

ISSN 2524-0986



iScienceTM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 2(46)
Часть 4

Переяслав-Хмельницкий
2019

**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ВЫПУСК 2(46)

Часть 4

Февраль 2019 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)
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-Хмельницкий, 2019. - Вып. 2(46), ч. 4 – 197 с.

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

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

УДК 796.034.05

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

КОНТРОЛОГИЯ – ПУТЬ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Анотация. Отлично, что особое место метод Пилатеса (контрология) признан в сфере реабилитации, фитнеса и здорового образа жизни. Обращено внимание на необходимость в эпоху экономического давления, загрязнения атмосферы, повышенного стрессового состояния – укреплять свое здоровье. Рекомендовано настойчиво и целеустремленно придерживаться всех инструкций по выполнению комплекса упражнений на занятиях с студентами в ВУЗАХ.

Ключевые слова: Программа Пилатеса, физическое здоровье, комплекс упражнений, цивилизация, актуальность, оборудование, дисциплина.

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

CONTROL - THE WAY TO PRESERVING THE HEALTH OF YOUNG GENERATION

Abstract. It's great that the Pilates method (counterology) takes a special place in the sphere of rehabilitation, fitness and healthy lifestyle. Attention is drawn to the need of strengthening their health is the era of economic pressure, air pollution and increased stress state. It is Recommended persistently and purposefully to adhere to all instructions for performing a set of exercises in the classroom with students in universities.

Keywords: Pilates program, physical health, exercise complex, civilization, relevance, equipment, discipline.

Контрология – путь к сохранению и укреплению здорового образа жизни
Метод Пилатеса (контрология) – это оздоровительная система, позволяющая с помощью упражнений развить силу, гибкость и координацию, укрепить дух, и дисциплинированность ума.

Благодаря четкости сформулированности задач, простоты изложения информации и глубины знаний создателя системы этот метод занял свое важное место в мире.

Сейчас метод Пилатеса весьма популярен и признан специалистами в сфере реабилитации, фитнеса и здорового образа жизни.

Команда International Pilates University Fitness 4 you издала книгу Джозефа Пилатеса, в которой авторы знакомят нас с ведением правильного и здорового образа жизни, фотографиями и детальным описанием упражнений его системы.

«Возращение к жизни через Конрологию» Джозефа Пилатеса – это драгоценная книга, которая должна быть прочитана каждым преподавателем, учеником и любителем метода Пилатеса – так писала Лолита Сан Мичель, одна из последователей метода Пилатеса.

Физическое здоровье – это первый элемент счастья. Его нельзя купить, но можно приобрести ежедневно, выполняя упражнения, придуманные с этой целью основателем Конрологии и его последователями.

Цивилизация ухудшает физическое здоровье. Городской житель ежедневно испытывает физическую усталость. Телефоны, автомобили, стрессы, загрязнения атмосферы и экономическое давление – все это ведет к физическому упадку человека.

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. Если регулярно выполнять упражнения Конрологии всего лишь 4 раза в неделю в течении трёх месяцев, то мы сможем обнаружить свое тело, приближающееся в развитии к идеальному.

Не ощущая чрезмерную физическую нагрузку, мы разовьем силу и выносливость мышц, способность справляться с тяжелыми обязанностями, играть в активные игры, ходить, бегать или путешествовать на длинные расстояния.

Конрология начинается с контроля ума над мышцами. Продолжительность использования Конрологии устойчиво повышает нормальное природное снабжение чистого обогащенного потока крови к головному мозгу.

Дж. Спинли Холл, выдающийся американский психолог, заметил: «Культура мышц строит мозг».

Для достижения успеха в освоении конрологии необходимо терпение и настойчивость, выполнения инструкций сопровождающих упражнения. Упражнения надо выполнять старательно, с твердой и неизменной решительностью, не позволять отвлечься от сохранения веры в себя. Не проявлять искушению пропустить занятия, не поддаваться минутной слабости или нерешительности, а оставаться верным своему решению. Если мы, например, приняли решение, что будем выполнять упражнение Конрологии 10 минут, то не сдаваться. Необходимо также помнить, что при выполнении каждого упражнения Конрологии индивидуально или группой нужно старательно изучить положения, проиллюстрированные фотографиями и обратить внимание на то, что упражнения следует выполнять стоя, сидя или лежа. Важно помнить, что групповые занятия с студентами в ВУЗАХ начинать с ознакомительно занятия, каждое упражнение должно быть полностью освоено, прежде чем перейти к последующему. Постоянно концентрироваться на правильности движений каждый раз, когда занимаемся с студентами в ВУЗАХ, иначе станем выполнять упражнения неправильно, что приведет к потере всякой жизненной пользы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Джозеф Хубертус Пилатус < Возвращение к жизни через контрологию Пилатеса > Перевод с английского Е. Смирнова 2014 г. – 151 с.
2. Метод Пилатеса в работе со сколиозом. < Функциональный структурный сколиоз > Учебное пособие. Автор и педагог Е. Смирнова
3. Пилатес реформер Allegro Академия фитнеса Украины. Преподаватель Анна Машовец.