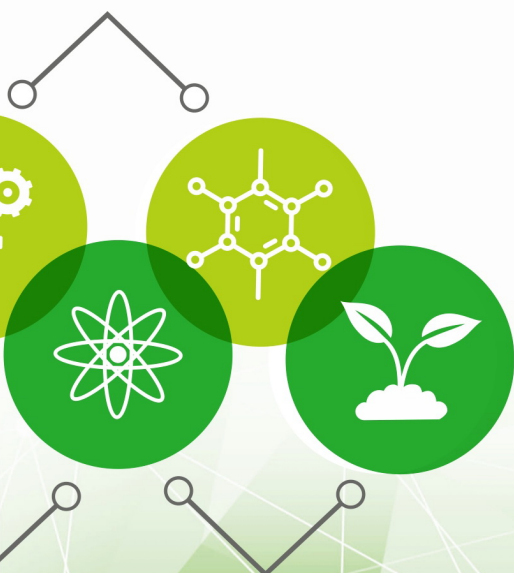
ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ



Выпуск 5(37)
Часть 3

**Переяслав-Хмельницкий
2018**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**ВЫПУСК 5(37)
Часть 3**

Май 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. 5(37), ч. 3 – 192 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, қазақша, 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

Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) К ВОПРОСУ О ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ С ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ.....	6
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ВНЗ.....	12
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ВПРОВДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС.....	18
Дакал Наталия Адамовна (Киев, Украина) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	23
Дакал Наталія Адамівна (Київ, Україна) ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ.....	27
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИКУ ВІДШТОВХУВАННЯ РУКАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	31
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ОСВОЄННЯ СТАТИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.....	34
Домашенко Наталья Александровна (Киев, Украина) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	38
Козлова Татьяна Георгиевна (Київ, Україна) ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ ПАМ'ЯТІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ.....	42
Кузенков Олег Вікторович (Київ, Україна) ІНДИВІДУАЛЬНА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТА – ОСНОВА КОМАНДНОЇ ГРИ.....	47
Кузенков Олег Вікторович (Київ, Україна) ЗНАЧЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНЕРОМ КОРОТКОСТРОКОВИХ ПЕРЕРВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ІГОР З БАСКЕТБОЛУ.....	51
Кузьменко Наталія Вікторівна (Київ, Україна) ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВНЗ.....	55
Кузюра Геннадій Миколайович, Білик Володимир Олексійович (Глухів, Україна) УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБОМ ВОЛЕЙБОЛУ.....	60
Кузьменко Наталія Вікторівна (Київ, Україна) ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ НА ЗАНЯТТЯХ АЕРОБІКОЮ...	66

УДК 796.011.1

Кузьменко Наталія Вікторівна
Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ НА ЗАНЯТТЯХ АЕРОБІКОЮ

Анотація. У статті розглядаються засоби та методи профілактики порушень постави на заняттях аеробікою. Неправильна постава спостерігається, як правило, у фізично слабких студентів і тих, які мають негативні звички у повсякденному житті. Формування правильної постави, попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У формуванні постави значну роль відіграє сила м'язів, їх рівномірний розвиток та гармонійна робота. На навчальному відділенні з аеробіки виконуються вправи загальної фізичної підготовки та спеціальні вправи для формування правильної постави.

Ключові слова: постава, фізичне виховання, аеробіка, м'язи, фізичні вправи, студенти.

Кузьменко Наталия Викторовна
Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Аннотация. В статье рассматриваются средства и методы профилактики нарушений осанки на занятиях аэробикой. Неправильная осанка наблюдается, как правило, в физически слабых студентах и тех, которые имеют негативные привычки в повседневной жизни. Формирование правильной осанки, предупреждение возникновения дефектов – одна из важнейших задач физического воспитания в высших учебных заведениях. В формировании осанки большую роль играет сила мышц, их равномерное развитие и гармоничная работа. На учебном отделении аэробики выполняются упражнения общей физической подготовки и специальные упражнения для формирования правильной осанки.

