

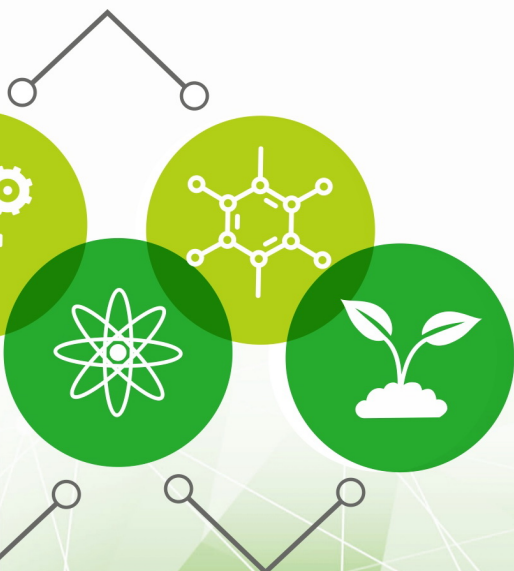
ISSN 2524-0986



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

Лускань Олег Юрійович (Київ, Україна) ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	70
Маслова Олена Володимирівна, Савченко Юлія Олександрівна, Опадько Віталій Віталійович, Данько Анна Юріївна, Рашук Марія Володимирівна (Київ, Україна) ЕНДОЕКОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПАТОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	76
Курілова Валентина Іванівна, Нібак Олексій Васильович (Глухів, Україна) ПОХОДИ ВИХІДНОГО ДНЯ ЯК ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	80
Курілова Валентина Іванівна, Петрикей Ольга Олексіївна (Глухів, Україна) ПОШУК ЕФЕКТИВНИХ ШЛЯХІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	84
Рачок Марина Николаевна, Оробец Сергей Павлович, Юдин Владислав Анатольевич (Киев, Украина) СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ ЖЕНСКИХ КОМАНД В ИГРОВИХ ВИДАХ СПОРТА С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА.....	90
Розпутній Олександр Петрович (Київ, Україна) СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	95
Сухорада Григорій Іванович, Тверітнєв Віктор Іванович, Філін Валерій Георгійович (Київ, Україна) РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ Харченко Віталій Геннадійович (Київ, Україна)	99
МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ВІДВІДУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	104
Черевичко Олександр Геннадійович (Київ, Україна) РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ПРОДУКТІВ В СИСТЕМІ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ.....	108
Чеховська Анна Юріївна (Київ, Україна) ВИКОРИСТАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ АЕРОБІКИ ЯК МЕТОДУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	113
Шарафутдінова Санія Умяровна (Київ, Україна) ЗАСОБИ ДОСЯГНЕННЯ ГАРМОНІЙНИХ ПРОПОРЦІЙ ТІЛА У СТУДЕНТОК З Х-ТИПОМ СТАТУРИ.....	118
Бойко Ганна Леонідівна (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ ШЕЙПІНГ-ХАРЧУВАННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ СТАТУРИ.....	122
Бойко Ганна Леонідівна (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ШЕЙПІНГУ	126
Бойко Ганна Леонідівна (Київ, Україна) ФАКТОРИ РИЗИКУ ЗАХВОРЮВАНOSTІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ УСУНЕННЯ.....	130

УДК 796.001.1

Шарафутдінова Санія Умяровна
Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ЗАСОБИ ДОСЯГНЕННЯ ГАРМОНІЙНИХ ПРОПОРЦІЙ ТІЛА У СТУДЕНТОК З Х-ТИПОМ СТАТУРИ

Анотація. В статті йдеться про необхідність врахування індивідуальних відмінностей студентів при здійсненні навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Враховуючи спадковість і тип статури студента фахівець з фізичного виховання має змогу визначити необхідну індивідуальну програму фізичних навантажень (видів і об'єму фізичних вправ), дати рекомендації щодо правильного харчування для досягнення гармонійних пропорцій тіла. Мета – досягнення гармонійних пропорцій тіла студенток I-II курсів з Х-типом статури навчального відділення «Шейпінг». Результати: Виявлено, що розроблена програма занять дала позитивні результати (зменшились об'єми проблемних зон тіла).

Ключові слова: типи статури, пропорції тіла, студенти.

Шарафутдінова Санія Умяровна
Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)

СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ ГАРМОНИЧНЫХ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА У СТУДЕНТОК С Х-ТИПОМ СТАТУРЫ

Аннотация. В статье говорится о необходимости учета индивидуальных различий студентов при осуществлении учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. Учитывая наследственность и тип телосложения студента специалист по физическому воспитанию имеет возможность определить необходимую индивидуальную программу физических нагрузок (видов и объема физических упражнений), дать рекомендации по правильному питанию для достижения гармоничных пропорций тела. Цель - достижение гармоничных пропорций тела студенток I-II курсов с Х-типом телосложения учебного отделения «Шейпинг». Результаты. Выявлено, что разработанная программа занятий дала положительные результаты (уменьшились объемы проблемных зон тела).

