

**НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ЗНАНИЕ»  
СБОРНИК СТАТЕЙ**

**XXXI МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«РАЗВИТИЕ НАУКИ В XXI ВЕКЕ»  
(17.01.2018г.)**

**3 часть**

г. Харьков 2018  
© Научно-информационный центр «Знание»



## СОДЕРЖАНИЕ

### ВОЕННЫЕ НАУКИ

Кривошесв А.М., Семененко В.В. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ТА ВИКОНАННЯ ПОЧАТКОВИХ ВПРАВ КРП 03.032.056-2016(01) ЗА ПРОГРАМОЮ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ (МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ).....	5
---	---

### ИССКУСТВОВЕДЕНИЕ

Булавинцева Ю.В. ПОЭЗИЯ С. ЕСЕНИНА В ХОРОВЫХ ЦИКЛАХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ КОМПОЗИТОРОВ .....	13
Одрехівський Р.В., Гутман М.В. ОЗЕЛЕНЕННЯ У ДИЗАЙНІ СЕРЕДОВИЩА .....	21

### ИСТОРИЧЕСКИЕ НАУКИ

Искендеров П.А. АЛБАНСКИЙ ЭТНОС: НАУЧНЫЕ ДИСКУССИИ И ГЕОПОЛИТИЧЕСКИЕ УРОКИ .....	26
--	----

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Батечко Д.П. ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ВНЗ ГІРНИЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ .....	35
Давиденко Л.П. МЕТОДИ АНАЛІЗУ І ПРОГНОЗУВАННЯ НАПРЯМІВ РОЗВИТКУ СТОХАСТИЧНИХ СИСТЕМ У КУРСІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИКИ .....	38
Нарыкова О.Н. РОЛЬ ЭМПАТИЙНОГО КОМПОНЕНТА СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В КАЧЕСТВЕ СУБЪЕКТА ДИАЛОГА КУЛЬТУР.....	43
Новікова Л.В. ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРУ .....	48
Полулященко Т.Л. „ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СХІДНИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕННЯ В ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ” .....	55



## **„ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СХІДНИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕННЯ В ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ”**

**Полулященко Т.Л.**

*старший викладач кафедри спортивних дисциплін  
Навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»  
Студентка 4-го курсу напрям підготовки «Фізичне виховання»  
Україна, м. Старобільськ*

## **"USING THE TOOLS OF THE EASTERN SYSTEMS OF REHABILITATION IN NON-AUDITING WORK ON THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF MEDICAL COLLEGES"**

**Polulyashchenko T.L.**

*Senior Lecturer of the Department of Sports Disciplines  
Educational and scientific institute of physical education and sports  
DZ "Lugansk National University named after Taras Shevchenko"  
Student of the 4th year the direction of training "Physical education"  
Ukraine, Starobelsk city*

### **Анотація**

Назва статті „Використання засобів східних систем оздоровлення в позааудиторній роботі з фізичного виховання студентів медичних коледжів”. Полулященко Т.Л. В статті розглянуто сучасний стан проблематики використання, форм та методів організації з метою формування у студентів фізичного, психічного і духовного здоров'я в процесі поза аудиторної роботи з фізичного виховання. Розкрито сутність східних систем оздоровлення. Обґрунтовано теоретичні основи та визначенні оздоровчі засоби фізичного виховання і спорту. Запропоновано до практичного застосування авторську програму складену на базі східних оздоровчих систем у позааудиторній роботі зі студентами медичних училищ.

### **Abstract**

The title of the article "Using the tools of the eastern systems of rehabilitation in non-auditing work on the physical education of students of medical colleges". Polulyashchenko T.L. The article deals with the current state of problems of use, forms and methods of organization in order to form students of physical, mental and spiritual health in the process of non-auditing work on physical education. The essence of eastern systems of healing is revealed. The theoretical foundations and definition of health improvement means of physical education and sport are substantiated. The practical application of the author's program is made on the basis of oriental health systems in non-auditing work with students of medical



colleges.

