

МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ

**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ
В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**



ВИПУСК 59

29 травня 2020 р.

м. Переяслав

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

29 травня 2020 року

Вип. 59

Збірник наукових праць

Переяслав – 2020

УНИВЕРСИТЕТ ГРИГОРИЯ СКОВОРОДЫ
В ПЕРЕЯСЛАВЕ

Совет молодых ученых университета

Материалы
Международной научно-практической интернет-конференции
**«ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ»**

29 мая 2020 года

Вып. 59

Сборник научных трудов

Переяслав – 2020

УДК 001+37(100)

ББК 72.4+74(0)

Т 33

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 59. 521 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Базалук О.О. – доктор філософських наук, професор

Воловик Л.М. – кандидат географічних наук, доцент

Дашкевич Є.В. – кандидат біологічних наук, доцент (Білорусь)

Доброскок І.І. – доктор педагогічних наук, професор

Євтушенко Н.М. – кандидат економічних наук, доцент

Кикоть С.М. – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

Руденко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент

Садиков А.А. – кандидат фізико-математичних наук, доцент (Казахстан)

Склярєнко О.Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Халматова Ш.С. – кандидат медичних наук, доцент (Узбекистан)

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

©Автори статей

©Рада молодих учених університету

©Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

УДК 001+37(100)

ББК 72.4+74(0)

Т 33

Материалы Международной научно-практической интернет-конференции «Тенденции и перспективы развития науки и образования в условиях глобализации»: Сб. науч. трудов. Переяслав, 2020. Вып. 59. 521 с.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор исторических наук, профессор, академик НАПН Украины

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Базалук О.А. – доктор философских наук, профессор

Воловик Л.М. – кандидат географических наук, доцент

Дашкевич Е.В. – кандидат биологических наук, доцент (Беларусь)

Доброскок И.И. – доктор педагогических наук, профессор

Кикоть С.Н. – кандидат исторических наук (ответственный секретарь)

Евтушенко Н.М. – кандидат экономических наук, доцент

Руденко О.В. – кандидат психологических наук, доцент

Садыков А.А. – кандидат физико-математических наук, доцент (Казахстан)

Склярченко О.Б. – кандидат филологических наук, доцент

Халматова Ш.С. – кандидат медицинских наук, доцент (Узбекистан)

Сборник материалов конференции вмещает результаты научных исследований научных сотрудников, преподавателей высших учебных заведений, докторантов, аспирантов, студентов по актуальным проблемам гуманитарных, естественных и технических наук.

Ответственность за грамотность, аутентичность цитат, достоверность фактов и ссылок несут авторы публикаций.

©Авторы статей

©Совет молодых ученых университета

©Университет Григория Сковороды

в Переяславе

Пензенский государственный педагогический университет имени В. Г. Белинского. Пенза, 2005. 20 с.

6. Шилько В.Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов. Томск: Том. гос. ун-т, 2001. 188 с.

7. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. К.: Здоровье, 1991. С. 131–134.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Мартинова Н.П.

УДК 37.015.311:796.322-053.67

*Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар
(Херсон, Україна)*

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ CYCLE У ПІДГОТОВЦІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті проаналізовано методику використання Cycle для підвищення фізичної та функціональної підготовленості жінок. Доведено, що заняття на спеціальному велотренажері дозволять суттєво покращити стан здоров'я за допомогою раціональної організації та планування тренувального процесу з урахуванням фізіологічних особливостей жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: *методика, тренування, жінки, Cycle, тренажер, вправи, навантаження.*

The article analyzes the use of Cycle to increase the physical and functional fitness of women. It is proved that classes on a special exercise bike will significantly improve the state of health with the help of rational organization and planning of the training process, taking into account the physiological characteristics of women of the first adulthood.

