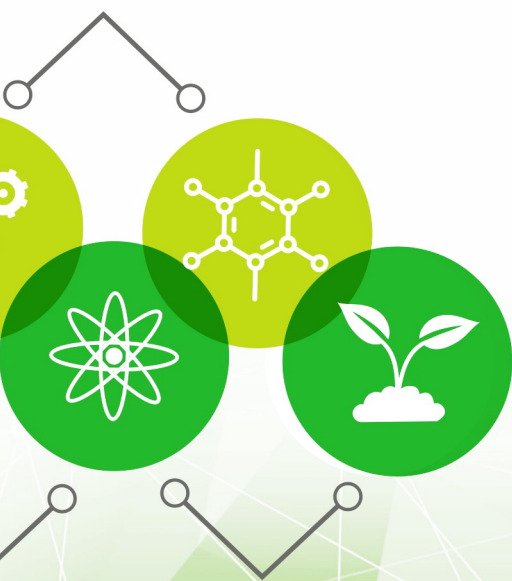


ISSN 2524-0986



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ



Выпуск 1(33)
Часть 3

Переяслав-Хмельницкий
2018



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**ВЫПУСК 1(33)
Часть 3**

Январь 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

Курілова Валентина Іванівна, Бурма Юрий Борисович (Глухів, Україна) РОЛЬ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	79
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	84
Новікова Ірина Василівна (Київ, Україна) ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	90
Самоленко Тетяна Володимирівна, Апайчев Олександр Валентинович (Київ, Україна) ВИСТУП УКРАЇНСЬКИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЮНАЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ U18.....	95
Сиротинська Олена Каленівна (Київ, Україна) ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	99
Сичов Сергій Олександрович (Київ, Україна) ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ПАЦІЄНТІВ.....	104
Курілова Валентина Іванівна, Стельмах Дмитро Васильович (Глухів, Україна) РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ХРЕБТА ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	108
Федорчук Светлана Владимировна, Лысенко Елена Николаевна (Киев, Украина) ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ ОПТИМАЛЬНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ- ТЕННИСИСТОВ.....	113
Черевичко Олександр Генадійович (Київ, Україна) СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НТУУ «КПІ імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО».....	120
Яременко Олег Миколайович (Київ, Україна) ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ЇХ ВІДБОРУ ДЛЯ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ.....	124
Яременко Олег Николаевич (Киев, Украина) ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ СТУДЕНТОВ I И II КУРСОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В НТУУ «КПИ ИМ. ИГОРЯ СИКОРСКОГО».....	128
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ДОДАТКОВА РУХОВА АКТИВНІСТЬ В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТІВ, ТА ЗАСІБ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....	134
Димова Алла Львовна (Москва, Россия) КОМПЛЕКСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ В ИНФОРМАЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ.....	139
Козлова Тетяна Георгіївна, Чеховська Анна Юріївна (Київ, Україна) МУЗИЧНО-РУХОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ.....	144

УДК 796

Гаврилова Наталія Євгенівна

Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського»

(Київ, Україна)

**САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ДОДАТКОВА РУХОВА
АКТИВНІСТЬ В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТІВ, ТА ЗАСІБ ДЛЯ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

Аннотация. Представлены: результаты оценки физического состояния студентов первых курсов Киевского национального университета за последние 5 лет; методы организации самостоятельных занятий для решения проблемы улучшения физического состояния студентов, развития и совершенствования их основных физических качеств; условия проведения спортивных тренировок в лесу, возле общежития, в спортивной комнате. Показана огромная положительная роль оздоровительного бега для укрепления сердечно-сосудистой системы, дыхания и газообмена, увеличения физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: студент, физическое состояние, упражнения, самостоятельные занятия, оздоровительный бег, обучение.

Gavrilova Natalia Evgenievna

National Technical University of Ukraine "KPI im. Igor Sikorsky »

(Kyiv, Ukraine)

**SELF-SUFFICIENCY AS A PHYSICAL ASSET AS ADDITIONAL MOTOR
ACTIVITY IN THE COURSE OF THE STUDENTS' DAY, AND THE MEANS FOR
THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS AND HEALTH PROMOTION**

Annotation. Presented are: results of the assessment of the physical condition of the first year students of the Kiev National University for the last 5 years; methods of organizing independent studies to solve the problem of improving the physical condition of students, developing and improving their basic physical qualities; conditions for sports training in the forest, near the hostel, in the sports room. A huge positive role of the health-improving run has been shown for strengthening the cardiovascular system, breathing and gas exchange, increasing physical and mental performance.

Key words: student, physical condition, exercises, self-study, health running, training.