**Ключові слова:** здоров'я, студенти, виховання, навички, йога, дансана, енергія.

**Keywords:** health, students, education, skills, yoga, dasana, energy.

**Постанова проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями.** Стрімкий розвиток суспільства в останні роки вимагає все нові та високі вимоги до рівня здоров'я. Аналіз науково-методичної літератури з дослідження фізичного виховання студентів медичних училищ свідчить про те, що проблема зміцнення здоров'я студентів в умовах сучасного суспільства з притаманними йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку має першорядне значення. Формування здорового способу життя молоді є важливою частиною державної політики, так, як здорова молодь, здорова нація – залог успіху і подальшого процвітання країни. За останні роки особливо гостро постала проблема розробки програм з фізичної підготовки студентів коледжів, вищих навчальних закладів з використанням різних традиційних та нетрадиційних засобів оздоровлення організму.

На сучасному етапі розвитку країни проблеми педагогічної науки стоять поряд з проблемами впровадження інноваційних технологій, форм та методів організації підготовки студентів, особливо важливим завданням освіти в Україні є формування фізичного, психічного і духовного здоров'я нації. Такий пріоритетний напрямок передбачається Національною програмою патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства (1999), Національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті (2002), проект національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки, Міжгалузевою комплексною програмою «Здоров'я нації» на 2013–2030р.р., Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту (2004). Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [4; 5].

В. Шиян, Т. Круцевич та інші фахівці зауважують, що фізична культура в юнацькому віці має особливо велике значення для формування та закріплення необхідних в житті рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Придбані в юному віці рухові вміння та навички, а також фізичні, інтелектуальні, вольові та інші якості стають базою для швидкого та повноцінного оволодіння професійно-трудовими, військовими та іншими спеціальними руховими діями, подальшого фізичного вдосконалення у зрілому віці. Не менше значення має вклад фізичної освіти в розвиток особистості молодих людей, формування їх світогляду і життєвої позиції, морального обличчя, інтелектуальної та естетичної культури, вольовий спрямованості. Різноманітна



практика використання фізичної культури в юнацькому віці спрямована на фізичне вдосконалення підростаючого покоління. Разом з тим вона повинна служити цілям забезпечення здорового способу життя, побуту, культурного відпочинку, підтримки високого рівня працездатності в навчальних заняттях та успішного здійснення інших видів діяльності. Весь процес досягнення цих цілей необхідно пов'язувати з усебічним розвитком особистості [3, с.21].

Аналіз матеріалів про вивчення рівня фізичного розвитку та рухових здібностей студентів свідчить про те, що в медичних коледжах навчається більше ніж 60% учнів з відхиленнями у фізичному розвитку, порушеннями функцій опорно-рухового апарату, порушеннями зору та ін. Заняття з фізичної культури, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 15-20% необхідного добового обсягу рухів, чого, звичайно, недостатньо для нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів, що значно погіршує стан здоров'я юнаків та дівчат. У зв'язку з цим, саме позааудиторна організація занять з використанням засобів та методів фізичної культури набуває великого значення. Саме така тенденція вимагає спрямувати виховний процес коледжів на підвищення у студентів інтересу занять до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок, підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя. Одним з таких видів є заняття даоською йогою [1, с. 105].

**Постановка завдання. Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні теоретичних основ та визначенні оздоровчих засобів фізичного виховання і спорту й практичному застосуванні розробленої авторської програми на базі східних оздоровчих систем у позааудиторній роботі зі студентами медичних училищ.

Для досягнення мети визначені такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу традиційних та нетрадиційних засобів оздоровлення у позааудиторній роботі з фізичного виховання.

2. Розробити та впровадити авторську програму для студентів медичних училищ у позааудиторній роботі з фізичного виховання на базі використання східних систем оздоровлення.

3. Охарактеризувати сучасний стан розробки проблеми з теми дослідження та дати оцінку рівню фізичної підготовленості студентів медичних училищ до та після проведення експерименту

Об'єкт дослідження – процес позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів медичних училищ.

Предмет дослідження – програма формування навичок здорового способу життя студентів медичних коледжів засобами східних систем оздоровлення в позааудиторній роботі з фізичного виховання.



