

**MATERIALS  
OF THE XIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND  
PRACTICAL CONFERENCE**

**TRENDS OF MODERN SCIENCE -  
2018**

May 30 - June 7, 2018

**Volume 14**

Psychology and sociology

Music and life

Physical culture and sport

SHEFFIELD  
SCIENCE AND EDUCATION LTD  
2018

SCIENCE AND EDUCATION LTD

Registered in ENGLAND & WALES Registered Number: 09878342

OFFICE 2, VELOCITY TOWER, 10 ST. MARY'S GATE,  
SHEFFIELD, S YORKSHIRE, ENGLAND, S1 4LR

Materials of the XIII International scientific and practical Conference  
Trends of modern science - 2018 , May 30 - June 7, 2018 Psychology and  
sociology. Music and life. Physical culture and sport. : Sheffield. Science and  
education LTD -48 p.

**Date signed for printing ,**

For students, research workers.

Price 3 euro

ISBN 978-966-8736-05-6

© Authors , 2018

© SCIENCE AND EDUCATION LTD, 2018

Дакал Н. А.

*Национальный технический университет Украины  
«КПИ им. Игоря Сикорского», Украина*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА И ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ**

Частью системы воспитания студентов является физическое воспитание. Достижения студентами физического совершенства и подготовка их к плодотворной работе цель и задачи физического воспитания в высшем учебном заведении.

Плавание является обязательным видом упражнений, которому должны быть обучены студенты, за период их обучения в вузе. Это определяется большим оздоровительным, прикладным и спортивным значением плавания. Но многие молодые люди совершенно не умеют плавать или передвигаются в воде, выполняя много лишних движений. Особое значение имеет качественное и своевременное обучение плаванию студентов.

В процессе обучения плаванию студенты сталкиваются с рядом трудностей. Это и водобоязнь, и необычная среда – вода, и монотонность движений в процессе обучения, и неуверенность в своих силах, и недостаточный уровень развития двигательных качеств у некоторых студентов. Поэтому правильно организованные занятия плаванием способствуют преодолению этих проблем, способствуют развитию волевых качеств как смелость, решительность, настойчивость.

Общеизвестно, что плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, водная среда и, создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие, являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а

также профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь человека. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде, потому что основной их причиной является неумение плавать спортивными способами. Как правило, умение плавать спортивными стилями, а не купание и барахтанье в воде, может уберечь от трагедий со смертельным исходом. Ведь спортивные способы плавания – это лучшее, что отобрано человеком в процессе его отношений с водной средой.

Для ускорения процесса обучения плаванию можно использовать упражнения, применяемые в других плавательных дисциплинах. Это и упражнения аквафитнеса, и прыжки в воду, и упражнения на задержку дыхания из подводного спорта и синхронного плавания, и элементы водного поло, и просто подвижные игры на воде. Все упражнения и действия в воде способствуют быстрому овладению навыками – освоения с водой, правильного дыхания в воде, элементами техники плавания спортивными способами.

Целесообразно использовать плавание в ластах при выполнении упражнений для исправления ошибок при плавании кролем, дельфином.

Как при плавании кролем, так и при плавании в ластах, основная координация движений шестиударная. Интересное упражнение для пловцов при обучении плаванию способом дельфин плавая в ластах, руки выполняют движения кролем, а ноги – дельфином.

Используя упражнения из арсенала подводников, мы способствуем более быстрому и качественному выполнению упражнений на освоение с водной средой, на дыхание, на задержку дыхания, движений ногами кролем и дельфином, нырянию и т.п.

Используя в обучении плаванию студентов упражнения аквафитнеса, мы ускоряем процесс обучения.

Кроме этого, аквафитнес также может выступать в роли антидепрессанта: движения в воде замедленные, из-за ее высокого сопротивления. Это успокаивает, в теле чувствуется легкость и невесомость.

Аквафитнес дает возможность разнообразить упражнения при обучении плаванию. Музыкальное сопровождение способствует поднятию настроения у

студентов, их мотивации к занятиям, и снимает психоэмоциональное напряжение при выполнении необычных движений. Упражнения аквафитнес активно используются при решении задач на освоение с водной средой студентов, которые не умеют плавать и боятся воды. Кроме того, с помощью аквафитнесу можно повышать уровень развития физических качеств у студентов. Это и улучшение координационных возможностей, и повышение силы мышц пресса, спины, ног, рук, и развитие выносливости

#### Литература:

1. Захаркина В.А., Яных Е.А. Аквааэробика. М.: АСТ, 2006 128с.
2. Упражнения для аквафитнеса. / Сост. А.Желткова. СПб., 2005. 54с.
3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптационное плавание: учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. / Н. Ж. Булгакова. – М.: Издат. Центр «АКАДЕМИЯ», 2008. – 432 с.
4. Подводный спорт и здоровье / под ред. С. К. Андреевой и др. – М.: Румянцева Н. Основы дайвинга. Учебник, разработанный и изданный Федерацией подводного спорта России. – М., 2010.

## CONTENTS

### PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY

#### **Psycho-educational problems of personality development in modern conditions**

|                                                                                                                                    |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Ажибаева Р. Аманкулова К. ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ҚЫЛМЫСТЫҢ АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ .....</b> | <b>3</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

#### **General psychology**

|                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Молдабек Ә. Т. ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЖӘНЕ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҚЫЗМЕТ .....</b>                                                                         | <b>7</b>  |
| <b>Штучка К.О.,Марченко В.О. ПЕРЕВАГИ ІНТРОВЕРТІВ ТА ЕКСТРАВЕРТІВ У НАВЧАННІ .....</b>                                                    | <b>11</b> |
| <b>Матаева Б.Ү.Аукенова А.О. КІШІ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНДА ҰЯЛШАҚТЫҒЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТҮЗЕТУ МОДЕЛІН ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕУУ .....</b> | <b>14</b> |

#### **Developmental psychology**

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kazbekova SH.I. DEVELOPMENT OF A PERSON IN EARLY ADOLESCENCE.</b> | <b>18</b> |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|

#### **Social psychology**

|                                                                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Мушинська О.В. ГЕНДЕРНА СПЕЦИФІКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СКЛАДОВИХ БРЕХЛИВОСТІ З ДИФЕРЕНЦІЙНИМИ ТИПАМИ РЕФЛЕКСІЇ У СТУДЕНТІВ.....</b> | <b>21</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

### PHYSICAL CULTURE AND SPORT

#### **Physical culture and sport: problems, researches, offers**

|                                                                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Гришко Л.Г. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ. ....</b>                                        | <b>24</b> |
| <b>Дакал Н.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА И ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ.....</b> | <b>27</b> |
| <b>Дакал Н.А. ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ НТУУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР .....</b>                      | <b>30</b> |

**\*236898\***

**\*237609\***

**\*237959\***

**\*238410\***

**\*237958\***

**\*237454\***

**\*237595\***

**\*237731\***

**\*237747\***

**\*238257\***

**\*237308\***

**\*238268\***

**\*238020\***