Ключевые слова: осанка, физическое воспитание, аэробика, мышцы, физические упражнения, студенты.

Natalia Kuzmenko
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

PREVENTION OF FRIENDS OF THE BASE IN THE AEROBIC SESSIONS

Abstract. In the article agitate resources and methods of preventive posture disorders in aerobics classes. Incorrect posture is observed, as a rule, in physically weak students and those, who have negative habits in everyday life. The formation

of correct posture, the prevention of defects – one of the most important tasks of physical education in academy. In the formation of posture, the muscle strength plays an important role, their uniform development and harmonious work. At the training department of aerobics exercises of general physical training and special exercises for the formation of correct posture are carried out.

Keywords: posture, physical education, aerobics, muscles, physical exercises, students.

Постава – звична природна поза людини стоячи або у русі, яку вона приймає без створення додаткового напруження м'язів. Правильна постава – здатність людини без особливих зусиль утримувати своє тіло у такий спосіб, коли всі частини тіла розташовані симетрично по відношенню до хребта. Під час перебування у такому положенні стоячи і його збереження сидючи і під час руху, створюються сприятливі умови для функціонування всіх внутрішніх органів [1, 2].

Коли людина абсолютно довільно займає зручне їй вертикальне положення, можна визначити, чи правильна у неї постава. Ознаки правильної постави: голова по відношенню до тіла займає одну площину (по прямій лінії, без відхилень в яку-небудь сторону), плечовий пояс розвинений симетрично і знаходиться на одному рівні з обох сторін, лопатки рівновіддалені від хребта і розташовані на однаковій відстані, дихальні рухи грудної клітини симетричні, живіт втягнутий, ноги випрямлені.

Сьогодні, на жаль, більшість молодих людей сутуляться, плечі піднімають або зводять їх уперед, випинають живіт, під час ходи опускають голову. Усе це стає звичкою, і призводить до порушення постави і значного погіршення здоров'я. Порушення постави виникає з різних причин – і в першу чергу, внаслідок слабкого фізичного розвитку, тому спостерігається здебільшого у студентів, що ведуть малорухливий спосіб життя. У них атрофуються не тільки м'язи, але й розм'якшуються кістки, послаблюється робота серця, легенів, порушується постава, і таким чином створюються сприятливі умови для різних захворювань. Слабкі м'язи не дозволяють зберігати природні вигини хребта і утримувати ноги в правильному положенні. Недостатня еластичність і сила м'язів ніг обумовлює зміну положення ніг: вони злегка зігнуті в колінах як в положенні стоячи, так і під час руху. Це, в свою чергу, може викликати зміну положення тазу і, як наслідок, хребта. Надмірне випрямлення ніг в колінних суглобах змінює положення тазу і часто спричиняє виникнення лордозу і кіфо-лордозу, що ще більш шкідливо, ніж незначне згинання ніг в колінних суглобах. У студентів, що ведуть рухливий спосіб життя під час рухів випрямляється хребет, посилено працюють м'язи спини, плечового пояса, нижніх кінцівок, і це виключає шкідливі моменти неправильного положення тіла [3].

Виходячи з того, що постава – це звичка, завчений процес, тому її можливо формувати, тобто змінювати за допомогою свідомого зусилля. Незважаючи на те, що процес формування постави відбувається до 6-7-місячного віку, коли дитина росте і розвивається, для її збереження необхідно приділяти увагу у будь-якому віці.

Порушення постави бувають функціональними і фіксованими. При функціональному порушенні людина може прийняти положення правильної

постави за завданням викладача (самостійно або з чієюсь допомогою), а при фіксованому – ні. Тому вправи на поставу умовно розподіляються на дві групи: 1) вправи, що сприяють формуванню правильної постави; 2) вправи, що спеціально спрямовані на формування правильної постави або усунення недоліків постави на рівні функціональних порушень.

