

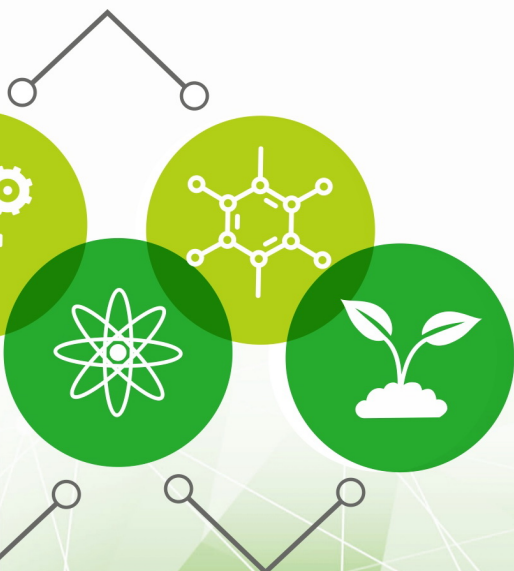
ISSN 2524-0986



iScienceTM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ



Выпуск 5(37)
Часть 3

**Переяслав-Хмельницкий
2018**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**ВЫПУСК 5(37)
Часть 3**

Май 2018 г.

ЖУРНАЛ

**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:

Кокур 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 (Казахстан)

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)

Горашенко А.Ю.

д-р пед. наук, доцент (Молдова)

Алиева-Кенгерли Г.Т.

д-р филос. 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)

Баймухамедов М.Ф.

д-р техн. наук, профессор (Казахстан)

Хеладзе Н.Д.

канд. хим. наук (Грузия)

Таласпаева Ж.С.

канд. филос. 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 // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 5(37), ч. 3 – 192 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, қазақша, 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

Сога Сергій Михайлович (Київ, Україна) ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ У СПОРТИВНОМУ (ПІШОХІДНОМУ) ТУРИЗМІ.....	134
Тверітнєв Віктор Іванович, Філін Валерій Георгійович, Сухорада Григорій Іванович (Київ, Україна) РОЗВИТОК КОНЦЕПЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ.....	138
Філін Валерій Георгійович, Тверітнєв Віктор Іванович, Сухорада Григорій Іванович (Київ, Україна) ВИВЧЕННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ...	145
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) НЕОБХІДНІСТЬ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ В ПЛЕЧОВОМУ СУГЛОБІ.....	149
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ПРИ ВИКОНАННІ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.....	152
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) СТРИБКИ ЗІ СКАКАЛКОЮ ЯК ЧАСТИНА ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	155
Умарова Зулхумор, Эргашев Ш. (Қўқон, Ўзбекистон) ЎҚУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК МУАММОЛАРИ...	159
Умарова З.У., Эргашев Ш. (Қўқон, Ўзбекистон) ЖИСМОНІЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ ЎҚУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МАВЖУД ҲОЛАТИ.....	166
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна) ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ.....	172
Соболенко Андрій Ілліч (Київ, Україна) СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА ЯК ЗАПОРУКА ГАРМОНІЙНОМГО РОЗВИТКУ ЖІНОК.....	177
Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ.....	182
Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна) ХОРТИНГ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ ДЛЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	187

УДК 796

Соболенко Андрій Ілліч
Національний технічний університет України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА ЯК ЗАПОРУКА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК

Анотація. *Все частіше в класах єдиноборств можна зустріти дівчат в кімоно, що відпрацьовують на татамі захоплення і кидки нарівні з чоловіками. З кожним роком жінок, бажаючих оволодіти мистецтвом східних єдиноборств, стає більше. Заняття єдиноборствами це в першу чергу навички самооборони і самопізнання. Вони вчать прислухатися до власного тіла, зміцнюють силу духу і дозволяють брати під контроль емоційний стан. Крім того, бойові мистецтва сприяють гармонійному фізичному розвитку і покращують координацію.*

Ключові слова: спорт, бойові мистецтва, єдиноборства, фізичний розвиток.

Соболенко Андрей Ильич
Национальный технический университет Украины
"Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского"
(Киев, Украина)

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК ЗАЛОГ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН

Аннотация. *Все чаще в классах единоборств можно встретить девушек в кимоно, что отрабатывают на татами захваты и броски наравне с мужчинами. С каждым годом женщин, желающих овладеть искусством восточных единоборств, становится больше. Занятия единоборствами это в первую очередь навыки самообороны и самопознания. Они учат прислушиваться к собственному телу, укрепляют силу духа и позволяют брать под контроль эмоциональное состояние. Кроме того, боевые искусства способствуют гармоничному физическому развитию и улучшают координацию.*

Ключевые слова: спорт, боевые искусства, единоборства, физическое развитие.