Key words: *methodology, training, women, Cycle, simulator, exercises, loads.*

Вступ. Актуальним у наш час є вирішення питання покращення здоров'я та фізичного стану. На думку спеціалістів, необхідно активно використовувати різноманітні засоби та методики, які сприятимуть ефективному розвитку всіх фізичних якостей. В цьому сенсі сучасним вирішенням проблеми гіподинамії є фітнес – у більш широкому розумінні – це загальна фізична підготовленість організму людини [4, 5, 8, 10].

Багато хто знає, що їзда на велосипеді допомагає підтримувати спортивну форму. Але далеко не у всіх є можливість довго їздити на велосипеді. У більшості міст України для цього просто немає інфраструктури. Крім того, тим, хто хоче серйозно займатися, навантажень від звичайної поїздки може не вистачити. Для таких людей існує Cycle – заняття з фітнесу на велотренажерах [1, 2, 3].

Мета роботи: розкрити методику використання Cycle для підвищення фізичної та функціональної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Тренування жінок першого зрілого віку відбувалося у Херсонському фітнес-клубі «Hammer» під керівництвом тренера Максима П. Тренування в групі відбувалось тричі на тиждень. Матеріально-технічна база, обладнання та інвентар для всіх учасниць дослідження був однаковим.

Cycle – це в першу чергу високоінтенсивне кардіо навантаження. Тренування проводяться на спеціальному велотренажері, який має назву «Сайкл».

Сайкл-тренажер або спін байк представляє собою стаціонарний полегшений велотренажер, який призначений для гонок в закритих приміщеннях. Заняття на тренажері максимально імітують велосипедну їзду. На спін байці, на відміну від звичайного велосипедного тренажера, регулюються тип їзди в залежності від ступеня підготовленості та

завдань тренувань: підйом, спуск, імітацію їзди по піску, вологому та в'язкому ґрунті. Тренажери дуже економічні – займають мінімум місця і не вимагають підключення до мережі електроживлення (рис.1).

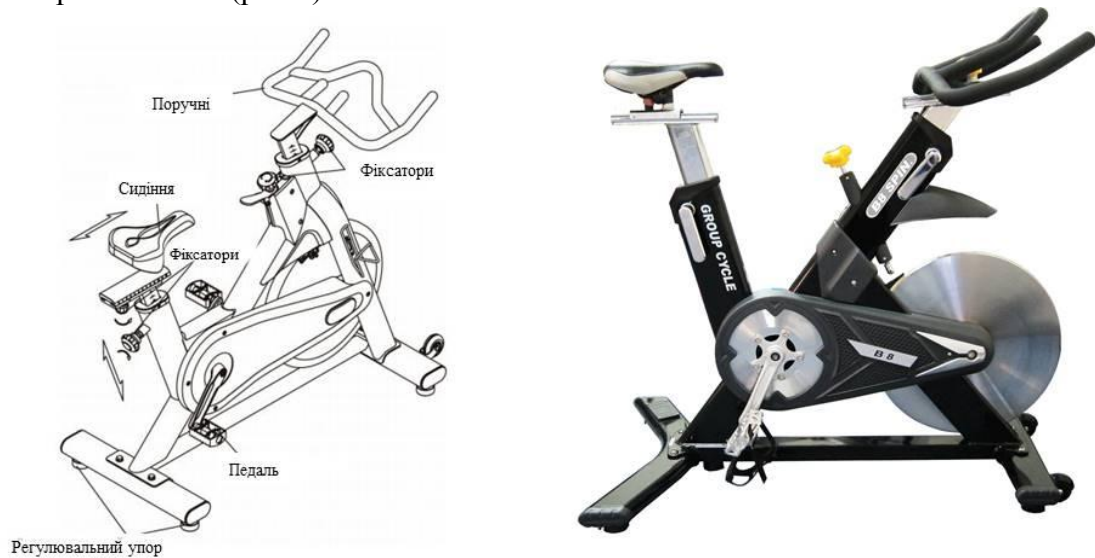


Рис. 1. Складові частини та будова сайкл-тренажера (спін байку)

Тренажери мають колодкову систему опору з налаштуванням, важкий маховик 11-18 кг, ланцюгової або ремінний привід, багатопозиційне кермо, спортивне сидіння і подвійні педалі як для використання звичайного, так і спеціального взуття.

