

ISSN 2524-0986



iScienceTM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 12(44)
Часть 2

Переяслав-Хмельницкий
2018



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 12(44)
Часть 2

Декабрь 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:

Коцур 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)
Смырнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	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 филол. 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)
Егизарян 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)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
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)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 12(44), ч. 2 – 156 с.

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

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

Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна) ВПЛИВ РОЗМИНКИ НА РІВЕНЬ ТРАВМАТИЗМУ У СТУДЕНТІВ СКЕЛЕЛАЗІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ.....	62
Мохунько О. Д. (Київ, Україна) МЕТОД КОНТРОЛЮ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФУТБОЛІСТІВ В ВНЗ.....	68
Саламаха Александр Евгеньевич (Киев, Украина) ВЛИЯНИЕ БИОТИПА ЧЕЛОВЕКА НА ТАКТИКУ В ЕДИНОБОРСТВАХ...	72
Сога Сергій Михайлович, Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ВИД РЕКРЕАТИВНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	76
Сога Сергій Михайлович (Київ, Україна) ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА В СПОРТИВНОМУ (ПІШОХІДНОМУ) ТУРИЗМІ.....	80
Дейнеко Альфія Хамзіївна, Шевчук Олеся Костянтинівна (Харків, Україна) КУЛЬТУРА РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: БАЗОВІ ТЕРМІНИ І ПОНЯТТЯ.....	83
Хіміч Ігор Юрійович (Київ, Україна) РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: РОЛЬ, ЗНАЧЕННЯ ТА ВПЛИВ.....	89
Шалда Семен Владимирович (Киев, Украина) РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ИХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	94
Завадская Наталья Валерьевна (Киев, Украина) КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СТУДЕНТОМ-СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	98
Мартинов Юрій Олександрович (Київ, Україна) ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ СТАНІВ НА ОРГАНІЗМ.....	102
Мартинов Юрій Олександрович (Київ, Україна) ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ БІГОВИХ ДОРІЖОК В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	108
Крилов Анатолій Геннадійович (Київ, Україна) ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	115
Антонюк Олександр Васильович (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	124
Туряниця Іван Сергійович (Київ, Україна) ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОРТЬБИ СУМО ЯК ВИДУ СПОРТУ....	130

СЕКЦИЯ: ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Салькеева Лязат Каришовна, Минаева Елена Викторовна, Салькеева Айжан Каришовна, Жусупов Смагул, Олжабаева Айкерим Саматовна (Караганда, Казахстан) СИНТЕЗ И ИССЛЕДОВАНИЕ ФОСФОРИЛИРОВАНИЯ ПРОИЗВОДНЫХ ПИРАЗОЛА.....	136
--	-----

УДК 379.85

Мохунько О. Д.

Национальный технический университет Украины «КПИ им. Игоря Сикорського»
(Київ, Україна)

МЕТОД КОНТРОЛЮ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФУТБОЛІСТІВ В ВНЗ

Анотація: У статті проаналізовано існуючі тести для оцінки анаеробної працездатності студентів футболістів. Нами був застосований Сонік - тест, який оцінює анаеробну працездатність футболістів і виконується в польових умовах у тренувальному процесі футболістів. Описано результати тестування студентів Київського національного технічного університету «КПИ ім. Ігоря Сикорського» перших 2 років навчання, які займаються футболом. Запропоновано до практичного застосування у тренувальному процесі для команд з футболу ВНЗ.

Ключові слова: футбол, тестування, студенти, анаеробна працездатність футболістів.

Мохунько Александр Дмитриевич

Национальный технический университет Украины

«КПИ им. Игоря Сикорского»

(Киев, Украина)

МЕТОД КОНТРОЛЯ АНАЕРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ФУТБОЛИСТОВ В ВУЗЕ

Аннотация: В статье проанализированы существующие тесты для оценки анаэробной работоспособности студентов футболистов. Нами был применен Соник - тест, который оценивает анаэробную работоспособность футболистов и выполняется в полевых условиях. у тренировочном процессе футболистов. Описаны результаты тестирования студентов Киевского национального технического университета «КПИ им. Игоря Сикорского» первых 2 лет обучения, которые занимаются футболом. Предложено к практическому применению в тренировочном процессе для команд по футболу вузов.

