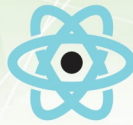


ISSN 2524-0986



**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](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:**

**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 (Украина)

**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, казахша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, ჯჷჷრტნი

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

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

УДК 796.011

Бойко Ганна Леонідівна  
Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського  
(Київ, Україна)

### ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ШЕЙПІНГУ

**Анотація.** У статті приділено увагу особливостям побудови силових програм для студенток, які займаються шейпінгом в залежності від статі, віку, рівня фізичного стану. Надано методичні рекомендації щодо вибору режиму інтенсивності навантаження в залежності від рівня фізичної підготовленості. Доведено доцільність використання вправ стретчингу у силовій підготовці студенток, які займаються шейпінгом.

**Ключові слова:** силова підготовка, шейпінг, студентки, індивідуальні особливості, стретчинг.

Бойко Анна Леонидовна  
Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского  
(Киев, Украина)

### ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ШЕЙПИНГОМ

**Аннотация.** В статье уделено внимание особенностям построения силовых программ для студенток, которые занимаются шейпингом в зависимости от пола, возраста, уровня физического состояния. Даны методические рекомендации по выбору режима интенсивности нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности. Доказана целесообразность использования упражнений стретчинга в силовой подготовке студенток, которые занимаются шейпингом.

**Ключевые слова:** силовая подготовка, шейпинг, студентки, индивидуальные особенности, стретчинг.

Anna Boyko  
Kyiv Polytechnic Institute named Igor Sikorsky  
(Kyiv, Ukraine)

### PECULIARITIES OF POWER TRAINING IN SHAPING TRAINING

**Abstract.** The article focuses on the peculiarities of building power programs for students who are doing shaping, depending on sex, age, and level of physical condition. Methodical recommendations for the choice of the mode of intensity of loading depending on the level of physical preparedness are given. The expediency of using stretching exercises in power education of students who are doing shaping.

**Keywords:** power training, shaping, students, individual features, stretching.

Шейпінг – це новітня система комплексів фізичних вправ оздоровчого спрямування, що дозволяє вдосконалювати рухові якості людини, враховуючи статеві, вікові та інші її особливості [1]. Рівень розвитку якісних сторін рухової

діяльності безпосередньо впливає на стан організму. Так, функціонування серцево-судинної, дихальної та інших систем залежать від об'єму та інтенсивності рухової діяльності [2, 3, 4, 5, 6].

Шейпінг-система базується на основних принципах оздоровчого тренування: свідомості та активності, доступності та індивідуалізації, поступовості, систематичності та послідовності, всебічної спрямованості оздоровчого тренування [2]. Значне місце у цій системі відводиться силовій підготовці, програма якої складається з урахуванням самотипу, біологічного циклу жінок, рівня підготовленості [7].

Мета – визначення особливостей силового тренування для студенток I-II курсів на заняттях з шейпінгу.

Під час виконання програми силової спрямованості виконуються комплекси вправ з чітко регламентованою технікою виконання, що дозволяють вибірково впливати на певні м'язові групи. Як правило, на заняттях перевага надається виконанню силових вправ без використання тренажерів, обтяжень чи предметів. Такий варіант травмонебезпечний, економічно рентабельний і може бути використаним під час самостійних занять за будь-яких умов. Проте використання вправ з предметами також є доцільним у силовому тренуванні [8].

Серед силових вправ перевага надається статодинамічним та квазіізотонічним вправам [1]. Під час виконання статодинамічних вправ передбачені короткострокові зупинки (0,5-1 с) в будь-які моменти періоду виконання. Використання цих вправ сприяє підвищенню навантаження на м'язи та прискорює їх втому, тобто підвищує ефект силового тренування.

Використання статодинамічних вправ в режимі легкого навантаження (величина обтяжень -40-60% від максимальної, кількість повторень в одному підході-15-20та більше) сприяє розвитку силової витривалості, позбавленою надлишкових жирових відкладень. Щодо підготовлених студенток, то цей режим використовують для формування м'язового рельєфу.

Найраціональним для розвитку м'язової маси є використання статодинамічних вправ в режимі середнього навантаження (обтяження складає – 60-70 % від максимальної; кількість повторень в одному підході – 6-10; кількість підходів – 3-4).

