

ISSN 2524-0986

 **iScience**

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 12(32)
Часть 5

**Переяслав-Хмельницкий
2017**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 12(32)
Часть 5

Декабрь 2017 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:

Кошур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Боголиб Т.М.	д-р экон. 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 Бинцянь	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)
Горащенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
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)

Актуальные научные исследования в современном мире: XXXII Междунар. научн. конф., 26-27 декабря 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 12(32), ч. 5 – 134 с.

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

В сборнике представлены результаты актуальных научных исследований ученых, докторантов, преподавателей, аспирантов и студентов - участников Международной научной конференции **"Актуальные научные исследования в современном мире"** (Переяслав-Хмельницкий, 26-27 декабря 2017 г.).

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

Сичов Сергій Олександрович, Сиротинська Олена Каленівна (Київ, Україна)	
ЕТАПИ ПЕДАГОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ З СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.....	76
Безпалова Наталія, Білоус Ігор, Чоренький Андрій, Мартиненко Віктор (Тернопіль, Кременець, Україна)	
ДИНАМІКА ЗМІН АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ЮНАКІВ-СТУДЕНТІВ З ПЕРЕВАЖАННЯМ ПАРАСИМПАТОТОНІЧНОГО ТИПУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПІД ДІЄЮ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	80
Д'якова Оксана Вергеніївна (Київ, Україна)	
МІСЦЕ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ В СИСТЕМІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	84
Жүнісбек Д.Н. (София, Болгария),	
Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л., Кудашов Е.С. (Алматы, Казахстан)	
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК – ГАНДБОЛИСТОК.....	89
Зауренбеков Б.З. (София, Болгария),	
Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л., Кудашов Е.С. (Алматы, Казахстан)	
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ К КОНЦУ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.....	96
Іванюта Наталія Вікторівна (Київ, Україна)	
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТОК, ЩО ЗАЙМЮТЬСЯ ШЕЙПІГОМ	102
Козлова Тетяна Георгіївна (Київ, Україна)	
ЗНАЧЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	106
Черевичко Олександр Генадійович (Київ, Україна)	
СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО СИСТЕМУ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ	111
Шарафутдінова Санія Умяровна (Київ, Україна)	
ОЦІНКА РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ.....	116
Сога Сергій Михайлович (Київ, Україна)	
РЕАКЦІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ НА ПОДОЛАННЯ ДИСТАНЦІЇ РІЗНИХ СТУПЕНІВ СКЛАДНОСТІ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ.....	122
Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна)	
СПОРТИВНЕ СКЕЛЕЛАЗІННЯ І ЙОГО ВПЛИВ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	127
ИНФОРМАЦИЯ О СЛЕДУЮЩЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ.....	132

УДК 796.3

Козлова Тетяна Георгіївна
Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ЗНАЧЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Вірно організовані заняття з фізичного виховання укріплюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, вдосконалюють функціональні системи організму людини. Щоб уникнути негативного впливу фізичних навантажень на організм людини, необхідно застосовувати заходи контролю та самоконтролю для оптимізації процесу занять фізичними вправами на основі об'єктивної оцінки різних сторін стану тих, хто займається. Мета дослідження – оцінка ефективності програми фізичних навантажень для студентів I та II курсів навчального відділення «Шейпінг» на основі показників самоконтролю. За результатами дослідження можна зробити висновок, що програма фізичних навантажень на навчальному відділенні «шейпінг» позитивно впливає на організм студентів.

Ключові слова: самоконтроль, самопочуття, фізичне виховання, частота серцевих скорочень, студенти.

Аннотация. Правильно организованные занятия по физическому воспитанию укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека. Чтобы избежать негативного влияния физических нагрузок на организм человека, необходимо применять меры контроля и самоконтроля для оптимизации процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки различных сторон состояния занимающихся. Цель исследования – оценка эффективности программы физических нагрузок для студентов I и II курсов учебного отделения «Шейпинг» на основе показателей самоконтроля. По результатам исследования можно сделать вывод, что программа физических нагрузок на учебном отделении «шейпинг» положительно влияет на организм студентов.

Ключевые слова: самоконтроль, самочувствие, физическое воспитание, частота сердечных сокращений, студенты.

Tatyana Kozlova
Kyiv Polytechnic Institute named Igor Sikorsky
(Kyiv, Ukraine)

SELF-CONTROL AT PHYSICAL EDUCATION

Abstract. Qualitatively organized physical education classes improve health, physical development, increase physical fitness and work ability, and improve functional systems of the human body. In order to avoid the negative impact of the physical activity on the human body, it is necessary to apply control and self-control

measures to optimize the process of physical activity, according to the objective assessment of the various aspects of the status of those engaged. The purpose of the study is to reach the effectiveness of the program of physical activity for students I and II courses of the Education department "Shaping" based on the self-monitoring indicators. According to the results of the study, it can be concluded that the program of physical activity at the educational department "Shaping" positively affects the students' body.

