



МАТЕРИАЛИ  
ЗА XI МЕЖДУНАРОДНА  
НАУЧНА ПРАКТИЧНА  
КОНФЕРЕНЦИЯ

**БЪДЕЩИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ -  
2015**

17 - 25 февруари, 2015

Том 6

Физическа култура и  
спорт  
Педагогически науки

София  
«Бин ГРАД-БГ» ООД  
2015



**МАТЕРИАЛИ**  
**ЗА XI МЕЖДУНАРОДНА**  
**НАУЧНА ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ**

**«БЪДЕЩИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ -**  
**2015»**

17 - 25 февруари, 2015

**Том 6**  
**Физическа култура и спорт**  
**Педагогически науки**

София  
«Бял ГРАД-БГ» ООД  
2015

То публикува «Бял ГРАД-БГ» ООД, Република България, гр.София, район «Триадица», бул. «Витоша» №4, ет.5

**Материали за 11-а международна научна практична конференция, «Бъдещите изследвания», - 2015.**  
Том 6. Физическа култура и спорт. Педагогически науки.  
София. «Бял ГРАД-БГ» ООД - 112 стр.

**Редактор:** Милко Тодоров Петков

**Мениджър:** Надя Атанасова Александрова

**Технически работник:** Татяна Стефанова Тодорова

Материали за 11-а международна научна практична конференция, «Бъдещите изследвания», 17 - 25 февруари, 2015 на Физическа култура и спорт. Педагогически науки.

За ученици, работници на проучвания.

**Цена 10 BGLV**

ISBN 978-966-8736-05-6

© Колектив на автори, 2015  
© «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2015

## **ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА И СПОРТ**

### **ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМИ, ПРОУЧВАНИЯ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ**

**К.п.н. Иванов И.И., к.п.н. Тихонова И.В., Розевика Е.А., Марянян С.М.**  
*Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма*

### **АРСЕНАЛ ЭФФЕКТИВНОЙ ТЕХНИКИ СОВРЕМЕННОЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

Основным фактором, образующим структуру технико-тактических действий, являются конкретные технические и тактические действия, оцененные судейским аппаратом соревнований. Общий арсенал приемов греко-римской борьбы составляет десятки приемов, входящих в классификацию технико-тактических действий. Однако, в условиях современного соревновательного поединка, при достаточно жесткой рационализации борьбы, в целом, только определенный круг действий реализуется спортсменами в соревновательных условиях. Это обусловлено тем, что греко-римская борьба относится к видам спорта, в которых уже на протяжении многих лет идет поиск оптимальных правил соревнования. «Объединенный мир борьбы (UWW)» постоянно вносит значительные коррективы в правила соревнований, их регламент и оценку технико-тактических действий, пытаясь добиться эффективной, результативной соревновательной деятельности борцов на фоне зрелищной, бескомпромиссной борьбы привлекательной для любого зрителя.

Естественно, что каждое изменение правил проведения соревновательного поединка требует, адекватных этим изменениям, коррекций в методике подготовки спортсменов к соревнованиям, поэтому сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности представляет собой значительный практический интерес для специалистов.

В период 2013 года в правила соревнований были внесены очередные изменения, что позволило нам на примере анализа соревнований 2014 года определить влияние этих изменений на качественную характеристику современных соревновательных требований.

Общее количество проведенных и проанализированных соревновательных поединков составило 138 в 2013 году и 154 в 2014. В результате анализа выявлено следующее распределение качества побед, которое представлено в таблице 1.

Таблиця 1

## Якісна характеристика перемог\*

Соревнування	На туше	По балам	В виду явного переваги
Соревнування 2013	44 (12 %)	231 (68,5 %)	43(19,5%)
Соревнування 2014	62(13,5%)	301 (70,5 %)	26 (16%)

\* в аналіз не включені перемоги дискваліфікацією, неявкою і сняттям врачом.

