

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>Ғава Владислав Дмитрович (Київ, Україна)</b>	
ПЛАВАННЯ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	90
<b>Ғава 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>Мартинів 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

Гава Владислав Дмитрович  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікогського»  
(Київ, Україна)

## ПЛАВАННЯ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

**Анотация:** в статті описаний позитивний вплив плавання на організм людини. Історія виникнення змагань з плавання. Рекорди у плаванні.

**Ключові слова:** змагання, рекорди, плавання, стилі плавання.

**Аннотация:** в статье описано позитивное влияние плавания на организм человека. История возникновения соревнований по плаванию. Рекорды по плаванию.

**Ключевые слова:** соревнования, рекорды, плавание, стили плавания.

**Annotation:** The article describes the positive effects of swimming on the human body. The history of the competition for swimming. Records in swimming.

**Keywords:** competitions, records, swimming, swimming styles.

Плавання - найкрасивіший, і найкорисніший вид спорту. Воно має надзвичайно давню історію. Ще Древніми слов'янами проводилися змагання з плавання, суть їх була така: люди плавали в річці і ловили рибу руками, той хто приносив на берег найбільшу рибу, того і вважали переможцем. Ці змагання зовсім не схожі на сучасні, але тим не менш, вміння плавати мало в них вирішальне значення.

З народження, людина перебуває в утробі матері. Середя де мешкає плід - водна. Новонароджених немовлят іноді вчать триматися на воді, поки вони не відвикли від середовища, в якій росли, таким чином плавання найперший вид спорту в житті людини.

Плавання не мало важливо для здоров'я людини, так як під час заняття цим видом спорту очищається кров, розвивається дихальна система, а також при заняттями плаванням кров насичується киснем. Так само цей вид спорту знімає психологічне навантаження.

У воді нервова система заспокоюється. При знаходженні людини в воді знімається напруга в області хребта і тазостегнового суглоба, і саме тому оздоровче плавання широко використовується в медицині. У ХХ столітті люди стали поєднувати такі дисципліни як плавання і аеробіка – аква-аеробіка. Цим методом плавання користуються в основному люди з підвищеною вагою, проблемами спини.

Говорячи, про плавання не слід також забувати про його необхідність у сучасних професіях.

- Наприклад плавання необхідно для порятунку людей, що знаходяться на воді в тяжкому становищі. У більшості штатів і міст США підготовлені загони рятувальників, які чергують в басейнах і на пляжах. Для рятувальних цілей розроблений ряд спеціальних стилів плавання, яким навчаються люди цієї професії, а також співробітники берегової охорони.

- Плавання необхідно фахівцям в галузі морської біології для спостереження за морськими рослинами і тваринами в їх природному середовищі існування. Вчені з інших областей науки теж іноді використовують плавання в своїй роботі.

- Плавання необхідно також у військових цілях, зазвичай воно використовується спеціальними підрозділами, такими як спецназ ВМФ. Плавання може застосовуватися для наближення до мети, збору інформації, проведення диверсії або бою і відходу від мети. Одночасно операція може включати десантування з повітря у воду, або вихід з підводного човна, що знаходиться в зануреному положенні. Через необхідність постійного контакту з великими водоймами все новобранці ВМС США, морської піхоти та берегової охорони зобов'язані досконало володіти основними способами плавання і проходити підготовку виживання на воді.

- Плавання є також видом професійного спорту. Спортивне плавання є змаганням учасників на найшвидше подолання заданої відстані, використовуючи тільки можливості власного тіла. У змаганнях різного рівня плавають на різні дистанції.

У цій статті я більш детально розгляну Спортивне плавання, а конкретніше: Плавання в програмі Олімпійських ігор.

#### Історія Виникнення

Перші змагання з плавання відносяться до границі XV-XVI століть (так, в 1515 році пройшли змагання плавців в Венеції). Перша спортивна організація плавців виникла в Англії в 1869 році («Асоціація любителів спортивного плавання Англії»), слідом подібні організації з'явилися в Швеції (1882), Німеччині, Угорщині (1886), Франції (1887), Нідерландах, США (1888), Нової Зеландії (1890), Росії (1894), Італії, Австрії (1899)... Зростання популярності спортивного плавання в кінці XIX століття в більшості пов'язане з початком будівництва штучних басейнів.

