

ISSN 2524-0986

 **iScience**

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ



Выпуск 10(30)
Часть 2

**Переяслав-Хмельницкий
2017**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 10(30)
Часть 2

Октябрь 2017 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

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:

Кошур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Боголиб Т.М.	д-р экон. 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 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)
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)

Актуальные научные исследования в современном мире: XXX Междунар. научн. конф., 26-27 октября 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 10(30), ч. 2 – 153 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերէն

В сборнике представлены результаты актуальных научных исследований ученых, докторантов, преподавателей, аспирантов и студентов - участников Международной научной конференции "**Актуальные научные исследования в современном мире**" (Переяслав-Хмельницкий, 26-27 октября 2017 г.).

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) ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ФИТБОЛЕ У БЕРЕМЕННЫХ В ДОРОДОВОМ ПЕРИОДЕ.....	6
Вострокнутов Леонид Дмитриевич, Пугач Ярославна Игоревна, Ерёменко Виталий Витальевич (Харьков, Украина) ВЛИЯНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ПРИМЕРЕ БОКСА КАК ОЛИМПЕЙСКОГО ВИДА СПОРТА С МНОГОВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ.....	11
Єфременко Вікторія Миколаївна (Київ, Україна) ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТОК ІІ ЗАСОБИ І МЕТОДИ.....	16
Зеніна Ірина Володимирівна (Київ, Україна) ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ.....	20
Зенина Ирина Владимировна (Киев, Украина) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ.....	25
Нікітченко Андрій Миколайович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ «STREET WORKOUT» НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА СТУДЕНТІВ.....	30
Саламаха Александр Евгеньевич (Киев, Украина) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДО НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	35
Сиротинська Елена Каленьевна (Киев, Украина) ВПЛИВ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ.....	40
Соболенко Андрей Ильич (Киев, Украина) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ.....	45
Туряниця Іван Сергійович (Київ, Україна) ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	50
Хуртенко Оксана Вікторівна, Хоронжевський Леонід Євгенович (Вінниця, Україна) РОЛЬ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ.....	55
Боднар Михайло Васильович (Кам'янське, Україна) ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	59
Goraşenco Alexandr, Bragarencu Nicolae (Chişinău, Republica Moldova) DEZVOLTAREA DIFERENȚIATĂ A CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA RUGBIȘTII DE 16 – 17 ANI ÎN DEPENDENȚĂ DE POSTUL DE JOC.....	62

Зенина Ирина Владимировна
Национальный технический университет Украины «Киевский
политехнический институт имени Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы повышения уровня координационных способностей студентов высших учебных заведений. Особое внимание уделяется исследованиям зарубежных и отечественных ученых относительно методики педагогического тестирования ловкости как разновидности координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, студенты, двигательные навыки, ловкость.

Zenina Iryna Volodymyrivna
Natsionalny tehnichny University of Ukraine "Kiev The politehnichny institut named
Igor Sikorsky"
(Kyiv, Ukraine)

EFFICENCY OF USE OF MEANS OF PHYSICAL TRAINING FOR INCREASE OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS

Abstract. This article is devoted to the problem of improving coordination abilities of students of universities. Special attention is paid for researching of our and foreign scientists about pedagogical testing of cunning methodic as apart of coordination abilities.

Keywords: coordination abilities, students, motor skills, dexterity.

Постановка проблемы. Практические занятия по физическому воспитанию должны способствовать увеличению двигательной активности студентов, сохранению здоровья, развивать способности, необходимые для успешной профессиональной деятельности. В процессе физического воспитания особое место занимает проблема развития и совершенствования координационных способностей.

