

ISSN 2524-0986

 **iScience**™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 3(47)
Часть 3

Переяслав-Хмельницкий
2019





**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ВЫПУСК 3(47)
Часть 3

Март 2019 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

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-Хмельницкий, 2019. - Вып. 3(47), ч. 3 – 204 с.

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

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

УДК 796.42

Прус Надежда Михайловна
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ЗАСІБ ДОЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СПОРТУ

Анотація: в статті розглядаються перспективні напрями підвищення дієвої мотивації студентів до активних занять спортом Легка атлетика як один з найпоширеніших видів спорту стимулює активність занять спортом, спрямованість до вищих досягнень, сприяючи розвитку фізичної підготовленості, вдосконаленню психічних і рухових функцій, зростанню спортивної майстерності, етичному вихованню спортсмена, змагання сприяють всебічному і гармонійному вихованню особи спортсмена.

Ключові слова: спорт, мотивація, легка атлетика фізична активність, змагання, студенти, здоровий спосіб життя.

Прус Надежда Михайловна
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК СРЕДСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ

Аннотация: в статье рассматриваются перспективные направления повышения эффективной мотивации студентов к активным занятиям спортом. Легкая атлетика как один из самых распространенных видов спорта стимулирует активность занятий спортом направленность к высшим достижениям, способствуя развитию физической подготовленности, совершенствованию психических и двигательных функций, росту спортивного мастерства, нравственному воспитанию спортсмена, соревнования способствуют всестороннему и гармоничному воспитанию личности спортсмена.

Ключевые слова: спорт, мотивация, легкая атлетика физическая активность, соревнования, студенты, здоровый образ жизни.

Prus Nadezhda Mikhailovna
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

ATHLETICS AS A MEANS OF ATTRACTING STUDENT YOUTH TO SPORTS

Abstract: prospective directions of increase of effective motivation of students for active sports are considered in the article. Athletics as one of the most widespread kinds of sports stimulates the activity of sport, focusing on higher

achievements, promoting the development of physical fitness, improvement of mental and motor functions, the growth of sports skills, moral education of an athlete. The competition contributes to the comprehensive and harmonious upbringing of the personality of the athlete.

Key words: *sport, motivation, athletics, physical activity, competitions, students, healthy lifestyle.*

Одне з головних завдань національної освіти – виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я. Основними чинникам і створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура та спорт. Саме завдяки цим компонентам людина зосереджує всі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої мети, підвищує продуктивність праці, виробляє потребу в здоровому стилі життя. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість нерідко головна в процесі трудової діяльності людини. Студентський вік - самий «спортивний» вік. Більшість молоді, що займається в спортивних секціях і групах, студенти середніх і вищих учбових закладів. З учнів середніх учбових закладів вийшло багато відомих в нашій країні і: всьому світі спортсменів. Студенти-спортсмени беруть участь в змаганнях не тільки учбових закладів, а також в міських і обласних. Щорічно проводяться спартакиади галузевих учбових закладів.

Спорт - вид людської діяльності в сфері фізичного виховання, направлений на досягнення максимальних результатів у вибраному виді. Розрізняють спорт масовий і вищих досягнень.

Масовий (або базовий) спорт забезпечує досягнення масового рівня, використовується для підвищення і збереження загальної фізичної підготовленості. Істотно, що заняття будують в залежності від основної учбової діяльності. Причому витрати часу і сил на нього лімітуються жорсткіше, ніж більше їх вимагає основна діяльність. Тим самим лімітується і рівень спортивних досягнень, хоч індивідуально він може бути дуже високим. Спорт вищих досягнень орієнтований на абсолютні параметри спортивних результатів, Саме в цьому роль спорту як діяльності, що долає уявні межі людських можливостей. Вона займає в певний період життя спортсмена одне з домінуючих положень і вимагає особливий організації (щоденне тренування, суворо узгоджений з нею і з регулярною участю в змаганнях режим життя і т.п.). Реалізуючи свої цілі в спорті, кожна людина повинна мати можливість оцінити свої досягнення, порівняти їх з досягненням інших спортсменів, бачити перспективу свого вдосконалення. Цим запитам відповідає єдина спортивна класифікація. Вона стимулює розвиток спортивних інтересів молоді, зростання масовості спорту і спортивних досягнень. Спортивне вдосконалення на основі спортивної класифікації - процес підвищення рівня всебічного фізичного розвитку фізичних здібностей. Чим вище розрядні норми і вимоги, тим більше високий розвиток інших фізичних якостей.