Перші змагання міжнародного рівня з плавання відбулися в 1889 р в столиці Румунії місті Будапешт. Плавання дебютувало на Олімпіадах сучасності вже на першій з них в 1896 р в Афінах. У 1908 році була створена Міжнародна федерація любительського плавання (ФІНА). Даний вид спорту постійно розвивався, з'являлися нові швидкісні стилі плавання. У 1887 р на перших офіційних змаганнях Великобританії плавці користувалися тільки брасом на боці без виносу рук з води - найстарішим способом.

На Олімпіаді 1928 року в Амстердамі перемогу здобув кубинець І. Індельфонсо. Він показав найвищий результат, завдяки гребкам руками до стегон. У 1954 р радянський плавець М. Петрусевич встановив світовий рекорд, пропливши частину дистанції під водою. Таким чином виник пірнаючий брас з гребком руками до стегон - швидкісний варіант класичного. У 1957 р через зміни в правилах він був заборонений.

В середині 30-х років XX ст. з'явився новий стиль плавання - батерфляй, названий так через схожість з рухами крил метелика. На офіційних змаганнях вперше цим способом проплив американець ДжимміХігінс в 1935 р і встановив світовий рекорд на дистанції 100 м, показавши час 1 хв 10,8 с. У тому ж році його рекорд побив радянський матрос Семен Бойченко, що проплив ту ж дистанцію за 1 хв і 8 с.

До кінця першої половини ХХ сторіччя брас і батерфляй були затверджені в рамках одного стилю і було можливо спостерігати, як на сусідніх доріжках два спортсмени плывуть дистанцію двома різними способами. Але так склалося, що на Олімпіаді 1948 р. спортсмен, що плыв брасом у фінальних змаганнях, показав найгірший результат. Після чого ФІНА розділила змагання з брасу і батерфляю.

У ті ж роки утвердився швидкісний батерфляй - дельфін: замість рухів ніг в техніці брасом спортсмен став виконувати хвилеподібні рухи всім тілом, включаючи ноги. Вперше цей спосіб, який відрізнявся надзвичайно високою швидкістю, показав американець Д. Зіг в 1935 р. У 1953 р. за допомогою цього способу світовий рекорд поставив угорець ДьюордеТумпек. Відтоді спортсмени стали використовувати тільки швидкісний різновид батерфляю.

У 1980 році у Москві пройшли найрезультативніші змагання з плавання для СРСР у рамках олімпійських ігор. В той рік радянська команда здобула аж 8 золотих, 9 срібних та 5 бронзових медалей.

Героєм ігор став 20-річний радянський плавець Володимир Сальников, який виграв 3 золота - 400 і 1500 м вільним стилем, а також в естафеті 4x200 м вільним стилем. При цьому на дистанції 1500 метрів Сальников встановив світовий рекорд, ставши першим в історії, хто проплив цю дистанцію швидше 15 хвилин - 14 хв 58,27 сек. Срібний призер відстав від Володимира на 16 з гаком секунд.

Також запам'яталися перші Олімпійські ігри у 1992 році – після розпаду СРСР. Там, команди 12 республік колишнього Радянського Союзу змагалися за медалі у Барселоні і вийшли з непоганими результатами: Золото – 6. Срібло – 3. Бронза – 1. Ігри запам'яталися своєю ідеальною організацією та представленням нового стандарту плавального костюму, що використовується і сьогодні. Тепер конкретніше про стилі на змаганнях.

Стилі:

1. Вільний стиль - дисципліна плавання, в якій плавцю дозволяється плисти будь-якими способами, довільно змінюючи їх по ходу дистанції. В даний час все плавці використовують кроль. В ході розвитку плавання використовувалися наступні стилі:

Рекорди:

100 м. - СезарС'ело (Бразилія) – У 2009 році проплив за 46.91 с.

200м. – Пауль Бідерман(Німеччина) – У 2009 році проплив за 1 хв. 42 с.