Аналіз процентного розподілу якості перемог дозволяє констатувати тенденції в сучасній боротьбі в сторону підвищення результативності і зрелищності.

Підтвердженням цьому являється і динаміка розрахункового коефіцієнта – середня бальна оцінка схватки (СрБ). Так, в 2013 г. він становить 5,9, а в 2014 – 7,17. Приріст середньої бальної оцінки за схватку на соревнуванні в 2014 г., по порівнянню з соревнуваннями в 2013 г. становив 18 %.

Аналіз результатів соревнувань по весовим категоріям дозволив виділити найбільш ефективні, з позицій зрелищності, весові категорії і порівняти їх з результатами, що відображають загальні закономірності в сучасній спортивній боротьбі (табл. 2).

Таблиця 2

## Процентне розподілення якості перемог по весовим категоріям

Вес категорії.	59 кг	66 кг	75 кг	85 кг	98 кг	130 кг
Технічна оцінка	33	21	16	26	8	10
Туше	9	15	9	4	20	35
В виду явного переваги	7	6	5	3	2	2

Аналізуючи отримані результати дослідження можна відзначити наступне:

1. сучасні правила соревнувань збільшили середню бальну оцінку соревнувального поєдинка на 37 %;

2. зберегли стійку тенденцію переваги результативної партної боротьби над боротьбою в стойке; найбільш зрелищну боротьбу продемонстрували спортсмени весових категорій 59, 66, 75, 85 і 98 кг.;

3. деякі зміни правил збільшили також і можливість суб'єктивної оцінки результату поєдинка.

Ретроспективний аналіз соревнувальної діяльності дозволив представити не тільки кількісні характеристики сучасного соревнувального поєдинка, але і визначити ефективний тактико-технічний арсенал борців.

Дослідження складу використовуваних техніко-тактичних дій дозволило констатувати наступне:

4. сучасні правила спортивної боротьби практично зняли різницю національних шкіл боротьби;

- в сучасній боротьбі стали переобладати два технічних дії: в стойке – переводи в партер і в партере – переверт накатом. На долю цих прийомів приходить в середньому 42% і 29,25% всіх реалізованих технічних дій, відповідно.

Таким чином, основними техніко-тактичними діями, що входять до системи організації в структурі атакуючих прийомів визначені і достаточну вузький круг техніко-тактичних дій, до яких відносяться: переводи в партер і переверт в партере. Броски в стойке і броски в партере відносяться до прийомів, до яких слід звернути особливу увагу при навчанні і удосконаленні техніки спортивної боротьби, так як їх представителі в сучасних поєдинках дуже незначителі. При цьому слід відзначити, що кількісна вираженість реально оцінених в схватке прийомів досить низька, тому особливу увагу слід звернути на рухливі ситуації або елементи структури, які можуть мати проміжні результати і забезпечують надійне виконання прийому.

## Література:

1. Воробьев, В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы [Текст] / Воробьев В.А.: автореф. дис. ...доктора пед. наук – Санкт-Петербург, 2011. – 50 с.
2. Карданов, М.Н. Тактико-технические структуры атакующих действий борцов и методика их совершенствования [Текст] / Карданов М.Н.: дис. ...кандидата пед. наук – М., 2001. – 125 с.
3. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Текст]: Монография / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
4. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба [Текст]: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

Викладач Кафтанова Т.В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

## ВПЛИВ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Німецький педагог Ф. Фребель писав: «Майже все, чого потребує дитина для свого розвитку, йому дає м'яч». Різноманітні дії з м'ячем дуже корисні для дитини і позитивно впливають на її психофізичний розвиток.

М'яч завжди асоціюється з грою. Діти грають у м'яч в будь-який вільний час, а також в організованих формах роботи – на заняттях з фізичної культури, під час ранкової гімнастики, у різних формах активного відпочинку [1]. Ще задовго до того як дитина починає сидіти, вона знайомиться зі своєю першою іграшкою – м'ячем.

