

ISSN 2524-0986



iScience™

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:

Коцур 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 (Украина) |
| 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) |
| Гораченко 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

| | |
|---|-----|
| Туряница Иван Сергійович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ НА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ..... | 123 |
| Гришко Лариса Григорівна (Київ, Україна) ОРГАНІЗАЦІЙНО МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ПРОФЕСІЙНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ..... | 127 |
| Соболенко Андрій Ілліч (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТУРИЗМУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ..... | 132 |
| Джамалов Джалал Джамалович, Бараев Хамит Абубакирович Кондратенко Светлана Анатольевна, Куанышев Аскат Серикович (Алматы, Казахстан) ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ СОСТОЯНИЯ ГОТОВНОСТИ БОКСЕРА К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 137 |
| Джамалов Джалал Джамалович, Бараев Хамит Абубакирович, Бекмухамбетов Бекен Сарсенбаевич, Кондратенко Светлана Анатольевна (Алматы, Казахстан) ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ КАЗНАУ..... | 141 |
| ИНФОРМАЦИЯ О СЛЕДУЮЩЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ..... | 147 |

УДК 796

Туряниця Іван Сергійович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ НА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Анотація. Програма з фізичного виховання сучасної школи не передбачає у своїй програмі заняття з единоборств. Діти мають можливість займатися единоборствами тільки в спеціально обладнаних залах, яких не так багато. Збереження здоров'я дітей є однією з головних проблем сучасного суспільства, а заняття тайцзи-цюань, роблять позитивний вплив на здоров'я, чудово розвивають кісткову мускулатуру, позитивно впливають на нервову систему і загальний тонус організму.

Ключові слова: фізичне виховання, школяри, заняття единоборствами, здоров'я.

Туряниця Иван Сергеевич
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Аннотация. Программа по физическому воспитанию современной школы не предусматривает в своей программе занятия по единоборствам. Дети имеют возможность заниматься единоборствами только в специально оборудованных залах, которых не так много. Сохранение здоровья детей является одной из главных проблем современного общества, а занятия тайцзи-цюань, оказывают положительное влияние на здоровье, прекрасно развивают скелетную мускулатуру, положительно влияют на нервную систему и общий тонус организма.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, занятия единоборствами, здоровье.

Ivan Turianitsia
National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute»
(Kyiv, Ukraine)

EFFECT OF TAI CHI CHUAN OCCUPATION ON CHILD HEALTH

Annotation. The program for physical education of the modern school does not provide for martial arts classes in its program. Children have the opportunity to practice martial arts only in specially equipped halls, which are not so many. Preservation of children's health is one of the main problems of modern society, and Tai Chi Chuan classes have a positive impact on health, perfectly develop skeletal muscles, positively affect the nervous system and the general tone of the body.

Key words: *physical education, schoolchildren, martial arts, health.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Тайцзи-цюань поєднують в собі гімнастичні, легкоатлетичні вправи, вправи релаксуючого характеру. Це спорт, який заснований на тому, щоб перемогти суперника психологічним, технічним, фізичним перевагою. Багато хто вважає, що вивчення єдиноборств - це суха відпрацювання прийомів, але це далеко не так. Заняття єдиноборствами - це духовний розвиток, дисциплінованість у всіх її проявах, виховання почуття товариства, відмінний засіб проти стресу, формування морально-вольових якостей, самоконтроль, впевненість у своїх силах, хороший приклад підростаючому. Але незалежно від їхньої популярності в сучасному суспільстві, тут присутній ряд проблем. Це проблеми здорового способу життя, недостатня кількість добре обладнаних залів та інвентарю, а також неправильне уявлення сучасних людей про бойові мистецтва. покоління, можливість захистити себе і свою сім'ю в небезпечній ситуації.

Слово «Єдиноборства» сягає своїм корінням в Стародавній Світ. Єдиноборства зародилися більше 4 тисяч років тому. У давнину це було одним із засобів виживання. Найбільший світанок вони отримали в Древній Греції, де єдиноборства стали існувати як самостійний вид. У кожній країні вони називалися по-різному. У Японії - це Дзюдо (Гнучкий шлях), в Китаї - Ушу і безліч його різновидів, в Греції - це Греко-Римська боротьба (класична боротьба). У Росії, поєднавши в собі все краще з національних видів боротьби народів СРСР, розвивається молода, але дуже популярна боротьба Самбо - «самозахист без зброї».

