

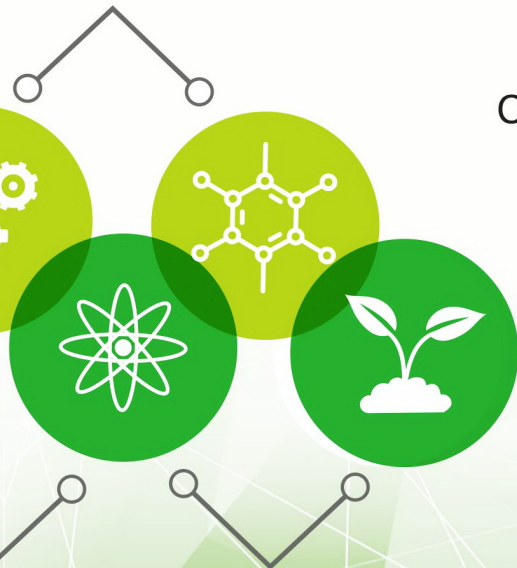
ISSN 2524-0986



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, Հայերէն

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 ОЛИМПИЙСКОГО 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

Саламаха Александр Евгеньевич
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДО НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Аннотация. *Статья освещает изучение особенностей использования занятий тэквондо для развития силовых возможностей и силовой выносливости у студентов. Обнаружили влияние средств тхэквондо на развитие быстроты и скорости студентов.*

Ключевые слова: *студент, street workout, силовые возможности, силовая выносливость.*

*Salamaha Aleksandr
(Kyiv, Ukraine)*

Annotation. *The article is devoted to the study of the peculiarities of using taekwondo usage for the development of students power capacity and strength endurance. Discovered the influence of Taekwondo funds on the development of speed and speed of students.*

Key words: *student, street workout, power capabilities, strength endurance*

Постановка проблеми. Сьогодні перед вищими навчальними закладами, як і перед школами, стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я студентів та учнів під час навчання. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Втілення здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес набуває першочергового значення.

Проблема оптимізації навчання посідає одне з перших місць у педагогіці. Наряду з іншими спортивними дисциплінами, боротьба, згідно діючого навчального плану, затвердженого МОН молоді і спорту України, викладається в педагогічних університетах та інститутах і входить до плану підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасну базу наукових досліджень в області побудови теоретико-методологічних основ спортивної підготовки на основі тхеквондо становлять публікації таких вчених, як Н.В. Бойченко [5], С. С. Єрмаков [5], М. О. Карпов [6], Ч. К. Кім [7], Чжон Кі Лі [8], А.С. Мавлеткулова [9], А.В. Павленко [10], С.Л. Пакулін [1, 2, 3], І.М. Пашков [11], А.С. Ровний [11, 12], В. В. Романенко [11, 12] та ін. Однак сучасна науково обґрунтована система спортивної підготовки тхеквондистів представлена недостатньо, що обмежує сприйняття цілісного уявлення про структуру, зміст та індивідуалізацію процесу спортивної підготовки, співвідношення тренувальних навантажень в річному циклі тренування [4].

Формулювання мети роботи. Визначити вплив занять тхеквондо на розвиток силових здібностей студентів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичних джерел та відомостей з мережі Інтернет, спостереження. Інформаційну основу

досліджень складала дані методичних розробок, підручників та наукових статей.

Виклад основного матеріалу. Для сучасної технології підготовки кваліфікованих вчителів фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу педагогічного напрямку при вивченні боротьби характерно поетапне застосування великих за інтенсивністю та обсягом навантажень при паралельному засвоєнні елементів техніки боротьби.

Боротьба – контактний вид спорту, де під час занять студенти вивчають різні прийоми у стійці та в партері, проводять навчально-тренувальні сутички, що значно підвищує ризик виникнення травм. Студенти розпочинають заняття з різним рівнем фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації, неоднаковими координаційними можливостями і це значно ускладнює учбовий процес. За даними статистики відсоток травм, отриманих студентами у процесі занять боротьбою, значно вищий, ніж при викладанні інших спортивних дисциплін. І така тенденція спостерігається в останні роки.

Тхеквондо – давньокорейське бойове мистецтво, яке дуже популярне у сучасному світі. Кількість прихильників тхеквондо перевищує 50 млн. осіб. Причина такої популярності полягає в тому, що корейські майстри змогли поєднати стародавні принципи і методи тренувань з тенденціями сучасного спорту, що зробило тхеквондо унікальною системою саморозвитку і фізичного виховання, а також дуже видовищним і динамічним видом спорту.