Ключевые слова: футбол, тестирование, студенты, анаэробная работоспособность футболистов.

Mohunko Alexander Dmitrovich

National Technical University of Ukraine "KPI named after Igor Sikorsky"

(Kiev, Ukraine)

METHOD OF ANAEROBIC CONTROL WORKERSHIP OF STUDENTS OF FOOTBALLS IN HIGHER EDUCAT

Annotation: The article analyzes the existing tests for anaerobic performance of students of footballers. We were using the Sonik test, which

evaluates the anaerobic performance of players and is performed in field conditions.. at the training the process of footballers. The results of the testing of students of the Kyiv National Technical University "KPI named after Igor Sikorsky" for the first 2 years of training in football. It is proposed for practical application in the training process for the football teams of higher educational institutions.

Keywords: *football, testing, students, anaerobic performance of football players.*

Одним з основних завдань комплексного тестування футболіста є оцінка його рівня анаеробної працездатності. На сьогоднішній день, в футболі існує незначна кількість польових тестів для оцінки анаеробної працездатності футболіста, до того ж ці тести мають ряд істотних недоліків, що перешкоджає отриманню коректних підсумкових результатів. У свою чергу, зарубіжні та вітчизняні фахівці продовжують дослідження з питань розробки більш вдосконалених сучасних тестів, які б дозволяли коректно та інформативно оцінювати анаеробну працездатність футболістів

в польових умовах. Враховуючи актуальність даної проблеми, мета роботи полягала у розробці та метрологічному обґрунтуванні інноваційного тесту для контролю анаеробної працездатності футболістів в польових умовах. На підставі аналізу сучасних теоретичних джерел і практичного досвіду футбольних фахівців, нами був застосований у тренувальному процесі футболістів Сонік - тест, який оцінює анаеробну працездатність футболістів і виконується в польових умовах. Сонік - тест (від англ. sonic – звуковий / зі швидкістю звуку) оцінює можливість футболіста повторно виконувати короткочасну анаеробну роботу максимальної потужності протягом тривалого часу.

Мета тесту: оцінити анаеробну працездатність футболіста.

Обладнання: конуси, рулетка, свисток, секундоміри (або фотодатчики).

Методика проведення: за допомогою конусів (міток) на полі відміряється відстань 25 метрів. Футболісти по сигналу стартують від лінії старту, біжать 25 метрів до лінії зазначеної конусами (мітками), там розгортаються і біжать до лінії старту, де фіксується час про бігання відрізка. Даний тест складається з 8 однакових човникових відрізків, які виконуються за звуковим сигналом, який звучить через рівний проміжок часу (на початку кожної хвилини). Тобто за відведені 60 секунд футболісти повинні подолати встановлений відрізок тесту (2x25 м) і відновитися до наступної спроби. Відповідно тривалість тесту приблизно 7 хвилин. Час про бігання кожного з восьми відрізків фіксується секундомірами (для більшої точності фотодатчиками). Основна умова тесту це про бігання кожного з відрізків в максимальному для футболіста темпі. Оцінка результатів: зафіксовані результати кожного відрізка вносяться в розрахункову формулу, за якою визначається індекс анаеробної працездатності футболіста: де ІАП –(індекс анаеробної працездатності),

у.о.; 400–загальна відстань, яка пробігається в тесті, в метрах;

Хсер – середній результат всіх 8-ми відрізків, в секундах;

Кст – коефіцієнт стомлення

($K_{ст} = \frac{X_{min}}{X_{max}}$); X_{max} – результат кращого відрізка, в секундах;

X_{min} – результат гіршого відрізка, в секундах;

Підсумкові показники ІАП порівнюються з табличними даними, в

результаті чого визначається рівень анаеробної працездатності футболіста (табл. 1). Треба відзначити, що дані нормативи мають рекомендаційний характер, так як розроблені на підставі результатів невеликої кількості футболістів-студентів-аматорів($n=30$).

