

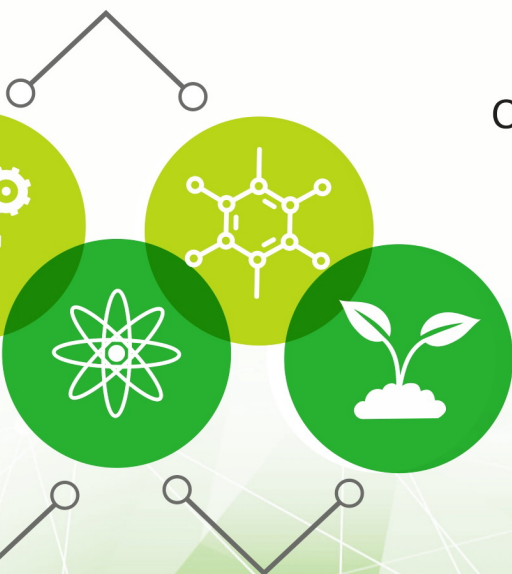
ISSN 2524-0986



iScience TM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ



Выпуск 3(35)
Часть 1

**Переяслав-Хмельницкий
2018**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 3(35)
Часть 1

Март 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:

Кокур 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 Бинцян	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)
Егиазарян 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)
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 // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 3(35), ч. 1 – 148 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

УДК: 796.32

Томашевський Дмитро Володимирович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ МІСЦЬ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ СТАРШОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація. Аналіз дидактичних принципів навчання фізичним вправам прийомам гри волейбол з урахуванням вікових особливостей стану здоров'я підготовленості осіб старшого та похилого віку. Організації місць занять волейболом. Планування навчально-тренувальної роботи з волейболу з особами старшого та похилого віку.

Ключові слова: особи старшого та похилого віку, дидактичні принципи, фізичні вправи.

Tomashevskiy Dmytro
National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kiev, Ukraine)

DIDACTIC PRINCIPLES OF PLANNING AND ORGANIZATION OF PLACES FOR VOLLEYBALL TRAINING CONSIDERING AGE-APPROPRIATE THE SENIORS AND ELDERLY PEOPLE

Keywords: the seniors and elderly people, didactic principles, exercises.

Томашевский Дмитрий Владимирович
Национальный технический университет Украины
"Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского"
(Киев, Украина)

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЦ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Анализ дидактических принципов обучения физическим упражнениям, приемам игры волейбол с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья, подготовленности лиц старшего и пожилого возраста. Организация мест занятий волейболом. Планирование учебно-тренировочной работы по волейболу с лицами старшего и пожилого возраста

Ключевые слова: лица старшего и пожилого возраста, дидактические принципы, физические упражнения.

Однією з умов проведення занять з будь-яким контингентом, тих хто займається волейболом, є дотримання дидактичних принципів навчання. Застосування дидактичних принципів має важливе значення. При роботі з людьми похилого віку, тим більше якщо враховувати, що процеси інволюції в організмі осіб старшого та похилого віку знижують їх функціональні можливості і багато в чому змінюють здатності до прояву і освоєння рухових навичок. Дослідження і досвід занять показує, що в методиці занять з особами старшого віку враховуються всі дидактичні принципи навчання але реалізація їх має свої особливості. Приймаючи до уваги неміцність дидактичного стереотипу, особливо його вегетативного компонента, а також уповільнений період відновлювання основних функцій організму після навантаження, найбільше значення має принцип поступовості (систематичність, послідовність, доступність). І.П. Павлов до глибокої старості займався фізичними вправами. Ця м'язова робота вимагає початку нових процесів в організмі людини: нове дихання, нове серцебиття нова секреція і т.д. З урахуванням принципів поступовості і доступності складається програма занять в цілому і кожного заняття окремо для літніх людей, що мають приблизно однаковий вік, рівень здоров'я і фізичну підготовленість.

У старшому віці період адаптації організму до навантажень значно довше ніж в молодому. Тому вправи підготовчого характеру з людьми похилого віку, що займаються волейболом, потребують більше часу, ніж з молодшими за віком. У зв'язку з цим подовжується водна частина заняття а підготовча стає основною. Період відновлення після навантаження значно тривалий, отже і заключна частина заняття повинна бути не 3-5 хв., а 8-10 хв. Подібна організація занять виходить із завдань: зміцнення здоров'я і підвищення загальної працездатності.