Мета - охарактеризувати вплив занять тайцзи-цюань на здоров'я дитини.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я - найважливіша життєва цінність. Збереження та зміцнення здоров'я дітей - пріоритетне завдання тренерсько-викладацького складу. Організовуючи роботу навчальних груп, тренери-викладачі вибудовують освітнє середовище таким чином, щоб вона сприяла зміцненню здоров'я учнів. Правильне методичне забезпечення навчально-тренувального процесу, облік специфічності всього навантаження та окремих вправ, підбір відповідного спортивного інвентарю та оснащення місць занять, організація своєчасної страховки і самостраховки - головні елементи успіху у тренуваннях [6].

Тайцзи-цюань за останніх сто років поступово розвиваючись, стало широко поширене як у Китаї, так і в усьому світі. Ця течія стала наймасовішим рухом в Ушу. Майже всі види єдиноборств є дієвим засобом для гартування нервової системи і підвищення працездатності органів чуття. Під час тренувань необхідно налаштуватися на навчальні заняття, відкинути всі сторонні думки і зосередитися. Нервові клітини головного мозку слід привести в активний стан, що має забезпечити тонус всіх частин тіла і привести в порядок обмін речовин, після чого з'являється можливість для посиленої циркуляції енергії і крові [1, 3].

Звідси ефект зміцнення здоров'я і нервової системи. Адже саме під час занять єдиноборствами зміцнюються м'язи, і поліпшується рухливість суглобів. У дугоподібних і спіралеподібних рухах беруть участь всі частини тіла, що, природно, сприяє нарощуванню м'язової маси і зміцненню м'язових волокон.

Тривалі тренування сприяють пропорційному розвитку статури, тіло стає гнучким і пружним, різко поліпшується здатність скорочення м'язів. Разом з тим, завдяки руху у формі спіралей, поліпшується гнучкість і рухливість суглобів, це сприяє їх зміцненню, як і скелета в цілому.

Організм не кожного від народження наділений фізичною силою. Однак кожен здатний натренувати м'язи свого тіла, зробити їх більш потужними і витривалими. Для розвитку сили застосовують вправи з обтяженнями і статичні вправи. Найпоширеніший метод розподілу навантаження: у міру збільшення ваги, яким навантажують м'язи, зменшується кількість повторень вправи. Щоб зміцнити м'язи рук (біцепси), приймають положення стоячи, ноги на ширині плечей, руки з гантелями опущені вздовж тулуба (лікть спрямовані не в сторони а тому), одночасно або поперемінно ритмічно піднімають передпліччя з гантелями до плечей і опускають, стежачи за правильністю дихання. Плечі і лікті повинні перебувати у незмінному положенні вздовж тіла, працюють тільки передпліччя [4, 5].

Черевний подих, який застосовується у тренуваннях, зміцнює дихальну систему організму. У тайцзи-цюань застосовується або внутрішнє дихання - так, «Життєва енергія» прямує вниз. Природні і скоординовані рухи поступово призводять до того, що дихання стає глибоким, тривалим, тонким, неквапливим, рівномірним і м'яким. Це зберігає еластичність легенів, розвиває дихальні м'язи, збільшує об'єм легенів і чудово покращує такі функції легень, як вентиляція і кисневий обмін. Загалом тайцзи-цюань тренує та розвиває багато функцій і властивостей [1-3].

Тайцзи-цюань стимулює функції травлення. У процесі дихання - тайцзи-цюань призводить до того, що спокій править рухом, і коли рух ставати подібно спокою, спокій поступово перетворюється на рух. Повільні і рівномірні рухи всього тіла, перебувають у гармонії з фізіологією людини.

