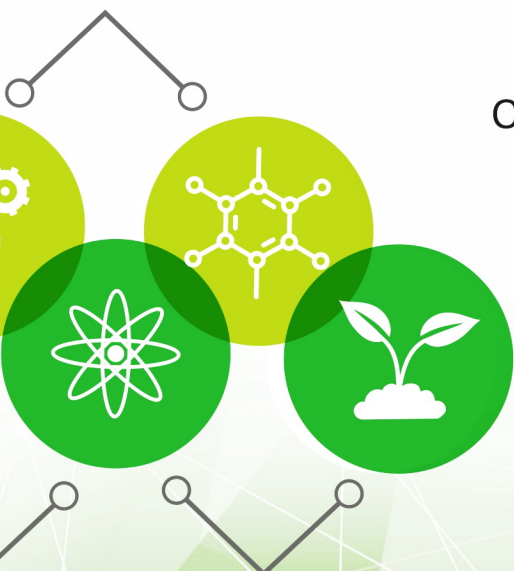


ISSN 2524-0986



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ



Выпуск 2(34)
Часть 8

Переяслав-Хмельницкий
2018



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**ВЫПУСК 2(34)
Часть 8**

Февраль 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:

Кошур 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 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)
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)

Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 2(34), ч. 8 – 238 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

Муслімов Рамазан Романович, Канунова Людмила Володимирівна Єрьоменко Віталій Віталійович, Вострокнутов Леонід Дмитрович (Харків, Україна)	
РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НІГ У БОКСЕРІВ.....	145
Назаров Артем Олександрович, Канунова Людмила Володимирівна, Єрьоменко Віталій Віталійович, Вострокнутов Леонід Дмитрович (Харків, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОКСЕРІВ ЮНІОРІВ (14-15 РОКІВ).....	151
Назарук Володимир Михайлович (Київ, Україна)	
АКВАЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ.....	156
Назарук Володимир Михайлович (Київ, Україна)	
СИНХРОННЕ ПЛАВАННЯ ЯК ВИД СПОРТУ.....	161
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОКСЕРІВ.....	165
Нікітченко Андрій Миколайович (Київ, Україна)	
ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ, ЮНАЦТВА ТА МОЛОДІ, ЯК КОМПЛЕКСНОЇ СИСТЕМИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	172
Парахонько Вадим Миколайович (Київ, Україна)	
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ.....	178
Парахонько Вадим Миколайович (Київ, Україна)	
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	184
Курілова Валентина Іванівна, Савченко Євгеній Геннадійович (Глухів, Україна)	
ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧИЙ РУХ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ШКОЛИ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ З НАСЛІДКАМИ ГІПОДИНАМІЇ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	190
Смірнов Костянтин Миколайович (Київ, Україна)	
ПОПУЛЯРНІ ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	195
Смірнов Костянтин Миколайович (Київ, Україна)	
ПРИКЛАДНІ ВИДИ ПЛАВАННЯ.....	200
Соболенко Андрій Іліч (Київ, Україна)	
ЗАНЯТТЯ ЙОГОЮ, ЯК СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	205
Сухорукова Лариса Анатоліївна (Кам'янське, Україна)	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ МЕДИКІВ.....	211
Турияниця Іван (Київ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ БОРОТЬБИ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ.....	216
Хіміч Ігор Юрійович (Київ, Україна)	
ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА РІЗНІ ВІКОВІ ГРУПИ НАСЕЛЕННЯ.....	222

Соболенко Андрій Іліч
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ЗАНЯТТЯ ЙОГОЮ, ЯК СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Напружена інтелектуальна діяльність, яка є основним видом діяльності студентської молоді, внаслідок обмеження кількості вільного часу передбачає суттєве зменшення їх рухової активності і результаті – викликає погіршення стану здоров'я, зменшення загальної опірності організму до впливу несприятливих чинників. Фізичне виховання як невід'ємна складова частина вищої освіти, повинна по суміжності мати елементи системи спорту для всіх, і цим самим забезпечить можливість набуття кожним студентом необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, про шляхи й методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності, хорошого самопочуття та тривалої творчої активності. Тому набуває популярності застосування в період навчання різноманітних засобів оздоровчого фітнесу на основі занять йогою.

Ключові слова: студентська молодь, йога, оздоровчий фітнес, фізичне виховання.

