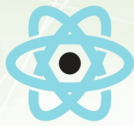


ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 4(36)

Часть 6

**Переяслав-Хмельницкий
2018**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**ВЫПУСК 4(36)
Часть 6**

Апрель 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. 4(36), ч. 6 – 170 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

Лускань Олег Юрійович (Київ, Україна) ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	58
Мишук Диана Николаевна (Київ, Україна) ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СВЯЗУЮЩИХ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	64
Саламаха Александр Евгеньевич (Київ, Україна) ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.....	69
Салатенко Іван Олександрович, Петренко Наталія Володимирівна, Вербицький Валентин Вікторович (Суми, Україна) СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНА ТЕХНОЛОГІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	75
Соболенко Андрій Ілліч (Київ, Україна) ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ СТАНОВЛЕННЯ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ.....	81
Степанова Ірина, Дутко Тарас, Жорова Оксана (Дніпро, Україна) ЗАСОБИ КРОСФІТУ В СИСТЕМІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	88
Турияниця Іван Сергійович (Київ, Україна) ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ, УМІНЬ ТА НАВИЧОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ КІОКУШІНКАЙ КАРАТЕ.....	94
Тимчик Світлана Григорівна, Євлєнтєєв Михайло (Київ, Україна) ТРЕНУВАННЯ ДІВЧАТ ФІТНЕС БІКІНІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ВІДДІЛЕННІ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	101
Хачикян Сергей Суменович (Київ, Україна) ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ФАКТОРЫ РИСКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ.....	107
Хусаинов Шамсиддин, Қосимов Убайдулла, Намозов Баходир, Эшмуродов Қодир (Самарқанд, Ўзбекистон) ИНСТИТУТДА МУТАХАССИСЛАР ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНІЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ.....	112
Чеховська Анна Юріївна (Київ, Україна) ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ТЕХНІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТАХ.....	117
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВПРАВАМ З ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	121
Гришко Лариса Григорівна (Київ, Україна) ІСТОРІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ І СТАНОВЛЕННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	124
Корюкаев Микола Миколайович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА М'ЯЗИ ТІЛА ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	131
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна) ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ БОКСОМ.....	137

УДК 796

Хачикян Сергей Суренович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Киев, Украина)

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ФАКТОРЫ РИСКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Аннотация. Важность присутствия физических упражнений в жизни современного человека. Методики оценки состояния здоровья профессиональных спортсменов. Факторы риска при занятиях спортом.

Ключевые слова: Спорт, здоровье, физические упражнения, факторы риска.

Khachyikian Sergei Surenovich
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kiev, Ukraine)

VALUE OF PHYSICAL EXERCISES FOR HEALTH. RISK FACTORS IN MODERN SPORT

Abstract. The importance of the presence of physical exercises in the life of modern man. Methods for assessing the health status of professional athletes. Risk factors when doing sports.

Keywords: Sports, health, exercise, risk factors.

Здоровье - важнейшее условие нормальной жизнедеятельности и состояния общества и каждого человека, производительности труда, материального благополучия и обороноспособности страны, личного и семейного благополучия, сопротивляемости и устойчивости организма. Здоровье надо рассматривать не только как нормальную структуру и функцию организма, отсутствие жалоб и каких-либо болезненных проявлений, но и как уровень адаптации организма к условиям среды, возможность приспособиться к повышенным и меняющимся ее требованиям без болезненных проявлений. Поэтому важнейшим критерием здоровья является функциональное состояние организма, уровень его жизнеспособности, адаптации к физическим нагрузкам. То есть уровень здоровья человека обусловлен комплексом клинических, морфологических, функциональных и адаптационных факторов.

Проблема здоровья имеет для спорта особое значение, ибо оно оказывает непосредственное влияние на сохранение правильной интегративной реакции организма на физические нагрузки, а тем самым на спортивную работоспособность и результаты.

Научный интерес проблемы выходит за пределы спорта, ведь спорт высших достижений - наилучшая модель изучения максимальных возможностей организма человека в экстремальных условиях. И не случайно именно исследования спортивных медиков, накапливая на большом материале данные о здоровье и морфофункциональных особенностях

организма в процессе напряженной тренировки и соревнований, о диапазоне его функциональных резервов и возможностей, о переходных состояниях от здоровья к болезни и ранних признаках пред-патологических состояний, внесли существенный вклад в становление науки о здоровом человеке и теории адаптации, в понимание физиологической нормы как оптимума жизнедеятельности в конкретных условиях, что весьма существенно для ряда отраслей теоретической, клинической и профилактической медицины, биологии, а также физической культуры.