Це відносно молодий вид спорту для України, але результати, яких досягли наші спортсмени за останні роки, свідчать, що ми володіємо хорошим потенціалом в розвитку цього виду спорту. Технічний арсенал тхеквондо налічує більше 3 тисяч дій, що характеризуються різними просторовими і тимчасовими характеристиками. Оволодіти ними в повному обсязі без продуманого системного підходу вкрай важко. Такий підхід особливо важливий на початкових етапах багаторічної підготовки. У сучасному тхеквондо постійно зростає швидкість виконання технічних прийомів, підвищується їх ефективність за рахунок використання різних підготовчих дій, розроблюються нові техніко-тактичні з'єднання, що дозволяють отримати перемогу.

Таеквондистам потрібні розвиток і вдосконалення необхідних фізичних і психічних якостей, разом з силою, витривалістю, спритністю, швидкістю. Студент повинен навчитися сприймати і дуже швидко осмислювати обстановку поєдинку, що створилася на тренуванні, при цьому йому необхідно вибирати найбільш доцільну дію, швидко і точно її виконувати. Для цього йому необхідно з перших днів тренувань вчитися прогнозувати дії суперника і бути готовим у будь-який момент до контрприйому або самого технічного прийому.

В процесі оволодіння тхеквондистами тактико-технічних прийомів їм доводиться освоювати багато спеціальних і специфічних понять, термінів, прийомів, залежних тільки від цього виду спорту, які здійснюють причинно-наслідкову залежність з його мисленням. Мислення в спортивній діяльності залежно від специфіки виду спорту виступає в усій різноманітній формі. Ситуація, що безперервно змінюється під час поєдинку в змаганнях або тренувальних сутичках, вимагає чималої зосередженості для чіткого сприйняття і швидкої переробки інформації, що надходить. При цьому студент безперервно мислить, уся розумова діяльність протікає у формі аналізу – синтезу, порівнюючи і узагальнюючи сприйману інформацію. Однією з основних умов

засвоєння знань, умінь, навичок являється індивідуальне мислення студента. Специфіка тхеквондо накладає певний відбиток на характер мислення.

Одним з основних чинників, що чинить серйозний вплив на підготовку тхеквондиста, є уміння не лише глибоко осмислювати, але і швидко перемикаючи свою увагу з одного об'єкту на інший, знаходити взаємозв'язки в цих об'єктах і приймати логічно виправдане рішення відповідно ситуації, що швидко змінюється [2].

Серед усього різноманіття засобів і методів підготовки студентів-тхеквондистів видне місце займає робота по вдосконаленню тактичного мислення. Звичайно, рішення оперативно-тактичних завдань в єдиноборствах взагалі і в тхеквондо, зокрема, за своєю специфікою значно відрізняється від різноманіття варіантів в спортивних іграх. Проте, тактична підготовка в тхеквондо має свої специфічні особливості, удосконалювати які необхідно з перших же років занять.

Атакуючі дії – це складні технічні удари, що протікають в умовах крайнього дефіциту часу і силового опору, тому дати оцінку результату своїх дій студенту важко. Тільки на основі систематичного зіставлення суб'єктивних і об'єктивних показників виконаних рухів можливе правильне їх осмислення і розвиток здібностей тонкого контролю і управління рухами. Для вдосконалення майстерності і підвищення ефективності тренувального процесу виняткове значення набуває напрямна діяльність тренера з одного боку і з іншого використання коригуючої інформації при цілеспрямованому самоконтролі студента. Увагу студентів при вдосконаленні технічної майстерності необхідно зосередити на провідних елементах структури, що визначають зміст рухової установки.

Необхідно формувати точність спортивних рухових дій у студентів-тхеквондистів на основі поліпшення координаційних взаємодій. Характеризуючи представників тхеквондо з високим ступенем тренуваності помітно, що вони володіють виділеним анаеробним забезпеченням напруженої м'язової роботи за рахунок високорозвинутої здатності затримувати дихання на вдиху і видиху. Особливості розвитку м'язів стегна і, особливо, гомілки у студентів, що займаються тхеквондо обумовлені більшою стійкістю до динамічних і ударних впливів на противагу статичним навантаженням. Крім того, велика кількість ударів ногами, які пов'язані з високим підйомом при балансуєчих рухах рук, сприяє розвитку виражених бічних м'язів тулуба і внутрішньої поверхні стегон. В умовах стандартної тренувальної програми активна робота всього тіла забезпечується збільшеними значеннями пульсу, збільшенням кисневого обміну в легенях і серці.