Саме в перший рік життя з розвитком кисті руки з'являються основні життєво важливі рухи як схоплювання, кидання, захоплювання. У прагненні охопити щось ціле дитину задовольняє м'яч, тому не випадково вона вибирає його як засіб свого розвитку.

Під впливом фізичних вправ і рухливих ігор з м'ячем відбувається розвиток центральної нервової системи, психічний і моторний розвиток дитини. У цьому плані значення дрібної моторики для розвитку психіки та інтелекту надзвичайно велика. Від працюючих м'язів імпульси постійно надходять у мозок, стимулюючи ЦНС і, тим самим, сприяючи її розвитку. Чим більш тонкі рухи доводиться здійснювати дитині і чим більш високого рівня координації рухів вона досягає, тим успішніше йде процес її психічного розвитку.

Вправи в метанні і рухливі ігри з м'ячем надають великий фізіологічний вплив на організм дитини. Вони сприяють розвитку окоміру, рівноваги, узгодженості дій рук, тулуба і ніг, фізичних якостей і рухових здібностей дитини. Крім того, рухи з м'ячем, позитивно впливаючи на ЦНС, знімають м'язові затиски, розвивають дрібну мускулатуру кисті. Одночасно розвиваються у дітей три основні види сприйняття: предмету, простору і часу (теперішнього, минулого і майбутнього).

Таким чином, м'яч впливає не тільки на тіло, але й на розвиток психіки дитини. При цьому дуже важливо, щоб дітям були доступні м'ячі різного діаметру, яскравого забарвлення, різної ваги і текстури, що розвиває і тактильне сприйняття.

За технічною характеристикою вправи цього виду діляться на метання і підготовчі до метання вправи: катання і кидання. У свою чергу, кидання розділяється на підкидання м'яча (з ловом і без), кидки об підлогу і ловлю, перекидання (з ловом і без) і ведення м'яча. Ці рухи можна виконувати не тільки з м'ячем, але і кулями, мішечками з піском, обручами. Можна також використовувати природний матеріал – шишки, сніжки, каштани, прутики і т.д. Кожна підготовча до метання вправа має своє самостійне значення для вирішення педагогічних завдань щодо формування рухових навичок і розвитку психофізичних якостей [2].

Виконуючи різноманітні вправи з м'ячем, які називаються «школою м'яча», необхідно постійно, поступово і послідовно їх ускладнювати. Наприклад, катання м'ячів один одному, прокатування між предметами, по доріжці, по накресленій лінії, по дошці необхідно застосовувати у всіх вікових групах. Складність вправ залежить від величини м'яча, відстані до цілі, положення тіла дитини (присівши, сидячи, нахилившись).

Для дітей молодшої групи характерні «чисті» кидки – підкидання без лову й з ловом після відскоку від підлоги, підкидання однією рукою і ловля двома і т.д. Ускладненням для середньої групи є виконання різних рухів між кидком і ловом: сплеск в долоні, торкання колін руками, присідання та інші.

Дітей старшої групи необхідно стимулювати до прояву психофізичних якостей різноманітними завданнями (ловля після повороту на 360°, виконання декількох сплесків у долоні і т.д.) [3]. Аналогічно ускладнюються вправи в кидках в підлогу і ловлі.

Перекидання і ловля м'яча вимагають вже диференційованих дій: захоплення м'яча, сила замаху, траєкторія польоту. Все це узгоджується зі способом кидання (знизу, від грудей, від плеча, зверху). Якщо молодших дітей вчать виконувати прицільні кидки, то старших – для вивчення «обманних» рухів, які змушують зробити випад, підбігти, підстрибнути, присісти.

Ведення м'яча на місці і в русі освоюється з дітьми середньої групи, але можна починати і раніше, якщо м'ячі різних розмірів постійно перебувають у вільному користуванні дітей, і вони вміють ними грати. З метою гармонійного розвитку треба вчити дітей виконувати всі дії з м'ячем як правою, так і лівою рукою.

