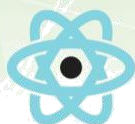


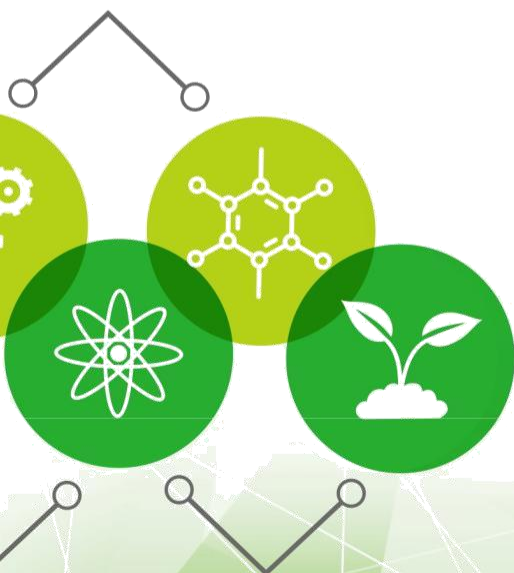
ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ



Выпуск 1(57)
Часть 4

Перееслав
2020



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 1 (57)
Часть 4

Январь 2020 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

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Коцур 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)
Смырнов 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)
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)
Егизарян 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)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
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 // Журнал - Переяслав, 2020. - Вып. 1(57), ч. 4 – 194 с.

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

Ажибаева Салима Джолдасовна, Иралина Мира Мустакимовна, Мендигалиева Шолпан Абдиевна, Кондратенко Светлана Анатольевна Горбунова Тамара Юрьевна (Алматы, Казахстан)	
СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	7
Бозтаева Салтанат Женисовна, Ажибаева Салима Джолдасовна, Иралина Мира Мустакимовна, Сулейменова Аделина Васильевна, Атагулова Гульназ Джайлауовна (Алматы, Казахстан)	
ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ У МОЛОДЕЖИ МЕТОДАМИ И СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	13
Бурлака Ірина Василівна (Київ, Україна)	
АКТИВНЕ ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕНІСІСТІВ ТА РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЇХ УПОДОБАННЯХ В ПРОВЕДЕННІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ	17
Алиханов Валех (Нахчыван, Азербайджан)	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НАХЧЫВАНСКОЙ АВТОНОМНОЙ РЕСПУБЛИКЕ ЗА ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ	22
Васькевич Сніжана Сергіївна (Вінниця, Україна)	
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ	29
Вебер Дмитрий Александрович, Князева Юлия Алексеевна (Барнаул, Россия)	
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	33
Вебер Дмитрий Александрович, Смокотнина Ирина Михайловна (Барнаул, Россия)	
АНАЛИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	38
Гаврилова Надія Михайлівна (Київ, Україна)	
СТРЕТЧИНГ - СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ	43
Градусова Наталия Викторовна (Киев, Украина)	
ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	47
Гришко Лариса Григорівна (Київ, Україна)	
ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ БІГОВИХ ТРЕНУВАНЬ	51
Дьоміна В.В. (Київ, Україна), Чернобай С. О., Шпинь О.А. (Слов'янськ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	55

УДК 796.034.05

Градусова Наталия Викторовна
НТУУ КПИ им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Анотация. Неблагоприятная экологическая обстановка, недостаточный уровень физического состояния и здоровья молодежи, требует от нас поиска форм совершенствования систем физического воспитания. В статье в целом обращено внимание на необходимость дальнейшего развития методик физической подготовки молодежи, привить желание заниматься спортом и вести здоровый способ жизни.

Ключевые слова: Молодежь, студенты, физическая подготовка, физическое воспитание, трудоспособность, методики.

Градусова Наталія Вікторівна
НТУУ КПІ ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ВИДИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Неприятлива екологічна обстановка, недостатній рівень фізичного стану і здоров'я молоді, вимагає від нас пошуку форм удосконалення системи фізичного виховання. В статті в цілому звернена увага на необхідність подальшого розвитку методик фізичної підготовки молоді, привити бажання займатися спортом і вести здоровий спосіб життя.

Ключові слова: Молодь, студенти, фізична підготовка, фізичне виховання, працездатність, методики.

Hradusova Natalia Viktorovna
National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

KINDS OF PHYSICAL ACTIVITIES FOR STUDENTS

Abstract. Unfavorable environmental conditions, low level of youth physical health requires us to search the forms of improvement of the physical education system. The article as a whole focuses on the need for further development of physical training methods for young people, instilling a desire to be in sport and lead a healthy lifestyle.

Keywords: Young people, students, physical education, physical training, efficiency, methodologies.

Останнім часом актуальності набуває питання покращення здоров'я студентської молоді, тому що через нераціональний розподіл часу на

навчання, малорухомий спосіб життя, наявність шкідливих для здоров'я звичок, знижується їх розвиток та працездатність.

За даними Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхньої [1] тільки 20% дітей шкільного віку є здоровими, а 80% - мають різні відхилення у стані здоров'я. Серед студентів, за даними Н. Москаленко, О. Кошелевої [2] лише близько 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я. У молодого покоління прогресують хронічні хвороби серця, неврози, артрити, ожиріння тощо. Основними факторами, що негативно впливають на здоров'я молоді – це несприятлива екологічна обстановка, нераціональне харчування, шкідливі звички, інтенсивність навчального процесу.

Численні дослідження показали високу ефективність для адаптації організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, зниження захворюваності сприяє підвищенню рівня фізичної підготовки. Позитивно на стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах впливають різновиди фітнесу, оздоровча аеробіка, заняття в тренажерних залах, різноманітний комплекс фізичних вправ.

