

ISSN 2524-0986

 **iScience**

# АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 2(34)

Часть 8

Переяслав-Хмельницкий  
2018



## АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 2(34)  
Часть 8

Февраль 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](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](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:**

<b>Базалук О.А.</b>	д-р филос. наук, профессор (Украина)
<b>Доброскок И.И.</b>	д-р пед. наук, профессор (Украина)
<b>Кабакбаев С.Ж.</b>	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
<b>Мусабекова Г.Т.</b>	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
<b>Смирнов И.Г.</b>	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
<b>Исак О.В.</b>	д-р социол. наук (Молдова)
<b>Лю Бинцян</b>	д-р искусствоведения (КНР)
<b>Тамулет В.Н.</b>	д-р ист. наук (Молдова)
<b>Брынза С.М.</b>	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
<b>Мартынюк Т.В.</b>	д-р искусствоведения (Украина)
<b>Тихон А.С.</b>	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
<b>Горашенко А.Ю.</b>	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
<b>Алиева-Кенгерли Г.Т.</b>	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
<b>Айдосов А.А.</b>	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
<b>Лозова Т.М.</b>	д-р техн. наук, профессор (Украина)
<b>Сидоренко О.В.</b>	д-р техн. наук, профессор (Украина)
<b>Хеладзе Н.Д.</b>	канд. хим. наук (Грузия)
<b>Таласпаева Ж.С.</b>	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
<b>Чернов Б.О.</b>	канд. пед. наук, профессор (Украина)
<b>Мартынюк А.К.</b>	канд. искусствоведения (Украина)
<b>Воловык Л.М.</b>	канд. геогр. наук (Украина)
<b>Ковальська К.В.</b>	канд. ист. наук (Украина)
<b>Амрахов В.Т.</b>	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
<b>Мкртчян К.Г.</b>	канд. техн. наук, доцент (Армения)
<b>Стати В.А.</b>	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
<b>Бугаевский К.А.</b>	канд. мед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 2(34), ч. 8 – 238 с.

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

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 несет авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

<b>Мұсабаев Д.Қ., Рахимбеков Б.К., Исабаев Е.Ж.</b>	
<b>Атембеков Н.Р., Есжанов Ж.Т. (Қарағанды, Қазақстан)</b>	
ТӘРБИЕ ҮРДСІНДЕ ҚАЗАҚ БАТЫРЛАРЫНЫҢ ЕРЛІК МҰРАСЫ	
АРҚЫЛЫ СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫ ОТАНСҮЙГІШТІККЕ ТӘРБИЕЛЕУ.....	68
<b>Повед А., Елеуқешов А.Е., Рахметуллаев Ж.Б., Елеуқешов О.Н.,</b>	
<b>Буламбаева Ж.Р. (Қарағанды, Қазақстан)</b>	
СПОРТ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ	
МЕХАНИЗМДЕРІ.....	73
<b>Хуртенко Оксана Вікторівна, Хоронжевський Леонід Євгенійович,</b>	
<b>Кузьмик Валентина Борисівна (Вінниця, Україна)</b>	
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ХОРТИНГУ В ПРОЦЕСІ	
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	79
<b>Бурка Павел Владимирович, Канунова Людмила Владимировна,</b>	
<b>Ерёменко Виталий Витальевич,</b>	
<b>Вострокнутов Леонид Дмитриевич (Харьков, Украина)</b>	
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У БОКСЁРОВ	
ЛЕВШЕЙ.....	83
<b>Гава Владислав Дмитрович (Київ, Україна)</b>	
ПЛАВАННЯ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	90
<b>Гава Владислав Дмитрович (Київ, Україна)</b>	
ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМ.....	95
<b>Дяченко Анна Анатоліївна, Окулова Любов Вікторівна,</b>	
<b>Шеремета Наталія Василівна (Вінниця, Україна)</b>	
РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	99
<b>Журавльов Сергій Олексійович (Київ, Україна)</b>	
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	
З ФУТЗАЛУ ДО КОРОТКОСТРОКОВИХ ЗМАГАНЬ.....	103
<b>Калищук Олександр Юрійович (Київ, Україна)</b>	
ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ АКВАФІТНЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	108
<b>Калищук Александр Юрьевич (Киев, Украина)</b>	
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ.....	114
<b>Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна)</b>	
ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ	
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КЛЬТУРОЮ.....	118
<b>Куатова Гульдана Алайдаровна, Сайдулин Вячеслав Николаевич,</b>	
<b>Шойынбекова Альвира Каирберлиевна (Қарағанда, Қазақстан)</b>	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ	
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	
ЗРЕНИЯ.....	123
<b>Мартинов Юрій Александрович (Київ, Україна)</b>	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З	
ВОЛЕЙБОЛУ НА ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНУ ОСОБИСТІСТЬ ШКОЛЯРА	
.....	128
<b>Масалкін Михайло Григорович (Київ, Україна)</b>	
ЦІННІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО	
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	134
<b>Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна)</b>	
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ, НА РОЗВИТОК ОСНОВНИХ	
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ.....	141