Залежно від очікуваного результату – схуднення, зміцнення м'язового корсету або реабілітації серцево-судинної системи – регулярність занять наступна: 3-4 рази на тиждень, 2-3 рази і 1 раз відповідно завданню. Групові заняття в залі ефективні тим, що пропонують кожному учаснику програму відповідну до його рівня фізичної підготовленості. Якщо розподілу на групи немає, то тренер дає персональні рекомендації з приводу виконання визначених змістом вправ.

Кваліфікований тренер розуміє важливість чергування навантажень – з інтенсивних до більш помірних. Велике значення має зміна положення тіла, так як від нього залежить частота пульсу, і, відповідно, майбутній результат.

Заняття спортом будуються за певним алгоритмом, і Cycle не виняток. Порядок правильного заняття наступний:

Розминка. Ритмічна ходьба або біг на тренажерах – відмінні вправи для включення всіх м'язів в роботу.

Тренування. Переважно тривалість заняття Cycle з різними навантаженнями і темпами – 50-60 хвилин. Заняття проходять динамічно і вимагають високих енергетичних витрат. Тренування проводяться без зупинок – максимум рухів і активна витрата калорій. В середньому, під час тренування на спін байці долається відстань до 15-20 кілометрів, крім цього умови і навантаження постійно регулюються і варіюються. Швидкість руху переважно від 5 до 20 км / год. Тренування на спін байці приблизно вдвічі ефективніше занять на біговій доріжці. За 45 хвилин ті, хто займаються на саклі витрачають до 700 калорій, тоді як на тредмілі за цей час витрачається приблизно – 300-400.

Розтягування. Всі м'язи після їзди на велотренажері напружені і заповнюються молочною кислотою. Розтягнення спрямовується на позбавлення спортсмена від дискомфорту.

Але для новачків навантаження може виявитися надмірним, тому перш за все потрібно розібратися в техніці і відпрацювати її.

Новачки починають з сидячого положення. Руки при цьому схрещені в центрі, а педалі крутяться без особливої напруги. Тренування проходить в помірному режимі, але поступово необхідно збільшувати навантаження.

На наступному рівні положення залишається сидячим, але руки на поручнях розставляються широко. За командою інструктора змінюються рівні навантажень. Більш складна техніка передбачає положення стоячи. Руки спираються на поручні на ширині плечей. В цьому випадку навантаження на мускулатуру помітно зростає.

Існує також агресивна техніка. Потрібно крутити педалі стоячи, розставивши руки максимально широко і виставивши високе навантаження педалей.

Вправи на спін байці мають величезний спектр варіацій, в залежності від методів тренера і обраної програми. Перше представляє собою звичайне обертання педалей. Той, хто займається сідає прямо з рівною спиною, напружує м'язи преса, руки розташовуються на поручнях. По черзі кожною ногою натискається відповідна педаль.

Друга вправа – їзда стоячи. Тулуб прямий, м'язи черевного преса і сідниці напружені. Обертаються педалі, включаючи в роботу м'язи стегон, а інші групи м'язів підтримують потрібне положення. Сідниці залишаються нерухомими.

Одною зі складних вправ є «танцівниця». Той, хто займається стає на педалі, спирається на поручні і починає буквально наступати на педалі по черзі, рухаючи в сторони тазом [2].

Однак, незважаючи на всі переваги, заняття на спін байці мають певні протипоказання, ігнорування яких може призвести до травм і серйозних наслідків для здоров'я тих, хто займаються. Розглянемо основні з них:

1. Після тренування не підходять зовсім непідготовленим людям. Спочатку тренер повинен оцінити рівень фізичної підготовленості майбутнього учасника групового заняття, запропонувати альтернативу, провести ряд вправ, що дозволяють почати інтенсивну гонку на велотренажерах.

