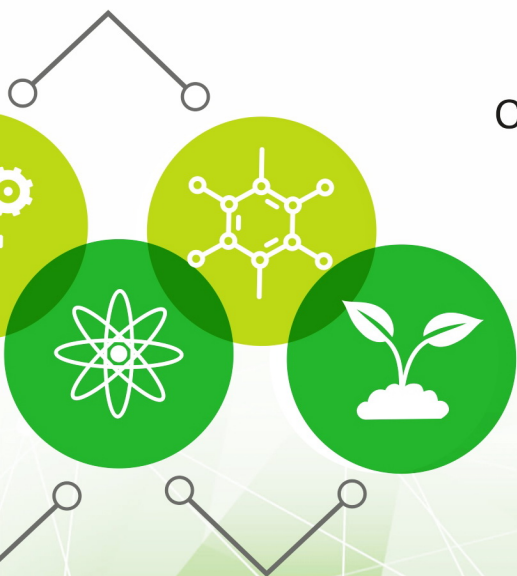


ISSN 2524-0986



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ



Выпуск 12(32)
Часть 5

Переяслав-Хмельницкий
2017



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 12(32)
Часть 5

Декабрь 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 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)
Горащенко А.Ю.	д-р пед. 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: XXXII Междунар. научн. конф., 26-27 декабря 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 12(32), ч. 5 – 134 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казахша, 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 декабря 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

Сичов Сергій Олександрович, Сиротинська Олена Каленівна
(Київ, Україна)

ЕТАПИ ПЕДАГОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ З СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ..... 76

Безпалова Наталія, Білоус Ігор, Чоренький Андрій, Мартиненко Віктор
(Тернопіль, Кременець, Україна)

ДИНАМІКА ЗМІН АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ЮНАКІВ-СТУДЕНТІВ З ПЕРЕВАЖАННЯМ ПАРАСИМПАТОТОНІЧНОГО ТИПУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПІД ДІЄЮ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ..... 80

Д'якова Оксана Вергеніївна (Київ, Україна)

МІСЦЕ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ В СИСТЕМІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ..... 84

Жунісбек Д.Н. (Софія, Болгарія),

Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л., Кудашов Е.С.
(Алматы, Казахстан)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК – ГАНДБОЛИСТОК..... 89

Зауренбеков Б.З. (София, Болгария),

Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л., Кудашов Е.С.
(Алматы, Казахстан)

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ К КОНЦУ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ..... 96

Іванюта Наталія Вікторівна (Київ, Україна)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТОК, ЩО ЗАЙМЮТЬСЯ ШЕЙПІГОМ 102

Козлова Тетяна Георгіївна (Київ, Україна)

ЗНАЧЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..... 106

Черевичко Олександр Генадійович (Київ, Україна)

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО СИСТЕМУ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ 111

Шарафутдінова Санія Умяровна (Київ, Україна)

ОЦІНКА РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ..... 116

Сога Сергій Михайлович (Київ, Україна)

РЕАКЦІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ НА ПОДОЛАННЯ ДИСТАНЦІЇ РІЗНИХ СТУПЕНІВ СКЛАДНОСТІ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ..... 122

Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна)

СПОРТИВНЕ СКЕЛЕЛАЗІННЯ І ЙОГО ВПЛИВ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ..... 127

ИНФОРМАЦИЯ О СЛЕДУЮЩЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ..... 132

Черевичко Олександр Геннадійович
Національний технічний університет України
«КПІ імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО СИСТЕМУ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. В статті розглянуто сучасні вимоги до формування системи харчування спортсменів. Показано, що використання цього ергогенного чинника повинне враховувати низку особливостей, зумовлених природними процесами зміни умов життя та трудової діяльності сучасної людини, погіршенням якості продуктів харчування, екологічними факторами тощо. Дані наукової літератури свідчать про те, що найбільш часто в організмі спортсменів спостерігається дефіцит мінералів та вітамінів, зумовлений підвищеною їх потребою внаслідок напруженої м'язової діяльності. З огляду на це доцільно зупинитися на сучасних підходах до використання вітамінів та мінералів у харчуванні спортсменів високої кваліфікації.