Михайленко Вадим Миколайович  
Національний технічний університет України  
«КПІ ім. Ігоря Сікорського»  
(Київ, Україна)

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ, НА РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ

**Аннотація.** В статті представлені дослідження впливу занять скалолазанням на розвиток основних фізичних якостей студентів технічних ВУЗів. Наблюдення за студентами до і після занять скалолазанням свідчать про його сприятливий вплив на розвиток основних фізичних якостей. Отримані дані свідчать про те, що показники, які досліджувалися, в процесі експерименту мали тенденцію до покращення.

**Ключові слова:** скалолазання, фізичні якості, студенти, скалолазання, функції організму, фізичні якості, координаційні здатності.

Mikhailenko Vadim Nikolayevich  
National Technical University of Ukraine "KPI im. Igor Sikorsky  
(Kyiv, Ukraine)

## INFLUENCE OF CLIMBING, ON DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES

**Annotation.** The article presents studies of the influence of rock climbing on the development of basic physical qualities, students of technical universities. Observation of students before and after rock climbing demonstrates its favorable effect on the development of basic physical qualities. The data obtained show that the indicators that were studied during the experiment tended to improve.

**Key words:** rock climbing, physical qualities, students, rock climbing, body functions, physical qualities, coordination abilities.

Спортивне скелелазіння є досить рідкісним і екзотичним видом спорту. Через відсутність відповідного рельєфу місцевості, багато говорять і думають, що розвиток даного виду спорту не можливий. Насправді ж, всі сучасні змагання та основні тренувальні процеси в усьому Світі, проводять тільки в закритих приміщеннях, закритих залах, тренажерах, на так званих скеледромах. Тому популяризація і розвиток цього виду спорту цілком можлива і в нашій країні.

Цей вид спорту вимагає максимального розвитку всіх основних якостей - швидкість, спритність, сила, витривалість і гнучкість. А також якостей, притаманних безпосередньо скелелазінню: вміння орієнтуватися на маршруті, запам'ятовувати сам маршрут і характер зачіпок, вміння проходити його самим раціональним способом, не витрачаючи безглуздо свої сили. І лише в

залежності від конкретної спеціалізації спортсмена одна з якостей може мати домінуючий характер.

Навчання та розвиток фізичних здібностей у спортивному скелелазінні, можна цілком здійснювати і в нашій країні. Стрімкий прогрес спортивного майстерності в скелелазінні змушує детальніше вивчати процес підготовки спортсменів і вишукувати можливості для його подальшого вдосконалення. Теоретична і методична забезпеченість скелелазіння, в силу багатьох причин, значно відстає від стрімкого розвитку нашого спорту [2]. Тому багато тренерів і спортсменів впроваджують методики тренувань отримані дослідним шляхом і на підставі знань з інших видів спорту та загальної теорії спорту [4].