2. Люди з травмами і хворобами суглобів або літні люди, чиї болі колін і таза викликані віковими змінами, можуть погіршити ситуацію Cycle тренуваннями. Не варто починати займатися вправами до повного одужання, або знайти альтернативу інтенсивної їзди.

3. Якщо консультація лікаря кардіолога жорстко забороняє використовувати Cycle тренування для зміцнення серцевого м'яза. Повна заборона покладена людям, які перенесли хірургічні операції на серці, інсульти та інфаркти, носіям кардіостимуляторів, гіпертонікам та іншим категоріям хворих, де інтенсивні рухи можуть спричинити шкоду. Таким людям необхідно зробити кардіограму з розшифровкою до початку занять.

Крім перерахованих причин, за якими використання Cycle тренажера виявляється шкідливими, існує ще одна – варикозне розширення вен. Взагалі, будь-яке починання в спорті має супроводжуватися дозволом від лікаря [1].

Висновки. Використання занять Cycle як одного з видів високо інтенсивних фітнес тренувань дозволить суттєво покращити показники фізичної та функціональної підготовленості за допомогою раціональної організації та планування фізичної та функціональної підготовки в тренувальному процесі з урахуванням фізіологічних особливостей жінок першого зрілого віку.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В.Г. (2005) Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 1, 73-78.

2. Богдановська Н.В. (2013) Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20-30 років // Вісник запорізького національного університету, 1 (10), 89-93.

3. Стрикаленко Є., Шалар О., Андреева Р., Жосан І., Коваль В., Швець О. (2019) Вплив занять CYCLE на фізичний стан жінок молодого віку // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 4 (48), 68-73.

4. Строган Д.О., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. (2017) Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «KANGOO JUMPS» // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, (86), 17, 331-336.

5. Шалар О.Г., Глухов І.Г., Новокшанова А.О. (2018) Прояв властивостей особистості та фізичних якостей юних гімнасток у спортивній діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 154 (1), 197-202.
6. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Новокшанова А.О. (2017) Психологічні особливості юних гімнасток 10-12 років // Український журнал медицини, біології та спорту, 5 (7), 195-197.
7. Шалар О.Г. (2006) Формирование профессионализма студентов физкультурного вуза при кредитно-модульной системе организации обучения // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 4, 162-169.
8. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Andrieieva R., Zhosan I, Bazylyev S. (2019) Influence of the maximum force indicators on the efficiency of the passing the distance in academic rowing // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.19(3), Art 218, pp 1507-1512, 2019 online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247-8051; ISSN-L=2247-8051 JPES
9. Strykalenko Yevgeniy, Zhosan Ihor, Shalar Oleh. (2017) Intellectual abilities high-end handball players of different playing roles // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 4(40), 128-133
10. Shalar O., Huzar V., Strykalenko Y., Yuskiv S., Homenko Y., Novokshanova A. (2019) Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.19(Supplement issue 6), Art 344, pp 2283-2288, 2019 online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247-8051; ISSN-L=2247-8051 JPES

УДК 796.012.12:656.61

*Владислав Хоменко, Сергій Юськів, Валерій Свирида
(Херсон, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

У статті розглянуто і проаналізовано професійно-прикладну психофізичну підготовку курсантів факультету суднової енергетики.

Ключові слова: професійно-прикладна підготовка, психофізична підготовка, курсанти, фізична культура, спорт, заняття.

The article considers and analyzes the professional and applied psychophysical training of cadets of the Faculty of Ship Energy.

Keywords: professional and applied training, psychophysical training, cadets, physical culture, sports, classes.

