

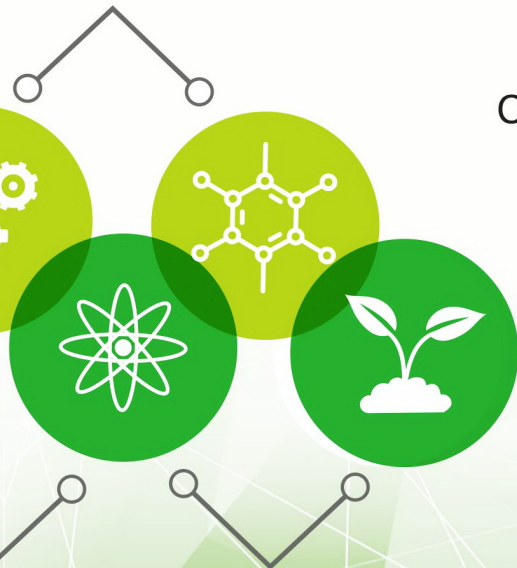
ISSN 2524-0986



iScience

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ



Выпуск 10(30)

Часть 2

**Переяслав-Хмельницкий
2017**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 10(30)
Часть 2

Октябрь 2017 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:

Кошур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Боголиб Т.М.	д-р экон. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смирнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	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)
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)

Актуальные научные исследования в современном мире: XXX Междунар. научн. конф., 26-27 октября 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 10(30), ч. 2 – 153 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերեն

В сборнике представлены результаты актуальных научных исследований ученых, докторантов, преподавателей, аспирантов и студентов - участников Международной научной конференции "**Актуальные научные исследования в современном мире**" (Переяслав-Хмельницкий, 26-27 октября 2017 г.).

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

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ФИТБОЛЕ У БЕРЕМЕННЫХ В ДОРОДОВОМ ПЕРИОДЕ.....	6
Вострокнутов Леонид Дмитриевич, Пугач Ярославна Игоревна, Ерёменко Виталий Витальевич (Харьков, Украина) ВЛИЯНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ПРИМЕРЕ БОКСА КАК ОЛИМПЕЙСКОГО ВИДА СПОРТА С МНОГОВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ.....	11
Єфременко Вікторія Миколаївна (Київ, Україна) ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТОК ІІ ЗАСОБИ І МЕТОДИ.....	16
Зеніна Ірина Володимирівна (Київ, Україна) ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ.....	20
Зенина Ирина Владимировна (Киев, Украина) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ.....	25
Нікітченко Андрій Миколайович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ «STREET WORKOUT» НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА СТУДЕНТІВ.....	30
Саламаха Александр Евгеньевич (Киев, Украина) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДО НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	35
Сиротинська Елена Каленьевна (Киев, Украина) ВПЛИВ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ.....	40
Соболенко Андрей Ильич (Киев, Украина) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ.....	45
Туряниця Іван Сергійович (Київ, Україна) ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	50
Хуртенко Оксана Вікторівна, Хоронжевський Леонід Євгенович (Вінниця, Україна) РОЛЬ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ.....	55
Боднар Михайло Васильович (Кам'янське, Україна) ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	59
Goraşenco Alexandr, Bragarencu Nicolae (Chişinău, Republica Moldova) DEZVOLTAREA DIFERENȚIATĂ A CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA RUGBIȘTII DE 16 – 17 ANI ÎN DEPENDENȚĂ DE POSTUL DE JOC.....	62

Сиротинська Елена Каленьевна
Национальный технический университет Украины
"Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского"
(Киев, Украина)

ВПЛИВ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ

Аннотация. В статье представлена информация о влиянии атлетической гимнастики на уровень физического состояния студентов в процессе факультативных занятий в высшем учебном заведении. Силовая подготовка является существенной для укрепления здоровья студенческой молодежи, в частности – юношей. В результате оценки уровня физической подготовленности установлено, что наиболее отстающими у студентов 17-18 лет являются такие качества, как сила мышц туловища, сила мышц рук, скоростно-силовые качества.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, студент, физическая подготовленность студентов, физическое развитие.

Syrotynska Olena Kalenivna
(Kyiv, Ukraine)

Annotation. In article the information is presented about influence of athletic gymnastics on the level of bodily condition of students in the process of the optional getting busy in the higher educational establishment. Power preparation is to the student young people substantial for strengthening of health, in particular by youth. It is set as a result of estimation of level of physical preparedness, that most backward at students 17-18 years are such qualities, as force of trunk muscles, force of muscles of hands, speed-power qualities.

Key words: athletic gymnastics, bodily condition, students, physical fitness of students, physical development.

