

**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ**

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



ВИПУСК 64

30 жовтня 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»**

30 жовтня 2020 року

Вип. 64

Збірник наукових праць

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. 64. 486 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

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

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Воловик Л.М. – кандидат географічних наук, доцент

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

Євтушенко Н.М. – кандидат економічних наук, доцент

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

Носаченко В.М. – кандидат педагогічних наук

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)

Юхименко Н.Ф. – кандидат філософських наук, доцент

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

ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ

У статті розглянуто значення занять аеробікою у підготовці студентів залізничних вишів до професійної діяльності.

Ключові слова: студенти, аеробіка, психофізичні якості, спеціаліст залізничного транспорту, елективний курс.

The article considers the importance of aerobics classes in preparing students of railway universities for professional activities.

Key words: students, aerobics, psychophysical qualities, railway transport specialist, elective course.

У професійній діяльності багатьох спеціалістів залізничного транспорту здійснюється суттєве зниження фізичного навантаження і обсягу рухової активності за рахунок удосконалення сучасної техніки і технологій виробництва. Від працівників транспортної галузі в умовах комплексної автоматизації професійної діяльності виникає необхідність пошуку нестандартних рішень, швидкості і точності дій, високої концентрації уваги, підвищеної координації узгодженості дій та культури рухів у поєднанні з високим ступенем відповідальності. А це все, у свою чергу, потребує цілеспрямованого і постійного розвитку, тому що сучасна техніка та складна технологія виробництва висувають перед фахівцем задачі керування процесом з високою ефективністю. І все це призводить до значного напруження психічних, розумових і фізичних сил.

Для підтримки високої працездатності, яка необхідна для безпеки руху поїздів, фахівці залізничного транспорту щорічно здійснюють медичний огляд, на підставі висновків якого, вони отримують заключення про відповідність стану здоров'я та їх працездатності. Близько однієї третини залізничників визначаються лікарсько-експертною комісією непридатними для подальшої професійної діяльності (хоча і мають великий професійний досвід), тому що у процесі професійної діяльності розвиваються різні професійні захворювання внутрішніх органів, хвороби нервової системи, психічні розлади, хвороби зору, розлади слухового апарату, серцево-судинні хвороби та ін. [6, с. 17].

При формуванні особистості інженера сучасного виробництва великі можливості закладені у системі фізичного виховання вишів. Знайти аналог такому універсальному механізму формування і розвитку гармонійно розвинутої особистості дуже складно. Необхідність у цілеспрямованій фізичній підготовці людини до трудової діяльності обумовила появу специфічного напрямку у системі фізичного виховання – професійно-прикладну фізичну культуру, метою якої є формування реального стану і перспективних основ підготовленості людини до успішного оволодіння професією та оптимального його функціонування у професійній діяльності [4, с. 5].

Однією з задач підготовки майбутніх спеціалістів залізничного транспорту у виші, які вирішуються на заняттях з фізичного виховання, є успішне оволодіння набором професійних якостей, знань, умінь і навичок, набутті гарної фізичної підготовки, здоров'я, володіння навичками саморегуляції та високою працездатністю. В Українському державному університеті залізничного транспорту (УкрДУЗТ) поряд з невеликим розділом теоретичних та методичних самостійних занять передбачається елективний курс, а саме практичні навчальні заняття на протязі двох років навчання студентів, які організовані на основі самостійно обраного виду фізичної діяльності [1, с. 23]. Одним з таких видів є аеробіка.

Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації

Під час аналізу наукової літератури (К. Купер, Т.С. Лисицька та ін.) було визначено, що заняття аеробікою позитивно впливають на стан здоров'я, сприяють підвищенню адаптаційних можливостей організму (табл. 1) [3, 7].

Таблиця 1.

Основні аспекти впливу аеробіки на організм

Теоретичний аспект	Практичний аспект
Покращення діяльності органів черевної порожнини	За рахунок активізації дихання покращується вентиляція легень, прискорюється кровоток, покращується венозний кровообіг.
Знижується ризик серцево-судинних захворювань	Аеробні вправи потребують наявності кисню продовж тривалого часу (працюючі м'язи потребують кисню і швидкого видалення вуглекислоти з крові). У тренованій людині серця працює ритмічно, серцевий м'яз зміцнюється за рахунок розвитку судин.
Підвищується координація рухів	Узгодженість діяльності різних органів і систем організму, яка обумовлена поєднанням процесів збудження і гальмування у центральній нервовій системі.
Зміцнюється кісткова система	Систематичні заняття сприяють зміцненню кісткових тканин та щільності кісток за рахунок розвитку сили м'язових груп.
Покращуються інтелектуальні здібності, підвищується працездатність	Той, хто займається аеробікою, володіє здібністю швидко змінювати об'єкти уваги (переключення уваги), володіє довгою концентрацією уваги.
Засіб емоційної рівноваги	Заняття заряджають позитивним настроєм за рахунок виконання ритмічних вправ, музичного супроводу, формують позитивні риси характеру, сприяють набуттю навичок саморегуляції.