Аналізуючи літературу присвячену скелелазінню, можна відзначити, що за весь період існування скелелазіння як окремого виду спорту (з 1947 р.) вітчизняними видавництвами було випущено дуже мало літератури з методиками тренувань у скелелазінні. Однією з перших спеціалізованих книг, була робота Байковського Ю.В. [1] «Теория и методика спортивного скалолазания: программа повышения квалификации». Було видано також кілька книг присвячених тренуванню спортсменів-альпіністів, в яких розглядалися питання скелелазної підготовки, як складової частини альпінізму. З робіт, що розглядають загальні питання побудови тренувального процесу в спорті, можна виділити роботи Платонова В.Н., [5], Губа В.П. [3] та багатьох інших. У більшості зарубіжних робіт зі скелелазіння, також йде посилання на книги радянських авторів.

Проте існуючої інформації недостатньо для оптимального контролю підготовленості скелелазів різної кваліфікації і спеціалізації [2, с. 28]. Зразкові учбові програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл по скелелазінню (2006 р.) дають лише загальні рекомендації з навчально- тренувального процесу. Слід сказати, що потребують уточнення окремі положення науки про розвиток спеціальних фізичних якостей юних скелелазів, а також показники, що характеризують ці якості. Відсутність в арсеналі тренера знань про динаміку показників, що відбивають спеціальну фізичну підготовленість скелелазів, значно ускладнює процес планування тренувальних навантажень. Актуальність даної теми полягає в тому, що розвиток основних фізичних якостей безпосередньо впливає на досягнення в спортивному скелелазінні.

Студенти, які мають високий ступінь загально-фізичної підготовки плюс бажання і працьовитість, досить швидко досягають результатів у спеціалізації, яку вони обрали в якості обов'язкових занять фізичною культурою - скелелазінні. Починаючи з перших занять (вересень), розвитку фізичних якостей приділяється основна увага: легка атлетика, тренування сили рук, ніг, живота, спини, гнучкості, розтяжки.

Скелелазіння вимагає хорошої загально-фізичної підготовки, високого рівня всіх фізичних якостей: витривалості, сили, гнучкості, координації, швидкості реакції, уміння орієнтуватися на маршруті. Тому, починаючи з перших занять, потрібно приділяти велику увагу розвитку цих якостей. Принаймні, не менше 50% часу конкретного заняття початківцями скелелазами повинно використовуватися для розвитку сили рук, ніг, живота, спини, гнучкості, розтяжки. Заняття проводяться на стадіоні. При відборі студентів в групу скелелазіння проводиться тестування по загально-фізичним

показникам: підтягування, віджимання, присідання на одній нозі, розтяжка, вправа на силу м'язів живота, біг 100 м, 3000 м (2000 м - дівчата).

**Мета роботи** – визначити рівень розвитку основних фізичних якостей та спеціальної фізичної підготовленості скелелазів на етапі початкової підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасне спортивне тренування скелелазів характеризується значним збільшенням об'єму навантажень внаслідок ускладнення трас змагань і посилення спортивної конкуренції на змаганнях різного рангу.

Як і в інших видах спорту, в скелелазінні використовуються спеціальні вправи, що імітують елементи лазіння, що вимагають розумного поєднання гнучкості, сили і координації.

Для визначення впливу занять скелелазінням на рівень розвитку основних фізичних якостей студентів скелелазів, було проведено аналіз спеціальних показників.

Дослідження проводилося впродовж 2016-2017 рр. на базі секції скелелазіння НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», на (скеледромі) «КПІ скала» місто Київ. У дослідженні взяли участь 18 студентів (12 юнаків та 6 дівчат) секції спортивного скелелазіння «КПІ скала» віком 18-23 роки. Була проведена оцінка показників на початку та наприкінці року їх занять скелелазінням. Група скелелазів займалася за стандартною програмою для груп початкової підготовки (2-й рік). Група займалася тричі на тиждень по 2 години кожне заняття.