Вступ До одного з пріоритетних напрямків державної політики Національна доктрина розвитку освіти відносить «особистісну орієнтацію освіти». Реалізація цього напрямку має важливе значення для однієї зі складових освіти – фізичного виховання. Перед ним доктрина поставила таку мету: у всіх ланках системи освіти шляхом використання методів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для

забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я кожного члена суспільства.

До Головною функцією основної школи слід вважати інтенсивний розвиток таких основних рухових якостей як швидкість, координація рухів, швидко-силові якості і сила. Триває використання фізичних вправ, що впливають на якість подальшого розвитку гнучкості і спритності [1].

Розвиток фізичних якостей є одним з основних напрямків процесу фізичного виховання студентської молоді. Рівень розвитку фізичних якостей в значній мірі визначає рівень результативності формування рухових навичок і умінь і успішне використання їх в різних життєвих ситуаціях, в тому числі і професійної діяльності [2].

Фізичне вдосконалення можливо тільки за умови врахування анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму і побудованої на цій основі системи використання способів, форм і методів фізичного виховання [3].

Особливе місце займають також проблеми рухової активності в зміцненні здоров'я. Сьогодні ефективності занять фізичними вправами вже недостатньо. Важливо забезпечити не тільки високу результативність таких занять, але і зробити їх найбільш привабливими для людей різного віку з урахуванням їх індивідуальних особливостей [4].

Панацеєю від усіх хвороб в XXI столітті стає здоровий спосіб життя, який не може бути без активних занять фізичними вправами. Є велика кількість досліджень, що підтверджують положення про те, що раціональне використання фізичних вправ не тільки сповільнює процес старіння, а й призводить до підвищення працездатності, істотного поліпшення фізичного і психічного стану населення [5].

Важливим показником для студентів є рівень здоров'я.

Формування здорової нації нерозривно пов'язане з розвитком здорового підростаючого покоління. Несприятливі соціальні та екологічні умови в країні, неухильне зростання технічного прогресу, зниження рівня рухової активності згубно впливає на здоров'я дітей і сприяє виникненню патологічних порушень, внаслідок незрілості компенсаторно-приспосувальних і захисних механізмів дитячого організму [7].

Формулювання цілей роботи:

Щороку викладачі фізичного виховання зацікавлено вивчають результати випробувань першокурсників. Чи можна на основі вихідного рівня суттєво підняти їх фізичну підготовку, залучити до занять спортом, або доведеться ліквідувати прогалини у фізичному розвитку.

Метою роботи є дослідження фізичного стану студентів перших курсів, пошук шляхів поліпшення здоров'я студентів методами розвитку і вдосконалення їх фізичних якостей.

Результати дослідження

Щорічні спостереження за фізичним станом студентів показують, що протягом останніх років фізична підготовленість першокурсників залишається на одному рівні. Більш того, результати проведеного тестування основних фізичних якостей студентів 1-х курсів за останні 5 років показують помітне погіршення фізичного стану молоді.

Дослідження фізичного стану студентів проводилися з використанням тестів, рекомендованих для студентів вузів (табл. 1).

У дослідженні брали участь студенти 1-го курсу.

Таблица 1

Результатів тестування студентів 1-х курсів 2013/14 — 2016/17 навч. року

Фізичні якості	2013/14	2014/15	2015/16	2016/17
Витривалість	83,5	78,0	74,7	73,2
Сила	73,3	70,2	68,1	66,8
Швидкість	61,9	59,1	55,8	53,1
Гнучкість	20,0	19,3	15,3	12,4

Таким чином, добре проглядається погіршення показників фізичних якостей студентів 1-х курсів за період з 2013 по 2018 н.р. Якщо по фізичним якостям - витривалість, сила і швидкість оцінку «задовільно» і вище можуть отримати більше половини студентів, то гнучкість (менше 20%) необхідно розвивати і до того ж дуже швидкими темпами.

Одним із шляхів вирішення проблеми покращення фізичного стану студентів є організація самостійних занять. Процес організації самостійних занять повинен бути добре спланованим і продуманим. Одним з основних моментів у цьому випадку є визначення виду фізичної підготовки, за яким можуть бути організовані заняття. При цьому слід враховувати ще й популярність виду спорту, яка визначається шляхом анкетування, можливостями та станом спортивних споруд, наявних у вузі.

Після проведеного тестування кожен студент знав, які фізичні якості йому потрібно самостійно покращувати. Для розвитку сили студентам надана добре обладнана спортивна кімната з інструкціями та описом виконання вправ на тренажерах, з гантелями і зі штангою. Розташування навчальних корпусів та гуртожитку на краю міста дає можливість використовувати лісовий

масив для занять оздоровчим бігом. Оздоровчий біг - найбільш доступний вид фізичних вправ, що не вимагає попереднього навчання. У ньому, як ні в якому іншому виді фізичних вправ, доступні легко регульовані за обсягом і інтенсивності навантаження. Оздоровчим бігом можна вважати такий, при якому дистанція в 1 км долається за 5-10 хв.