Постановка проблеми. У сучасних умовах в Україні склалась критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Основною причиною цього є стан здоров'я, слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань. У системі підготовки студентів атлетична гімнастика є важливим засобом формування в них здорового способу життя, розвитку відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я. Україна є соціально орієнтованою державою, тому для розвитку молодого покоління необхідно сприяти їх духовному, інтелектуальному та фізичному зростанню. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, завзятих, упевнених у своїх силах людей. Користь занять приносять людям, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають

слабкий фізичний розвиток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз інтересів студентів до різних видів спорту показує підвищення популярності серед них атлетичної гімнастики, різних видів східних единоборств, плавання, футболу. Тому одним із пріоритетних напрямів є розробка та вдосконалення науково обґрунтованого підходу до використання засобів атлетичної гімнастики на заняттях із фізичного виховання в юнаків.

Факт існування тісного зв'язку між здоров'ям студентів і організацією та методикою фізичного виховання доведено А. Г. Сухаревим, 1991; Г. Л. Апанасенком, 1992; В. А. Шаповаловою, 1993; Т. Ю. Круцевич, 1999; В. Г. Арефевим, Г. А. Єднаком, 2001; Л. В. Волковим, 2002. На сучасному етапі дуже актуальні дослідження, пов'язані з оздоровчою дією засобів атлетичної гімнастики, у тому числі й нових нетрадиційних фізкультурно-спортивних видів на організм студентської молоді.

У тренувальному процесі осіб, які займаються силовими видами спорту в тому числі атлетичною гімнастикою, головна увага науковців і тренерів-практиків приділяється розробці базових тренувальних програм, які мають комплексне спрямування (А. М. Лапутін, 1990; Х. Тюннеман, 1998; Г. Олешко, 1999, Ю. Хартман, Х. Тюннеман, 1998, Д. Уайдер, 1991, Ф. Хатфілд, 1984, 1998, та ін.).

Формулювання мети та завдань роботи. Проаналізувати літературні джерела за проблеми силової підготовки студентської молоді на основі атлетичної гімнастики. Розглянути фактори, що впливають на розвиток сили та об'єм м'язів в період занять атлетичною гімнастикою.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень склали дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників з гімнастики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Атлетична гімнастика - це система гімнастичних вправ, спрямована на розвиток силових якостей і здібностей та є традиційним видом гімнастики оздоровчо-розвиваючої спрямованості, що поєднує силове тренування з різнобічною фізичною підготовкою, гармонійним розвитком і зміцненням здоров'я в цілому.

Атлетична гімнастика задовольняє прагнення людей мати сильні і красиві м'язи, рельєфну мускулатуру. Крім того, вона розширює руховий досвід, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, служить засобом активного відпочинку, ефективно стимулює прагнення до самовираження через красу тіла [2].

Атлетична гімнастика, в основі якої лежить метод силового тренування, використовує повний арсенал засобів основної гімнастики, а також елементи спортивного тренування. При збереженні основних принципів і методів занять гімнастикою традиційною, то в атлетичній гімнастиці вплив силового характеру може бути локальним (захоплюючим практично всі групи м'язів), тонізуючим або розвиваючим; при цьому вибірково можуть розвиватися три силові якості (повільна, або «жимова» сила; швидка, або «вибухова»; і статична) та похідні від них види силової витривалості [4, 5].

Найважливішою відмінною рисою атлетичної гімнастики є те, що за рахунок спеціальних вправ, займаючись нею формуються вміння і навички

силових переміщень власного тіла в різних режимах силової роботи. Такі вміння і навички дуже важливі в життєзабезпеченні людини.

Атлетична гімнастика використовує шість груп спеціальних вправ:

Перша група - вправи без обтяжень і предметів, - включають подолання опорів власного тіла або його ланки. Це можуть бути силові переміщення або статичні напруги з більшою чи меншою напругою м'язів-антагоністів. Наприклад, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або утримування напружених рук в положенні в сторони, або утримування положення злегка зігнувшись опорою тазом і піднятими вгору руками і т.п. Ці вправи підходять різним групам населення і не вимагають особливої підготовленості, й прості в організаційному відношенні.

Друга група - вправи силового характеру на снарядах масового типу, частково запозичені з багатоборства і полягають в переміщеннях власного тіла.

Третя група - вправи з гімнастичними предметами певної тяжкості і еластичності: набивними м'ячами, еспандерами.

Четверта група - вправи із стандартними обтяженнями: гантелями, гириями, штангою.

П'ята група - вправи силового характеру, що виконуються в парах і трійках. Це - прості і доступні вправи, які не потребують спеціальної технічної підготовленості і виконувани в штучно ускладнених умовах.

