



**X Міжнародна науково-практична  
інтернет-конференція  
«ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ  
АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАУКИ»**

**Частина 2**

**Тези доповідей**

**26 жовтня 2018 р.**

НАУКА БЕЗ КОРДОНІВ  
МІЖНАРОДНІ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ

*X Міжнародна науково-практична  
інтернет-конференція*

**«ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ  
АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАУКИ»**

Тези доповідей

Частина 2

26 жовтня 2018 р.



Дніпро

2018

**УДК 0.82**

**ББК 94.3**

Теоретичні та прикладні аспекти розвитку науки: X Міжнародна науково-практична інтернет-конференція: тези доповідей, Дніпро, 26 жовтня 2018 р. – Ч. 2. – Дніпро: НБК, 2018 – 96 с.

У збірнику містяться матеріали, подані на X міжнародну науково-практичну інтернет-конференцію «Теоретичні та прикладні аспекти розвитку науки». Для науковців, аспірантів, здобувачів, викладачів та студентів вітчизняних та зарубіжних вищих навчальних закладів та науково-дослідних установ.

Оргкомітет інтернет-конференції не несе відповідальності за матеріали опубліковані в збірнику. У збірнику максимально точно збережена орфографія і пунктуація, які були запропоновані учасниками. Всі матеріали надані в авторській редакції та виражають персональну позицію учасника конференції. Повну відповідальність за достовірну інформацію несуть учасники, їх наукові керівники та рецензенти.

Всі права захищені. При будь-якому використанні матеріалів конференції посилання на джерела є обов'язковим.

## ЗМІСТ

### ФІЛОСОФСЬКІ НАУКИ

<b>Рубанець О. М.</b> Місце методології у розвитку наукових досліджень	5
--	---

### ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ

<b>Звоник С. С.</b> Особливості функціонування торговельних назв у складі англомовного рекламного слогану.....	9
<b>Меньков В. О.</b> Особливості функціонування військової термінології в аспекті перекладу.....	14
<b>Михайлик Ю. О.</b> Особливості функціонування юридичного терміну в кінотексті.....	18
<b>Слабко Д. С.</b> Реалізація прагматичного потенціалу емпізи на усіх рівнях мови у художньому дискурсі (на матеріалі Стівена Кінга «Воно»).....	23
<b>Соколова Л. Ф.</b> Проблема ідентифікації навичок та умінь усного перекладу.....	26

### ЮРИДИЧНІ НАУКИ

<b>Капкаєва Ю. О.</b> Проблеми правового захисту комерційної таємниці в Україні.....	31
<b>Поліщук В. Б.</b> Адміністративна відповідальність за корупційні діяння.....	34
<b>Слишик О. А.</b> Підліткова злочинність.....	39

### ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

<b>Бузовська Ю. Ф.</b> Використання методу кейс-стаді в процесі підготовки майбутніх судноводіїв до міжкультурної комунікації.....	43
--	----

<b>Гаврилова Н. М., Мохунько О. Д., Муравський Л. В.</b> Методика розвитку фізичних якостей спортсменів.....	46
<b>Добридень А. В.</b> Психолого-педагогічні особливості формування педагогічного такту майбутнього вчителя початкової школи.....	51
<b>Єрмолаєва О. П.</b> З досвіду викладання іноземної мови за професійним спрямуванням.....	56
<b>Костроміна К. О.</b> Формування пізнавального інтересу учнів на уроках математики.....	66
<b>Попова І. О., Курашкін С. Ф.</b> Аналіз нормативно-правової бази України щодо професійної підготовки фахівців аграрної галузі.....	71
<b>Прус Н. М., Ускова С. М., Руденко Г. А.</b> Аналіз состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов после выполнения силовых упражнений.....	75
<b>Серьогіна І. Ю.</b> Проектування процесу обслуговування споживачів у ресторані при готелі *** «Криворіжжя» на практичних заняттях з дисципліни «Організація готельного господарства» у педагогічному ВНЗ.....	80
<b>Скибицкий И. Г.</b> Анализ величины тренировочной нагрузки в единоборствах.....	85

## СОЦІОЛОГІЧНІ НАУКИ

<b>Коваленко І. І.</b> «Із гаджетом із колиски»: центеніали – покоління, що зростає в епоху інтернету.....	90
--	----

розкрити в курсантах творчий потенціал до побудови міжкультурної комунікації та вибору вірних моделей міжкультурної взаємодії для досягнення порозуміння.