Проблема совершенствования координационных способностей студентов рассматривалась многими специалистами по физическому воспитанию, в частности Александром Довгичем [1]. Автором проведен анализ закономерностей управления движениями различной координационной структуры при обучении произвольных двигательных действий при наличии и отсутствии зрительной и слуховой обратной связи. Ученый акцентировал свое внимание больше на медико-биологическом аспекте управления движениями. Профессор В.И. Лях в своих работах определил понятие "двигательная способность", раскрыл взаимосвязь координационных способностей и двигательных навыков. Большой вклад в раскрытии структур

координационных способностей внесен д.п.н., профессор Л.П. Сергиенко. Рассмотрены различные методики тестирования ловкости, как разновидности координационных способностей [2, 3].

На современном этапе важный вклад в освещении проблемы совершенствования равновесия и ритмичности внесли исследования Л.Д. Назаренко [4]. Анализ научно-педагогических источников позволяет сделать вывод, что, несмотря на значительное количество исследований по проблеме повышения уровня координационных способностей, этот вопрос требует дальнейшего исследования и обсуждения, особенно в отношении методики воспитания координационных способностей студентов, в частности ловкости, применение педагогического тестирования для определения степени развития способностей студента.

Прежде всего, нужно определить понятие координационных способностей, попробуем раскрыть их общие и существенные признаки. Для этого нам необходимо заранее рассмотреть проблему соотношения координационных способностей и ловкости, поскольку в настоящее время нет единой точки зрения по этому вопросу. Взгляды ученых на проблему можно разделить на две группы: одни ученые придерживаются мнения, что ловкость представляет собой совокупность координационных способностей. Так считают, например, В.М. Зациорский (1966), Л.П. Матвеев (1977). Другие авторы придерживаются противоположной точки зрения на соотношение понятий координационных способностей и ловкости (Р. Пельман, Г. Киршнер, К. Волгефард, 1979; Е.П. Ильин, 1982, и др.).

Как известно из общей теории управления, координация является одной из важнейших функций управления, в том числе и управления движениями человека. Таким образом, мы будем придерживаться того мнения, что понятие "координационные способности" является более широким понятием, чем ловкость, и включает его в себя. Особое положение координационных способностей в процессе физического совершенствования человека обусловлено тем, что они занимают будто промежуточное положение между основными сторонами физического воспитания: с одной стороны, координационные способности могут быть отнесены к процессу воспитания физических качеств человека, прежде всего из-за таких своих разновидностей, как двигательная способность, способность к мышечного расслабления и т.д. С другой стороны, координационные способности тесно вплетены в процесс управления двигательными действиями, например, через такие свои разновидности, как ориентационные и ритмические способности.

Итак, координационные способности характеризуют возможности человека к организации и управлению движением. Их проявление связано с преодолением координационных трудностей, возникающих при решении различных двигательных задач. Сложность управления двигательным аппаратом зависит, прежде всего, от того, что человеческое тело является многозвеновой системой с огромным количеством степеней свободы. Учитывая большие перемещения между туловищем, головой и конечностями в нашем теле находится не менее 107 степеней свободы. Например, только руки и ноги имеют по 30 степеней свободы. Одновременное или последовательное управление многими звеньями тела - задача очень сложная. Если уровень координационных возможностей не достаточен, то

человек частично стремится облегчить выполнение движения (конечно, не осознавая это) путем фиксации большого количества суставов. Наиболее полное объяснение основных трудностей при выполнении координированного движения впервые было дано Н.А. Бернштейном (1947). По его меткому выражению координация движений и есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы органа, движется, то есть превращение его в управляемую систему.

Кроме указанных трудностей, которые приходится испытывать организму при выполнении новых исследовательских двигательных актов, можно назвать и другие. В частности, неумение человека наиболее полно использовать реактивные силы, то есть отражены силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями, негативное влияние старых координационных автоматизмов. Средства и методы развития ловкости сводятся к системному разучивание новых движений и применение упражнений, которые заставляют мгновенно перестраивать двигательную деятельность (спортивные игры, единоборства). Иногда ловкость проявляется во владении собственным весом, во втором - во владении предметами (мячом). Проявление одного вида ловкости не дает гарантии в достаточном уровне развития другого [5]. Основным средством развития и совершенствования координации является физическое упражнение, а если точнее, такой вид, как координационное упражнение.