У зв'язку із загальним зростанням спортивних досягнень у кожному виді спорту шлях підготовки спортсменів-розрядників стає все більш важким. Потрібно комплексне тренування, що забезпечує весь сторонній розвиток організму, високий розвиток фізичних якостей.

Як складова частина системи фізичного виховання спортивна класифікація несе в собі інформацію про результати функціонування всієї системи. По кількості підготовлених кваліфікованих спортсменів суспільство має можливість оцінити стан фізичної підготовки молоді. Спортивна класифікація встановлює єдині загальні правила по всіх видах спорту і особливості конкретного вигляду спорту. У спортивній класифікації використовуються такі поняття, як «спортивний розряд», «спортивне звання», «розрядні норми», «розрядні вимоги».

Спортивна класифікація допомагає рішення основних задач і розвитку спорту (досягненню масовості, всебічної фізичної підготовленості, вихованню спортсменів, підвищенню їх майстерності), об'єднує види, що культивуються в країні спорту, в тому числі національні, і сприяє єдиної спрямованості їх використання як засобу фізичного виховання. Спортивна класифікація постійно удосконалюється. Раз в чотири роки розрядні норми і вимоги переглядаються з урахуванням спортивних досягнень всередині країни і у всьому світі. Цей цикл прив'язаний до Олімпійської гри.

Якщо виникає необхідність визначитися у виборі якого виду спорту або якої-небудь системи фізичних вправ для регулярних занять, необхідно мати уявлення про цільову спрямованість, порівнянню з власними індивідуальними особливостями організму (антропометричними, фізіологічними, психофізіологічними і т. д.). Як правило, вибір виду спорту визначається не тільки інтересом до нього, але і реальними умовами і можливостями: наявністю спортивної бази, інвентарю, фахівців і т. п. Ми вже маємо уявлення про фізіологічне підхід і класифікації фізичних вправ з різних видів спорту, але існують і інші підходи зі сторони педагогів психологів, соціологів і інших фахівців до об'єднання відмінності багатоманітних видів спорту і систем фізичних вправ по окремих специфічних ознаках, властивих тій або іншій групі видів м'язової діяльності дозволяє певною мірою систематизовано і стисло викласти особливості і роль окремих видів спорту в формуванні особистості, вдосконаленні рівня фізичного розвитку людини, його рухових якостей і здібностей.

Фахівцями помічено, що специфіка м'язової діяльності і особливості характеру людини, який нею займається систематично і цілеспрямовано, взаємно зумовлені. Наприклад, ті, хто веде соціально ізольований спосіб життя віддають перевагу і тренуванням ізольовано, поодиночці. І навпаки, люди товариські прагнуть до занять в групах командах, віддають перевагу тим видам спорту, які дозволяють це робити. Агресивність характеру людини також виявляється у виборі системи фізичних вправ, пов'язаних з ці якістю. У свою чергу вид спорту в достатній мірі впливає на формування характеру людини, його особових якостей і здібностей.

Легка атлетика є одним з популярних занять у світі. Заняття цим видом спорту є важливим засобом фізичного виховання, займають одно з перших місць по своєму характеру рухових дій. Легка атлетика - один з основних масових видів спорту - посідає гідне місце в системі фізичного виховання. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності вона має велике прикладне значення. Входить до програм уроків з фізичного виховання в школах та вузах.