Важливе місце в фізичній підготовці займає психологічний настрій, біологічні ресурси, бажання і дисципліна при відвідуванні занять. Добровільний вибір форм занять, виду спорту дає швидше позитивні результати в фізичному удосконаленні.

Фізичне виховання має важливе значення для формування молодого покоління, для зміцнення та збереження його здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності, зняття психоемоційного напруження, розвитку організму в цілому.

Державні вимоги до системи виховання студентів розроблені у відповідності до Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Основні вимоги цієї державної програми спираються на принцип індивідуального та особистого підходу. Основні завдання Державної програми – привити необхідний інтерес та виробити навички до самостійних занять та ведення здорового способу життя.

Більшість студентів байдуже ставляться до свого особистого здоров'я, так і до змісту предмету фізичне виховання. В них відсутнє бажання займатися вихованням та фізичним самовдосконаленням.

Виконання Державної програми позитивно вплине на підвищення фізичного виховання студентів.

На підставі наукових досліджень встановлено, що найбільш популярним серед студентів є силові види спорту [5] та єдиноборство, важка атлетика, гирьовий спорт, бокс, греко-римська, вільна боротьба, дзюдо. Ці види спорту направлені на розвиток силових якостей у студентів, зміцненню здоров'я.

Особливе місце в фізичному вихованні займає загальна фізична підготовка, яка забезпечує всебічний розвиток спортсменів і створює умови найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту.

Засобами загальної фізичної підготовки є різноманітні комплекси фізичних вправ та заняття різними видами спорту. Так для підготовки спортсменів силових видів спорту та єдиноборств застосовується комплекс вправ, спрямованих для розвитку окремих груп м'язів. Важливі якості для таких спортсменів – витривалість, вибухова сила, швидкість, зосередженість.

Значне місце в фізичній підготовці займає, майже у всіх видах спорту, відпрацювання гнучкості.

Гнучкість – це фізична якість опорно-рухових апаратів спортсмена, показник рухливості суглобів його хребта, ліктьових, кульшових, колінних суглобів. Рівень гнучкості залежить від віку та статі спортсмена. Найкращий показник гнучкості досягають у віці 8-15 років. Гнучкість жінок значно вище, ніж чоловіків. Вона змінюється протягом дня – найменша вранці, після сну, а найбільша – вдень.

Елементи відпрацювання гнучкості входять в комплекс вправ в аеробіці. Аеробіка останнім часом, входить в комплекс вправ багатьох видів спорту. Так О.В. Fomenko [5], І.М. Pogrebniak, V.E. Kudelko, О.Р. Nagovitsina [6] пропонують вводити в навчальний процес студентів оздоровчу аеробіку, під впливом якої, відмічають автори, спостерігається позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості та підвищення інтересу студентів до фізичного виховання.

Достатньо популярними видами спорту в світі та в Україні є командні ігри як волейбол, футбол. Такі види спорту сприяють всебічному фізичному розвитку.

Особливо необхідно звернути увагу, на початковому етапі занять, на розвиток рухливості, встановлення оптимального інтервалу відпочинку між окремими тренувальними заняттями. Виявлено, що тривалість фази відновлення між вправами залежить від числа повторень, віку і стажу занять. Для підтримки рухливості в суглобах на досягнутому рівні, заняття можна проводити 3-4 рази на тиждень. Одне заняття в тиждень майже не дає результатів в фізичній підготовці. Б.В. Сермеев радить починати з комплексу вправ, на розвиток пасивної рухливості (10-12 вправ), потім починати комплекс вправ для розвитку активної рухливості.

Висновок. З метою підвищення засобів і форм фізичного виховання молоді необхідно впроваджувати в програму навчального процесу різноманітні форми і засоби занять. Використовуючи досягнення фізичного виховання, програма занять повинна бути направлена на підвищення інтересу самостійного заняття фізкультурою і спортом у студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ:

1. Круцевич Т.Ю. Реакція у фізичній культурі різних груп населення і навч. посібник. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня / – К.: Олімп. література, 2010. – 370 с.
2. Москаленко Н. Оценка эффективности и системы физического воспитания в различных ВУЗах Приднестровского региона. / Е. Кошелева, Н. Москаленко // Спортивный вiсник Приднiстров'я, - 2012. - №1. – 14-18 с.
3. Иванкова И.Т. Инновационный подход к физической подготовке студентов педагогических ВУЗов / И.Т. Иванкова, Б.И. Динаев, Б.И. Киселёв // Теория и практика физической культуры. – 2009, - №6. – 7-12 с.
4. Бабій В.Г. Аналіз стану фізичної підготовленості студента при заняттях ритмічною гімнастикою. / В.Г. Бабій. Слободянський науково-спортивний вісник // - 2014. - №2. – 20-26 с.
5. Romanenko M. Boxing, Proc for, physical institutions culture, - K. Vischa WK – 1995 – 320 p.

6. Fomenko O.V. Comparative analysis of physical fitness and motor coordination abilities of students of the 1st and 2nd courses of higher educational institutions engaged in aerobics. / O.V. Fomenko // Pedagogics psychology medical biological problems of physical training and sports. – 2014. – Vol.3. – 75-78 p.
7. Pogrebniak I.M. Effect of improving aerobics classes and the level of flexibility of female students / I.M. Pogrebniak, V.E. Kubelko, O.P. Nagovitsina // Pedagogics, psychology medical biological problems, of physical training and sports. – 2013. – Vol.5. – 49-52 p.