Крім цього, вказані вище тренувальні і адаптаційні механізми у сукупності визначають важливіший позитивний аспект впливу аеробіки на організм, а саме підвищення імунологічної реактивності організму [5, с. 120].

Заняття аеробікою в умовах сучасного транспортного вишу дозволяє досягти вирішення наступних задач: збереження і зміцнення здоров'я; профілактика професійних захворювань і стресових станів; підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності; гармонійний фізичний і психічний розвиток; розвиток естетичного смаку; формування зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом; прищеплювання бажання до систематичних занять [2, с. 18]. Сукупність позитивних впливів різних видів аеробіки сприяє успішній підготовці студентів до їх майбутньої професії. Різноманітність видів аеробіки та форм організації занять дозволяє позитивно впливати на функціональні системи, на показники фізичного і психічного стану, працездатність, покращує координацію рухів, фізичні якості, знижує ризик професійних захворювань та ін., що у свою чергу дозволить випрацювати у студентів професійно значущі психофізичні якості, а це підвищить рівень індивідуальної професійної придатності.

Враховуючи позитивний вплив від занять аеробікою на фізичний та психоемоційний стан, функціональні системи організму, фізичний розвиток тих, хто займається у межах елективного курсу в УкрДУЗТ, дозволяє ефективно вирішувати коло виховних, освітніх, оздоровчих задач під час формування особистості майбутнього фахівця залізничного транспорту.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Довженко С.С. Формування професійних компетенцій засобами фізичного виховання у студентів залізничних навчальних закладів. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 1. С. 22–28.
2. Жукова Е.И., Ананьев Л.Б. Подготовка студентческой молодежи к профессиональной деятельности. *Физическая культура, спорт и здоровье*. 2019. № 33. С. 17–19.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Т. 1. Москва: Федерация аэробики, 2002. 230 с.
4. Садовский В.А. Дифференцированная методика системного подхода обучения профессионально-прикладной физической культуре студентов железнодорожного транспорта : учеб. пособ. Хабаровск : ДВГУПС, 2004. 110 с.
5. Федякина Л.К., Васильковская Ю.А., Авсарагов Г.Р. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 2. С. 119–123.
6. Абдуева М.В. Афанасьев М.В., Дановская Е.В., Михайлов В.В., Яблучанский Н.И. Железнодорожная медицина : пособ. Харьков, 2006. 68 с. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/4840/2/jdm.pdf>
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. URL : <http://booksshare.net/index.php?id1=4&category=med&author=kuper-k&book=1989>

УДК 371.137:974/1(08)

*Геннадій Ярчук
(Ізмаїл, Україна)*

ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ СПОРТИВНИХ КОМАНД ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблеми визначення та доцільності розвитку здібностей необхідних для здійснення управлінської діяльності тренерами-викладачами спортивних команд розглядається як складова підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

Ключові слова: педагогічні здібності, тренер-викладач, система здібностей, управлінська діяльність.

Problems of definition and expediency of development of abilities necessary for realization of administrative activity by trainers-teachers of sports teams are considered as a component of preparation of future experts of physical culture.

Keywords: pedagogical abilities, trainer-teacher, system of abilities, managerial activity.

Постановка проблеми. Зростання вимог до педагогічного професіоналізму фахівця в галузі фізичного виховання та спорту стає однією із складових компонентів державних освітніх стандартів та документів.

Метою статті є проблеми визначення та доцільності розвитку здібностей необхідних для здійснення управлінської діяльності тренерами-викладачами спортивних команд розглядається як складова підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням спеціальних умов, що зумовлює значну роль тренерів-викладачів у організації та управлінні тренувальною та змагальною діяльністю спортивних команд [1, с. 22-26].

Ігрові види спорту такі як баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, базуються на