Соболенко Андрей
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ, КАК СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Напряженная интеллектуальная деятельность, которая является основным видом деятельности студенческой молодежи, вследствие ограничения количества свободного времени предусматривает существенное уменьшение их двигательной активности и результате - вызывает ухудшение состояния здоровья, уменьшение общей сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов. Физическое воспитание как неотъемлемая составная часть высшего образования, должна по смежности иметь элементы системы спорта для всех, и тем самым обеспечит возможность получения каждым студентом необходимых научно обоснованных знаний о здоровье и средства его укрепления, о путях и методах противодействия болезням, о методике достижения высокой работоспособности, хорошего самочувствия и длительной творческой активности. Поэтому приобретает популярность применения в период обучения различных средств оздоровительного фитнеса на основе занятий йогой.

Ключевые слова: студенческая молодежь, йога, оздоровительный фитнес, физическое воспитание.

Andrey Sobolenko
National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute»
(Kyiv, Ukraine)

YOGA CLASSES AS MODERN HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH

Annotation. *Intensive intellectual activity, which is the main activity of student youth, due to the restriction of the amount of free time, provides for a significant reduction in their motor activity and, as a result, causes a deterioration in the state of health, a decrease in the general resistance of the organism to adverse factors. Physical education, as an integral part of higher education, should, by contiguity, have the elements of a sports system for all, and thus ensure the possibility of each student obtaining the necessary scientifically grounded knowledge about health and means of strengthening it, ways and methods of counteracting diseases, methods of achieving high performance, well-being and long creative activity. Therefore, the use of various fitness training facilities during the training period is gaining popularity on the basis of yoga.*

Key words: student youth, yoga, health fitness, physical education.

Постановка проблеми. Швидкі темпи погіршення стану здоров'я студентської молоді ВНЗ під впливом зовнішніх факторів, зокрема і від недостатньої кількості рухової активності обов'язково відображається на процесі професійної підготовки та в подальшому зниженні працездатності. Здоров'я спеціалістів, які щорічно випускаються вищою школою викликає занепокоєння у суспільстві. Саме тому, здоров'язберігаючі технології відіграють важливе значення у вирішенні цієї проблеми.

Широкого розповсюдження в системі оздоровлення різних верств населення здобули фітнес технології. Зокрема, значна кількість наукових досліджень присвячені впровадженню даної системи як засобу покращення здоров'я дітей і підлітків та студентської молоді різних спеціальностей рекомендують залучати до занять з елементами йоги у процесі фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень. Значна кількість фахівців сфери фізичної культури та спорту все частіше наголошують на тому, що у сучасній системі фізичного виховання різних груп населення необхідно впроваджувати кардинально нові системи оздоровчих вправ. На їхню думку, рухова активність повинна приносити не тільки тілесну користь, але й забезпечувати духовний розвиток.

На думку В. І. Бондіна проблема формування культури здоров'я знаходиться далеко від вирішення та є однією з найактуальніших на сучасному етапі розвитку суспільства.

Вчені у своїх роботах стверджують, що застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання ВНЗ істотно сприяє підвищенню його

ефективності та головною особливістю є підвищення рівня залучення студентів до різних форм рухової активності [2, 5].

Аналіз дослідних робіт [1; 5; 6] дозволяє констатувати, що на сьогоднішній день великої уваги присвячено вивченню сучасних інформаційних технологій у процесі фізичного виховання. Авторами показано ефективність застосування різноманітних комп'ютерних програм для визначення фізичного стану студентів, планування індивідуальних програм оздоровчого тренування впливають на свідомість та формування правильного ставлення особи до власного здоров'я, позиції з певного питання фізичного виховання.

Мета. Охарактеризувати значення і особливості занять йогою та детермінанти залучення студентів до занять з елементами йоги у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. В останні роки широкому застосовуванню та вивченню підлягають засоби оздоровчого фітнесу на формування та корекцію статури [1]. Результати досліджень доводять їх позитивний вплив на якість життя чоловіків, зокрема здійснюється переоцінка стереотипу здорової поведінки, деякі чоловіки зуміли відмовитись після тривалих занять оздоровчих фітнесом від шкідливих звичок.

Фізичне виховання у ВНЗ повинно ґрунтуватись на принципах особистісного та індивідуального підходу, зосереджуючи увагу на оздоровчу спрямованість, широко використовувати різноманітні засоби та форми фізичного вдосконалення студентської молоді [2;4]. Організаційно-педагогічну основу фізичного виховання в системі освіти України становить навчальна дисципліна «фізичне виховання», яка є обов'язковою у всіх ВНЗ. Об'єктом і суб'єктом фізичного виховання є студенти навчального закладу.