Динамические наблюдения за здоровьем спортсменов

Для суждения о влиянии спорта на здоровье более убедительны многолетние динамические наблюдения, число которых, к сожалению, невелико. При этом нами специально взяты спортсмены высокой квалификации, т.е. тренирующиеся наиболее напряженно.

В процессе наблюдений мы на основании сопоставления клинических показателей здоровья, функционального состояния, спортивной работоспособности и спортивных результатов выделили следующие варианты состояния спортсменов в процессе многолетней подготовки.

1. Стабильные показатели здоровья при постепенном повышении уровня функциональных возможностей, спортивной работоспособности и результатов.

2. Стабильные показатели здоровья, функционального состояния и работоспособности.

3. Стабильность или повышение функциональных возможностей и работоспособности при определенных отклонениях в состоянии здоровья.

4. Постепенное снижение функциональных возможностей, работоспособности и результатов после длительного периода стабильности без ухудшения здоровья.

5. Преждевременное (не соответствующее возрасту) снижение функциональных возможностей и спортивной работоспособности на фоне ухудшения состояния здоровья.

Резкое ухудшение всех показателей вследствие перенесенного заболевания, травмы, физического перенапряжения.

Для подавляющего большинства наблюдавшихся спортсменов (более 80%) были последовательно характерны 1, 2 и 4-й варианты, которые мы рассматриваем как три физиологические фазы состояния спортсменов в процессе многолетней подготовки, показывающие возможность сохранения здоровья на протяжении многих лет напряженной тренировки.

Кратковременные острые заболевания, не связанные с тренировкой, без осложнений и существенного влияния на работоспособность при этом не учитывались. 5-й и 6-й варианты (соответственно 10 и 6%) наблюдений показали неблагоприятное влияние спорта на здоровье (причины чего будут рассмотрены ниже). 3-й вариант (8%) наблюдений характеризует высокий уровень компенсации тренированного организма.

На суммарном материале олимпийских видов спорта первое место по частоте распространения принадлежит заболеваниям полости рта и опорно-двигательного аппарата, далее следует заболевания ЛОР-органов и верхних дыхательных путей (особенно хронический тонзиллит), периферической и вегетативной нервной системы, органов кровообращения (главным образом

гипертонические состояния и дистрофия миокарда), желчевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта, органов зрения и кожи.

Факторы риска

Для усиления оздоровительной направленности спорта, а тем самым и его результативности, нужна активная позиция врачей, тренеров и организаторов спорта, т.е. не столько констатация фактов о частоте и характере заболеваний у спортсменов (тем более что такие данные отражены в многочисленных работах и публикациях).

Направление оздоровления спорта является сейчас одним из основных в деятельности Всемирной организации здравоохранения, широко применяется и в разных отраслях отечественной медицины.

В спортивной медицине оно было начато еще в 1950-х гг. С.П. Летуновым, впервые вскрывшим ошибки в режиме и методике спортивной тренировки, ведущие к нарушениям здоровья спортсменов.

Проанализировав заболевания у наблюдавшихся нами спортсменов, время их возникновения, связь с занятиями спортом, продолжительностью, особенностями тренировки, работоспособностью, условиями и образом жизни, мы распределили все выявленные у спортсменов заболевания на 3 группы: 1) не имеющие причинной связи с соревнованиями и тренировкой, 2) имеющие такую связь, 3) промежуточную группу, где спорт мог сыграть провоцирующую роль при наличии определенных (часто скрыто текущих) заболеваний и врожденных дефектов.

Анализ 2-й и 3-й групп показал, что у этих спортсменов всегда наблюдается несоответствие используемых нагрузок возможностям организма - переутомление, перенапряжение, перетренированность, сопровождающиеся снижением иммунитета и сопротивляемости (что может обусловить болезненные изменения и травмы), и специфические факторы определенных видов спорта. На этой основе мы попробовали сгруппировать и конкретизировать основные факторы риска следующим образом.

1. Недочеты системы отбора и допуска:

- допуск к тренировкам в составе команд высокой квалификации лиц с нарушениями в состоянии здоровья. Особенно опасны очаги хронической инфекции (главным образом, в полости рта, носоглотке, придаточных полостях носа, печени и желчевыводящих путей, гинекологической сфере), а также перенесенный ревматизм, воспалительные заболевания сердца, печени и почек, врожденные дефекты и пороки сердца;

- отсутствие учета наследственности, семейных заболеваний, ранних смертей в семье;

- тренировки и соревнования в болезненном состоянии (острые заболевания или обострения хронических) или при недостаточном восстановлении после них, что сопровождается аллергизацией организма, снижением иммунитета, чрезмерным напряжением функций при нагрузках, склонностью к рецидивам, осложнениям, перенапряжению, падению работоспособности;

- несоответствие морфофункциональных и психологических особенностей избранному виду спорта, что увеличивает для организма «цену» нагрузки и спортивного результата, обуславливая чрезмерное напряжение адаптационных механизмов, несоответствие возраста.