Головною метою й результатом навчання курсантів у вищих навчальних закладах є формування їхньої готовності до професійної діяльності. Результати наукових досліджень останніх років показують необхідність розробки ефективних засобів впливу на організм, методики фізичної і психологічної підготовки курсантів [1]. З огляду на це, завчасна підготовка молоді до обраної професійної діяльності, до окремих видів професійних робіт стала предметом пильної уваги фахівців фізичного виховання. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми покращення якості підготовки фахівців є впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у процес фізичного виховання курсантів морських закладів вищої освіти [5; 14]. ППФП повинна формувати прикладні знання, фізичні, психічні й спеціальні якості, уміння й навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності [2; 3; 7]. Цілеспрямоване використання засобів

<i>Наталія Єременко</i> СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВЕСЛУВАННІ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»	309
<i>Лариса Індиченко, Анастасія Білецька</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ХАТХА-ЙОГИ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ	314
<i>Лариса Індиченко, Асмій Геворґян</i> ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ	316
<i>Аліна Казанцева</i> ГНУЧКІСТЬ ТА СТРЕТЧІНГ	319
<i>Лоліта Карнаух, Наталія Мартинова</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	321
<i>Наталія Мартинова, Софія Батова</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ	324
<i>Наталія Москаленко</i> ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ	326
<i>Влада Павлище</i> САМОКОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	328
<i>Єлизавета Парахнєєва, Наталія Мартинова</i> ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА	331
<i>Єлизавета Парахнєєва</i> ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, МАСАЖ ПРИ СКОЛІОЗІ	333
<i>Ганна Самолюк</i> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИХОВАННІ ТА ЗАГАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	335
<i>Регіна Солодовнік</i> АНАЛІЗ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ	338
<i>Юлія Столярова</i> ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ЖИТТІ СТУДЕНТІВ	343
<i>Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар</i> МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ СУСЛЕ У ПІДГОТОВЦІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	346
<i>Владислав Хоменко, Сергій Юськів, Валерій Свирида</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ	349
<i>Аліна Шигальова</i> ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ	352
ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ / ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	
<i>Камола Абдурахімова</i> ФАРИДА АФРЇЗ ІЖОДИДА ОДДИЙ ФОЛЬКЛОРИЗМЛАРНІНГ ПОЭТИК ВАЗИФАЛАРИ	356
<i>Шахноза Алиева</i> ТИЛНІНГ САТХЛАРАРО МУНОСАБАТЛАРИНІНГ БИР КЇРИНИШИ	359
<i>Анна Гнилицька</i> «СПАНГЛІШ» ЯК МОВНЕ ЯВИЩЕ В МАСОВІЙ КУЛЬТУРІ	361

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 59. 521 с.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій. Передрук і відтворення опублікованих у збірнику матеріалів будь-яким способом дозволяється тільки при посиланні на «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації».

Матеріали науково-практичної інтернет-конференції розміщені на сайті:
<http://confscientific.webnode.com.ua>

Укладачі: С.М.Кикоть, І.В.Гайдаєнко
Верстка та дизайн: І.В.Гайдаєнко

Адреса оргкомітету та редколегії:
вул. Сухомлинського, 30 (к. 100),
м. Переяслав,
08401, Київська обл., Україна
тел. +380930569496,
сайт: confscientific.webnode.com.ua

Материалы Международной научно-практической интернет-конференции «Тенденции и перспективы развития науки и образования в условиях глобализации»: Сб. науч. трудов. Переяслав, 2020. Вып. 59. 521 с.

Ответственность за грамотность, аутентичность цитат, правильность фактов и ссылок, достоверность материалов несут авторы публикаций. Перепечатка и воспроизведение опубликованных в сборнике материалов любым способом разрешается только при ссылке на «Тенденции и перспективы развития науки и образования в условиях глобализации».

Материалы научно-практической интернет-конференции размещены на сайте: <http://confscientific.webnode.com.ua>

Составители: С.Н.Кикоть, И.В.Гайдаенко
Верстка и дизайн: И.В.Гайдаенко

Адрес оргкомитета и редколлегии:
ул. Сухомлинского, 30 (к. 100),
г. Переяслав,
08401, Киевская обл., Украина
тел. +380930569496,
сайт: confscientific.webnode.com.ua