Keywords: *self-control, well-being, physical education, heart rate, students.*

Вірно організовані заняття з фізичного виховання укріплюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, вдосконалюють функціональні системи організму людини. Несистематичне і безконтрольне використання засобів фізичного виховання неефективне, а в окремих випадках може нанести шкоду здоров'ю. Щоб уникнути негативного впливу фізичних навантажень на організм людини, необхідно застосовувати заходи контролю та самоконтролю. Їх метою є оптимізація процесу занять фізичними вправами на основі об'єктивної оцінки різних сторін стану тих, хто займається. Діагностика стану організму під час занять фізичним вихованням включає в себе різні види контролю: лікарський, педагогічний і самоконтроль.

Лікарський контроль містить в собі аналіз показників будови тіла, фізичного розвитку, функціонального стану організму і проводиться з метою виявлення стану здоров'я, фізичного розвитку і впливу на них фізичних навантажень. Перед початком навчального року усі студенти проходять обов'язковий медичний огляд у медичних закладах [1, с. 4].

Педагогічний контроль пов'язаний з отриманням інформації про фізичну працездатність, ступень засвоєння теоретичних і методичних знань і умінь з метою перевірки ефективності занять фізичним вихованням. Педагогічний контроль містить у собі:

- контроль рівня знань з фізичного виховання;
- контроль фізичних навантажень;
- контроль техніки виконання рухів;
- контроль фізичної підготовленості;
- контроль підготовленості з обраного виду спорту;
- контроль рівня оволодіння життєво необхідними уміньми і навичками;
- контроль професійно-прикладної підготовки.

У педагогічному контролі важливим є використання отриманих результатів для корекції занять [1, с. 6].

Самоконтроль – це регулярне спостереження за станом свого самопочуття, здоров'я, функціональної і фізичної підготовленості та їх змінами під впливом фізичних, розумових та інших навантажень, а також їх корекція в оптимальних для себе межах. Дані самоконтролю мають велике значення і надають допомогу викладачеві у регулюванні фізичних навантажень. При регулярному самоконтролі можливо завчасно помітити відхилення у самопочутті, роботі організму студента і оперативно скорегувати тренувальне навантаження, а при необхідності звернутись до лікаря. Завдання самоконтролю:

- усвідомити необхідність пильного спостереження за станом власного здоров'я;

- опанувати найпростіші методи самоспостереження, навчитись найпростіших способів запису спостережень;

- навчитись аналізувати й оцінювати показники самоконтролю;

- закріпити й застосувати на практиці отримані знання [2, с. 16].

Для оцінки перенесення навантаження рекомендується використовувати об'єктивні і суб'єктивні показники самоконтролю.

Об'єктивні показники можна оцінити і визначити кількісно, що дуже важливо для спостереження за динамікою. До об'єктивних показників відносять антропометричні дані, показники фізичного розвитку, підготовленості, функціонального стану.

Суб'єктивними показниками є оцінка самопочуття, настрою, сну, втоми, апетиту, больових відчуттів, бажання (небажання) займатись фізичними вправами, позитивних (негативних) емоцій, що оцінюються за п'ятибальною шкалою: дуже погано, погано, задовільно, добре, дуже добре [3, с. 129].

Самопочуття є важливим показником впливу фізичних навантажень на стан організму і складається з ряду ознак: наявності яких-небудь відчуттів болі, бадьорості чи млявості. Погане самопочуття супроводжується наявністю негативних ознак. Добре самопочуття фіксується при відсутності негативних ознак. У цьому випадку людина сповнена сил і енергією, має бажання виконувати будь-яку роботу, має гарний настрій, що є показником відображення психічного стану здоров'я. Задовільне самопочуття характеризується наявністю дискомфорту, млявості, сонливості, поганого настрою [1, с. 11].

Методично правильно побудовані заняття фізичними вправами приносять задоволення, створюють гарний настрій, викликають хороше самопочуття, що супроводжується почуттям бадьорості, життєрадісності, впевненості, бажання вчитися, високою працездатністю. Погане самопочуття настає внаслідок використання великих фізичних навантажень, проведення занять без урахування умов побуту, стану здоров'я тощо. При поганому самопочутті слід зменшити фізичні навантаження, або припинити заняття фізичними вправами [2, с. 17-18].

Дослідження проводилось у Київському політехнічному інституті ім. Ігоря Сікорського на навчальному відділенні «Шейпінг».

Мета дослідження – оцінка ефективності програми фізичних навантажень для студентів I та II курсів навчального відділення «Шейпінг» на основі показників самоконтролю.