Рекомендовані підготовчі до метання вправи (кожна по-своєму) формують «почуття м'яча». Однак, у порівнянні з метанням, вони вважаються простими, тому що виконуються переважно під контролем зору.

Метання – це узгоджені рухи рук, тулуба і ніг, що вимагають точності і завершеності дій. Поділяють метання на дальність і в ціль, яка може розташовуватися вертикально або горизонтально. В якості орієнтиру для метання використовуються різні предмети: обручі, ящики, кошики, щити з намальованими колами, стовбур дерева і т.д. Залежно від зовнішнього вигляду, величини орієнтиру, відстані до нього, розміру, ваги та інших властивостей предмету залежить і спосіб метання. У кожному конкретному випадку вибирається той спосіб, який забезпечує найкращий результат.

Необхідно обов'язково включати в рухову діяльність дітей рухливі ігри з м'ячем, в яких дитина цілиться, відбиває, підкидає м'яч [4]. Це дуже важливо для розвитку координації рухів, загальної моторики дитини і розвитку психофізичних якостей. До того ж, гра піднімає дух змагальності, підвищує настрій, знімає агресію, допомагає позбутися від м'язових напружень, викликає задоволення.

Отже, починаючи з раннього віку, різноманітні вправи в метанні повинні бути щоденними, а м'яч постійно надаватися дітям в вільне користування. Це дасть можливість освоїти «школу м'яча», тобто оволодіти всіма видами рухів до кінця перебування в дитячому садку. З розширенням можливостей дітей їм необхідно пропонувати завдання творчого порядку – придумати нові комбінації гри з м'ячем.

Таким чином, вправи та рухливі ігри з м'ячем, поряд з психофізичним і творчим розвитком, успішно готують дошкільнят до навчання у школі.

#### Література.

1. Вільчковський Є.С. Форми виховання дітей у дошкільному закладі / Є.С. Вільчковський. – К., 2001. – С.92



2. Вільчковський Є.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Є.С. Вільчковський, О.І. Курок: Навч. посіб. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428с.

3. Осокіна Т.І. Фізична культура в дитячому садку / Т.І. Осокіна. – Донецьк, 2006. – С.12

4. Пензулаєва Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаєва. – М., 2001. – С.75

Ярошук В.В.

ДВНЗ «Криворізький національний університет»

## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМАХ І УШКОДЖЕННЯХ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Активно займаючись фізичними вправами можуть виникати травми. Як правило, травми народжуються не самими фізичними вправами, а нашою некомпетентністю, невмінням правильно оцінити стан свого організму, який, до речі, робить все можливе для попередження травм. Інтенсивність вправ потрібно збільшувати поступово і дуже обережно.

Під час занять з фізичного виховання студенти, в силу своїх недостатніх фізичних можливостей, можуть набувати різноманітних травм.

**Садно** – це поверхнєве пошкодження шкіри. Садно обробляється спочатку перекисом водню, а потім 2%-м розчином бриліантової зелені. Шкіру навколо садна змазують настійкою йоду. Поверхню садна бажано залишати відкритою.

**Удари.** Основними симптомами удару є біль, припухлість, гематома (синяк, крововилив у тканині), порушення функції. Лікування ударів доволі просте. Для зменшення розвитку гематоми і травматичного набряку якомога раніше слід місцево застосувати холод і спокій.

**Вивих** – це зміщення суглобових поверхонь кісток. Основною ознакою вивиху є порушення функції суглоба, біль і набрякання його. Потерпілому слід зробити фіксуючу пов'язку, а потім відправити до медпункту. Вправити вивих може тільки спеціаліст.

**Розтягування.** Частіше ушкоджуються зв'язки суглобів, особливо гомілковостопного (при підвертанні стопи). Тут також спостерігається біль, припухлість і гематома, а порушення функції суглоба виражені ще в більшому ступені, чим при ударі.

