

МАТЕРИАЛИ
XVI МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦИЯ

НОВИНТА ЗА НАПРЕДНАЛИ
НАУКА - 2018

15-22 май 2018 г.

Volume 22

Биологични науки

Екология

Медицина

Селско стопанство

Физическата култура и спорта

София
«Бял ГРАД-БГ ОДД»
2018

То публикува «Бял ГРАД-БГ» ООД, Република България,
гр.София, район «Триадица», бул. «Витоша» №4, ет.5

Редактор: Милко Тодоров Петков

Мениджър: Надя Атанасова Александрова

Технически работник: Татяна Стефанова Тодорова

Материали за XIV международна научна практическа конференция,
Новината за напреднали наука - 2018, 15-22 май 2018 г. Биологични
науки. Екология. Медицина. Селско стопанство. Физическата култура и
спорта. : София. «Бял ГРАД-БГ» - 80 с.

За ученици, работници на проучвания.

Цена 10 BGLV

ISBN 978-966-8736-05-6

© Колектив на автори, 2018

© «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2018

ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА И СПОРТА

Физическа култура и спорт: проблеми, дослідження, оферти

Абрамов С. А.

Національний технічний університет України

«КПІ імені Ігоря Сікорського»

СВІДОМЕ ЗАСВОЄННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Неусвідомлене виконання вправ є однією з причин, що не дозволяє домогтися успіхів у фізичному вихованні, а саме сформувати звичку до щоденної рухової діяльності. На жаль проявляється ця прогалина на багато пізніше, через декілька років після закінчення школи. В роки ж навчання все виглядає благополучно. Опитування студентів показує, що про методику навчання, цілі та значення фізичних вправ, вплив їх на внутрішні органи і системи організму учні мають досить туманне уявлення. Навчання руховим навичкам часто проводиться формально. Студенти механічно виконують вказівки викладача. Заняття настільки регламентовані, що не вимагають роботи думки, рішення розумових завдань. Механічне заучування і сліпе наслідування завдають непоправної шкоди розумовому і моральному розвитку студентів які займаються фізичними вправами. Навчання за принципом «Роби, як я!» неприпустимо при оволодінні руховими діями. Чуттєве сприйняття та наочність дуже важливі, але тільки в тому випадку, якщо показ допомагає розуміти вправу, демонструвати, чому один елемент йде після іншого, чому вправа виконується так, а не інакше, який в цьому русі зв'язок з тим, що було раніше, і з тим, що буде потім. До речі, порівняння і розрізнення рухів є основою мислення на заняттях. Однак повинно бути певне співвідношення наочності і слова. Показ повинен обов'язково супроводжуватись словом. Спочатку слід скласти попередній образ вправи і тільки потім показати його. І дійсно, виконати вправу не думаючи, не напружуючи уваги, механічно повторити побачене легше. Але показ, що перетворюється в самоціль, не тільки не є реалізацією принципу наочності, але й навпаки, свідчить про його порушення. Пояснення і розуміння показуваного обов'язково. На практиці в ряді випадків доцільно знайомити з вправою, починаючи з показу, супроводжуючи його словом, або навіть давати пояснення після закінчення показу. Деякі нескладні загально-розвиваючі вправи слід

пояснювати, не показуючи їх взагалі. Можна запропонувати студентам виконати вправи без контролю зором. Також дієвим засобом може бути коментування вправ.

В міру автоматизації рухової дії свідомість учня звільняється від безпосереднього "дріб'язкового" управління нею. Вправа виконується під контролем рухового аналізатора ("м'язового відчуття"). Всі інші аналізатори, які брали участь в управлінні і корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дає можливість переключити мислення на вирішення інших завдань. Проте всі довільні автоматизовані рухові дії, сформовані на основі свідомості, в будь-який час можуть бути взяті під контроль. Таким чином, рухова навичка завжди чітко усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, в мові, в образі та в практичному виконанні.

Правильно організоване навчання вимагає від молодих людей не простого сприйняття побаченого, а серйозної розумової переробки матеріалу, живого споглядання, включення уявлення про показаний в уже існуючу у них систему образів, ідей, думок.

Самостійне оволодіння знаннями виключає сліпе наслідування. Воно вимагає навчання глибокого, осмисленого, свідомого. Інша основна умова свідомого навчання - постановка на заняттях ближніх і дальніх перспектив. Студентам має бути доведена інформація про кількість відведених занять для вивчення того чи іншого технічного прийому, який результат можливий завдяки оволодінню досконалою технікою його виконання, в яких межах і в які терміни потрібно розвивати рухові якості, коли вони будуть підготовлені до здачі контрольних нормативів.

Щоб об'єднати рухову діяльність з розумовою, з'єднати рух з думкою, необхідно роз'яснювати студентам мету і завдання фізичного виховання, регулярно організовувати лекції, бесіди на фізкультурні теми, ретельно опрацьовувати теоретичні розділи програми. Учні повинні читати рекомендовану літературу, дивитися методичні та документальні фільми, знайомитися з правилами контролю за станом свого здоров'я. Важливо, щоб вони зрозуміли, що таке активний відпочинок, розминка, для чого перед заняттям пояснюється його завдання, які зміни відбуваються в організмі при систематичних заняттях фізичними вправами.

З рекомендованої літератури за допомогою спеціальних ситуацій, створюваних викладачем на заняттях, студенти дізнаються, що фізкультура і спорт готують людину до життя і праці.

Ушкемпирова А., Нурпеисова Г., Чарибаева С., Джунисбаева С.

ПРОИЗВОДСТВО ПАСТЕРИЗОВАННОГО МОЛОКА 60

ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА И СПОРТА

Физическа култура и спорт: проблеми, изследвания, оферти

Абрамов С. А. СВІДОМЕ ЗАСВОЄННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ПІД ЧАС
ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ..... 63

**Развитието на физическата култура и спорта в съвременните
условия**

Ганін Іван ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ
ВОЛЕЙБОЛУ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ І-ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ 65

Тодераш В. Бамбурак В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ І-ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ 68

Изследването на физическата работоспособност при спортисти

Мамедов З.З., Абдуллаев С.С., Ибрагимова Д.С. ФОРМИРОВАНИЕ
ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ
СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК..... 71

CONTENTS..... 77

237299
236963
237343
237393
237402
237259
237260
237371
237372
237499
237364
237285
236265
236267
237337
237384
237398
237399
237379