Також у поза навчальний час здійснюється спортивно-масова робота спортивними клубами і органами студентського самоврядування, які у всіх ВНЗ функціонують згідно індивідуальних принципів та особливостей.

Так, існує безліч нових фітнес-програм з додаванням силових навантажень, які здійснюють позитивний ефект на організм людини [3]. Проте, фізичними навантаженнями проблема остеохондрозу до кінця не вирішується. Використання у фітнес-програмах асан з хатха-йоги сприяє максимальному розслабленню тіла, особливо у ділянці хребта [1].

Гостро відчувається, що фізичне виховання студентської молоді не виконує поставлених перед ним загальнообов'язкових завдань. Низький рівень рухової активності у багатьох студентів пояснюється відсутністю в них інтересу до активних форм дозвілля та нерозумінням значення фізичних вправ для зміцнення і збереження власного здоров'я [5, 6].

Не підтримання керівництвом ВНЗ важливих цінностей фізичної культури є вагомим фактором в пасивності студентів щодо використання рухової активності у їх повсякденному житті. Йога як один з видів нетрадиційної рухової активності виконувала б незамінну роль у навчальному процесі студентської молоді. Проте, широкої популярності застосування елементів йоги у ВНЗ під час фізичного виховання ще не здобуто.

Йога – санскритське слово, буквально означає «з'єднання». Йога, насамперед, – релігійно-філософська система, і увагу у ній приділяють засобам і технічним прийомам, що сприяють досягненню кінцевої мети.

Впродовж століть вчені працювали над окремими методами цієї роботи: тілом, диханням і свідомістю. Йога – це ідеальна практична система для самовдосконалення. Займаючись нею, можна досягти гармонійного розвитку тіла, психіки, розуму і душі [2, 3].

Основа всієї йоги полягає у гармонії, у правильному співвідношенні – де потрібно себе заставити і того, де можна собі дозволити. Якщо людина буде собі тільки дозволяти, то прогресу, як такого не буде видно, тому заняття йогою вимагають рішучості, сили волі, зусиль. Також негативне явище буде спостерігатись, якщо особа, що займається постійно себе обмежує, збільшує навантаження, не розслабляється і цим самим – загальмовує увесь процес [2].

Якщо коротко структурувати весь арсенал позитивного ефекту від занять йогою, то можна виділити такі складові: - фізичне здоров'я, хороший енергетичний тонус, приплив енергії та життєвої сили; - красиве, «витривале», струнке тіло; - психологічне здоров'я (позбавлення від стресів, душевний спокій, врівноваженість, відчуття радості і щастя); - реальні позитивні зміни в житті (більш цікава і оплачувана робота; реалізація всіх поставлених перед собою цілей; гармонія з навколишнім середовищем); - духовний розвиток [4].

Головними чинниками від яких залежить стан здоров'я є: вживання чистої води і повноцінної їжі; строге дотримання законів гігієни; збалансований режим праці і відпочинку; повноцінний сон; щоденне перебування на свіжому повітрі і в дозованій кількості на сонці; регулярні фізичні вправи і загартовування холодною водою. Все це і пропагує йога [6].

Важливою особливістю занять йогою є активізація всіх систем організму людини, окрім того, при їх виконанні не допускаються надможливі зусилля, які в наступні декілька днів можуть сильно позначитись на самопочутті. Йога наголошує на вивченні “від простого до складного”. Всі частини тіла повинні розвиватись симетрично. М'язи кінцівок, грудної клітки, спини, шиї, живота та інші повинні розвиватись рівномірно, і тільки тоді буде гармонія в красі і стані організму. Виконуючи вправи з елементами йоги, в першу чергу, необхідно володіти базовими знаннями фізіології, яка пояснює функції, що притаманні людському організму, і анатомії, яка трактує основи будови тіла.

Заняття йогою не мають змагального характеру. Головна мета таких занять – оздоровлення та зміцнення організму, профілактика існуючих захворювань. Достатньо тільки п'ятнадцяти хвилин занять йогою, щоб отримати максимальний ефект для організму [1,4].

Йога, як оздоровча система керується такими принципами:

- доступність та індивідуалізація (йога передбачає перелік доступних технік, за допомогою яких людина самостійно може обрати найближчу для себе, згідно своїх індивідуальних особливостей та вподобань);

- систематичність (тільки систематичні і послідовні заняття йогою допоможуть досягти поставленої мети. Досить невеликої перерви як починається процес згасання попередньо виниклих умовно-рефлекторних зв'язків, знижується рівень функціональних можливостей організму. Перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів) [2].

