

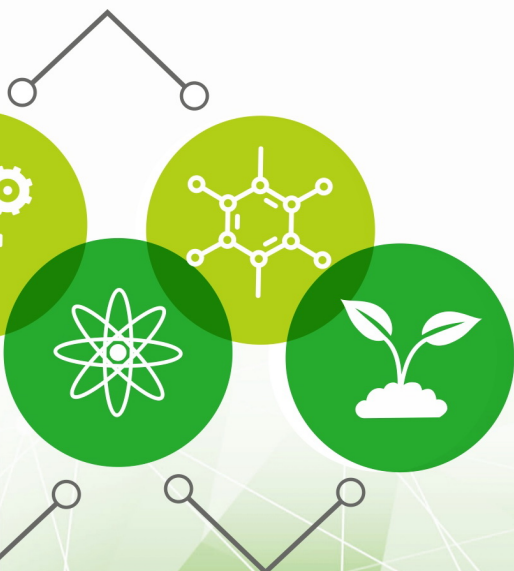
ISSN 2524-0986



iScienceTM

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:

Кокур 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 796.41

Добровольський Володимир Едвардович
Національний технічний університет України
«Київський Політехнічний Інститут» ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ОСВОЄННЯ СТАТИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Анотація: У статті розглянуто методи навчання гімнастичних статичних вправ юнаками, які мають різні рівні підготовленості, застосовуючи комплекси підготовчих вправ для розвитку сили привідних груп м'язів та покращення фізичної підготовки студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, гімнастика, юнаки, сила привідних м'язів, витривалість, статичні вправи.

Добровольский Владимир Эдвардович
Национальный технический университет Украины
«Киевский Политехнический Институт» им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)

ОСВОЕНИЕ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: В статье рассмотрены методы обучения гимнастических статических упражнений юношами, которые имеют разные уровни подготовленности, применяя комплексы подготовительных упражнений для развития силы приводящих групп мышц и улучшения физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, гимнастика, юноши, сила приводящих мышц, выносливость, статические упражнения.

Dobrovolskyi Volodymyr Edvardovych
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Politechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

DEVELOPMENT OF STATIC EXERCISES ON GYMNASTICS

Annotation: In this article we have methods of studying gymnastic static exercises by teenagers, which have different levels of training using complexes of preparing exercises to develop drive muscle group strength and to improve the level of physical training of students.

Key words: physical training, gymnastic, teenagers, drive muscle strength, endurance, static exercises.

По закінченню шкільного життя і переходу до студентства, особливо гостро постають питання щодо залучення молоді до занять фізичним вихованням. У цьому є немало складностей і методичного і організаційного характеру (В. Коренберг).

Прийшовши на заняття фізичного виховання зі спортивної гімнастики, юнаки, які не мають відповідної фізичної підготовки, не маючи вмінь та навиків виконання базових елементів, намагаються самостійно вивчати більш складні статичні вправи на опорі – гімнастичній стінці, на поперечині, кільцях або підлозі.

Для заохочення студентів відвідувати заняття гімнастики, викладачі НТУУ КПІ ім. Сікорського практикують різноманітні методи засвоєння гімнастичних вправ та впевнено проводять процес навчання з юнаками, які мають різний рівень підготовленості. Наприклад, вивчення гімнастичних вправ 3 розряду на поперечині (підйоми, оберти, спад, зіскоки):

1. З упору на поперечині згинання вперед і повернення у вихідне положення.

2. Підйом переворотом з поштовхом обох ніг від підлоги.

3. З вису прогином на поперечині зробити підйом переворотом в упор на поперечині.

4. З вису на поперечині підйом розгином в упор.

5. З упору на поперечині махом назад оберт, тощо.

Статичні вправи в гімнастиці складають невелику групу, що доступна малій кількості юнаків, які займаються гімнастикою або мають хорошу фізичну підготовку: кут в упорі 90° , 45° , хрест, горизонтальний упор. Перераховані вправи відомі давно, і сьогодні часто виконуються юнаками та дорослими на спортивних майданчиках та у спортивних залах. Однак, якість виконання вправ технічно низька, до того ж час утримання статичних положень складає 1-2 секунди. Юнаки недостатньо треновані в статичних вправах, так як погано підготовлені фізично та раніше виконували лише динамічні вправи.

При вивченні вправ велике значення має самостійність гімнаста, тобто робота без допомоги викладача, тому що, допомагаючи, викладач бере на себе частину фізичних навантажень, які юнак повинен буде прикласти при самостійному виконанні. Не можна також забувати про вправи на силу, витривалість та гнучкість. Юнаки повинні мати чітке уявлення про положення тіла та окремих його частин в просторі у відношенні до опори.

