

ISSN 2524-0986



iScience™

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

Сога Сергій Михайлович (Київ, Україна) ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ У СПОРТИВНОМУ (ПІШОХІДНОМУ) ТУРИЗМІ.....	134
Тверітнєв Віктор Іванович, Філін Валерій Георгійович, Сухорада Григорій Іванович (Київ, Україна) РОЗВИТОК КОНЦЕПЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ.....	138
Філін Валерій Георгійович, Тверітнєв Віктор Іванович, Сухорада Григорій Іванович (Київ, Україна) ВИВЧЕННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ...	145
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) НЕОБХІДНІСТЬ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ В ПЛЕЧОВОМУ СУГЛОБІ.....	149
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ПРИ ВИКОНАННІ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.....	152
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) СТРИБКИ ЗІ СКАКАЛКОЮ ЯК ЧАСТИНА ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	155
Умарова Зулхумор, Эргашев Ш. (Қўқон, Ўзбекистон) ЎҚУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК МУАММОЛАРИ...	159
Умарова З.У., Эргашев Ш. (Қўқон, Ўзбекистон) ЖИСМОНІЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ ЎҚУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МАВЖУД ҲОЛАТИ.....	166
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна) ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ.....	172
Соболенко Андрій Ілліч (Київ, Україна) СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА ЯК ЗАПОРУКА ГАРМОНІЙНОМГО РОЗВИТКУ ЖІНОК.....	177
Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ.....	182
Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна) ХОРТИНГ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ ДЛЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	187

УДК 796.41

Шишацька Валентина Іванівна
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

НЕОБХІДНІСТЬ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ В ПЛЕЧОВОМУ СУГЛОБІ

Анотація: в даній статті розглядається питання необхідності виконання на заняттях з гімнастики великої кількості комплексів вправ для розвитку рухливості в плечовому суглобі, для поліпшення їх стану, а також з ціллю профілактики та лікування захворювань суглобів та для технічної підготовки до виконання гімнастичних вправ.

Ключові слова: гімнастика, фізичне виховання, рухливість суглобів, комплекс вправ.

Шишацкая Валентина Ивановна
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)

НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос необходимости выполнения на занятиях по гимнастике большого количества комплексов упражнений для развития подвижности в плечевом суставе, для улучшения их состояния и для технической подготовки к выполнению гимнастических упражнений.

Ключевые слова: гимнастика, физическое воспитание, подвижность суставов, комплекс упражнений.

Shyshatska Valentyna Ivanivna
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukrained)

NECESSITY OF DEVELOPMENT OF AGILITY IN SHOULDER JOINT

Annotation. The article deals with the issues of necessity of doing great number of complex exercises for development of agility in shoulder joint at the gymnastics for improving it's condition and for technical preparation for gymnastic exercises.

Key words: gymnastics, physical practice, agility in shoulder joint, complex of exercises.

Фізичні якості – це розвинені в процесі життєдіяльності та цілеспрямованості підготовки рухливі можливості людини, які забезпечують виконання нею певної рухової діяльності.

Для виконання тривалої фізичної роботи потрібна витривалість, для подолання короткої відстані за якнайменший час – швидкість, для подолання зовнішнього опору – м'язова сила; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість, а для перебудови діяльності, змін умов необхідна спритність [1, с. 6].

На сьогодні у студентів університету низький рівень загально-фізичної підготовленості. Виконання вправ з гімнастики на розвиток сили м'язів частіше переважало над вправами на рухливість в суглобах і навпаки. Тобто має місце негативна взаємодія між окремими якість: максимальною силою і витривалістю, максимальною силою і гнучкістю.

Уже на початку першого семестру при складанні контрольних нормативів:

- Гнучкість(нахил тулубу з положення стоячи/сидячи),
- Згинання –розгинання рук в упорі лежачи,
- Рівновага на правій/лівій нозі, руки вгору(тримати 5-8 секунд),

за студентами відмічається неможливість утримання рук вгорі протягом 5-8 секунд, неправильне положення голови, недостатнє відведення ноги назад, недостатній прогин тулуба в суглобах і т.д.

