

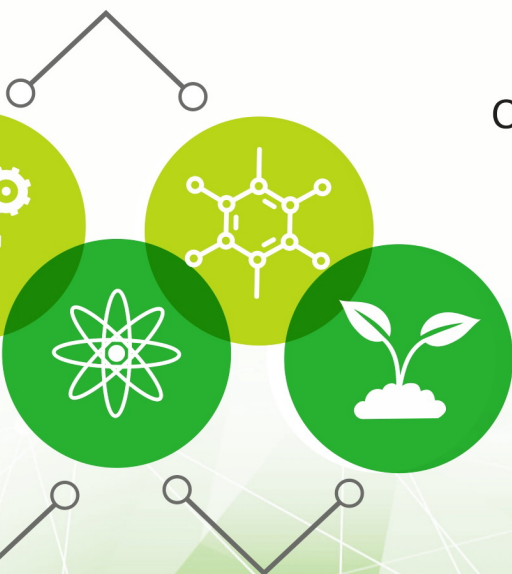
ISSN 2524-0986



iScience TM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ



Выпуск 3(35)
Часть 1

**Переяслав-Хмельницкий
2018**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 3(35)
Часть 1

Март 2018 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:

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 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)
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)
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 // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 3(35), ч. 1 – 148 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, 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

Кондратович Андрій Борисович (Київ, Україна) РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	54
Курілова Валентина Іванівна (Глухів, Україна) ЩОДО ПЕРСПЕКТИВИ РОБОТИ З МАЙБУТНІМИ ВЧИТЕЛЯМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІДВИЩЕННІ ЇХ ІНТЕРЕСУ ДО ДУХОВНИХ ЗНАНЬ ДЛЯ МАЙБУТНЬОЇ РОБОТИ З ПІДРОСТАЮЧИМ ПОКОЛІННЯМ.....	58
Мохунько Олександр Дмитрович, Кривенда Вячеслав Сергійович (Київ, Україна) РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ - ФУТЗАЛІСТІВ ПЕРШИХ РОКІВ НАВЧАННЯ.....	65
Новікова Ірина Василівна (Київ, Україна) ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ.....	71
Пилипенко Микола Іванович, Павленко Віталій Йосипович (Глухів, Україна) ПОШУК ШЛЯХІВ ВИРІШЕННЯ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ СКОЛІОЗУ СЕРЕД ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	74
Пилипко Ольга Олександрівна (Харків, Україна) АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2016 РОКУ З ПЛАВАННЯ.....	80
Пустовойт Петро Андрійович (Глухів, Україна) ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	88
Томашевський Дмитро Володимирович (Київ, Україна) ДІДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ МІСЦЬ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ СТАРШОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ.....	94
Шпак Виктор (Витебск, Республика Беларусь) МОДИФИЦИРОВАННАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ.....	98
Мартинюк Юрій Олександрович (Київ, Україна) ЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКОВОГО ТУРИЗМУ У ВИХОВАННІ УЧНІВ 13-14 РОКІВ.....	103
Бекбергенава Рыскуль Шынгысбайкызы, Сирока Лариса Анатольевна, Шаракулов Мерей Шаракулович, Мананов Ядигар Янкужанович (Алматы, Республика Казахстан) БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.....	109
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна) ВАЖЛИВІСТЬ ТЕХНІКИ НАВЧАННЯ В БОКСІ.....	113
Агєєв Павло Миколайович, Запольський Дмитро Петрович (Київ, Україна) ВПЛИВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ НА ТЕХНІКО- ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	118

УДК: 36.015.2-046.78:659.3226

Новікова Ірина Василівна
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Анотація. В статті розкрито основні шляхи оптимізації фізичного виховання студентів за допомогою фітнес-програм.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фітнес, фізичні вправи.

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

ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Аннотация. В статье раскрыты основные пути оптимизации физического воспитания студентов с помощью фитнес-программ.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, фитнес, физические упражнения.

Novikova Irina Basilivna
National Tehnical University of Ukraine "Igor Sykorsky Kyev Politechnic Institut"
(Kyiv, Ukraine)

OPTIMIZATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ON THE BASIS OF THE USE OF FITNESS PROGRAMS

Abstract. The article describes the main ways of optimizing the physical education of students with the help of fitness programs.

Key words: students, physical education, fitness, physical exercises.

Постановка проблеми. Аналіз наукових праць, статистичних даних вказують на різке погіршення фізичного стану здоров'я студентської молоді, що призводять до фізичного виснаження, зниження опору стресам, сповільнення розвитку розумових здібностей і внаслідок цього – погане засвоєння навчального матеріалу.

На сьогодні здоровий спосіб життя є одним із головних способів збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту її здоров'я. Здоровою людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство,

забезпечувати її національну безпеку. З метою поліпшення системи фізичного виховання студентів необхідно її перебудувати. А досягти цього можна лише шляхом впровадження в процес фізичного виховання сучасних фітнес-програм, що дозволять здійснювати гармонійний фізичний розвиток студентства згідно умов сьогодення [1].

Практичний досвід показує, що студенти, які за фітнес програмами більш активніше адаптуються до нових умов навчання, легше переносять психофізичне напруження.

В сучасних умовах фітнес це – «система фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю» [2].

«Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» це девіз Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. Проявом рухової активності у системі фізичного виховання є різні фітнес-програми, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять [3].

Особливістю існуючих фітнес-програм є те, що вони мають оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану) та пов'язані з вирішенням рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

Також необхідно зазначити, що сучасні фітнес-програми для студентів побудовані за певними вимогами, а саме: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Класифікація фітнес-програм, які можна впроваджувати в систему фізичного виховання студентської молоді базується на одному виді рухової

діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.) або поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п) чи на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання й комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.) [4].

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути впроваджені в системі фізичного виховання і в їх основі лежать види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; рекреативні види рухової активності; засоби психоемоційної регуляції.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання студентської молоді. Саме завдяки їх різноманітності, існує можливість підібрати для себе індивідуальну програму, в залежності від рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та поставленої мети [4].

Отже, впровадження в систему фізичного виховання студентів сучасних фітнес-програм матиме позитивний вплив на мотивацію до занять фізичними вправами, ефективно впливатиме на гармонійний фізичний розвиток та формуватиме звичку до здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Борилкевич В. Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры: материалы первого международного конгресса. – СПб.: С.-Петербург. гос. ун-т. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – С. 33–35. 2
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - С. 320-354.
3. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно- орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19–24
4. Ленська Т. Г., Погребняк Т. М., Головата Л. Р. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. / Т. Г. Ленська, Т. М. Погребняк, Л. Р. Головата – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. – 2011. – 228

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Март 2018 г.

ВЫПУСК 3(35)

Часть 1

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 5.04.2018.
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

