

ISSN 2524-0986



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:

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)
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)
Гораченко 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, ჯაქრენი

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

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: АРХИТЕКТУРА

Чекаева Рахима Усмановна, Хван Елена Николаевна, Тойбазарова Эльмира Мухтаркызы (Астана, Казахстан) ФОРМИРОВАНИЕ АРХИТЕКТУРНОГО ОБЛИКА ГОРОДА ПАВЛОДАРА.....	6
---	---

СЕКЦИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) БРЮШНОЙ ТИФ: ИСТОРИЯ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ В ОТРАЖЕНИИ СРЕДСТВ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ.....	13
Юрко Олексій Олексійович, Чайка Євгеній Віталійович (Кременчук, Україна) АНАЛІЗ ДИХАЛЬНИХ ШУМІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИСКРЕТНОГО ВЕЙВЛЕТ ПЕРЕТВОРЕННЯ.....	20

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Muskunov Kyrykbay (Almaty, Kazakhstan), Sadykov Kanat., Kuleimenov Ardak (Karaganda, Kazakhstan), Satbayev Yerlan, (Astana, Kazakhstan), Ozenbayev Merimbay (Taldykorgan, Kazakhstan) THE ROLE OF MOTIVATION IN SPORTS.....	25
Мускунов Қ. С. Келдикулов Г. К. (Алматы, Казахстан), Кожамжаров Е. Ж., Багдаулет Т., Кулейменова Л. М. (Караганда, Казахстан) ҚАЗАҚ КҮРЕСІ ӘДІСТЕМЕСІНДЕГІ ДИДАКТИКАЛЫҚ ҚАҒИДАЛАР.....	30
Сичов Сергій Олександрович, Сиротинська Олена Каленівна (Київ, Україна) ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЯК ДІЄВИЙ ФАКТОР ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПАРНОЇ АКРОБАТИКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ВІДДІЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	39
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	43
Єфременко Вікторія Миколайовна (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ВІДБОРУ ДЛЯ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ.....	49
Зеніна Ірина Володимирівна, Крилов Анатолій Геннадійович (Київ, Україна) ЗАСТОСУВАННЯ АКТИВНОЇ ФОРМИ ВІДПОЧИНКУ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ГІМНАСТІВ.....	52
Мартинів Юрий Олександрович (Київ, Україна) ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ СТУДЕНТІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З БОДІБЛДИНГУ.....	56

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 СТУДЕНТОВ-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) ОРГАНІЗАЦІОНО-ТЕХНІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	115
Антонюк Олександр Васильович (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	124
Туряниця Іван Сергійович (Київ, Україна) ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОРотьБИ 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 796.

Зеніна Ірина Володимирівна, Крилов Анатолій Геннадійович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ЗАСТОСУВАННЯ АКТИВНОЇ ФОРМИ ВІДПОЧИНКУ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ГІМНАСТІВ

Анотація. *Аналіз отриманих результатів показав, що підвищення якості виконуваної вправи, приріст м'язової сили і зміна вегетативних функцій організму спостерігаються в більшій мірі в дослідженнях з активною формою відпочинку, потім в дослідженнях з масажем в інтервалі між спробами і найменше в дослідях з пасивною формою відпочинку.*

Ключові слова: *відпочинок, працездатність, спортивна гімнастика, вправи.*

ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНОЙ ФОРМЫ ОТДЫХА С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГИМНАСТОВ

Аннотация. *Анализ полученных результатов показал, что повышение качества выполняемого упражнения, прирост мышечной силы и изменение вегетативных функций организма наблюдаются в большей мере в исследованиях с активной формой отдыха, затем в исследованиях с массажем в интервале между попытками и меньше всего в опытах с пассивной формой отдыха.*

Ключевые слова: *отдых, трудоспособность, спортивная гимнастика, упражнения.*

Zenina Iryna Volodymyrivna, Krilov Anatoly Gennadiyovich
Natsionalny tehniczny University of Ukraine
"Kiev The politehniczny institut named Igor Sikorsky"
(Kyiv, Ukraine)