#### Література:

1. Дегтярьова Ю. В. Підвищення ефективності навчання іноземних мов з використанням кейс-методів [Електронний ресурс] / Ю. В. Дегтярьова // Викладання мов у вищих навчальних закладах. – 2010. – Режим доступу до ресурсу: <https://docviewer.yandex.ua/view/690648375/>
2. Смелікова В. Б. Підготовка майбутніх судоводів до професійно-орієнтованого спілкування засобами кейс-технологій : дис. канд. : 13.00.04 – теор / Смелікова Вікторія Борисівна – Херсон, 2017. – 305 с.

### **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ**

***Гаврилова Н. М.,***

*старший викладач кафедри спортивного вдосконалення*

*Національний технічний університет України*

*«Київський політехнічний інститут*

*імені Ігоря Сікорського»*

*м. Київ, Україна*

***Мохунько О. Д.,***

*старший викладач кафедри спортивного вдосконалення*

*Національний технічний університет України*

*«Київський політехнічний інститут*

*імені Ігоря Сікорського»*

*м. Київ, Україна*

*Муравський Л. В.,  
викладач кафедри спортивного вдосконалення  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут  
імені Ігоря Сікорського»  
м. Київ, Україна*

Заняття будь-яким видом спорту сприяє розвитку фізичних якостей людини. До фізичних якостей, як відомо, відносяться: сила, швидкість, витривалість і гнучкість, або рухливість у суглобах [1]. Сила, як фізична якість, проявляється через сукупність силових здібностей, що забезпечують засіб фізичного впливу людини на зовнішні об'єкти [2]. Силові здібності виявляються через силу дії, що розвивається людиною за допомогою м'язових напруг. Кількісна складова прояву сили залежить від зовнішніх факторів – обтяжень, зовнішніх умов, розташування тіла і його ланок у просторі, та від внутрішнього функціонального стану м'язів та психічного стану людини. Розрізняють абсолютну і відносну силу дії. Абсолютна сила визначається максимальними показниками м'язових напруг без обліку маси тіла людини, а відносна – відношенням абсолютної сили до власної маси тіла [3; 4].

В розвитку силових здібностей розрізняють два методи: використання вправ з максимальними навантаженнями (зусиллями) і використання вправ з неграничними обтяженнями. Вправи з максимальними зусиллями припускають виконання рухових дій із граничними або біля граничними (90-95 %) навантаженнями від максимальної величини. Це забезпечує максимальну мобілізацію нервово-м'язового апарата і найбільший приріст силових здібностей.

Вправи з неграничними обтяженнями характеризуються виконанням рухових дій з максимальним числом повторень при відносно

невеликих обтяженнях (до 50-60 % від граничних). Це дозволяє виконувати великий обсяг роботи і забезпечує прискорений ріст м'язової маси. Крім того, неграничні обтяження не затрудняють контроль за технікою рухів. При цьому режимі роботи тренувальний ефект досягається протягом тривалого часу [4].

Тривалість механічної роботи до повного стомлення можна розділити на три фази: початкового стомлення, компенсованого і декомпенсованого стомлення. Перша фаза характеризується появою початкових ознак втоми, друга – прогресивним поглибленням стомлення, підтримкою заданої інтенсивності роботи за рахунок додаткових вольових зусиль і частковою зміною функціональної структури рухової дії (наприклад, зменшенням довжини і збільшенням темпу кроків при бігу). Третя фаза характеризується високим ступенем стомлення, що приводить до зниження інтенсивності роботи аж до її припинення [4]. Вправи з максимальними зусиллями припускають виконання рухових дій з граничними, або біля граничними (100-95 %) від максимальної величини обтяженнями [4]. Це забезпечує максимальну мобілізацію нервово-м'язового апарата і найбільший приріст силових здібностей.

*Робоча гіпотеза.* Виходячи з вищезгаданого можна прийти до висновку, що при виконанні вправ з обтяженнями для розвитку сили рекомендується виконувати вправи з навантаженнями наближеними до максимальних, тобто 95-100 % від максимальної ваги, та виконувати їх від 1 до 3 разів.

Для розвитку силової витривалості багаторазове повторення вправ з обтяженнями 50-60 % від максимальної ваги і виконувати від 10 до 20 повторень. Але рекомендацій з конкретного дозування цих вправ у доступній літературі ми не знайшли. Відповідно до цього була сформульована мета роботи.



*Мета роботи.* Визначити оптимальні режими тренувальних навантажень для розвитку сили, м'язової маси та силової витривалості на заняттях атлетичною гімнастикою для студентів, які займаються в групах спортивного вдосконалення в програмі фізичного виховання ВНЗ.

*Завдання дослідження.* Визначити обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень для розвитку сили та м'язової маси при тренуванні з навантаженнями.

