ISSN 2524-0986

iScience

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 10(30)
Часть 2

Переяслав-Хмельницкий
2017

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 10(30)
Часть 2

Октябрь 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-Хмельницкий

УДК 001.891(100) «20»
ББК 72.4
А43

Главный редактор:
Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, професор (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)
Смырнов 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)
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: XXX Междунар. научн. конф., 26-27 октября 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 10(30), ч. 2 – 153 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казақша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերեն

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 октября 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
А43

© NGO THE INSTITUTE FOR SOCIAL TRANSFORMATION, 2017
© Коллектив авторов, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина)
ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ФИТБОЛЕ У БЕРЕМЕННЫХ В ДОРОДОВОМ ПЕРИОДЕ..... 6
Вострокнутов Леонид Дмитриевич, Пугач Ярославна Игоревна, Ерёменко Виталий Витальевич (Харьков, Украина)
ВЛИЯНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ПРИМЕРЕ БОКСА КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА С МНОГОВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ..... 11
Єфременко Вікторія Миколаївна (Київ, Україна)
ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТОК ЇЇ ЗАСОБИ І МЕТОДИ..... 16
Зеніна Ірина Володимирівна (Київ, Україна)
ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ..... 20
Зенина Ирина Владимировна (Киев, Украина)
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ..... 25
Нікітченко Андрій Миколайович (Київ, Україна)
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ «STREET WORKOUT» НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА СТУДЕНТІВ..... 30
Саламаха Александр Евгеньевич (Киев, Украина)
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДО НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ..... 35
Сиротинська Елена Каленьевна (Киев, Украина)
ВПЛИВ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ..... 40
Соболенко Андрей Ильич (Киев, Украина)
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ..... 45
Туряниця Іван Сергійович (Київ, Україна)
ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..... 50
Хуртенко Оксана Вікторівна, Хоронжевський Леонід Євгенович (Вінниця, Україна)
РОЛЬ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ..... 55
Боднар Михайло Васильович (Кам'янське, Україна)
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ..... 59
Goraşcenco Alexandr, Bragarenco Nicolae (Chişinău, Republica Moldova)
DEZVOLTAREA DIFERENŢIATĂ A CAPACITĂŢILOR COORDINATIVE LA RUGBIŞTII DE 16 – 17 ANI ÎN DEPENDENŢĂ DE POSTUL DE JOC..... 62

Соболенко Андрей Ильич
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ

Аннотация. *В статье проанализирована структура двигательных навыков и учений, а также их влияние на учебно-тренировочную деятельность студентов. Определены основные группы тренировочных средств и методов, обеспечивающих успешное решение задач по совершенствованию уровня мастерства в пауэрлифтинге.*

Ключевые слова: *гармоническое развитие, здоровый образ жизни, тренировочный процесс, пауэрлифтинг, силовые виды спорта.*

Sobolenko Andrey
(Kyiv, Ukraine)

Annotation*The essence of the concept «special knowledge in powerlifting» is studied in the article; the structure of moving skills and abilities and their influence on educational-training activity of students are analysed. Identifies the main groups of training means and methods for ensuring the successful solution of tasks on improvement of athletes in powerlifting.*

Keywords: *harmonious development, healthy way of life, training process, powerlifting, power sports.*

Постановка проблеми. На сьогоднійшній день в теорії та практиці фізичного виховання досить гостро стоїть проблема вдосконалення фізичної підготовленості студентської молоді. Одним із варіантів вирішення цієї проблеми є винесення на перші позиції в системі фізичного виховання і спорту покращення фізичного розвитку підростаючого покоління, обумовлене в останні роки вираженою невідповідністю між рівнем фізичної підготовленості молоді і постійно зростаючим рівнем вимог до неї.