Ключові слова: система харчування, вітаміни, спортивне харчування.

Черевичко Александр Геннадьевич
Национальный технический университет Украины
«КПИ имени Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СИСТЕМЕ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассмотрены современные требования формирования системы питания спортсменов. Показано, что использование этой эргогенной составляющей должно учитывать особенности жизнедеятельности спортсменов, обусловленных природными процессами изменений условий жизни, ухудшением качества продуктов питания, экологическими факторами и т. д. Данные литературы свидетельствуют о том, что в организме спортсменов наблюдается дефицит витаминов и минералов, обусловленных повышенной потребностью в результате напряженной мышечной деятельности. Поэтому, целесообразно остановиться на современных подходах к использованию витаминов и минералов в питании спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: система питания, витамины, спортивное питание.

Cherevichko Oleksandr G.
National Technical University of Ukraine "KPI" them. Igor Sikorsky
(Kyiv, Ukraine)

MODERN VIEWS OF THE NUTRITION SYSTEM OF SPORTSMEN

Annotation. *The article considers modern requirements of the athlete's nutrition system. It is shown that the use of this ergogenic component should take into account athletes' vital activity features, conditioned by natural processes of changes in living conditions, deterioration of food quality, environmental factors, etc. The literature data shows that in the athletes' body there is a deficit of vitamins and minerals, caused by an increased need as a result of intense muscle activity. Therefore, it is advisable to apply modern approaches to the use of vitamins and minerals in the diet of highly skilled athletes.*

Key words: *food system, vitamins, sports nutrition.*

Нині велика увага приділяється використанню позатренувальних недопінгових засобів підвищення фізичної працездатності, серед яких певне місце займає раціональне харчування, яке може стимулювати фізичну працездатність, прискорювати процеси відновлення, регулювати масу тіла спортсменів, вирішувати ряд тактичних та стратегічних завдань, передбачених спортивною підготовкою [4]. Проте використання цього ергогенного чинника повинне враховувати низку особливостей, зумовлених природними процесами зміни умов життя та трудової діяльності сучасної людини, погіршенням якості продуктів харчування, екологічними факторами тощо.

За останнє століття відбулись суттєві зміни в структурі харчування. Це передусім зумовлено зміною складу та якості продуктів харчування. Інтенсивне використання хімічних добрив, гербіцидів та пестицидів підвищило урожайність, але знизило якість рослинних продуктів: вони містять менше мінералів, вітамінів (на 30-40 %), вуглеводів та амінокислот, проте більше нітратів, важких металів, отрутохімікатів, ксенобіотиків [5].

Провідні вчені-дієтологи стверджують, що людям, які живуть в умовах певного клімату, найбільш корисні традиційні страви, а також фрукти, злаки та овочі, які ростуть у природних умовах цього регіону. До цих продуктів організм адаптований за багато тисячоліть. Усі харчові продукти, створені природою, є абсолютною функціональними: одні можуть знижувати артеріальний тиск, другі – підвищувати імунітет, треті – запобігати виникненню злоякісних пухлин, корегувати спадкову схильність до деяких захворювань, а у практиці спорту – підвищувати фізичну працездатність і процеси відновлення після фізичних навантажень [3].

Дані сучасної наукової літератури свідчать про те, що найбільш часто в організмі спортсменів спостерігається дефіцит мінералів та вітамінів, зумовлений підвищеною їх потребою внаслідок напруженої м'язової діяльності, а також значними втратами організмом з потом та сечею [2]. З огляду на це доцільно зупинитися на сучасних підходах до використання вітамінів та мінералів у харчуванні спортсменів високої кваліфікації.