Для виконання статичних вправ необхідно розвивати силу привідних м'язів, витривалість і виконувати глибокий хват за опору. Рівень розвитку якостей визначає можливість виконання статичних вправ. При вивченні статичних вправ на снарядах використовують низькі стоялки, і тоді у студента не виникає страху падіння з висоти, а є додаткова впевненість в страховці: підтримці за підлогу, стіну.

В експерименті приймали участь 16 юнаків-студентів, віком 18-20 років. Спочатку було запропоновано виконання вправи на паралельних брусах:

1. Упор кутом 90° на паралельних брусах;

2. Упор кутом 45° на паралельних брусах;

3. Горизонтальний упор на брусах.

4. Хрест на кільцях;

5. Горизонтальний вис на кільцях.

Після виконання п'яти вправ виявили, що упор кутом 90° на брусах виконали 10 осіб, упор кутом 45° та горизонтальний упор на брусах, горизонтальний вис на кільцях не виконав ніхто, хрест на кільцях - 2 особи (тримали 3 секунди).

Потім студентам було рекомендовано до виконання 21 вправу протягом 3 місяців.

Рекомендовані фізичні вправи для підготовки до виконання статичних вправ, які виконують з технічним оснащенням спортивної зали гімнастики НТУУ КПІ ім. Сікорського:

1. Лежачи на животі на коні, хватом за рейку гімнастичної стінки, відведення ніг назад, фіксуючи це положення 8-10 секунд. Виконувати без прогину.

2. Те ж саме, лише з навантаженням (або гумовою стрічкою).

3. Опора спиною на гімнастичну стінку, руки вперед вгору. Виконувати з навантаженням (або гумовою стрічкою), утримувати статичне положення 6-10 секунд.

4. Те ж саме, лежачи.

5. Вис лежачи на спині на похилій гімнастичній лаві, хватом за рейку гімнастичної стінки. Піднімання ніг з утриманням статичного положення 6-8 секунд.

6. Те ж саме, з навантаженням.

7. Горизонтальний упор, зігнувши ліву/праву ногу. Утримувати 8-10 секунд.

8. Упор, зігнувши ноги. Утримувати 8-10 секунд.

9. Те ж саме, випрямивши ліву/праву ногу. Утримувати 6-8 секунд.

10. Те ж саме, випрямляючи обидві ноги.

11. Упор сидячи біля стіни (опираючись спиною), піднімання рук в сторони долонями вгору з вантажем. Утримувати 6-8 секунд.

12. Лежачи на животі на похилій гімнастичній лаві, розведення рук через сторони в положення в сторони/вгору з вантажем або гумовою стрічкою. Утримувати 10-20 секунд.

13. Широка стійка нарізно на руках біля стіни. Утримувати 6-8 секунд.

14. На кільцях: упор передпліччями на кільце, руки в сторони. Утримувати 4-6 секунд.

15. Упор сидячи, кут 45° .

16. Упор на руках, кут 45° .

17. В упорі на брусах, піднімання ніг у високий кут.

18. Те ж саме з вантажем.

19. Високий кут в упорі на брусах. Утримувати максимально довго.

20. Лежачи на підлозі, упор на лопатки, хват за рейку гімнастичної стінки прямими руками, горизонтальний вис. Утримувати 4-6 секунд.

21. Те ж саме, лише з опорою лопатками на коні.

У кінці експерименту виконання контрольних вправ мало такі результати: упор кутом 90° на брусах виконали 16 юнаків, упор кутом 45° - 1 особа, горизонтальний упор на брусах - 5 осіб, хрест на кільцях - 7 осіб, горизонтальний вис на кільцях - 1 особа (за умови, що виконання рахується від трьох секунд).

Статичний метод застосовується більшої мірою для розвитку абсолютної сили, коли не вимагається швидкого розвитку м'язової напруги. Він використовується в поєднанні з динамічним методом та характеризується виконанням короточасних максимальних напруг, без змін довжини м'язів.

За допомогою статичних вправ можна впливати на будь-які м'язові групи [1, с. 359-388].

Висновок: Розвиток сили привідних м'язів та витривалості має свій позитивний ефект при навчанні статичним вправам з гімнастики. Застосовуючи комплекс фізичних статичних вправ реально змотивувати юнаків відвідувати заняття з гімнастики та здійснити їхню мрію виконання складних силових статичних вправ таких як упори, виси на брусах, кільцях, стінці, чим і підняти їхню самооцінку та рейтинг в соціумі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Шамардина Г. Н. Основи теорії та методики фізичного виховання \ Шамардина Г.Н. - Дніпропетровськ.: Пороги, 2004.-415 с.
2. Гимнастика. Выпуск второй - Москва.: "Физкультура и спорт", 1976. - 37-38 с.
3. Гимнастика / Ред. М.Л. Укран. – М.:ФиС, 1971.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Фис, 1989.

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