Пауерліфтинг в силу своєї доступності є одним з ефективних засобів розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я молоді. Однак науково-методичне забезпечення навчально-тренувального процесу знаходиться на стадії розробки, але обґрунтована структура і взаємозв'язок між фізичними якостями, які забезпечують результативність змагальної діяльності доведена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для досягнення значного покращення фізичних і функціональних показників у молоді можливе на основі використання засобів фізичної культури і спорту (зокрема, пауерліфтингу). Серед досліджень вчених зміцнення здоров'я студентів засобами пауерліфтингу заслуговують на увагу роботи вітчизняних (І.М. Манько, 2009; М.Ю. Мінов, 2010; А.В. Горбунов, 2012; Є.В. Курмаєва, 2013 та ін.) та зарубіжних вчених (E. Trinkaus, M.L. Rhoads, 1999; F. Rossouw, P.E. Krüger, J. Rossouw, 2000; J.W.L. Keogh, P.A. Hume, S.N. Pearson, P. Mellow, 2007; A.M. Jensen, 2010; B.D. Hale, A.D. Roth, R.E. DeLong, M.S. Briggs, 2010; F.M. Kozub, T.A. Brusseau, 2012; C. Lewis, 2015). Науковці у своїх дослідженнях

розкривають питання, спрямовані на реалізацію розвивальних, оздоровчих, пізнавальних, навчальних та виховних завдань студентів.

Метою статті є теоретичне обґрунтування необхідності формування спеціальних знань з пауерліфтингу студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній роботі.

Виклад основного матеріалу. В останнє десятиліття бурхливими темпами розвивається такий напрямок силової спрямованості, як пауерліфтинг (силове триборство) і придбав колосальну популярність. Силові здібності мають важливе значення в соціальному житті студента, в його майбутній професійній діяльності. Силове тренування в даний час є однією з важливих складових для повноцінної підготовки майбутніх спеціалістів, не тільки пов’язаних з безпосереднім проявом різних видів силових здібностей, а й з опосередкованою роллю силових якостей в циклічних і складно координаційних видах діяльності [6].

Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я студента. Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки і суглоби, допомагають виробити витривалість, гнучкість і інші корисні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму [2].

Вагомим чинником, що впливає на зацікавленність студентів до занять з пауерліфтингу являється сам тренер, який за допомогою знань про особливості організму студентів, приймаючи за основу закони спортивного вдосконалення та враховуючи індивідуальні темпи розвитку, вдосконалює здібності студентів із метою реалізації їх таланту, а також використовує специфічні методи та інструменти управління навчально-тренувальним процесом [4].

Активність студентів залежить від організаційних форм проведення навчальних занять тренером, його методики формування спеціальних умінь і навичок з пауерліфтингу. Якщо на заняттях присутні елементи змагань, різноманітність вправ, комплектація групи рівними за силою студентами, у такому разі ефективність навчально-тренувального процесу підвищується. Активність тих, хто займається, під час навчальних занять пов’язана з розумінням соціальної сутності спорту, його значення, як засобу зміцнення здоров’я, гармонійного та духовного розвитку [3].

Сила, яку здатна виявити людина у довільному русі, буде залежати як від зовнішніх факторів (величина опору, довжина важелів, погодно-кліматичні умови, добова і річна періодика), так і від внутрішніх факторів (структура м’язів, м’язова маса, внутрішньо м’язова координація, міжм’язова координація, реактивність м’язів, потужність енергоджерела) [1].

Тренування будь-якої спрямованості супроводжується регуляторними, структурними метаболічними перебудовами, але ступінь вираженості цих адаптаційних змін залежить від величини застосовування обтяження, від режиму та швидкості м'язового скорочення, від тривалості тренування та індивідуальної композиції м'язової тканини, що знаходить відображення у виборі методів розвитку окремих силових здібностей. За своїм характером всі вправи, що сприяють розвитку сили, поділяються на основні групи: загального, регіонального і локального впливу на м'язові масиви [2].

До вправ загального впливу належать ті, при виконанні яких у роботі беруть участь не менше 2 / 3 загального обсягу м'язів, регіонального - від 1 / 3 до 2 / 3, локального - менше 1 / 3 всіх м'язів. Спрямованість впливів силових вправ в основному визначається: видом і характером вправ; величиною обтяження або опору; кількістю повторення вправ; швидкістю виконання долають чи поступаються рухів; темпом виконання вправ; характером і тривалістю інтервалів відпочинку між підходами.