Основна увага в заняттях з особами похилого віку повинна приділятися принципу зростання навантаження. Важливо дотримуватися цього принципу при включенні бігу та стрибків. Так як процес освоєння рухів, становлення навичок, пристосування організму до навантажень у людей похилого віку значно триваліший, то в роботі з ними потрібно не тільки поступове зростання, але і введення інтервалів відпочинку. Ось чому кількість вправ треба збільшувати поступово від заняття до заняття, при відповідному зростанні амплітуди рухів, обов'язково чергувати з вправами на розслаблення, а також вводити спеціальні паузи активного і пасивного відпочинку (кроки на місці, повільна ходьба, відпочинок стоячи або сидячи). Слід мати на увазі, що збільшення навантаження в занятті не може бути безмежним має узгоджуватись з можливостями організму та його адаптаційними можливостями. Переоцінка об'єктивних можливостей організму може привести до різного роду зривів в стані здоров'я тих, що займаються.

Принцип свідомості та активності впливає із самої організації роботи. Ті що займаються волейболом мають ціль покращити здоров'я. Тому необхідно роз'яснювати і підкреслювати різні сторони загального впливу занять на організм тих хто займається волейболом. Людина похилого віку може легко сприйняти та засвоїти, зацікавитися тим, що вона зрозуміла. В групах бувають захворювання різного типу. Для цього необхідна консультація методиста і лікаря. Це ще більше буде стимулювати до занять. В заняттях з людьми похилого віку усвідомлене відношення підтримується прагненням

зміцнити своє здоров'я та потім освоїти нові та відновити старі рухливі навички. Це прагнення повинно бути зв'язано з принципом доступності – підбір для тих, що займаються волейболом посильних вправ як по інтенсивності, так і в емоціональному впливі. Вони повинні підбиратися з урахуванням проведених занять. На початку підбираються легкі вправи - ігри (ігрові вправи).

Не потрібно ставити багато рухливих задач (тому що це приводить до порушення діяльності центральної нервової системи).

У осіб старшого віку спостерігається скутість, загальмованість дій, зниження сприйняття темпу рухів, структури виконання рухів. Отже потрібно підбирати вправи які поєднуються з елементами найпростіших рухів.

Показ їх як правило слід супроводжувати ретельним роз'ясненням. В цьому випадку отримує своє відображення принцип наочності. Надалі ті, що займаються волейболом звикають виконувати вправи зі слів. Однак в групі старшого віку часто зустрічаються люди з порушенням слуху, яким словесне пояснення недостатньо, у яких ускладнено уявлення про рухи. Все це змушує продумати правильне розташування та рух тих, що займаються волейболом. Відновлення втрачених та формування нових умінь і навичок у осіб старшого віку відбувається по різному.

В заняттях з похилими людьми свідоме ставлення підтримується таким чином - спочатку змінити відношення до свого здоров'я, а потім вже освоїти нові або відновити старі рухові навички. Ця особливість пов'язана із застосуванням принципу доступності, здійснення якого має йти насамперед по шляху підбору в заняттях спроможних вправ як в сенсі інтенсивності їх виконання так і емоціонального впливу. Такі вправи повинні бути спроможними. Відбір їх ґрунтується на знаннях певних закономірностей і урахуванням впливу проведених занять. Першорядне значення має ведення легких вправ на початку занять. Не слід ставити перед ними багато рухових завдань так як це може привести до порушення діяльності ЦНС, яка зазнає вікові зміни (до старості часто системи умовних рефлексів, раніше широко відтворюваних, робляться неправильними). Найприродніше звести механізм з віком, перше за все рухливості нервових процесів.

У осіб похилого віку спостерігається скутість, загальмованість дій, зниження сприйняття темпу руху, структур і виконання вправ. Отже необхідно підбирати для занять найпростіші вправи.