**Теоретико-методологічну основу** дослідження склали: міждисциплінарний підхід, що обґрунтовує необхідність використання теоретичних положень суміжних наук – психології, філософії, медицини (А. Осіпова, О. Пирогова, С. Душанін, К. Ніши В. та ін.); положення теорії взаємозв'язку процесів навчання і розвитку (І. Бех, Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, С. Максименко, В. Синьов та ін.); формування фізичної культури студентів у процесі позааудиторної роботи з фізичного виховання в коледжах (Л. Матвєєв, В. Ільницький, Осадчий, Б. Шиян та ін.); наукові положення про закономірності розвитку студентів коледжів і вплив на цей процес фізкультурно-спортивної роботи в позааудиторний час (Г. Арзютов, П. Озолєн, Л. Волков, М. Зубалій, Ю. Компанієць, О. Плаксина та ін.); правові та законодавчі документи, в тому числі положення сучасних наукових концепцій в галузі освіти дітей та молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Зіставлення сучасних вимог до виховання фізичних якостей студентів коледжів і результатів аналізу існуючої практики організації позааудиторних занять фізичними вправами дозволяє констатувати, що фізична освіта у навчальних закладах не дає студентам повні знання про вплив фізичних вправ на організм людини, недостатньо сприяє розвитку фізичних якостей (здібності), руховим навичкам, недостатньо забезпечує фізичну підготовку молоді до життя, суспільно-громадської діяльності.

Н. Войнаровська вивчаючи проблему фізичного виховання в медичних коледжах прийшла до висновків, що з використанням різних нетрадиційних форм та методів занять з фізичного виховання та інноваційних технологій такі, як: цікаві практичні заняття з степ-аеробіки, ритмічної гімнастики, баскетболу та інші; проведення поза аудиторних навчальних заходів «День здоров'я», «Майдан`s», «Ми за здоровий спосіб життя», предметних тижнів є ефективним засобом в оздоровленні студента. А також зауважує, що педагогічна діяльність побудована на тісному взаємозв'язку та взаєморозумінню між викладачем і студентами в процесі позааудиторної роботи забезпечує якісну підготовку майбутнього спеціаліста та особистості в цілому.

Аналіз літературних джерел з дослідження східних систем оздоровлення свідчить про те, що східні системи мають різноманітну фізіологічну дію на організм: лікувальну, седативну, тонізуючу, загальну зміцнюючу, профілактичну і т. п. Від даних методик виникає ряд місцевих і загальних реакцій, в яких беруть участь різні органи, тканини і системи організму людини [2, с. 74].

Фахівці зі східних систем оздоровлення вважають, що людський організм як єдине ціле володіє резервами саморегулювання. Східні системи оздоровлення використовують ці внутрішні резерви, відновлюючи порушену рівновагу, що є причиною захворювань тих чи інших органів. Систематичні заняття підвищують захисні сили організму, виробляють стійкість до несприятливого впливу оточуючих зовнішніх факторів. Відомий давно встановлений наукою факт про те, що внутрішній стан



людини, хід його думок, здатні згубно позначитися на фізичному здоров'ї. Східні системи оздоровлення безпосереднім чином впливають на енергетику, сприяючи правильному життєвому настрою [2; 6].

Сьогодні найпопулярніші з існуючих нині східних методик оздоровлення спрямовані на заповнення нестачі рухової активності та розподіл навантаження по всіх групах м'язів організму, але фахівці вважають для того щоб стати здоровим або підтримувати своє здоров'я, не обов'язково застосовувати всю систему вправ тієї чи іншої методики. Досить скористатися набором вправ, згідно власним смакам або медичними показаннями [6, с. 103].

За століття практики йоги зуміли розробити дивно гармонійні і корисні комплекси вправ, які захоплюють кожну частину людського тіла. При цьому навантаження на різні групи м'язів розподіляється таким чином, що жодна з них не перенапружується, а тому людина, що володіє майстерністю, не втоплюється, не задихається і не потіє при їх виконанні. Йога впливає на самі ослаблені органи, відновлюючи і зміцнюючи їх, поліпшує діяльність серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, органів травлення. Більше того, через якийсь час людина досягає, як самостійно управляти роботою внутрішніх органів, як перерозподіляти свою вагу, виводити з організму шкідливі елементи і додавати тілу правильні пропорції.