Посилення процесів обміну в органах і тканинах тіла сприяє розширенню функціональних можливостей, що дозволяють студенту працювати з великим навантаженням. Ці особливості фізіологічного забезпечення можуть бути використані і в тренуванні початківців, оскільки різнобічне фізичне навантаження на початкових етапах забезпечує найбільший функціональний діапазон з перших років занять тхеквондо. Однак при цьому ми застерігаємо, що початкове освоєння технічних прийомів не повинно здійснюватися на тлі втоми. Таким чином, для вирішення завдань технічної підготовки виконуване навантаження повинне бути недостатнім для виникнення термінового та відставленого тренувального ефекту.

У сучасному тренувальному процесі студентів-тхеквондистів спостерігається ряд негативних тенденцій, а саме: – відсутність єдиної думки серед фахівців з питання розробки засобів і методів підвищення ефективності тренувань; – недостатня чіткість цілей і завдань для кожного етапу підготовки студентів-тхеквондистів; – розрізненість методик оцінки і контролю готовності до змагальної діяльності; – слабкий взаємозв'язок між результатами контролю і процесом оптимізації підготовленості студентів.

Висновки. Необхідність впровадження бойових мистецтв у навчальний процес студентської молоді визначається насамперед тим, що сучасну організацію фізичного виховання вищої школи, як визначає професор В. Волков [2] та інші дослідники, не можна визнати досконалою. У той же час доведено [1], що у процесі занять бойовими мистецтвами вирішуються завдання, спрямовані на: зміцнення фізичного та психічного здоров'я, фізичний розвиток, навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, розвиток фізичних і моральних здібностей і надбання знань і умінь до самостійних занять фізичними вправами.

Розвиток сили, швидкості, спритності і фізичної координації – це те, на що орієнтовані вправи в тхеквондо. Підвищення спортивної майстерності студентів-тхеквондистів можна добитися шляхами: вдосконалення підготовки студентів в річному циклі за рахунок оптимальної структури тренувального процесу; використання основних концептуальних положень, що визначають підходи до організації і змісту діяльності студентів-тхеквондистів на основі принципів спортивної підготовки, що обумовлюють ефективний вибір засобів і методів підвищення тренуваності; засвоєння студентами-тхеквондистами навичок раціонального маневрування і орієнтування у просторі та часі, які формуються і закріплюються за допомогою тренувальних завдань. При правильному тренуванні і здоровому способі життя студенти можуть довгостроково зберігати здоров'я і високі функціональні можливості організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арканія Р. А. Особливості техніко-тактичної підготовки в тхеквондо / Р. А. Арканія // Scientific horizons – 2015: materials of the XI International scientific and practical conference, September 30 – October 7, 2015. – Sheffield: Science and education LTD, 2015. – Volume 6. Pedagogical sciences. Physical culture and sport. – S. 62–64.
2. Ананченко К. В. Особенности построения тренировочного процесса юных тхэквондистов с учетом аттестационных требований при сдачи на «гып»/ К. В. Ананченко, Д. О. Омеляненко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей XI Межд. научной конф., 6 февраля 2015 г., Белгород, Харьков, Красно-ярск, Москва. – Харьков: ХДАФК, 2014. – С. 9-11.
3. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. / В. Волков – К.: „Освіта України”, 2008. – 256 с.
4. Ефремов А. П. Особенности формирования двигательных и координационных качеств тхэквондистов ВТФ (на примере сборной команды России) / А. П. Ефремов, Е. В. Головихин, В. Воробьев, Б. Зенкин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 44-47.

5. Павлов С. В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо) / С. В. Павлов, Т. В. Бондарчук, А. С. Мавлеткулова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8. – С. 28-30.
6. Пакулін С. Л. Методологічні аспекти побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки тхеквондистів [Електронний ресурс]: наукова стаття / С.Л. Пакулін, К.В. Ананченко, Р.А. Арканія // Траєкторія Науки. – 2016. – №10. – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/223/248>. – Назва з екрана. – Дата звернення: 26.10.2016.
7. Санжарова Н.М. Влияние средств тхэквондо на уровень развития гибкости хлопчиков младшего школьного возраста / Н.М. Санжарова, М. Попова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VIII Международной электронной конференции (24-25 октября 2013 года г. Харьков) / ХНПУ им. Г.С.Сковороды. — Харьков: «ОВС», 2013. — С. 38—40.