2. Нарушение режима и методика тренировки:

- нерегулярная, неритмичная тренировка;
- форсированная тренировка, что особенно опасно для юных спортсменов, не достигших еще должного уровня развития адаптационных механизмов, и в периоде полового созревания;
- монотонная, узкоспециализированная тренировка, без переключений, варьирования условий и средств подготовки, особенно на ранних этапах спортивной специализации, а для квалифицированных спортсменов - после достижения спортивной формы;
- неправильное сочетание нагрузок и отдыха, отсутствие условий и средств восстановления, длительная тренировка на фоне недовосстановления;
- неучет возраста, пола, индивидуальных физических и психологических особенностей
- спортсмена;
- тренировки и соревнования в болезненном состоянии;
- психологическая несовместимость с тренером и участниками;
- отсутствие психологической разгрузки;
- неправильное использование фармакологических и других сильнодействующих средств восстановления и повышения спортивной работоспособности;
- употребление допингов;
- частая и массивная сгонка веса;
- недостаточная предварительная адаптация к тренировке и соревнованиям в непривычных условиях среды;
- включение в программу соревнований новых видов спорта без достаточного предварительного изучения их влияния на организм (особенно для женщин).

3. Нарушение требований гигиены и здорового образа жизни:

- неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, обуви и одежды тренирующихся;
- неблагоприятные погодные условия и экологическая обстановка;
- выступления в соревнованиях в непривычных условиях (температура воздуха, высота над уровнем моря, большие различия во временных поясах и пр.);
- отсутствие витаминизации;
- употребление алкоголя, никотина, наркотических средств;
- несбалансированное, несвоевременное, не соответствующее требованиям вида спорта и этапа подготовки питание, низкое качество продуктов и приготовления пищи;
- недочеты в организации занятий и дисциплины;
- неблагоприятные бытовые условия. Неправильное сочетание тренировки с учебой или работой;
- частые стрессовые ситуации в спорте, на работе (учебе), в быту и семье;
- отсутствие общей и санитарной культуры.

4. Недочеты врачебного и педагогического контроля, лечебно-профилактической работы:

- нерегулярная и некачественная диспансеризация;
- отсутствие регулярных врачебных и врачебно-педагогических наблюдений;
- недостаточная эффективность методов контроля, их несоответствие виду спорта;
- неумение спортсмена вести самоконтроль, недостаточность медико-биологических знаний, неумение оценить свое состояние и его изменение под влиянием различных факторов;
- несвоевременное и некачественное лечение, отсутствие закаливания и средств повышения специфической и неспецифической устойчивости организма;
- недостаточное и неправильное (без учета медицинских показателей) санаторно-курортное лечение или его отсутствие;
- отсутствие обоснованной системы профилактики;
- плохой контакт в работе врача и тренера, отсутствие должных медико-биологических знаний тренера, его неумение использовать данные врачебного контроля, недостаточное участие врача в планировании и коррекции тренировочного процесса.

5. Специфические факторы отдельных видов спорта:

- недостаточный учет особенностей их воздействия на организм;
- отсутствие специальной профилактики и защитных приспособлений;
- недостаточное оздоровление специальной среды (воды в бассейне, состояние трасс и пр.);
- повторные нокауты и нокауты - нарушение правил допуска после черепно-мозговой травмы.

Таким образом, заболевания у спортсменов - результат не занятий спортом как таковых, а определенных факторов риска. Их изучение, с учетом специфики каждого вида спорта, выявление, предупреждение позволят сохранить здоровье даже в условиях самой напряженной тренировки и тем самым будут способствовать совершенствованию тренировочного процесса, повышению спортивных результатов и надежности спортсменов, усилить социальную значимость спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Летунов С.П. Спорт и здоровье - М., 1977.
2. Граевская Н.Д. Спорт и здоровье. В кн.: Спортивная медицина. Гл. 3. - М.: Медицина, 1993.
3. Геселевич В. А. Медицинский справочник тренера. - М.: ФИС, 1981.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года [Электронный ресурс]. – М., 2009.
Макарова Г.А. Спортивная медицина. - М.: ФИС, 2002. - С. 500.
5. «Врачебный контроль»/Малая медицинская энциклопедия, т. 2. - М.: Медицина, 1991.

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Апрель 2018 г.

ВЫПУСК 4(36)

Часть 6

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 5.05.2018.
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