Формування правильної постави, попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань фізичного виховання в Київському політехнічному інституті ім. Ігоря Сікорського. Навчальна програма містить у собі такі напрями: формування у студентів теоретичних знань з основ профілактики порушень правильної постави; формування навиків правильної постави, зміцнення м'язів, які утримують правильну поставу. Рухова активність спрямована на зміцнення м'язів, які утримують правильну поставу. Особлива увага спрямована на верхню частину тіла: голову, ший, плечі, грудний відділ хребта й руки. У формуванні постави значну роль відіграє не лише сила м'язів, але і їх рівномірний розвиток, розподіл м'язової тяги і гармонійна робота усіх м'язів. Правильна постава залежить також від правильного положення хребта, голови, плечового поясу, тазу та ніг [4].

На навчальному відділенні з аеробіки виконуються вправи загальної фізичної підготовки, дихальні та для розвитку рівноваги. Переважну частину цих вправ потрібно виконувати в положеннях лежачи на спині та на животі. Спеціальні вправи для формування правильної постави поділяються на три основні групи: у вертикальній площині; з утриманням предмета на голові; вправи для рівноваги. Для формування правильної постави доцільно виконувати виси на перекладині, підтягування для зміцнення м'язів спини, грудних м'язів, пресу. Рекомендується перебувати у зафіксованому положенні правильної постави. Також потрібно виконувати віджимання, знаходитись у положенні упору лежачи. Добре підходять вправи на розтягування, повороти в сторони [4, 5].

Відповідно до завдань процесу профілактики порушень постави у студентів з боку викладачів з фізичного виховання проводиться контроль за теоретичними знаннями і уміннями з формування правильної постави; за станом постави; за розвитком статичної витривалості основних груп м'язів (спини, черевного пресу, бокових м'язів тулуба, гомілок), які забезпечують гарну поставу.

Кожен студент повинен слідкувати за своєю поставою постійно на заняттях, на вулиці, у транспорті, вдома: стежити за своєю ходою, за звичками сидіння, рівномірно розподіляти перенесення вантажів в дві руки, вести рухливий спосіб життя.

Висновки:

У кожної людини упродовж життя складаються свої індивідуальні особливості статури, що залежить від багатьох причин, у тому числі й від стану кістяка, розвитку мускулатури, особливостей трудової діяльності, спадковості, віку, статі тощо.

Неправильна постава спостерігається, як правило, у фізично слабких студентів і тих, які мають негативні звички – ходити і стояти занадто розслаблено з опущеною головою, сидіти сутулячись, читати лежачи на боці, спати на одному боці, носити предмети в одній руці, утримувати руки в кишенях, стояти на одній нозі, робити все однією рукою. У деяких неправильна

постави виникає з психологічних причин (наприклад, через великий зріст). Людина з неправильною поставою виглядає невпевненою і некрасивою.

Правильна постава являється показником фізичного і психічного здоров'я студента, інтегральною характеристикою стану організму, відображає результат комплексного впливу, як спадкових факторів, так і соціально-генетичних. Правильна постава створює кращі умови для роботи органів і систем організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Коррекция нарушений осанки у школьников: Методические рекомендации / Науч. ред. Г. А. Халемский. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 64 с.
2. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Учеб.-метод. пос. / И.В.Пенькова, И.И.Сулейманов. – Тюмень: Вектор БУК, 2000. – 40 с.
3. Петрович В. В. Теоретичні аспекти корекції порушень сагітального профілю постави молодших школярів у процесі фізичного виховання / В. В. Петрович, А. І. Альошина, О. І. Бичук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Ред.-вид. від. „Вежа” ВНУ імені Лесі Українки, 2008. – С. 114–117.
4. Ринтоул М., Вест Б. Здоровая спина за 10 минут в день: Пер. с англ. А. П. Загорской. – 6-е изд. – Минск: ООО “Попурри”, 2004. – 176 с. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»). – С. 16.
5. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: методическое пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Май 2018 г.

ВЫПУСК 5(37)

Часть 3

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 5.06.2018.
Формат 60х84 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