За останнє двадцятиріччя наука про спорт, у тому числі і теорія і

методика бігу, почала розвиватися швидкими темпами. Якщо раніше вона в основному займала пояснювальну функцію і мало допомагала практиці, то нині її роль істотно змінилася. Спортивні змагання - це вже не просто індивідуальні поєдинки і не лише змагання команд, це передусім демонстрація сили і уміння спортсмена, високого тактичного мислення викладача-тренера.

Кожен, хто починає займатися легкою атлетикою, ставить перед собою певну мету: один хоче стати чемпіоном, інший - просто сильніше і витриваліше, третій прагне за допомогою ходьби на лижах схуднути, четвертий - зміцнити волю. І усе це можливо. Треба лише регулярно, не роблячи собі поблажок і скидок, наполегливо тренуватися.

Біг включає декілька самостійних видів спорту: спринт, стайер, легка атлетика, п'ятиборство, а також і інші. По цих видах спорту є правила проведення змагань і передбачено привласнення розрядів і звань відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації. Це стимулює систематичні заняття і ріст спортивних досягнень бігунів. Названі види бігу включені в програми чемпіонатів і Кубків світу, Олімпійських ігор.

Як вже говорилося, діяльність організму в процесі подолання дистанцій здійснюється, як правило, в аеробний режимі енергопостачання, вдосконалює (підвищує) рівень загальної витривалості, здатність терпіти фізіологічний дискомфорт, який може мати місце при прискореннях, не узгодженість взаємодії фізіологічних систем, в період виникнення «мертвої точки» і т.д. Тренування цієї групи бігових вправ проводяться переважно на відкритому повітрі, тому такі тренування мають величезний оздоровчий ефект. Досягнення високих результатів пов'язане, з систематичними і цілеспрямованими тренуваннями.

Висновки.

На сьогоднішній день галузь фізичного виховання і спорту потребує кваліфікованих кадрів, що не тільки володіють сучасними знаннями, але й знають, як застосовувати вміння та навички на практиці, прагнуть виховувати підрастаюче покоління до здорового способу життя.

Легка атлетика - один з основних і найбільш масових видів спорту, об'єднуючий ходьбу і біг на різні дистанції, стрибки в довжину і висоту, метання диска, списи, мелена, гранати (штовхання ядра), а також легкоатлетичного багатоборства - десятиборство, п'ятиборство і ін. У сучасній спортивній класифікації налічується понад 60 різновидів легкоатлетичних вправ.

Основою легкої атлетики є природні рухи людини. Заняття легкою атлетикою сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я студентів. Популярність і масовість легкої атлетики пояснюються загальнодоступністю і великою різноманітністю легкоатлетичних вправ, простотою техніки виконання, можливістю варіювати навантаження і проводити заняття у будь-який час року не тільки на спортивних майданчиках, але і в природних умовах.

Починаючи з раннього віку легкоатлетичні вправи, широко використовуються в дитячих дошкільних установах, школах, середніх і вищих навчальних закладах. Легкоатлетичні вправи підвищують діяльність всіх систем організму, сприяють гартуванню, є одним з дієвих чинників профілактики різних захворювань. Велика роль відведена видам легкої атлетики у фізичній підготовці призовників і військовослужбовців.

Доступність, відносна простота вправ, мінімум витрат дозволяють займатися різними видами легкої атлетики практично скрізь, і в сільській місцевості, і в міській.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Бурла ОМ., Бурла А.О., Гудим М.П. Легка атлетика. Запитання для програмованого навчання: Тестові завдання для студентів факультету фізичної культури. - Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. - 128 с.
2. Жилкін А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
3. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. - К: 2004.- 1184 с.
4. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
5. Сергієнко В.М.,Полтавцева Т.І. Технологія організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура».-2-е вид. перероб. і доп.- Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009. – 164 с.