Зараз, нажалі, в зв'язку з фінансовою скрутою, багато людей не можуть дозволити собі займатися спортом в спортивних залах. Але волейбол той вид оздоровчого спорту, який дозволяє вирішити цю актуальну проблему. Зробити волейбольний майданчик своїми силами не так важко. Спорудження волейбольного майданчика на будь-який поверхні не вимагає великих матеріальних витрат. Найкраще для будівництва майданчиків підійде рівна ділянка парку, на узліссі або лісовий галявині, на території спортивного містечка, у дворах (бажано в оточені дерев в тіні).

Якщо не ставити задачу проводити офіційні змагання а займатися оздоровчим волейболом, майданчик може бути побудований за спрощеними вимогами (замість стовпів можуть використовуватися дерева, майданчик може бути не офіційного розміру, сітка може вішатись на будь-який зручний висоті то що), але територія повинна бути абсолютно безпечна для занять.

Якщо ставити задачу проводити офіційні змагання, треба будувати майданчик простої конструкції на природному підґрунті. Для цього необхідно зняти дерновий покрив на площі 360 квадратних метрів (15х24) і приступити до планування та вирівнювання майданчика за заданими розмірами. При вирівнюванні майданчика ґрунт укладають шарами по 10-12 см., зволожують, а потім утрамбовують катком. Коли попередню роботу закінчують, майданчик слід перекопати на глибину 9-10 см. і очистити від каменів, стекл, корнів то що. Очищається ґрунт просіюванням через металеву сітку з отвором 5х6 мм., яку прикріплюють до залізної чи дерев'яної основи (рами). Вирівняний майданчик поливають водою зі шланга розпорошеним струменем. Коли верхній шар просохне – можна приступити до укатки катком. Коли ділянка буде готова приступають до розмітки майданчика. Розмітку роблять відповідно до правил волейболу (будь яким матеріалом - фарба, крейда то що). Для остаточного обладнання майданчика слід поставити дві стійки для сітки.(0,3-1 м. від бокових ліній. Стійки закопують на глибину 1.2 м. Висота стійок над поверхню землі 2.6 м. Майданчик треба розташовувати з заходу на схід а якщо майданчиків кілька розмістити їх паралельно на одному рівні. Для суддівства встановлюють суддівську вишку. Бажано щоб навколо майданчиків були місця для уболівальників та роздягальні. Для більш успішного освоєння техніки і тактики необхідно щоб біля майданчиків було побудовано додаткове обладнання. Своїми силами можна виготовити підвісні м'ячі, похилу раму з м'ячами, м'яч на амортизаторі, щити мішені, кільця мішені, тумби для стрибків, гімнастична стінка, гірі, штанга, то що. Все це розташовується навколо площадок на безпечній відстані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Сотникова М.Б. „Особенности применения дидактических принципов обучения в методике проведения занятий с лицами старшего возраста”. Теория и практика физической культуры 1963. №3 (стр. 50-52).
2. „Физическая культура и возраст”. Под ред. Проф. Р.Е. Мотылянской Москва Ф. и С. 1967.
3. А.В. Беляев, М.В.Савин Волейбол підручник Москва "Физкультура и Спорт" 2006 г.(стр. 315-342).

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Март 2018 г.

ВЫПУСК 3(35)

Часть 1

Ответственность за новизну и достоверность результатов научного
исследования несут авторы

Ответственный за выпуск: Водяной О.
Дизайн и верстка: Вовкодав А.

Учредитель: ОО "Институт социальной трансформации"
свидетельство о государственной регистрации №1453789 от 17.02.2016 г.

Подписано к печати 5.04.2018.
Формат 60х84 1/16.
Тираж 300 шт. Заказ №042
Изготовитель: ФЛП "Кравченко Я.О."
свидетельство о государственной регистрации В01 №560015
Адрес: 03039, Украина, Киев, просп. В. Лобановского, 119
тел. +38 (044) 561-95-31

Адрес ред. коллегии:
08400, Украина, Киевская обл., г. Переяслав-Хмельницкий,
ул. Богдана Хмельницкого, 18
тел.: +38 (063) 5881858
сайт: <http://iscience.in.ua>
e-mail: iscience.in.ua@gmail.com