Мінерали як засоби, що сприяють підвищенню м'язової працездатності, можуть бути ефективними у двох випадках:

– якщо спортсмени мають дефіцит певних мінеральних елементів, то він може тимчасово негативно впливати на їхні фізичні спроможності. У цьому випадку додаткове споживання мінералів на тлі їх дефіциту буде сприяти прискоренню відновлення фізичної працездатності;

– збільшення вмісту в організмі того чи іншого мінералу може стимулювати його природний ефект і тим самим сприяти підвищенню фізичних спроможностей.

Мінеральні речовини, які є активаторами деяких ферментів, стимулюють певні ланки обміну речовин в організмі, беруть участь у пластичних процесах побудови різних тканин, у тому числі кісткової, у кислотно-основних реакціях, ферментативній та гормональній діяльності та інших важливих процесах регуляції обміну речовин [1].

Окремі мінеральні речовини розподіляються на макроелементи (залізо, магній, калій, кальцій, натрій, фосфор, хлор, сірка) і мікроелементи (алюміній, бром, йод, мідь, кобальт, кремній, магній, марганець, селен тощо).

Деякі органи та тканини утворюють депо мікроелементів, за допомогою яких забезпечується необхідний їх розподіл в організмі. Більш за все мінеральні речовини накопичуються в печінці, м'язах та ендокринних залозах. Наприклад, цинк у щитовидній залозі, гіпофізі, сім'яних залозах, яєчниках, кобальт – у підшлунковій та щитовидній залозах, фтор – у сім'яних залозах, молібден – у підшлунковій залозі.

Найбільш часто зустрічається дефіцит калію, який зумовлений підвищенням його виходом з клітин у кров, а також втратою із потом та сечею. Так, зростання в організмі вмісту натрію супроводжується підвищенням потреб у калії. Оскільки при набряках харчову сіль не споживають, ймовірно в раціоні міститься надлишок калію, який заважає видалити воду і таким чином зменшити набряк. На взаємодію цих мінеральних елементів необхідно звертати особливу увагу спортсменам, які використовують безсольові дієти з метою зменшення маси тіла.

Існують три типи мінералів, які використовуються спортсменами як ДД:

– Металічні мінерали. Їх видобувають переважно з кам'яних порід. Засвоюваність їх дуже низька і залежить від віку: у молодих – 8-12 %, а у віці 25-40 років – 3-5 %.

– Келейдет-мінерали. Це препарати металічних мінералів у сполученні з амінокислотами, протеїнами чи ензимами (засвоюваність 40 %).

– Колоїдні мінерали. Їхні препарати існують тільки в рідкій формі й вони дрібнодисперсні. При споживанні колоїдних мінералів створюється електромагнітне поле, яке концентрує ці мінерали навколо стінок кишечника, що сприяє їх інтенсивному засвоєнню на 98 %.

В утворенні колоїдних форм мінералів важливу роль відіграють рослини. В їхніх тканинах металічні форми мінералів перетворюються в колоїдні. Споживаючи їжу рослинного походження, людина накопичує їх і використовує для своєї життєдіяльності.

Сучасна спортивна підготовка супроводжується використанням навантажень великої тривалості та інтенсивності, а також перевантаженням змагальною діяльністю [6].

Якщо до цього додається порушення основних принципів спортивної підготовки, то виникає поступове порушення діяльності опорно-рухового

апарату і можливе виникнення остеоартрозу – прогресуючого незапального захворювання суглобів, яке характеризується дегенерацією суглобового хряща, структурними змінами субхондріальної кістки та явним чи прихованим синовітом. Це супроводжується втратою фізіологічних властивостей хряща, а в майбутньому – появою тріщин, ерозій та деструкції. Тому використання хондропротекторів спортсменами, у тому числі й у складі продуктів природного походження (хондроїтинсульфату, глюкозаміну, гідролізату колагену, риб'ячого жиру), є необхідним засобом профілактики та лікування порушень функції суглобів [2].

Важливу роль у харчуванні спортсменів відіграють хондроїтинсульфат та глюкозамін, які містяться у відварах яловичого та курячого хрящів і є основою для приготування перших страв. Ці відвари є природними засобами профілактики (хондропротектори) та лікування порушень опорно-рухового апарату, які нині мало споживаються внаслідок поступової втрати навички традиційного національного харчування [2].