З метою формування м'язової маси доречно використання важкого навантаження (величина обтяження у силових вправах складає 90-100% від максимальної; кількість повторень в одному підході – 1-3; інтервали відпочинку між підходами, як правило, від 30 с до 2 хв).

Вибір режиму інтенсивності залежить від рівня фізичного стану тих, хто займається шейпінгом. Так, у навчально-тренувальному процесі студенток з низьким та нижчим за середній рівнем підготовленості перевага надається вправам для загального розвитку локального характеру за участю відносно невеликої маси м'язів. Чим нижче підготовленість студенток, тим менша кількість м'язів повинна бути задіяна в кожній вправі. Заняття силової спрямованості студенток з середнім рівнем підготовленості відрізняються від попередніх більшим навантаженням. Характерною відмінністю силового тренування студенток з високим рівнем фізичної підготовленості є приділення уваги розробці «слабких сторін фігури», на яку виділяється 20-25 хвилин від

загального часу силового тренування.

Щодо використання квазіізотонічних вправ у силовій підготовці тих, хто займається шейпінгом, то вони найбільш безпечні, під час їх виконання відсутні моменти максимального напруження м'язів та перевантаження опорно-рухового апарату.

Для досягнення максимального ефекту у силовому тренуванні необхідно концентрувати увагу на працюючих м'язових групах та правильній техніці виконання. Відпрацьовувати виконання кожної вправи необхідно протягом 1 хв, а кожної м'язової групи 4-5 хв. Під час виконання вправ необхідно застосовувати діафрагмальне дихання (з використанням м'язів діафрагми) без затримки.

Після силових серій застосовується вправи стретчингу, що сприяє надходженню кисню, гормонів та поживних речовин до напружених м'язів та виводу метаболічних шлаків з них. Результатом виконання цих вправ є зняття напруження з м'язів та зниження інтенсивності больових відчуттів, що як правило з'являються після тривалого виконання вправ.

При побудові силових шейпінг-програм для студенток необхідно враховувати статеві відмінності, а саме: уникати використання граничних та близьких до них навантажень, надавати перевагу виконанню вправ з вихідного положення сидячи та лежачи.

Як правило у навчально-тренувальному процесі використовують методи розвитку силовій витривалості, використання яких сприяють швидкому зниженню жирового компоненту маси тіла, сприяють вирішенню завдань естетичної корекції будови тіла. Під час силового тренування більш за інші використовують вправи, які впливають на м'язи черевного пресу, спини, плечей, тазу, верхньої частини ніг, грудні м'язи.

Висновки:

- При складанні силових програм необхідно враховувати індивідуальні особливості тих, хто займається шейпінгом, а саме: стать, вік, рівень фізичного стану.

- У силовій підготовці студенток потрібно надавати перевагу статодинамічним та квазіізотонічним вправам, використання яких травмонезбезпечно, економічно рентабельно (вправи без предметів).

- Після виконання силових вправ необхідно використовувати вправи стретчингу, що буде сприяти зняттю напруження з м'язів, зниженню інтенсивності больових відчуттів внаслідок надходження кисню, гормонів та поживних речовин до напружених м'язів та виводу метаболічних шлаків з них.

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

1. Методичні рекомендації до вивчення курсу з шейпінгу для студентів технічних вузів / Уклад. доц. Бойко Г.Л. – К: «Принт-центр», 2007 – 50 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература. 2003. Т. 1. – 63 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
4. Шипилина И.А. Фитнес-спорт / И.А. Шипилина, И.В. Самохин. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224с.

5. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес: пер. с англ. / Э. Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимп. л-ра, 2000. – 480 с.
6. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимп. лит., 2004 – 359 с.
7. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Г.Л. Бойко, С.У. Шарафутдінова, Т.Г. Козлова, Н.В. Іванюта, Н.Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файла: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. – Назва з екрана. – доступ: <http://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>
8. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ»; уклад. Г.Л. Бойко, О.Ф. Твердохліб, Т.Г. Козлова, С.У. Шарафутдінова, Н.Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файла: 1,60 Мбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана. – доступ: <http://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

# 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 60x84 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](mailto:iscience.in.ua@gmail.com)