*Методи дослідження.* Аналіз літературних джерел. Антропометричні обстеження об'єму біцепса та стегна. Педагогічний експеримент, де порівнювались результати тренування різних груп студентів, які займаються атлетичною гімнастикою. Метод математичної статистики, який включав: визначення середньоарифметичного показника –  $\bar{x}$ , відхилення від середньоарифметичного показника –  $\pm m$ , визначення розмаху варіації –  $R$ , показника варіації –  $V\%$ .

*Організація дослідження.* В дослідженнях взяли участь 40 студентів, які займаються у відділенні атлетичної гімнастики Національного технічного університету України (КПІ), віком від 18 до 21 року.

З 40 чоловік було сформовано 5 груп по 8 чол. Кожній групі пропонувались індивідуальні навантаження для розвитку сили, витривалості і росту м'язової маси.

Для розвитку сили пропонувались слідуєчі навантаження: 1-й групі з 10 чоловік – жим штанги лежачи, тяга на біцепс і присідання з навантаженням – 95 % максимальної ваги; 2-й групі ті ж вправи – 90 % максимальної ваги; 3-й групі – 80 % від максимальної ваги. Відпочинок між підходами складав 1 хвилину; 4 групі – навантаження «до стомлення» з вагою 60-70 % від максимальної. Відпочинок між сетами 60 секунд.

Наприкінці дослідження визначався об'єм м'язової маси та максимальне навантаження, яке підіймав спортсмен. Показником об'єму

м'язової маси був обсяг стегна і біцепса, показником сили максимальна вага штанги.

Тренувальні навантаження продовжувалися 3 зимових місяці – грудень, січень і лютий. Тренування проводилися три рази в тиждень. Інтервал між тренуваннями складав 48 годин. Спортсмени виконували максимальну кількість повторів з запропованою вагою. Показники сили, і м'язової маси реєструвалися після 3 місяців тренування і порівнювалися з фоновими показниками. В результаті експерименту були отримані наступні результати: найкращі показники сили у студентів зареєстровані при виконанні навантажень 90 % від максимальної ваги. Зокрема в 3 сетах по 3 підходи показники сили (максимальна вага штанги в жимі та в присіді) збільшилися на 4 та 5 кг відповідно ( $61 \pm 8$  –  $65 \pm 7$  та  $62 \pm 10$  –  $67 \pm 13$ ). При навантаженні 95 % ( $61 \pm 8$  –  $64 \pm 6$  та  $62 \pm 10$  –  $65 \pm 10$ ).

Найбільше збільшення м'язової маси було зареєстровано при навантаженні 80 % від максимального ( $24 \pm 4$  –  $28 \pm 7$  – збільшення біцепсу, та  $37 \pm 5$  –  $40 \pm 7$  – стегна, порівняно з  $24 \pm 4$  –  $26 \pm 6$  та  $37 \pm 5$  –  $38 \pm 6$  при 95 % мах ваги,  $24 \pm 4$  –  $27 \pm 5$  – 90% та  $24 \pm 4$  –  $27 \pm 7$  та  $37 \pm 5$  –  $38 \pm 5$  при 70 %).

*Висновки.* На заняттях атлетичною гімнастикою в ВУЗі студентам доцільно використовувати наступні навантаження: Для розвитку сили – 3 підходи 90% від максимальної ваги з відпочинком 60 секунд. Для росту м'язової маси 3 підходи по 12 повторів – 80 % від максимальної ваги з відпочинком 60 секунд. Для витривалості – 3x15 повторів з максимальною вагою 60 % і відпочинком між повторами 3 хвилини.

#### Література:

1. Гудзь П. З. Відбудовні процеси в м'язах при тренуваннях з великими фізичними навантаженнями. / П. З Гудзь // Система восстановительных

- средств в спорте. Всесоюзная конференция. – Київ: КГИФК, – 1973. – С.7-9.
2. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. /В. М Платонов. – Київ: «Олімпійська література». – 1997, – 583 с.
3. Зациорский В. М., Дилин В. П. До теоретичного обґрунтування сучасної методики виховання швидкості рухів / В. М. Зациорский, В. П. Дилин // Теорія і практика фізичної культури. – 1969, №6, – С.23-27.
4. Шварценеггер А. Нова енциклопедія бодибилдинга. / А. Шварценеггер – М., М., «Эксмо» / – 2005, – 689 с.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ  
ПЕДАГОГІЧНОГО ТАКТУ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ  
ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

*Добридень А. В.,*

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри виховних технологій  
та педагогічної творчості  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини  
м. Умань, Україна*

У сучасних умовах перед педагогічною наукою і практикою стоїть завдання переосмислити з гуманно-демократичних позицій сутність і технологічні підходи до застосування педагогічного такту, поставити у центр виховної роботи добрі людські стосунки вихователя з вихованцями. Сьогодні як ніколи такі проблеми стають актуальними. Це пов'язано з