Не менш важливу роль у харчуванні відіграють вітаміни – група низькомолекулярних незамінних складових їжі, які мають виражену біологічну активність, містяться в незначних кількостях і не можуть синтезуватися в організмі людини. Роль вітамінів полягає в забезпеченні низки каталітичних реакцій у складі ферментів (коферментів) [5, 3].

Потреба у вітамінах значно зростає на етапі безпосередньої підготовки до змагань [6]. Під час вибору вітамінних джерел перевагу слід надавати натуральним харчовим джерелам (овочам, фруктам, традиційній їжі). Добову потребу звичайної людини в основних вітамінах та мінералах забезпечує 0,5 л соку (фруктового, овочевого, суміші фруктових та овочевих соків). У харчуванні спортсменів високої кваліфікації доцільно використовувати так звані функціональні продукти – це продукти природного чи штучного походження, які мають приємний смак та виразний оздоровчий ефект, зручні у використанні та призначені для щоденного систематичного вживання [5, 1].

На відміну від раціонального, здорового та збалансованого харчування, яке пропагували дієтологи минулих років, функціональне харчування враховує не стільки харчову цінність споживаних продуктів, скільки їхню функціональність. Продукти функціонального харчування містять певні складові: молочнокислі бактерії та пробіотики, вітаміни, олігосахариди, харчові волокна, біофлавоноїди, антиоксиданти, поліненасичені жирні кислоти, мінерали, незамінні амінокислоти, пептиди, протеїни, холін, глікозиди.

Існують п'ять основних груп функціональних продуктів, які забезпечують оптимальне функціонування організму і збереження здоров'я людини:

- продукти, які сприяють очищенню організму (виконують в функцію «мітли») – мюслі, пластівці без молока, каша без молока;

- пробіотичні (збагачені кисломолочні) продукти харчування. Засновником цього напряму був великий російський учений І. І. Мечніков, який довів, що кавказьке довголіття забезпечується не тільки чистим повітрям та водою, а й споживанням кисломолочних продуктів, які містять корисні для організму лактобактерії;

- свіжі овочі та фрукти, притаманні для даного регіону у необмеженій кількості;

– «ложка здоров'я» – це ложка будь-якої рослинної олії (кукурудзяної, соняшникової, оливкової тощо), яку необхідно споживати щодня;

– продукти моря і ріки (сардини, краби, горбуша тощо), їх необхідно споживати не менше двох разів на тиждень.

Вирішення усіх цих завдань сприятиме прискоренню процесів відновлення після фізичних навантажень, підвищенню спеціальної працездатності спортсменів різної спеціалізації, збереженню здоров'я та спортивного довголіття. Останнє диктує необхідність споживання спортсменами продуктів функціонального харчування з підвищеним вмістом певних нутрієнтів з обов'язковим одночасним контролем за станом метаболізму і функціональних систем, на оптимізацію дії яких було спрямовано використання цих продуктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учебно-метод. пособие для студентов физкультурных вузов, спортсменов, тренеров, спортивных врачей / О. О. Борисова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 132 с.
2. Букнер П. Питание и диета / Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / П. Букнер. – К.: Олимп. лит., 2002. – С. 252-272.
3. Гольдберг Н. Д. Питание юных спортсменов / Н. Д. Гольдберг, Р. Р. Дондуковская. – М.: Сов. спорт, 2007. – 240 с.
4. Європа подвергает испытанию продукты, рекламируемые как полезные для здоровья // Бюл. Всемирной организации здравоохранения. – 2009. – Вып. 87, № 9 – С. 647-732.
5. Пархоменко Ю. М. Вітаміни в здоров'ї людини / Ю. М. Пархоменко, Г. В. Донченко. – К., 2006. – 336 с.
6. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебно-метод. пособие для студ. высш. учебн. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К., 2014. – 176 с.