Техніка при оздоровчому бігу не грає вирішальної ролі, так як, в будь-якому випадку, за допомогою рухів буде здійснюватися фізіологічну дію на різні системи організму. Головне - простота і природність, свобода рухів. Дихати під час бігу краще через ніс, якщо це не викликає особливих труднощів. Підвищений опір повітря при носовому диханні сприяє ефективній тренуванні дихальних м'язів. Крім того, воно автоматично обмежує швидкість бігу і робить його без-запасних: поки дихання через ніс повністю забезпечує надходження в легені кисню, ЧСС не перевищує 130 уд. / хв.

Про перенесення бігового навантаження можна судити по реакції відновлення пульсу. Якщо в першу хвилину після бігу, ЧСС зменшується на 20%, через 3 хв. - на 30%, через 5 хв. - на 50%, через 10 хв. - на 70-75% в порівнянні з найвищим показником, значить реакція організму на навантаження хороша. У перші кілька місяців занять відбувається тільки збільшення обсягу бігу (часу бігу і дистанції). Після адаптації організму до

тривалого і повільного бігу, можна переходити до поступового збільшення швидкості бігу.

Оптимальними величинами обсягів оздоровчого бігу після 6-8 місяців занять можна вважати 35-40 хв. (5-7 км), а після року тренувань близько 60 хв. (8-10 км). Бігові навантаження у жінок майже не відрізняються від чоловічих, що пояснюється великою витривалістю жіночого організму. Тривалий біг в рівномірному або помірному темпі значно стимулює діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Тренування в бігу сприяють розвитку м'язів ніг, живота і спини, укріплюють кістки. Міцнішими і еластичними стають сухожилля і зв'язки, поліпшується рухливість суглобів. Постійні бігові тренування покращують поставу, виробляють правильну ходу. При цьому зменшується ймовірність простудних захворювань, поліпшується настрій, збільшується фізична і розумова працездатність, зменшуються і зникають головні болі і неприємні відчуття в області серця, слабшають функції шлунково-кишкового тракту, нормалізується вага тіла, гартується організм.

Паралельно з оздоровчим бігом лісові галявини є ідеальним місцем для занять гімнастикою (один з найважливіших чинників оздоровлення організму). Дихальна гімнастика - система спеціально підібраних фізичних вправ для дихальної мускулатури, які забезпечують удосконалення біомеханіки дихання і газообміну.

Вона сприяє розширенню енергетичних можливостей організму і його фізичної працездатності, зміцненню дихальних м'язів грудної клітки і діафрагми, покращує діяльність кишечника, а також сприяє збільшенню чи зменшенню збудливості нервової системи.

Різноманітні фізичні навантаження значно впливають на організм людини, змінюють стан практично всіх його систем. Тому, не дивлячись на загальний характер правил тренування, для кожної людини режими рухових навантажень і відповідної реакції організму на них будуть суто індивідуальними. В зв'язку з цим важливу роль набуває самоконтроль за станом організму людини і його реакція на фізичне навантаження. Самоконтроль дає студентам, які займаються фізичними вправами, оцінювати ефективність тренувань, стежити за станом свого здоров'я, виконувати правила особистої гігієни, загального і спортивного режиму. висновки Тестування студентів по основних фізичних якостей в кінці навчального року показали непогані результати, значно підвищився стан їх здоров'я. Беручи участь в спартакіаді університету, студенти займали призові місця з різних видів спорту, що дало їм в кінцевому підсумку можливість зайняти загальнокомандне друге місце серед всіх факультетів університету. Подальші дослідження плануються провести в напрямку вивчення інших проблем розвитку фізичних якостей студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Васьков Ю.В. Визначення основних функцій і цілей шкільної фізичної культури як умова здійснення особистістю орієнтованого навчання учнів. //Теорія та методика фізичного виховання. ХДПУ, Харків. – 2003, - №3, - с. 15-16.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – Т. 1. – К: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

3. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки./ Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. – С. 61-75.
4. Булич Э. Г. Современные достижения науки о здоровье. //Теория и практика физической культуры. 2004. - №1, -С.62-63.
6. Гаврилов Д. Н. с соавт. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста.// Теория и практика физической культуры.—2002.—№ 4.—С.44-47.
7. Ахвердова О. А., Магин В. А. К исследованию феномена «культураздоровья» в области профессионально-го физкультурногообразования. //Теория и практика физической культуры. 2002. -№9, -С.5-7.
8. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей. //Международный медицинский журнал.— 2003.—Т. 9, № 3.—С. 6-9.