1500 м. – Сунь Ян (Китай) – У 2012 році проплив за 14 хв 31 с.

2. Плавання на спині

Плавання на спині вперше було включено як самостійний вид на Олімпійських іграх 1900 року. У перші роки плавці користувалися перевернутим брасом. Першим великого успіху в плаванні кролем на спині домогся американець Гаррі Хебнер, який переміг на Олімпійських іграх 1912 роки; після цього в плаванні на спині кроль швидко витіснив брас.

Рекорди:

50 м. – ЛіамТенкок(Великобританія) – У 2009 проплив за 24.04 с.

100 м. – Райан Мерфі (США) – У 2016 проплив за 51.85 с.

3. Брас, батерфляй.

Плавання брасом стало самостійним видом програми на Олімпійських іграх 1904 року. В середині 1930-х років в США і (трохи пізніше) в СРСР

з'явилася нова, більш швидкісна різновид брасу - батерфляй, який витіснив класичний брас. З 1948 року ФІНА виділила батерфляй в самостійну дисципліну (в СРСР подібний поділ відбувся в 1949 році).

Рекорди:

50м. Брас – Адам Піті (Великобританія) – У 2017 році проплив за 25.95 с.

50 м. Батерфляй – Рафаель Муньос (Іспанія) – У 2009 проплив за 22.43 с.

100 м. Брас – ІппейВатанабе (Японія) – У 2017 проплив за 2 хв. 6 с.

100 м Батерфляй – Майкл Фелпс (США) – У 2009 проплив за 49.82 с.

4. Комплексне плавання, комбінована естафета

Комплексне плавання - дисципліна, в якій плавець рівні частини дистанції долає батерфляєм (розміщений в 1953 році), на спині, брасом і вільним стилем. Комбінована естафета - естафета, в якій учасники долають свої етапи різними стилями: на спині, брасом, батерфляєм (розміщений в 1953 році), вільним стилем. При цьому «вільний стиль» означає будь-який стиль, крім плавання на спині, брасу і батерфляю.

Рекорди:

200м. Комплекс – РайанЛохте(США) – У 2011 проплив за 1 хв. 54 с.

4х100 Комб. Естафета – Аарон Пірсол(52.19 с.), Ерік Шанто(58.57), Майкл Фелпс(49.72), Девід Уолтерс(46.80) – У 2009 році пропливли за 3 хв. 27 с.

5. Інші види

До створення ФІНА, уніфікований програму змагань, в плавальну програму Олімпійських ігор 1896-1904 входили нестандартні види:

- 1896 – 100 м. у одязі
- 1900 – 200 м. з перешкодами і пірнання на 60 мю
- 1904 – пірнання на дальність

Отже, як висновок можна сказати, що плавання, як Олімпійський вид спорту пройшло багату історію, як у всьому світі, так і в рамках Радянських та Пост- радянських земель.

Спортсмени змінювалися, тренувалися, досягали нових висот. Змінювалися правила стилі, та вимоги до плавців. Виникали нові стилі, їх нові варіації, які самі ставали новими стилями, що теж породжувало нові гілки способів.

І тепер ми впевнено можемо сказати, що плавання посіло своє законне місце у програмі олімпійських ігор і буде там і понині.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Л.П.Макаренко "Техніка спортивного плавання". Видавництво: Москва. 1991р. 360.ст.
2. Джеймс Е. Консілмен: «Спортивне плавання». Видавництво: Москва «Фізкультура і спорт» 1982. 201 ст.
3. «Правила спортивних ігор і змагань»: Ілюстрований енциклопедичний довідник. Пер. з англ. Мінськ, 1998.
4. ШейлаТаорміна. «Секрети швидкого плавання для плавців і триатлетів». Видавництво Москва. 2013р. 12 – 15 ст.

5. Вайцеховський С. М. «Фізична підготовка пловця». М., «Фізкультура і спорт», Москва. 1978. 58 ст.
6. «Плавання». Посібник / Під ред. В.Н. Платонова. - Київ: Олімпійська література, 2000р. 14-16 ст.