Особливо цих принципів повинні дотримуватись початківці, адже багато хто з них, не беручи до уваги ще недостатню гнучкість тіла і невідповідність внутрішніх органів, починає форсувати заняття, намагаючись відразу ж повною мірою виконати вправу. В асанах є межа: не можна виходити за поріг почуття

легкого, “приємного” болю. При виникненні неприємних відчуттів варто негайно перервати виконання вправи. Спочатку треба виділяти на асани не більше 10–15 хвилин, потім тривалість тренувань буде збільшуватися за рахунок нових вправ. Оптимальний час занять – одна година на день, але багато чого залежить від віку, стану здоров’я, загального самопочуття й наявності вільного часу [2]. Рекомендується, під час одного заняття проробляти усі частини тіла, і обов’язково включати дихальні вправи і вправи на розслаблення. Тільки таке дотримання правил буде мати позитивний вплив на організм, в іншому випадку, може спостерігатись негативний ефект, а саме підвищення дратівливості, втоми і незадоволеність від занять [6].

Проте, існує ряд протипоказань до занять йогою як і до будь-якої оздоровчої системи., виділяють загальні та тимчасові протипоказання.

Загальні протипоказання: органічні ураження серця – некомпенсовані вади, пароксизмальна тахікардія, миготлива аритмія, аневризми аорти, дистрофія міокарда; захворювання крові; інфекційні ураження опорно-рухового апарату; важкі черепно-мозкові травми, ушкодження хребта з незадовільною компенсацією; нейроінфекції; злоякісні новоутворення; психічні розлади.

Тимчасові протипоказання: систематичний прийом великої кількості лікарських препаратів; загострення хронічних захворювань; післяопераційний період; сильна фізична втома; перегрів і переохолодження; температура тіла вище 37 і нижче 36,2 градуси; важка фізична робота; професійні або досить більші по обсязі заняття спортом; повний шлунок; курс глибокого масажу; перебування в лазні чи сауні, припустимо, не раніше чим через шість-вісім годин після практики асан, або за чотири години до неї [1, 3].

За допомогою асан (поз) підтримується нормальна циркуляція крові у артеріях і венах. Кров не застоюється ні в одній частині тіла. Асани запобігають виникненню атеросклерозу. Людина, яка виконує вправи йоги є досить рухливою і володіє хорошою гнучкістю. Появляється здоровий апетит.

Якщо всі суглоби виконують свою функцію легко, без зусиль, то зв’язки і оточуючі тканини знаходяться в здоровому стані. Вільні рухи хребта попереджують появу явища закріплення і укорочення. Потовщення і “скованість” у суглобах спричиняє дискомфортний стан і болі. За допомогою асан всі групи суглобів набувають рухливості. М’язи шиї, спини розтягуються і розслабляються. Асани підтримують кістково-м’язову систему спини і попереку, не даючи їй можливість опускатись. Все тіло знаходить в прекрасному стані [2, 5].

Серце, легені та інші органи стимулюються чи розслабляються нервами, які відходять від головного і спинного мозку. Ці надзвичайно важливі органи і спинно-церебральна система підтримується в здоровому стані за допомогою регулярного виконання асан.

Висновки. Така оздоровча система являється ідеальною для підтримання і покращення здоров’я студентської молоді, залучення їх до рухової активності, пропаганди здорового способу життя та введення розмаїття у їх повсякденність. Згідно своїх принципів йога ґотужна поняттю «спорт для всіх», і на нашу думку, використання елементів йоги під час фізичного виховання повинно сприяти покращенню готовності студентів до занять спортом для всіх.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Д. М. Анікєєв. – К., 2012. – 19 с.
2. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. Ф. Баканова. – Х., 2013. – 20 с.
3. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3-5.
4. Бондин В. И. Проектирование здоровьесберегающих педагогических систем / В. И. Бондин // Теоретические и методические проблемы физической культуры: [юбилейный сб. науч. трудов, посвящ. 55-летию Института физ. культуры РГПУ]. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 2004. – С. 13-14.
5. Завидівська Н. Н. Теоретико-методологічні засади формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання / Н. Н. Завидівська // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14: у 4-х т. – Т. 4. – С. 72-78.
6. Захаріна Є. А. Здоров'язберігальний складник процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів /Є. А. Захаріна // Молодіжний науковий вісник. – 2014. – С. 29-33.