Вважається, що йога не тільки формує ідеальне тіло, вона також впливає на колір ваших очей - вже через кілька занять він буде яскравішим, а також на голос - він стає більш глибоким. Робота всього організму виходить на новий рівень: пропадають проблеми зі сном, підвищується імунітет. Людина краще переносить спеку і холод, біль і стреси [6, с. 112].

Фахівці з йоги вважають, що однією незаперечною перевагою йоги є відновлення психічного здоров'я. Після занять йогою людина стає більш спокійною, контролює свої емоції і настрій, легше концентрується на необхідних речах і може мислити більш чітко і логічно.

Відомо, що йога має багато напрямлень такі, як аква йога, віньса йога, бікрам-йога, бодхі-йога, брахмачари йога, бхакти йога, віні йога, гімалайська йога, гуру-йога, даоська йога, бікрам-йога [2; 6].

Серед всіх цих різновидів нашу увагу привернула даоська йога.

Згідно даних літературних джерел даоська йога або Дао-Інь — це м'яка, повільна («іньська») практика. У перекладі з китайського "Дао-Інь означає мистецтво керувати енергією (Ци) за допомогою сили розуму, очей і серця. Всі вправи Дао-інь виконуються, щоб звільнити тіло від негативної енергії і наситити його життєвою силою [6, с. 61-64].

Фахівці в області фізичного виховання, медицини, психології, східних систем оздоровлення Д. Анікєєв, Л. Долженко, М. Бедаш, В. Білецька, П. Готовцев та інші вважають, що програма складена на базі вправ з йоги яв-



ляється ефективним методом зменшення депресивного стану, роздратованості і як в наслідок покращення імунної реакції організму людини. Раціональна рухова активність стає загальним профілактичним засобом.

На основі вправ з йоги було складено навчальну програму вона складалася з пояснювальної записки, вправ та їх опису та виконання, оцінювання навчальних досягнень.

Впродовж 2016-2017 року програму було впроваджено в позааудиторну роботу фізичного виховання в медичному коледжі. Програма включила в себе виконання шістнадцять вправ з йоги, а саме: обидві руки штовхають небо; натягнутий лук вліво і вправо; руки натискають, нога піднімається; озирнутися назад; нахили й розгойдування прямою спиною, вправо і вліво; штовхаємо землю, підіймаємо небо; кулак штовхає з лютим поглядом; для зміцнення нирок, м'язів спини та укріплення імунітету; дандасана (поза посоха); маричиасана II; пара врита джану ширшасана; (перевернутий нахил головою до коліна); ардха Матсьєндрасана-«Половина пози мудреця Матсьєндранатха; гомукхасана» (поза коров'ячої голови); поза голуба (ЕкаПада-Раджапотасана); уттхита Триконасана (поза витягнутого трикутника) Паріврітта Триконасана (поза перевернутого трикутника); позбавлення від со-тні хвороб. Заняття проводилися три рази на тиждень по 90хвилин.

За результатами проведеного дослідження стало відомо, що розроблена та впроваджена авторська програма в позааудиторній роботі з фізичного виховання на базі використання східних систем оздоровлення сприяла покращенню рівня фізичної підготовленості студентів медичного училища в групі А (експериментальна), її середній показник оцінки фізичної підготовленості на початку експерименту становив 4,1 бали, в кінці експерименту 6,7 бали (за шкалою 12-и бального оцінювання). На відміну в контрольній групі таких змін не було зафіксовано (на початку експерименту середній показник оцінки фізичної підготовленості в групі Б становив 3,8 бали, в кінці експерименту 3,7 бали).

**Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки:**

1. На сьогодні є актуальним використання нетрадиційних засобів оздоровлення у позааудиторній роботі з фізичного виховання завдяки їхній доступності як у фізичному, функціональному плані так і інформаційному, матеріально-технічному плані, їх різноманітністю у використанні засобів та методів.

2. Східні оздоровчі системи – це цілісні комплексні напрямки соціокультури Сходу, що поєднують функції оздоровлення, лікування, освіти та тренування, які впливають не тільки на окремі органи і системи, а й на весь організм людини в цілому, на його духовне, моральне і фізичне здоров'я, це наука про духовне і фізичне вдосконалення людини.

3. Основна перевага східних методик в тому, що вони поєднують у собі не тільки прийоми тренування та розминки тіла, але і "працюють" з енерге-