Уже з цього можна зробити висновок, що раніше при виконанні фізичних вправ студентами у шкільні роки перевага надавалася або силовим вправам, або вправам на розвиток рухливості та ще й тільки в кульшово-стегновому суглобі.

Для виявлення переваги одної фізичної якості над іншою додатково виконувалася вправа, яка свідчила про рухливість плечового суглобу більш яскраво.

Вправа №1

- Вихідне положення – стійка нарізно
- Руки назад, зігнуті в ліктьовому суглобі, долоні разом, пальці вгору. Плече повинне бути притиснене до тулубу.

Виконання цієї вправи студентами демонструвало рівень гнучкості в плечовому суглобі:

25-30% студентів мали достатню рухливість

65-70% - недостатню.

Протягом року в процесі занять фізичним вихованням з гімнастики виконувалася достатньо велика кількість різноманітних вправ та були рекомендовані індивідуальні комплекси фізичних вправ, які можуть підтримувати рухливість в суглобі, а також стати їх лікувальним засобом при проблемі відкладання солей.

Студентам було надано комплекс вправ зі скакалкою задля поліпшення гнучкості:

1. Тримати скакалку, склавши її вдвоє ззаду.
2. Підняти руки вгору, розтягуючи скакалку. Повторити 6-8 разів.
3. Склавши скакалку вдвоє, тримати її руками вужче і, піднявши руки вгору, пронести їх прямими назад, а потім повернутися у вихідне положення.
4. Скакалку тримати ззаду, склавши вчетверо: права зігнута рука знаходиться над правим плечем, а ліва за спиною. Розгинаючи ліву руку, сильно потягнути кілька разів праву вниз, за спину. Теж саме, змінивши положення рук, повторити 6-8 разів [2, с. 68].

Ті ж самі фізичні вправи потрібно виконувати з гімнастичною палкою.

Наступний комплекс на гнучкість, який було надано студентам, - виконання вправ біля гімнастичної стінки з різних вихідних положень (основна стійка, ноги нарізно, упор ззаду, руки вгору і т.д.):

1. Динамічні відведення тулуба вперед та статичні з затримкою 20-30 секунд з вихідного положення – упор ззаду.

2. Вихід у міст, випрямляючи ноги з положення вис-присід ззаду, тримаючись руками за гімнастичну стінку.

3. Динамічні нахили тулуба з прогином та напруженням м'язів (10-20 секунд), руки вгору, тримаючись за гімнастичну стінку (кут в кульшово-стегновому суглобі 90°).

Так само студентам було надано комплекс загальнорозвиваючих вправ на підлозі, виконуючи відведення рук назад самостійно та за допомогою партнера: стоячи, сидячи, лежачи на животі і т.д.

Вже наприкінці другого семестру у студентів було помічено значне поліпшення рухливості в плечовому суглобі, що було виявлено при повторному виконанні Вправи №1 на рухливість:

- Уже 60-70% студентів мали достатню рухливість в плечовому суглобі.

Висновок: основною метою технічної підготовки, яка входить до програмного матеріалу груп-початківців студентів, повинна бути фізична підготовка, яка створює базу для покращення їх фізичного стану в спортивній гімнастиці. Розвиток фізичних якостей повинен мати комплексний характер, особлива увага має надаватися розвитку силових якостей як базових по відношенню до всіх інших. Існує пряма взаємозалежність між розвитком однієї якості та усіх інших.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики/ В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко – (4-е. доп. Перероб.) – Київ: ТОВ «Інтер Логістик Україна», 2016 – 330с;
2. Глейберман А.Н. «Упражнения со скакалкой», изд. «Физкультура и спорт», 2007 г., 234 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л.В. Волков, С. І. Живага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. – К., 2011. – 216 с.
4. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков – К.: Радянська школа, 1989 – 152 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