APPLICATION OF ACTIVE FORMS OF REST WITH THE PURPOSE OF IMPROVING THE PERFORMANCE OF GYMNASTS

Abstract. *Analysis of the results showed that the improvement in the quality of the exercise, the increase in muscle strength and changes in the vegetative functions of the body are observed to a greater extent in studies with an active form of rest, then in studies with massage in the interval between attempts and least of all in experiments with a passive form of rest.*

Keywords:. *rest, work capacity, gymnastics, exercises.*

Постановка проблеми. Останнім часом результати міжнародних змагань з гімнастики характеризуються малим розривом в показниках між результатами переможців змагань та іншими учасниками, які займають призові місця. Результати перших перевищують результати других на десятки, а часто

тільки на соті і навіть тисячні бала. Це свідчить про те, що спортивна майстерність гімнасток досягла найвищого рівня. Подальше підвищення майстерності гімнасток можливо при поліпшенні системи тренування. Удосконалення цієї системи можливо за рахунок підвищення рівня працездатності гімнасток шляхом створення оптимальних умов.

З фізіології спорту відомо [4], що при заняттях на гімнастичних снарядах оптимальні інтервали між спробами складають 2-3 хвилини.

Спостереження і хронометраж, проведені нами на тренуваннях і змаганнях, показали, що інтервали між підходами до снарядів при виконанні вправ обов'язкової програми досягають 5-8 хвилин, а довільної програми - 6-9 хвилин.

На змаганнях інтервал між розминкою і виконанням вправи на оцінку становить в середньому 9-14 хвилин. Отже, між теоретичними даними і практикою спостерігається невідповідність. У практиці порушуються оптимальні умови для збереження оптимального рівня працездатності гімнасток в умовах змагань.

Існуючу тривалість інтервалу змінити не можна, тому що вона визначається кількістю гімнасток у відділенні (команді). Отже, можна змінити характер відпочинку в інтервалі між підходами. Як відомо, при пасивному сидінні відбувається значне падіння температури тіла гімнасток, що призводить до зниження збудливості центральної нервової системи, зміни м'язового тону, зниження психічної налаштованості на майбутню роботу. У зв'язку з цим, деякі гімнастки в інтервалі між підходами виконують різні гімнастичні вправи. Такий відпочинок між підходами до снаряду називається активним. Однак активний відпочинок застосовується тільки на окремих видах багатоборства, причому, незначним числом тих, хто займається. При цьому гімнастки орієнтуються тільки на власні суб'єктивні відчуття, які часто залежать від їх настрою.

На нашу думку, шляхом зміни форми відпочинку при виконанні вправ на гімнастичних снарядах можна поліпшити результати гімнасток при виконанні змагальних комбінацій.

Теоретичною передумовою нашого дослідження послужила робота І.М. Сеченова «До питання про вплив подразнення нервів на м'язову роботу людини» [5]. Порівнюючи «на двічі стомленій руці результати двох впливів простого відпочинку і відпочинку, пов'язаного з роботою іншої руки», Сеченов довів, що працездатність стомленої правої руки після роботи лівою рукою зростає набагато більше, ніж після пасивного відпочинку.

Причиною тимчасового збільшення працездатності стомленої руки І.М. Сеченов вважав появу сильного вогнища збудження в іншому пункті центральної нервової системи. Наявність порушення в силу негативної індукції, мабуть, повинно було поглиблювати гальмування в стомленому пункті центральної нервової системи, це, безсумнівно, повинно сприяти за наступним підвищенню його працездатності. Цими дослідженнями Сеченов довів, що виконання роботи іншими частинами тіла в період відпочинку стомленого органу - краще умовно для відновлення працездатності останнього.

З огляду на це, ми поставили перед собою завдання виявити найбільш раціональні форми активного відпочинку гімнасток, встановити оптимальну інтенсивність і тривалість, а також обсяг і характер вправ, що виконуються в

інтервалах між підходами до снарядів.

Результати дослідження та їх обговорення.

На тренувальному занятті гімнастки виконували повністю вправи відповідного розряду по п'ять разів кожна. Дослідження проводилися на 3-х снарядах в різні дні (бруси різної висоти, колода, бруси). Інтервали відпочинку між спробами становили сім і дві хвилини.

Досліджувалися три форми відпочинку між роботою: пасивна, активна і масаж. При пасивному відпочинку випробовувані сиділи протягом усього інтервалу.