Ключевые слова: типы телосложения, пропорции тела, студентки.

Saniya Sharafutdinova
Kyiv Polytechnic Institute named Igor Sikorsky
(Kyiv, Ukraine)

MEANS OF ACHIEVING HARMONIC PROPORTIONS THE X-TYPE OF STUDENT BODY

Abstract. The article refers to the need to consider individual differences of students in the educational process of physical education. Due to heredity and body

type of student, physical education specialist can determine the required individual program of physical activity (types and amount of exercises), to make recommendations on proper nutrition to achieve the harmonious proportions of the body. The aim - to determine the program of physical education on training department "Shaping" for students of I-II courses with X-type physique. Results. Revealed that we have developed a program for students with X-type physique gave positive results (reduced the volume of problem areas of the body).

Keywords: *body type, proportions of the body, students.*

Сучасні освітні тенденції у вищих навчальних закладах при здійсненні навчально-виховного процесу спрямовані на підтримку індивідуальної своєрідності кожного студента. Відомості про тип статури студента дають змогу викладачеві з фізичного виховання можливість застосування адекватних фізичних навантажень, надання необхідних рекомендацій щодо способу життя конкретної особи для забезпечення здоров'я і досягнення гармонійних пропорцій тіла [1].

Тип статури людини – сукупність пропорцій і специфіки будови частин тіла, а також особливості розвитку тканин: м'язової, кісткової і жирової. Склад тіла людини на будь-якому етапі залежить від ряду факторів: спадковості; процесів метаболізму; кількості вживання калорій (якщо вживати більше харчової енергії, ніж це необхідно, будь то у формі білків, вуглеводів чи жирів, – організм буде накопичувати надлишки у вигляді жирових відкладень); якості їжі; фізичної активності (видів і об'єму фізичних вправ). Враховуючи спадковість і пропорції тіла, з допомогою правильного харчування й індивідуальної програми фізичних навантажень у певній мірі можливо впливати на змінити проблемних зон фігури. Головним фактором для досягнення успіху є оптимальний вибір тренувальних вправ. Вчені вважають, що при такому підході форма м'язів формується на 70-75% [2].

X-тип статури має назву «пісочний годинник». Це класична форма жіночої фігури, до якої найчастіше представляють ендоморфної або мезоморфної статури з пропорційними частинами тіла. X-тип статури характеризують середні кістки, вузька талія, повні груди. Ширина плечей приблизно дорівнює ширині стегон. Жировий прошарок частіше накопичується на сідницях і стегнах. Швидкість обміну речовин середня.

У таких жінок будь-які недоліки фігури досить легко піддаються корекції за умов виконання вірно підібраних вправ, правильного харчування і контролю ваги. Зразкові параметри фігури (см): 81-66-84, 84-69-89, 90-76-97 [3].

Характер у жінок X-типу статури досить м'який і зрівноважений. Вони доброзичливі, цінують сім'ю. Однак, володіючи неабиякими здібностями, вони здатні досягти успіху і у кар'єрі [4].

Для осіб X-типу статури головне – зберегти своє тіло у тонусі, захистити від надлишку жирових відкладень. Коли жінка з таким типом статури набирає зайву вагу, то жир може накопичуватися в різних частинах тіла, але найчастіше відкладається в області грудей і стегон. При цьому, повнота в області грудей додає силуету жіночності, а надлишок жиру на стегнах потребує корекції.

Характерна особливість даного типу статури полягає в тому, що навіть при істотному збільшенні ваги, талія залишається такою ж тонкою і жіночною.

А при вираженій худорбі стегна і сідниці не втрачають свої форми і зберігають витончені лінії.

Для осіб з Х-типом статури фізичні навантаження слід розподіляти рівномірно на всі групи м'язів, щоб не допустити дисбалансу у будь-якій частині тіла. При цьому можна трохи більше уваги приділяти нижній частині тіла – м'язам сідниць та ніг. Зберегти ідеальні пропорції допоможуть аеробні навантаження: ходьба, біг, їзда на велосипеді та аеробіка, а також заняття танцями та йогою [2].

Мета роботи – досягнення гармонійних пропорцій тіла студенток І-ІІ курсів з Х-типом статури навчального відділення «Шейпінг».

Методи і організація дослідження

- Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- антропометричні вимірювання;
- математико-статистичні методи.

Дослідження проводилося в НТУУ «КПІ» на навчальному відділенні «Шейпінг». На основі зовнішніх ознак особливостей будови тіла та антропометричних вимірювань була обрана група студенток ($n = 15$) І-ІІ курсів які пройшли медичне обстеження і за станом здоров'я були віднесені до основної і підготовчої груп. Досліджувана група студенток відносилась до Х-типу статури.