В ході проведення дослідження використовувалися наступні **методи**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, оцінка функціонального стану ССС, оцінка самопочуття, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось у I семестрі в КПІ ім. Ігоря Сікорського на навчальному відділенні «Шейпінг». У дослідженні приймали участь студенти I-II курсів (n=20) різних факультетів. Практичні заняття з фізичного виховання проводились два рази на тиждень, тривалістю 2 академічні години.

Для студентів Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського обов'язковим є ведення щоденника самоконтролю для занять з дисципліни

«Фізичне виховання» [4, с. 41]. У щоденник на початку та кінці кожного семестру студентами заносились показники фізичного стану, результати рухових тестів загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Щомісячно проводилась модифікована функціональна проба Мартіне, з допомогою якої визначається функціональний стан серцево-судинної системи (таблиця 1) та проба на дозоване навантаження.

Таблиця 1. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи студентів I-II курсів (n=20) у I семестрі.

№ з/п	Рівень функціонального стану ССС	Тривалість відновлення ЧСС	%			
			Вересень	жовтень	листопад	грудень
1	Високий (66 уд/хв і менше*)	1хв	2	2	3	3
2	Вище за середній (67-74 уд/хв)	2 хв	9	9	11	13
3	Середній (75-82 уд/хв)	3 хв	64	65	65	67
4	Нижче за середній (83-90 уд/хв)	4 хв	22	21	19	17
5	Низький (91 уд/хв. і більше*)	5 хв	3	3	2	-

* ЧСС спокою – 40-60 уд/хв (20-30 уд/30 с), як правило, є ознакою економізації діяльності серця та припускає високий рівень функціонального стану ССС, що повинно підтверджуватися швидким відновленням (біля 2-х хв). якщо ж відновлення довге, то рідкий пульс у спокої може бути наслідком перевтоми або деяких патологічних змін серцевого м'яза, тому ці студенти, та студенти, які мають суму ЧСС понад 91 уд/хв, повинні звернутися за консультацією до лабораторії функціональної діагностики (поліклініки, диспансеру) для поглибленого обстеження.

Щоденник містить таблицю контролю функціонального стану студента де заносяться показники ЧСС зранку після сну, не встаючи з ліжка.

На початку та кінці кожного заняття студенти заносились у щоденник самоконтролю показники ЧСС, а також оцінка самопочуття за 5-тибальною системою (таблиця 2). Ці відомості дають змогу викладачеві дати оцінку ефективності тренувальної програми і при необхідності внести зміни у дозуванні навантаження для кожного студента індивідуально.

Таблиця 2. Оцінка самопочуття за 5-тибальною системою студентів I-II курсів (n=20) у I семестрі.

№ з/п	Самопочуття	Вересень	Жовтень	Листопад	грудень
1	До заняття	4,05±0,74	4,00±0,55	4,05±0,59	4,10±0,62
2	Після заняття	4,55±0,50	4,55±0,50	4,60±0,49	4,60±0,49

Висновки. Дані самоконтролю мають велике значення і надають допомогу викладачеві у регулюванні фізичних навантажень. При регулярному

самоконтролі можливо завчасно помітити відхилення у самопочутті, роботі організму студента і оперативно скорегувати тренувальне навантаження.

За результатом перевірки щоденників самоконтролю у групи студентів спостерігалась стала ЧСС зранку після сну та перед кожним заняттям у межах 60-75 уд/хв., що говорить про відновлення організму після попереднього заняття. Відновлення в кінці заняття наступало в середньому через 5-15 хв. після навантаження, що свідчить про наявність оптимального фізичного навантаження.

Результати рухових тестів загальної і спеціальної фізичної підготовки у групи студентів в кінці семестру покращувались, що говорить про позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами.

Дані, наведені в таблиці 1 свідчать про покращення функціонального стану ССС у групи студентів за період дослідження (вересень-грудень).

Отримані результати, наведені у таблиці 2 свідчать, що самопочуття у студенток навчального відділення шейпінгу після занять покращувалось.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що програма фізичних навантажень на навчальному відділенні «шейпінг» позитивно впливає на організм студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Самоконтроль при заняттях фізическими упражнениями: метод. указания по дисциплине «физическое воспитание» для студентов всех специальностей / Состав.: В. А. Пасичниченко, В. Н. Кудрицкий. – Минск БГТУ, 2008. – 33 с.
2. Фізичне виховання: метод. рек. до самост. занять для студ. спец. мед. груп із порушеннями постави та сколіозом / Уклад.: І.Ю.Карпюк, Н.В.Ігнатенко. – К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 68 с.
3. Фізичне виховання. Курс лекцій з дисципліни для студ. усіх спец. / Уклад.: Ю.М.Вихляєв, В.Ю.Давиденко, Г.Л.Бойко та ін. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 148 с.
4. Методичні рекомендації до вивчення курсу з шейпінгу для студентів технічних вузів / Уклад. доц. Бойко Г.Л. – К: «Принт-центр», 2007. – 50 с.