Таблиця 1.–Оцінка анаеробної працездатності футболістів за результатами Сонік - тесту. Показники ІАП

Рівень анаеробної працездатності. Словесний В балах

<40 Низький - 1

40–42 Нижче середнього - 2

42–44 Середній - 3

44–46 Вище середнього - 4

>46 Високий - 5

За результатами Сонік - тесту, крім визначення рівня анаеробної працездатності, оцінюється також МАП (максимальна анаеробна потужність) швидкісно-силові можливості футболіста, виходячи з результату кращого забігу (X_{max}) в Сонік - тесті. Наші дослідження показали, що величина X_{max} тісно корелюється ($R=-0,92$) з величиною МАП футболіста, показаною на велоергометрі, що дає підстави з високою точністю порівнювати результати X_{max} з показниками МАП.

Таблиця 2 – Оцінка максимальної анаеробної потужності(МАП) футболіста за результатами Сонік - теста.

Показники X_{max} , с Показники МАП,

вт/кг Рівень

>8,2<9 Низький

8,2–8,09–10 Нижче середнього

8,0–7,810–11 Середній

7,8–7,61–12 Вище середнього

<7,6>12 Високий

Таким чином, за результатами Сонік-тесту представляється можливим комплексно оцінити рівень анаеробних можливостей футболіста, а саме анаеробну працездатність і максимальну анаеробну потужність футболіста. Переваги Сонік-теста:

1. Проведення тесту можливе без застосування дорогої і високоточної апаратури.

2. Даний тест простий у виконанні і не вимагає від футболіста правильного вибору тактики подолання відрізків дистанції.

3. Даний тест дозволяє оцінити переважно анаеробні алактатні можливості, які є визначальними в анаеробній підготовці футболістів.

4. Даний тест дозволяє комплексно оцінити анаеробні можливості футболіста, а саме рівень анаеробної працездатності (ІАП) і максимальну анаеробну потужність (X_{max}) футболіста.

5. Можливість застосування тесту з одночасною участю декількох футболістів. Також важливою перевагою Сонік-тесту є його висока специфічність, так як умови виконання тесту оптимально наближені до змагальних: а) Човниковий біг є основним способом пересування у футбольних тестах, так як найчастіше футболістові доводиться виконувати в матчі спринт з різким гальмуванням і зміною напрямку рухів. б) Відстань у 25

метрів добре відображає дистанцію в матчі (більше 50% всіх прискорень в матчі футболіст виконує на дистанції від 20 до 30 метрів). в) Повторний спринт оптимально моделює умови матчу, так як активність футболіста на полі перемінна, рвана (виконання короткого спринту змінюється низько інтенсивним навантаженням).

Недоліки Сонік - тесту:

1. Відносно тривале проведення тесту (приблизно 7 хвилин).
2. Необхідність проводити математичні розрахунки для отримання підсумкових результатів. У апробації Сонік - тесту прийняли участь футболісти-аматори віком від 17 до 19 років (n = 30) футбольних клубів і збірної команди з футболу студентів Київського національного технічного університету «КПІ ім. Ігоря Сікорського» перших 2 років навчання, які займаються футболом., які брали участь у чемпіонаті серед ВНЗ міста Києва з футболу. При математичній обробці отриманих результатів тестування вдалося встановити високий рівень стабільності, узгодженості, надійності та інформативності Сонік - тесту. На підставі проведеного дослідження можна стверджувати, що запропонований Сонік - тест відповідає метрологічним вимогам, що пред'являються до тестів і даний тест можна використовувати в тренувальному процесі в контролі анаеробних можливостей футболістів студентів ВНЗ різної кваліфікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Орджоникидзе З. Г., Павлов В. И. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов. – М.: Олимпия Пресс, 2008. – 240 с.
3. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко А. В. Футбол. – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с.
4. Tomas S., Karim C., Castagna C. and Wislof U. Physiology of Soccer An Update. – Sports Med, 2005. – P. 536.