Заняття зі скелелазіння протягом року дозволили наприкінці експерименту отримати статистично-достовірну різницю по відношенню до початкового результату. Таким чином можна вважати, що заняття зі скелелазіння позитивно вплинули на організм скелелазів під час експерименту, та дозволили підвищити рівень розвитку основних фізичних якостей і спеціальної фізичної підготовленості.

Досить високий рівень достовірності був виявлений в усіх показниках. Результат покращився у підтягуванні на перекладині на 2,2 рази ( $t_{1,2}=8,21$ ;  $p<0,001$ ), а у підтягуванні до грудей на 2,3 рази ( $t_{1,2}=7,49$ ;  $p<0,001$ ), що перш за все пов'язано зі збільшенням силових показників вихованців.

Показник у вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи збільшився на 5,45 рази і показник достовірності склав ( $t_{1,2}=4,47$ ;  $p<0,001$ ). Зміна положення тіла при віджиманні допомогла сконцентрувати навантаження на певних м'язах.

Найбільше уваги було виділено вправі кистьова динамометрія та згинання кисті з обтяженням. Тому що це найбільш потужний м'яз, який бере участь у забезпеченні хвата. У вправі кистьова динамометрія показник зріс на 5,4 рази ( $t_{1,2}=6,78$ ;  $p<0,001$ ), а у згинанні кисті з обтяженням показник зріс на 3,7 рази ( $t_{1,2}=6,21$ ;  $p<0,001$ ).

Також важливий показник у вправі вис в блоці виріс на 6,8 рази ( $t_{1,2}=4,82$ ;  $p<0,001$ ). Ця вправа найбільше показала як розвинуті м'язи рук.

Так, за рік тренувань достовірно покращились результати у виконанні таких вправ як підтягування на перекладині ( $t_{1,2}=8,21$ ;  $p<0,001$ ), підтягування до грудей ( $t_{1,2}=7,49$ ;  $p<0,001$ ), згинання розгинання рук в упорі лежачи ( $t_{1,2}=5,58$ ;  $p<0,001$ ), кистьова динамометрія ( $t_{1,2}=6,78$ ;  $p<0,001$ ); згинання кисті з обтяженням ( $t_{1,2}=6,21$ ;  $p<0,001$ ), вис в блоці ( $t_{1,2}=4,89$ ;  $p<0,001$ ).

**Висновок.** Основним напрямком у підготовці скелелазів є фізична підготовка, яка заснована на розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації. Всі ці якості створюють базу, на якій заснована вся підготовка спортсмена. Недолік розвитку якої-небудь з цих якостей негативно впливає на рівень технічної підготовленості і на весь спортивний результат.

Заняття зі скелелазіння позитивно вплинули на організм скелелазів під час експерименту та дозволили підвищити їх показники. Порівнявши показники на початку і в кінці експерименту ми отримали достовірні зміни за усіма показниками.

Таким чином, можна сказати, що, маючи спочатку гарну загально-фізичну підготовку і продовжуючи удосконалювати свої фізичні якості, включаючи специфічні для скелелазів вправи, а так само, не забуваючи бігати на короткі дистанції, і кроси, студентам легше освоїти техніку лазіння, як на штучному рельєфі (скеледромі), так і на природному (на скелях).

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Байковский Ю.В. Теория и методика спортивного скалолазания: программа повышения квалификации (72 часа) / Ю.В. Байковский, Д.Н. Гиндия. – М.: РИО РГУФК, 2006. – 38 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков
3. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
4. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 304 с.
5. Мулик К.В. Зміст спеціально-розвиваючих комплексів, спрямованих на розвиток силових якостей спортсменів-скелелазів / К.В. Мулик, О.Ю. Чичунов // Международный научный журнал: сб. науч. трудов. – Вып. 11 (21). Т.1 – К: Спринт-Сервис. – 2016. – С. 126-129.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш квалиф. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 807 с.
7. Чичунов О.Ю. Розвиток сили студентів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння, із застосуванням вправ на різних тренажерах / О.Ю. Чичунов, Т.І. Гриньова // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків: ХДАФК, 2015. -№2. – С. 236-240.