Поскольку существует множество координационных способностей человека, каждая из которых имеет свое специфическое содержание, выделяют и большое количество разнообразных координационных упражнений. Координационные упражнения можно разбить на две большие группы: упражнения, которые совершенствуют координационные способности в скоростных и скоростно-силовых движениях. С помощью этих упражнений можно развивать двигательную ловкость человека; упражнения, способствующие шлифовке координационных способностей в движениях, связанных с проявлением выносливости. Эти упражнения предъявляют, например, повышенные требования к дифференциальной, ориентационной и реакционной способности на фоне значительного утомления.

Основу методики воспитания ловкости составляют все разновидности метода упражнений (повторный, переменный, соревновательный). Упражнения на ловкость лучше применять короткими, не более 15-минутными сериями [6, с. 135].

Результаты исследований. В результате педагогических наблюдений, проведенных во время занятий по физическому воспитанию было обнаружено, что в начале первого курса студенты испытывают некоторую сложность в выполнении упражнений. Только около 15% общего количества студентов основного отделения с первого раза безошибочно повторяют комплекс упражнений так называемой "несимметричной гимнастики" [7]. Следует отметить, что с тех 15% большинство студентов занимаются или занимались в спортивных секциях, клубах. Однако характерно, что студентам значительно легче удается выполнения такого упражнения, как челночный бег (4 x 9 метров).

Челночный бег является комплексным критерием оценки ловкости по нескольким признакам (по скорости, точности и экономичности движений). И

не случайно, что студенты, которые прошли тестирование, показывают высокие результаты. На это есть объяснение - челночный бег является обязательным тестом по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. Поэтому при условии посещения студентами школьных занятий они уже имеют определенный опыт в исполнении именно этого упражнения. В течение учебного года используется много физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей студентов.

В результате педагогических наблюдений был подтвержден тот факт, что координационные способности существенно возрастают только в том случае, если они целенаправленно развиваются совместно с физическими качествами, то есть со скоростью, силой, выносливостью. Тренировочные средства должны разделяться на: а) общие, с помощью которых совершенствуется общий уровень координационных способностей и выполняемых чаще всего в грубой форме; б) специальные, которые способствуют совершенствованию определенных координационных способностей и выполняемые с высокой точностью. Выбор тренировочных средств должен быть таким, чтобы они влияли в основном на определенную координационную способность в соответствии с поставленной задачей. В процессе адаптации к условиям обучения происходит уменьшение величины ошибок при точностных движениях, увеличивается стабильность выполнения движений, поэтому эффект обучения будет достигнут в том случае, если с помощью определенных методических приемов повышается координационная сложность тренировочных средств. Координационные способности состоят из нескольких относительно самостоятельных видов, поэтому только комплексный педагогический контроль позволяет сформировать целостное представление о развитии координационных способностей человека [3, с. 305].

Выводы.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что несмотря на то, что существенное улучшение координационных способностей происходит до 15-16 лет, достаточно эффективное использование средств физической культуры для повышения координационных способностей студентов. Как отмечает Б.Х. Ланда, «основа методики комплексного педагогического мониторинга - тестирование» [8, с. 59]. Но тестирования координационных способностей студентов требует дальнейшего обсуждения и исследования ученых и специалистов по физическому воспитанию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Довгич О. Вдосконалення координаційних здібностей студентів на заняттях з фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 2-3. – С. 41-44.
2. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 31-35.
3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 358 с.

4. Назаренко Л.Д., Костюнина Л.И., Красникова Н.В. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 57-59.
5. Решетников Н.Б., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних и профессиональных учебных заведений. – М: Академия, 2002. – С. 152.
6. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: Учебник. – М: ГОУ ВУНИЦ МЗ РФ, 2001. – С. 352.
7. Коломійцева О.Е. Напрямки прикладно-професійної підготовки студентів – майбутніх вчителів початкових класів // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Харків, 2003. – № 2. – 52 с.
8. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