Практичні заняття з фізичного виховання проводились за розкладом учбових занять: два рази на тиждень, тривали 90 хв. Враховуючи особливості Х-типу статури фізичні навантаження розподілялись рівномірно на всі групи м'язів, щоб не допустити дисбалансу у будь-якій частині тіла. Трохи більша увага приділялась м'язам сідниць і ніг. Програма занять містила аеробні навантаження: ходьбу, біг, аеробіку, а також заняття танцями та йогою.

На кожному занятті (до заняття, в основній частині і в кінці заняття) завдяки вимірювання ЧСС викладачами здійснювався контроль за самопочуттям студенток. Максимально допустима ЧСС аеробного тренування розраховувалась за формулою: $(220 - \text{вік студента}) \times 0,6$ – нижня частота діапазону серцевих скорочень; $(220 - \text{вік студента}) \times 0,7$ – верхня. Для 18-19-тилітніх студенток пульс знаходиться у межах 120-140 уд / хв.

На початку і кінці дослідження (І семестр) здійснювався антропометричний контроль за динамікою показників об'єму грудей, талії та сідниць. Антропометричні показники вимірювались з допомогою сантиметрової стрічки [5].

Враховуючи особливості процесів метаболізму осіб з Х-типом статури, надавались певні рекомендації щодо правильного харчування. А саме: щоб уникнути накопичування зайвої ваги, слід дотримуватися збалансованого харчування, що підтримує нормальний рівень жиру в організмі. Більшу частину калорій отримувати у першу половину дня. Не вживати їжу на ніч. Отримувати достатню кількість вуглеводів. Недостатня кількість вуглеводів в організмі призводить до затримки процесів утворення глікогену у м'язах, що може привести до втрати працездатності [6].

Зміни значень антропометричних показників (об'єм грудей, талії, та сідниць) студенток наведено в таблиці 1.

Таблица 1.

Антропометричні показники у студенток з Х-типом статури на початку і в кінці I семестру

№	Показники	I семестр (n=15)	
		Вересень	Грудень
1	Об'єм грудей (см)	89,27±2,93	87,93±2,54
2	Об'єм талії (см)	73,67±3,9	73,07±4,01
3	Об'єм сідниць (см)	97,67±3,28	94,93±3,07

Як видно з даних, наведених у таблиці 1, показник об'єму грудей у студенток зменшився на 1,34 см; об'єм талії зменшився на 0,6 см; об'єм сідниць – на 2,74 см, що свідчить про позитивний вплив програми занять на корекцію проблемних частин тулуба для студенток з Х-типом статури.

Висновки

1. На основі проведеного аналізу науково-методичної літератури було визначено, що склад тіла людини на будь-якому етапі залежить від ряду факторів: спадковості, процесів метаболізму, кількості живиння калорій, фізичної активності. Враховуючи спадковість і тип статури студента фахівця з фізичного виховання має змогу визначити необхідну індивідуальну програму фізичних навантажень (видів і об'єму фізичних вправ), дати рекомендації щодо правильного харчування для досягнення гармонійних пропорцій тіла.

2. Враховуючи особливості Х-типу статури фізичні навантаження розподілялись рівномірно на всі групи м'язів, щоб не допустити дисбалансу у будь-якій частині тіла. Трохи більша увага приділялась м'язам сідниць та ніг. Програма занять мстила аеробні навантаження: ходьбу, біг, аеробіку, а також заняття танцями та йогою.

3. На кожному занятті проводився контроль за самопочуттям студенток. При необхідності вносились зміни до програми тренувань.

4. Аналіз отриманих результатів дає змогу стверджувати, що підготовлена програма занять для студенток з Х-типом статури позитивно вплинула на корекцію проблемних частин тіла.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Козлова Т. Індивідуальний підхід на практичних заняттях з фізичного виховання з урахуванням типу статури студентів / Т. Козлова, С. Шарафутдінова, Н. Гаврилова, Н. Іванюта // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2016. – № 37 (3). – С. 55-58
2. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимп. лит., 2004 – 359 с.
3. Шипилина И.А. Фитнес-спорт / И.А. Шипилина, И.В. Самохин. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
4. Кречмер Э. Строение тела и характер. – М.: Педагогика-Пресс, 1995. – 608 с.
5. Грязева Е.Д. Антропометрический контроль физического развития студентов: учебно-методическое пособие / Под ред. М.В. Грязева / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. – 28 с.
6. Тутельян В.А. Новые стратегии в лечебном питании / В.А. Тутельян, Т.С. Попова. – М.: Медицина, 2002. – 135 с.

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