*Лікувати розтягування* в повсякденних умовах можна, тільки якщо ви упевнені, що у постраждалого немає перелому або вивиху. Необхідно накласти тиснучу пов'язку і холод на місце пошкодження. Щоб прискорити одужання після ударів і розтягувань, можна використовувати різні медикаментозні засоби для місцевого застосування.

**Розриви.** Розрив зв'язок може бути як самостійним пошкодженням, так і супроводжувати серйозніші пошкодження (вивих або перелом). Найчастіше відбувається в області гомілковостопного або колінного суглоба. При цьому спостерігається виражений біль, набряк, гематома, а також значне обмеження функції суглоба. Розриви м'язів зазвичай спостерігаються при надмірному навантаженні. При такому пошкодженні постраждалий відчуває сильний біль, після чого з'являється припухлість і гематома в зоні розриву, повністю втрачається функція м'яза.

У повсякденних умовах можна лікувати тільки удари і розтягування зв'язок, а при будь-якій підозрі на наявність розриву (зв'язок, м'яза або сухожилля) необхідно доставити постраждалого до найближчої лікувальної установи.

**Перелом** – це порушення цілісності кістки. Існує декілька класифікацій переломів, але для нас найбільш важлива тільки одна з них, за якою переломи діляться на відкриті та закриті. При відкритих переломах рана є вхідними воротами для інфекції, тому відкриті переломи значно небезпечніше закритих.

Ваше завдання – якомога швидше і безпечніше доставити постраждалого до лікувальної установи.

**Тепловий удар та перегрів організму людини.** Тепловий удар і перегрів організму найчастіше відбувається при високій температурі повітря від +25°C і вище. У постраждалого спостерігається підвищення артеріального кров'яного тиску в організмі людини, шкіра червоніє, з'являється ряд характерних ознак, симптомів: шкіра стає сухою, піднімається висока температура тіла (вище 39-42°C), з'являється головний біль, озноб, нудота, спрага, у важчих випадках – запаморочення, м'язові судоми, кровотеча та ін.

При цьому слід надати першу допомогу постраждалому, перемістити його у прохолодніше місце (тінь, приміщення, обтерти тіло холодною водою, обмахувати рушником, можна підкладати пакет з льодом на шию, пахви і певний час не дозволяти рухатись). Якщо стан потерпілого не покращає, то необхідно звернутися за допомогою до лікаря або відправити його до лікарні.

Займаючись фізичними вправами на заняттях з фізичного виховання, при ударах, сильних зіткненнях може виникнути **струс мозку**. Симптоми: короткочасна втрата свідомості; головний біль; запаморочення; нудота. Послідовність дій: приложити лід або рушник, змочений холодною водою; обережно транспортувати до медичного закладу або викликати швидку допомогу.

*Щоб уникнути травматизму необхідно:*

1. Дотримуватися санітарно-гігієнічних норм (освітлення, чистоти залів та спортивних майданчиків).

2. Тримати у справності фізкультурне обладнання та інвентар.

**СЪДЪРЖАНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА И СПОРТ**

**ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА И СПОРТ:  
ПРОБЛЕМИ, ПРОУЧВАНИЯ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ**

<b>Иванов И.И., Тихонова И.В., Розевика Е.А., Марянин С.М.</b> Арсенал эффективной техники современной греко-римской борьбы.....	3
<b>Кафтанова Т.В.</b> Вплив вправ з м'ячем на психофізичний розвиток дітей дошкільного віку .....	5
<b>Ярошук В.В.</b> Перша допомога при травмах і ушкодженнях на заняттях з фізичного виховання .....	8
<b>Жічевічюс О.А., Гребенюк Н.</b> Оздоровча спрямованість занять студентів інституту мов світу .....	10
<b>Муратова О.П., Геличак І.С.</b> Модернізація навчальної програми, як засіб оптимізації спортивно-фізкультурної роботи серед студентської молоді .....	13
<b>Луценко С.Г., Данильченко С.І., Крюков Ю.М.</b> Адаптація до фізичних навантажень .....	16

**РАЗВИТИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА И СПОРТА Е  
В СЪВРЕМЕНИ ЧЛЕНОВЕ**

<b>Иванов А.И., Тихонова И.В.</b> Особенности реализации методики физической подготовки сотрудников правоохранительных структур .....	20
<b>Тулегенов А.Б.</b> Қазақ күресінің шығу тарихы, бүгінгісі, болашағы .....	23

**ПЕДАГОГИЧЕСКИ НАУКИ**

**ПРОБЛЕМИ С ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА СПЕЦИАЛИСТИ**

<b>Сімкова І.О.</b> Особливості формування перекладацької компетентності.....	27
<b>Неижко С.И.</b> Система упражнений для обучения диалогической речи на основном этапе .....	29
<b>Платонова Н.О.</b> Спортивные игры в физической подготовке моряков.....	32
<b>Зайцева М.Л.</b> Развитие креативных способностей студентов вузов на основе синестезийного восприятия .....	34
<b>Наход С.А.</b> Щодо питання діагностики мотиваційного компоненту прогностичних умінь майбутніх практичних психологів .....	37
<b>Семенюк М.П.</b> Ціннісні підходи Я.А.Коменського до питань освіти.....	40

<b>Жомартова А.Д., Армия Мурагер</b> Қазақстан спортындағы гендерлік стереотиптер мәселелері.....	43
<b>Маляров О.М.</b> Проблеми працевлаштування випускників.....	50
<b>Голикова Л.В., Аширбаева М.</b> Дидактические возможности мультимедийной презентации prezi.com «научный доклад» в формировании иноязычной коммуникативной компетентности .....	51
<b>Равковский К.В., Гаврилкина А.О.</b> Социально и профессионально обусловленные требования к личности педагога.....	54
<b>Вилка Л.Я.</b> Формування громадянської позиції майбутніх лікарів у навчально-виховному процесі медичного університету .....	59
<b>Жаксылыкова Н.Е., Жумашева С.С.</b> О профессионально значимых качествах будущих педагогов профессионального обучения .....	64
<b>Аминова Л.Я.</b> Женские горнозаводские школы на Урале в дореволюционный период.....	66
<b>Абсаямова Я.В.</b> Стандартизація фахової підготовки викладача ВНЗ в умовах Болонського процесу .....	68
<b>Борцова О.І.</b> Формування моральної культури майбутніх викладачів музичних шкіл.....	71
<b>Kotlyarova I.S.</b> The professional competence of the head of the rehabilitation institution: the concept of it.....	74
<b>Базилев Ж.Ж., Аширова М.Т.</b> Парадигма трудового воспитания будущих рабочих.....	78
<b>Slipchuk V.</b> The state of use for modern means, forms and methods of study in a process of the professional training of specialists of the pharmaceutical branch in Ukraine .....	81
<b>Чижова Н.В.</b> Професійна компетентність спеціалістів зі зв'язків з громадськістю .....	84
<b>Антоненко І.І.</b> Використання компетентнісного підходу у навчанні професійно орієнтованого іншомовного спілкування студентів ВНЗ.....	86
<b>Хамов Г.Г., Тимофеева Л.Н.</b> Исследовательские задания как средство активизации самостоятельной познавательной деятельности будущих учителей математики .....	89
<b>Мишик С.А.</b> Формирование целостно-системного цикла жизнедеятельности. Десятый этап. Целостно-системная речистость.....	93
<b>Narmukhametova N.M., Latanova R.U.</b> Introducing technologies into the learning environment.....	96
<b>Таубаева Ғ.З., Ныязбекова К.С.</b> Тәуелсіздік тұғыры – мемлекеттік тіл.....	100