При активному відпочинку інтервал ділився на три частини. У першій і третій частинах інтервалу випробовувані сиділи, у другій - середній частині виконували гімнастичні вправи в поєднанні з ходьбою і паузами. Інтенсивність і обсяг вправ залежали від тривалості інтервалу. Вправи підбиралися для тих частин тіла, які в основній роботі брали відносно малу участь. Наприклад: при виконанні вправ на брусах різної висоти в інтервалі основне навантаження припадало на м'язи ніг. Остання вправа, що виконується в інтервалі, за своїм характером була схожа з основною вправою, яка виконувалась на снаряді. Тривалість масажу в період активного відпочинку залежала від довжини інтервалу. При 7-хвилинному інтервалі час між спробами, так само як і при активному відпочинку, поділявся на три частини. Першу і третю частини (вони по тривалості були однакові і разом займали половину часу) випробовувані сиділи, другу половину часу випробовуваних масажували. При коротких інтервалах випробовуваних масажували весь інтервал. Масаж проводився за принципом активного відпочинку. При виконанні вправ на брусах різної висоти масажували ноги, а при виконанні вправ на гімнастичній колоді і вільних вправ - руки. Використовувалися такі прийоми масажу: при двоххвилинному інтервалі - інтенсивне погладження, розминання, поштовхи; при більш тривалому інтервалі - інтенсивне погладження, розминка і вижимання.

Показником переваги тієї чи іншої системи відпочинку було підвищення працездатності. Об'єктивно це визначалося порівнянням показників оцінок за змагальну вправу, динамометрії (кистьової і станової) і температури шкіри. Якщо остання оцінка в досвіді, показники динамометрії і температура шкіри випробовуваних перед останньою спробою були вище показників, отриманих перед першою спробою, то ми вважали, що форма відпочинку, що застосовується в інтервалі даного досвіду на повторну роботу, впливала позитивно. Якщо, навпаки, останні результати в досвіді за вказаними показниками були менше результатів, отриманих перед першою спробою, то вважалося, що відпочинок впливав негативно.

Висновки: Аналіз отриманих результатів показує, що різні форми відпочинку, що застосовуються в сімнадцятихвилинному інтервалі між підходами до снарядів, по-різному впливали на працездатність гімнасток.

Аналіз отриманих результатів показав, що підвищення якості виконуваної вправи, приріст м'язової сили і зміна вегетативних функцій організму спостерігаються в більшій мірі в дослідженнях з активною формою відпочинку, потім в дослідженнях з масажем в інтервалі між спробами і найменше в досліді з пасивною формою відпочинку. Незалежно від того, якої тривалості був інтервал, пасивна форма відпочинку завжди була менш ефективною, ніж активна і масаж. Найбільші зрушення показників

спостерігалися при двохвилинному інтервалі. Отримані дані можна пояснити тим, що введення в інтервал масажу або гімнастичних вправ, створюючи осередок підвищеного збудження в інших пунктах кори, підсилює гальмування в пунктах кори, які тільки що напружено працювали, а поглиблення гальмування в них сприяє найкращому відновленню їх працездатності протягом короткого проміжку часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить гимнастов / Л. Я. Аркаев, Н.Г Сучилин //Теория и технология подготовки гимнастов высокой квалификации.- М.: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Богданова Л.И. Тенденции развития упражнений на бревне и современная система подготовки гимнасток / Л. И. Богданова //В сб.: Гимнастика. М., 1980. С. 52-56.
3. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 79-80.
4. Триста. В. Г. Физиология спорта: учебное пособие [Текст] / В. Г. Тристан; О. В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. 92 с.
5. Сеченов И. М. К вопросу влияния раздражения чувствующих нервов на мышечную работу человека: Физиология нервной системы [Текст] / И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Н.Е. Введенский. – М.: Медицинская литература, 1952. Т. 3. С. 155.
6. Смолевский В.М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика: учебник / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. Киев: Олимпийская литература, 1999. 462 с.
7. Фисенко С. С. Методика акробатической подготовки юных гимнасток в упражнениях на бревне: Автореф. дис. канд.пед.наук / С. С. Фисенко Волгоград, 2005. – 185 с.

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Декабрь 2018 г.

ВЫПУСК 12(44)

Часть 2

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 31.12.2018.
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