Студентам найефективніше займатися пауерліфтингом 3 рази на тиждень, тривалястю 1 год. 30 хв.. При використанні цієї методики тренувань вправи повинні розподілятися таким чином: понеділок – присідання, жим; середа – жим, тяга; п’ятниця – присідання, жим. Техніка виконання вправи, зрештою, є головним чинником, що підсумовує всебічну підготовку - фізичну, психологічну, теоретичну [1].

Присідання потрібно виконувати два рази на тиждень, щоб була можливість на початку тижня виконувати присідання зі штангою інтенсивні з 2х – 3х разовими повтореннями, а в кінці тижня об'ємні з повтореннями від 4 до 6 разів, або навпаки. Для присідання характерна велика й тривала м'язова напруга з затримкою дихання й натуженням. Присідання складається з чотирьох послідовно виконуваних і пов'язаних між собою частин: старт; підсід; вставання; фіксація [2].

Жим лежачи потрібно виконувати на кожному тренуванні, тому що м'язи рук і верхнього плечового пояса встигають відновитися. Студент повинен виконати жим штанги від грудей у положенні лежачи. Окрім рук, решта всіх частин тіла спортсмена в момент жиму мають бути нерухомі, при цьому голова, плечі й сідничні м'язи торкаються лавки. Жим складається з чотирьох взаємопов'язаних і послідовно виконуваних частин: - старт; - опускання штанги до торкання грудей; - жим штанги від грудей; - фіксація.

Силова вправа, при виконанні якої, відповідно до правил, штанга одним безперервним рухом має бути піднята з помосту до повного випрямляння ніг і тулуба називається тягою. Технічна складність виконання тяги й основна структурна відмінність її від жиму й присідання полягає в тому, що відсутній поступливий режим роботи, й атлету необхідно відразу ж включити максимальний силовий потенціал. Тяга складається з трьох взаємозв'язаних і послідовно виконуваних частин: старт; підйом штанги; фіксація [3].

Процес навчання можна розділити на три етапа: первинне засвоєння основ техніки при постійному обтяженні; оволодіння основами техніки при різних обтяженнях; використання ідеомоторного тренування - тобто уявне представлення виконуваної вправи (на цьому етапі розвиток фізичних якостей і вивчення техніки повинні йти паралельно); удосконалення технічної майстерності до рівня, що дозволяє максимально реалізувати силовий потенціал в умовах змагань (на цьому етапі вдосконалення техніки поєднується з розвитком спеціальних фізичних якостей, а також з психологічною, тактичною й теоретичною підготовкою).

Екіпіровка пауерліфтера - це дуже істотне питання, тому що без відповідного сучасному рівню спорядження неможливо показувати високі результати. В практиці використовуються: - бинти для колінних суглобів; - комбінезон для присідань; - спеціальне взуття; - майка для жиму лежачи [5].

Наводимо зразковий комплекс для початківців (3 заняття на тиждень). Спочатку наведено кількість повторень, а потім - кількість підходів:

Тренування 1

1. Віджимання в упорі лежачі 10-12/1-3.
2. Стоячі почергове згинання рук з гантелями в ліктьових суглобах 1012/13.
3. Лежачі підйом тулуба 12/1-3.
4. Стоячі, руки з гантеллю за головою, нахили тулуба вперед 12-15/1-3.
5. Лежачі на горизонтальній лаві жим гантелей 10-12/1-3.
6. Присідання зі гантеллю за головою 10-12/1-3
7. Сидячі вертикальна тяга рукояті блокового тренажера до грудей 10-12/1-3.
8. Сидячі, спираючись передпліччями об стегна, згинання рук з гантелями в зап'ястях 10-12/1-3.
9. Стоячі з гантеллю в руці підйом на носки 12-15/1-3.

Тренування 2

1. Лежачі на горизонтальній лаві жим штанги 8-10/3-5.
2. Присідання зі штангою 8-10/3-5.
3. Сидячі жим гантелей 8-10/3-5.
4. Станова тяга 8-10/3-5.
5. У висі підтягання середнім хватом 8-10/4-5.
6. У висі підйом ніг 12/4.