Andriy Sobolenko
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

EASTERN MARTIAL ARTS AS A GUARANTEE OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF WOMEN

Annotation. *More and more often in classes of martial arts you can meet girls in a kimono, that they work on tatami grips and throws on a par with men. Every year, women who want to master the art of martial arts, it becomes more. Combat classes are primarily skills of self-defense and self-knowledge. They teach you to listen to your own body, strengthen your spirit and allow you to take control of your emotional state. In addition, martial arts contribute to harmonious physical development and improve coordination.*

Keywords: *sport, martial arts, single combat, physical development.*

Постановка проблеми. Останнім часом все більшу кількість представниць слабкої статі виявляють інтерес саме до східних єдиноборств. Відбувається так тому, що єдиноборства можуть допомогти жінці не лише покращити свої зовнішні дані, але і зміцнити силу духу. Бойові мистецтва для жінок допомагають відчувати себе впевнено, рішуче, але в той же час настільки спокійно, щоб не робити необачних вчинків. Жінки навчаються бути врівноваженими і володіти не тільки своїм тілом, а й духом. Тим же, хто не прагне піднятися до висот самопізнання і досягнення гармонії зі світом, можна обмежитися і турботою про власне здоров'я, набуті навичок самооборони і зробити своє тіло по-справжньому прекрасним. Єдиноборства для жінок привабливі тим, що основним моментом в них є не сила удару, а техніка виконання точних, але в той же час і плавних рухів. У сучасних фітнес-центрах все більшою популярністю користуються заняття, основою яких як раз і є східні види бойових мистецтв.

Аналіз останніх досліджень. За останні 20 років, після дозволу проведення в державі занять зі східних єдиноборств, різноманітні школи бойових мистецтв набули належної популярності серед населення на території сучасної України. На даний час створюються федерації, асоціації, спортивні клуби, секції та втілюються інші форми обміну знаннями і навичками за галуззю проведення систематичного фізичного виховання, що займаються розповсюдженням спортивних видів східних єдиноборств. Створення, розвиток та належне викладання східних єдиноборств в різноманітних організаціях фізичного виховання і спорту сприяють формуванню здорового способу життя, культури здоров'я в кожній людині і, перш за все, підростаючого покоління, є одним з провідних пріоритетів державної політики розвитку педагогічної теорії і освіти в Україні.

Заслугу популярності й поширеності по усьому світі східних бойових мистецтв приписують великому майстрові кун-фу, філософові й кіноакторові – Брюсу Лі. Ставши легендою в області бойових мистецтв, він породив безліч наслідувачів у кіно й на телебаченні. Підлітки, надивившись фільмів про Брюса Лі, юрбою записуються в секції. Вони ретельно тренуються, намагаючись бути

схожими на свого кумира. На сьогодні існує велика кількість різноманітних видів східних единоборств, кожний з яких також ділиться на стилі [5].

Мета дослідження – проаналізувати літературні джерела з проблеми силових підготовки жінок східними единоборствами.

Виклад основного матеріалу. Східні единоборства жінкам цікаві не менш, ніж чоловікам. Справа в тому, що в бойових мистецтвах чоловік, в першу чергу, бачить і шукає їх бойову складову, а жінка - філософську концепцію і моральний кодекс.

Східні единоборства містять в собі тренування свідомості і його напрямки на самовдосконалення. Змінюючи розуміння і ставлення жінки до навколишнього світу, східні единоборства можуть змінити її життя, з успіхом замінюючи психотерапевтів [2].

Східні единоборства приваблюють жінок своїм результатом - таким як граційність і пластичність рухів, краса тіла. Зокрема, руху стилю тайцзіцюань нагадують танцювальні. Східні единоборства для дівчат вимагають в русі хорошої координації, а у вивченні - терпіння і точності повторення рухів. Виділимо декілька видів бойових мистецтв, що користуються популярністю серед жінок: капоейра, тай-бо, а-бокс, файтинг-клас.

Капоейра - це система самооборони і нападу. Даний вид бойового мистецтва, на думку фахівців, зародився в Бразилії і трансформувався з традиційних ритуальних танців індіанських племен і південноафриканських рабів. Капоейро сповнена плавними рухами, сальто, різними елементами акробатики і танцю. Вона ввібрала в себе безліч рухів з інших видів единоборств. Заняття капоейро, як правило, проходять під музику і сприяють розвитку гнучкості, пластичності, сили і витривалості. Основний упор робиться на рухи ногами, в той час як руки служать для опори, підсічок та захисту. Завдяки капоейро з'являється гарна розтяжка, тіло стає більш гнучким і жіночним [3].

Сьогодні капоейра - це ще й гра, що зачаровує і захоплює, яка починається з того, що всі учасники сідають у коло (роду), який символізує сонце. У цьому колі і відбувається те саме дійство - гра двох осіб, вони не просто ведуть бій, вони демонструють справжнє музичне виставу, дійство з елементами акробатики і гімнастики, під незвичайну східну музику. Вивчаючи саме цей вид единоборств сходу, ви зможете чудово розтягнути свої м'язи і зробити своє тіло більш привабливим, гнучким і жіночним [4].

Техніка виконання рухів досить складна, але, освоївши її, ви не тільки чудово розвинеєте координацію рухів, а також виведете свої танцювальні здібності на якісно вищий рівень.