Шоста група - вправи на тренажерах і спеціальних пристроях [1].

Для забезпечення належного ефекту силового тренування в атлетичній гімнастиці використовується допоміжна група вправ. Вона включає всі засоби основної гімнастики, спрямовані на розтягування та розслаблення, а також на розвиток «супутніх» фізичних якостей (гнучкості, спритності, швидкості), а при необхідності - перемикання на більш легку роботу, активний відпочинок.

Усі заняття проводяться за комплексною методикою з використанням у кожнім з них різних засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), засобів легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, плавання, лижної підготовки. У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують загальні розвиваючі вправи (ЗРВ) без предметів і з предметами: гімнастичним ціпком, набивними м'ячами, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправи на снарядах масового використання: гімнастичній стінці, канаті, похилих сходах, брусахрукоходах, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання. За допомогою цих засобів вирішуються завдання ЗФП, як бази подальшого розвитку рухових здібностей [2, 3].

Спеціальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гириями, еспандером, металевим ціпком, вправами на тренажерах і блокових пристроях.

Вправи з гантелями (вага 5—12 кг): нахили, повороти, кругові рухи тулубом, вижимання, присідання, опускання і піднімання ган телей у різних напрямках прямими руками, піднімання й опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лаві [5].

Вправи з гириями (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гир, ривок, ки дання гирі на дальність, жонглювання гирею.

Вправи з еспандером: випрямлення рук у сторони, згинання і розгинання в ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятках еспандера, витягування еспандера нагору до рівня плечей.

Вправи з металевою палицею (5—12 кг): ривок різним хватом, жим стоячи, сидючи, із грудей, через голову, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах тощо [1, 3].

Вправи на тренажерах і блокових пристроях: обертання кистезміцнювача, жим ногами на верстаті, розгинання рук у ліктьових суглобах у положенні лежачи на лаві, підйом на носках на спеціальному верстаті, згинання розгинання рук на брусах зі спеціальним поясом, ізометричні вправи в присіданнях і жимах на спеціальному верстаті; тяга блокових пристроїв у положенні сидючи, лежачи зігнутими і прямими руками в різних площинах, вправи в ізометричному режимі і уступаючих режимах роботи м'язів, повільні рухи з обтяженням уступаючого характеру [3].

На результат занять істотно впливають такі фактори, як: режим дня, харчування, умови побуту, шкідливі звички. Тільки при дотриманні гігієнічних норм можна сподіватися на гарне самопочуття, поліпшення роботи систем організму, постійний прогрес.

Займатися силовим тренуванням можна в будь-яку годину дня, але обов'язково не раніш чим через 1—1,5 години після прийому їжі, закінчувати — не менш чим за 1,5—2 години до сну.

Основними принципами атлетичного заняття є принципи прогресуючого збільшення навантаження, ізоляції, м'язового шоку, піраміди, пріоритету, суперсетів, суперкомбінації, додаткових повторень, відпочинку, пікового скорочення, негативного навантаження, інстинктивного тренінгу, серій зі зменшенням ваги; принцип неповних повторень, швидкості [4; 6].

Висновки й пропозиції. Не важливо, виберете саме цей вид спорту або підберете для себе щось інше. Важливо усвідомити, що всім відома фраза: «Рух – це життя» - не просто слова, а програма до дії.

Відсутність спортивної інфраструктури та непопулярність спорту серед молоді не сприяє здоров'ю майбутнього покоління. Молодь не в змозі виконувати систему нормативів у навчальних закладах, ухиляється від спортивних змагань, часто хворіє. Крім того, на заваді здоровому розвитку молоді стали комп'ютерні ігри та Інтернет. Альтернатива здоровому способу життя може виступити атлетична гімнастика, що являє собою систему різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я. Предметом навчання є рухова діяльність загальнорозвиваючої спрямованості. В процесі оволодіння цією діяльністю удосконалюються не тільки фізичні природні дані, але і активно розвиваються свідомість і мислення, творчість і самостійність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання / Гах Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – №1(21), 2013. – С. 153-156.

2. Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти / Захаріна Е. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С. 64-67.
3. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / Лавренюк В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2011. – №6. – С. 74- 76
4. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 17–20 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.
5. Ханікянц О. Атлетична гім- настика як засіб профілактики порушень постави студент- ської молоді / О. Ханікянц, В. Максим // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у су- часному суспільстві: зб. наук. пр. – №1 (17), 2012. – С. 108- 112.
6. Худолій О. Основиметодикивикладаннягімнастики / О.М. Худолій // Навч.посібник.У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с.