Тренування 3

1. Лежачі на горизонтальній лаві жим штанги вузьким хватом 10-6/4-6.
2. Лежачі на горзонтальной лаві розведення рук з гантелями 10-8/4-5.
3. Стоячі в нахилі тяга штанги до грудей 10-8/4-5.
4. Присідання зі штангою в руках 8/4-6.
5. Стоячі розведення рук з гантелями до гори 10-8/4-5.
6. Сидячі, спираючись передпліччями, згинання рук у зап'ястях 12-15/4.
7. Лежачі підйом тулуба з поворотом 12/4 [4].

Від тижня до тижня потрібно збільшувати кількість підходів, відповідно від адаптації організму до навантаження. Практика показує, що на початковому етапі при кількості повторень 6-8 за підхід найефективніше розвиваються силові якості, а при 8-12 повтореннях - нарощується м'язова маса. Підкреслимо, що це тільки на початковому етапі, надалі, зі зростанням майстерності, це співвідношення змінюється залежно від індивідуальних особливостей.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що технічна підготовка є основою досягнення високого результату в пауерліфтингу. Для сприятливого впливу занять на організм юнаків потрібно дотримуватись загальних принципів тренування, рекомендацій сучасної науки, всебічного розвитку, поступового збільшення тренувального навантаження та урахування індивідуальних особливостей. Не потрібно ставити цілі студентам, які перевищують їх морфологічні та функціональні можливості організму. Для побудови тренувального процесу студентам потрібно дотримуватись науково обгрутованих принципів і методів силового тренування.

Основними методами в силовому тренуванні визнані – методи повторних та максимальних зусиль. На підставі вищевикладеного

сформульовані деякі умови, які визначають особливість занять і ефективну їх організацію:

1) прагнення до граничного стомлення м'язового апарату на кожному занятті впливає на збільшення інтенсивності метаболічних процесів, в першу чергу білкового синтезу, що визначає зростання м'язової маси;

2) в режимі виконання вправ в занятті та в їх серії важливо враховувати оптимальне поєднання роботи і відпочинку;

3) в комплексі вправ необхідно включати вправи як на локальне навантаження м'язів, так і вправи загального впливу, що залучають до роботи значну кількість м'язових груп;

4) вправи силової спрямованості обов'язково повинні поєднуватися з вправами на розтягування тих же груп м'язів і доповнюватися вправами на розслаблення, рухами на точність і спритність;

5) при підборі вправ слід орієнтуватися на основні групи м'язів, не захоплюючись локальним навантаженням будь-якого згинача або розгинача; потрібно раціоналізувати дихання; воно може забезпечуватися підбором зручних поз, а також спеціальних рухових завдань, виконання яких формує навички правильного, тобто технічного та економічного дихання, що сприяє підвищенню результативності вправи [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Глухих В.И., Черепок А.А. Оздоровительная физическая тренировка. Часть 1. Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. Учебное пособие. – Запорожье: ЗГМУ, 2014. – 84 с.
2. Гордієнко Ю.В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.В. Гордієнко. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України, Дніпро, 2016 – 282 с.
3. Літус Р.І. Характеристика засобів та методів розвитку силових здібностей у юнаків старшого шкільного віку / Р.І. Літус // Conference Proceedings of the International Scientific Internet-Conference Modern Problems of Improve Living Standards in a Globalized World (December 8, 2016, Opole – Berdyansk – Slavyansk), 2016; ISBN 978-83-62683-871 (Electronic edition); 34-38 p., illus., tabs., bibls
4. Перов Павел Викторович. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: дис. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоро- вительной и адаптивной физической культуры» / П.В. Перов. – Санкт-Петербург, 2005. – 151 с.
5. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб.] / Стеценко А. І. – Ч.: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с/
6. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т.Ю. Круцевич. − К.: Олимп. лі- тература, 2008. − Т. 1. − 391 с.