Тай-бо - це один із нетрадиційних способів фітнес-тренувань. Але перш ніж приступити до його освоєння рекомендується проконсультуватися з лікарем. Протипоказанням до занять тай-бо можуть бути захворювання серцево-судинної системи, а також проблеми з ендокринною системою організму. Займаючись цим видом східних единоборств, важливо також дотримуватися спеціальної дієти, про що теж треба повідомити лікаря, розумно буде також обговорити допустимі навантаження на організм [6].

Тай-бо - це не той вид спорту, де мається на увазі контактний бій, а значить, ризик отримати травму мінімальний, що дуже важливо саме для

жінок. Корисною складовою цього виду тренувань є дихальні вправи, дуже важливі для правильної роботи всього організму.

Тай-бо поєднує в собі як руху чисто бойових мистецтв, таких як карате, таеквон-до і бокс, також і елементи аеробіки під енергійну музику. Тривалість занять становить 55 хвилин. Для тренування використовуються такі спортивні інструменти, як боксерські рукавички та груші, а також скакалки [5].

Цей вид фітнес-тренувань дає дуже відчутну навантаження на жіночий організм. Одне заняття з енергетичних витрат можна порівнювати з забігом на десять кілометрів, також під час кожного заняття спалюється мінімум 800 кілокалорій, що дуже значимо для дівчат бажаючих схуднути.

А-бокс - це один з різновидів тай-бо. Це також бойова аеробіка, розвиваюча чіткість і координацію рухів, яка не просто укріплює наш організм, а робить його витривалішим, а значить менш схильним до стресу.

Для занять знадобляться боксерські рукавички та спортивна груша, а також музичний супровід [1].

А-бокс - це прекрасний спосіб позбутися від нагромадилося роздратування і негативних емоцій. Ви зможете не тільки оволодіти навичками самооборони, але і зробити свою талію тонше, скинувши зайві кілограми.

Для занять а-боксом зовсім не обов'язково відвідувати фітнес-клуб, можна займатися і вдома, придбавши необхідне обладнання. Тільки комплекс вправ обов'язково підбирати разом з фахівцем, щоб правильно спланувати фізичне навантаження на організм. Фахівці рекомендують займатися перед дзеркалом, щоб контролювати правильність технічного виконання ударів. Підбирати потрібно музику з чітким ритмом, яка не тільки зможе створити потрібний настрій, але і допоможе не збитися з темпу самого тренування.

Файтинг-клас - це свого роду адаптований змішаний урок, що складається з елементів боксу, кікбоксингу та таеквон-до. Частини заняття мають різну інтенсивність і по-різному впливають на організм, тут застосовуються різне спортивне обладнання (лапи, мішки тощо) [4].

Такі заняття не тільки сприяють розвитку фізичної сили і швидкості реакції, а й дають прекрасний емоційний заряд бадьорості.

З боку може здатися, що через змішування різних стилів боротьби тренування проходять сумбурно, але фахівці впевнені, що різноманітні підходи навпаки допомагають задіяти всі системи і функції організму [5].

Тривалість занять файтинг-класу 50-60 хвилин, обов'язковою частиною (зазвичай в кінці заняття) тренування є розслаблюючі вправи (релаксація), які допомагають відновитися і фізично і духовно.

Висновки. До цікавих висновків прийшли психологи, вивчають вплив фізичних навантажень на жіночий організм. Вони встановили, що ті жінки, які точно знають, чого хочуть і мають повне уявлення про бажаний результат, домагаються його значно швидше за тих, хто не впевнений у собі і сумнівається в правильності своїх дій. А значить, потрібно твердо вірити в свої сили і чітко представляти бажаний ефект від занять.

І, звичайно ж, природне бажання кожної жінки скинути придбані за зиму кілограми і стати стрункішими є непоганим мотивом для початку фітнес-занять. А розуміння того, що ви робите це не з примусу, а для власного задоволення і самоствердження, принесе набагато більше користі від тренувань. Дайте своєму тілу можливість скинути напругу, що нагромадилася,

а дух зарядить енергією, адже будь східне бойове мистецтво для жінок має на увазі саме таку гармонію - гармонію душі й тіла. Подаруйте собі корисну звичку регулярно відвідувати фітнес-центр. Ви можете вибрати для себе як групові, так і індивідуальні заняття з тренером.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Лоупер Дж. Бойові мистецтва для жінок. "Фенікс", Ростов н / Д, 2001
2. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних единоборств: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту / В. Г. Саєнко. - Луганськ: ДЗ "ЛНУ ім. Тарас Шевченка", 2012. - 432 с.
3. Сосенко А.П. Ушу: Истоки и направления: Древнее Китайское искусство. Психофизический тренинг / А.П. Сосенко; ред. П.Е. Соболев; худож. В.А. Кашицын. – М.: Агропромиздат, 1991.
4. Східні бойові мистецтва як синтез духовної і тілесної практик / Олена Горбенко // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 4. – С. 51-54.
5. <http://www.inflora.ru/fitness/fitness93.html>
6. <http://womenshealth.pp.ua/fitnes/zhinki-i-boyovi-mistectva-shidni-iedinoborstva-dlya-zhinok/>

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Май 2018 г.

ВЫПУСК 5(37)

Часть 3

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 5.06.2018.
Формат 60х84 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