Швидкісна витривалість - це різновид спеціальної витривалості, яка характеризується здатністю людини протягом відносно тривалого часу виконувати рухи в максимальному темпі, без зниження ефективності роботи. Швидкісна витривалість проявляється при необхідності виконати комбінацію атакуючих або захисних дій. Вона визначається анаеробною продуктивністю організму і розвивається в ході виконання вправ зазначеної спрямованості при короткочасних прискореннях [2, 3].

Спритність - це здатність правильно координувати свої рухи при вирішенні нових, незвичайних рухових завдань, правильно оцінювати складання умови і своєчасно реагувати на них найбільш доцільними діями. Спритність вимірюється часом, витраченим на вирішення рухових завдань. Основною умовою при цьому є оцінка обстановки, вибір правильного дії та координація різних рухів.

Для розвитку спритності, застосовують різні вправи, повною мірою задіють у своїй роботі аналізатори, підвищуючи їх здатність точно диференціювати зовнішні подразники. Спеціальна спритність - це здатність ефективно вести поєдинок, використовуючи найменшу кількість прийомів.

Гнучкість - це таємне і потужна зброя борця, яке може дати несподіваний порався в сутичці з супротивником. Справа в тому, що на першому місці у підготовці спортсмена зазвичай стоять оволодіння прийомами

нападу і захисту, психологічна підготовка, розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, координаційних здібностей [4, 5].

Гнучкість забезпечує необхідну рухливість всіх частин тіла. Недостатня рухливість позбавляє спортсмена можливості виконувати певні рухи, а всі інші будуть виконуватися з обмеженням амплітуди, сили і швидкості. Іншими словами - більш гнучкий спортсмен володіє більш широким арсеналом прийомів і використовує їх з більшою ефективністю. Гнучкість захищає спортсмена від травм і хвороб, покращує його поставу і координацію рухів [8].

Висновки. Особливість напрямку тайцзи-цюань полягає в тому, що ним можуть займатись діти, яким заборонено переносити важкі фізичні навантаження через різнопланові вади та захворювання. Оздоровча суть тайцзи-цюань виражається через тренувальний процес, під час якого активізується протікання крові і «ци», покращується робота м'язів опорно – рухового апарату. Всі рухи, які виконуються при практиці форм тайцзи-цюань повністю контролюються свідомістю, що в свою чергу вимагає максимальної концентрації та спокійного «чистого» розуму, а це в свою чергу сприяє покращенню роботи центральної нервової системи, зосередженості, ментальному спокою та стресостійкості дитини. Досконалість методу практики тайцзи-цюань в тому, що він поєднує в собі ефективні способи оздоровлення організму завдяки практиці рухів, та медитативну роботу ментального характеру, яка вдосконалює свідомість.

Заняття єдиноборствами, це не просто постійне відпрацювання прийомів, а й всебічно гармонійний розвиток особистості. По засобах тренувань відбувається оздоровлення займаються, підвищення їх фізичної форми, загартовування характеру, набуття вмінь і навичок, які в майбутньому можуть забезпечити себе і своїх близьких.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Ван Лин Тай-цзи цюань: искусство гармонии и метод продления жизни. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003
2. Ігуменів В.М. «Спортивна боротьба: підручник для студентів та учнів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів» / В.М. Ігуменів, Б.А. Підливав. - Москва: Просвещение, 1993 год.
3. Середняков А.В. Внутренний свет Тай-цзи цюань. - С.- Петербург, 2006
4. Туманності Г.С., «Спортивна боротьба». Навчальний посібник для технікумів та інститутів фізичної культури (педагогічних факультетів) / Г.С. Туманян. - М., ФиС., 1985 рік.
5. Чумаков Е.М., «Сто уроків САМБО» / Е.М. Чумаков. - М.: «ФИР-ПРЕСС», 2005 рік.
6. Чумаков Е.М., «Моделювання спортивної діяльності борця. Методична розробка» / Е.М. Чумаков, І.В. Шашурін. - Москва, 1986 рік.
7. Чэнь Чжаокуй, Ма Хун. Теория и практика Тай-цзи цюань стиля Чэнь. - С.- Петербург, 2008
8. Цзянь Фусинь Тай-цзи цюань, стиль Ян. Направление Чжэн Маньцина (Практическое руководство). - Х. БУДО, 2005.

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 60x84 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

