

ISSN 2524-0986

 **iScience**

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 11(31)
Часть 3

**Переяслав-Хмельницкий
2017**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 11(31)
Часть 3

Ноябрь 2017 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

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:

Кошур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Боголиб Т.М.	д-р экон. 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 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)
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)

Актуальные научные исследования в современном мире: XXXI Междунар. научн. конф., 26-27 ноября 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 11(31), ч. 3 – 146 с.

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

В сборнике представлены результаты актуальных научных исследований ученых, докторантов, преподавателей, аспирантов и студентов - участников Международной научной конференции **"Актуальные научные исследования в современном мире"** (Переяслав-Хмельницкий, 26-27 ноября 2017 г.).

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: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ПАЛЬЦЕВОГО ИНДЕКСА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАНКРАТИОНОМ.....	6
Довгопол Едуард Петрович (Київ, Україна) НЕОБХІДНІСТЬ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОВЕДЕННЯ РОЗМИНКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	11
Зеніна Ірина Володимирівна (Київ, Україна) ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	17
Твердохліб Олена Федорівна (Київ, Україна) ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПСИХОСОМАТИЧНИХ СИСТЕМ РІЗНИХ КУЛЬТУР У ПОДІЄВОМУ ТУРИЗМІ.....	21
Казаріна Ольга Андріївна (Київ, Україна) АЕРОБНІ І АНАЕРОБНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ.....	27
Коляденко Светлана Ананьевна (Киев, Украина) ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.....	32
Липина Светлана Филипповна (Астана, Казахстан) МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.....	36
Прус Надія Михайлівна, Ускова Світлана Михайлівна (Київ, Україна) ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ....	41
Хасанов Манас Жолдығалиевич (Батыс Қазақстан облысы, Бөрлі ауданы, Қазақстан) БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ.....	47
Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАННЯ НА РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В СКЕЛЕЛАЗІННІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЩО ВХОДЯТЬ ДО ЗБІРНИХ КОМАНД ВНЗ.....	52
Мірошніченко Вячеслав Миколайович, Лозовик Михайло Петрович, Дубовік Ріма Гасимовна (Вінниця, Київ, Україна) РОЗВИТОК МАРАФОНСЬКОГО БІГУ НА ВІННИЧЧИНІ.....	56
Сога Сергій Михайлович (Київ, Україна) ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ.....	65
Улукбекова Айгуль Орынғалиевна, Сатыбалдина Аида Ермековна, Ерданова Гулширин Серикбаевна, Нургожаева Дание Мухитовна, Махова Ольга Григорьевна (Алматы, Республика Казахстан) КОРРЕКЦИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ТЕЛА У БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ II СТЕПЕНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	69

Сога Сергій Михайлович
Національний технічний університет України «КПІ імені І.Сікорського»
(Київ, Україна)

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Анотація. В даній статті розглянуто рівень рухової активності студентів ВНЗ та стан їхнього здоров'я. Опираючись на результати рухових тестів та медичного огляду студентів нами було проведено дослідження метою якого було покращення рівня здоров'я та рухових якостей займаючихся засобами туризму. А саме проходженням однакових технічних етапів різних рівнів складності.

Ключові слова. засіб, клас дистанції, якості, етап, ЧСС.

Аннотация: В данной статье рассмотрены уровни двигательной активности студентов ВУЗов и состояние их здоровья. Опираясь на результаты двигательных тестов и медицинского осмотра студентов нами было проведено исследование целью которого было улучшение уровня здоровья и двигательных качеств занимающихся средствами туризма. А именно прохождение одинаковых технических этапов различных уровней сложности.

Ключевые слова: средства, класс дистанции, качества, этап, ЧСС.

Soga S.M.
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

IMPROVEMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY SPORTS AND WELFARE TOURISM

Abstract. In this article is considered the level of motor activity of students of higher educational institutions and their state of health. Based on the results of motor tests and medical examination of students, we conducted a study aimed at improving the level of health and motor skills involved in tourism. Namely the passage of the same technical stages of different levels of complexity.

Keywords. means, class of distance, quality, stage, heart rate.

Отримані дані результатів медичних оглядів і здачі контрольних нормативів останніх років студентами перших курсів вузів свідчать про непросту сучасну ситуацію в галузі фізичної культури і спорту та малу ефективність застосовуваних освітніх програм і технологій з фізичного виховання в школах і середньо-спеціальних навчальних закладах. Абітурієнти при вступі до вузу мають відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я, захворювання в хронічних формах, низький рівень фізичної підготовленості, а головне вже сформоване ставлення до фізичної культури, як до другорядного компоненту життя. В таких умовах на викладача вузу лягає складне завдання

фізичного перевиховання студентів. Все це спонукає нас до пошуку ефективних технологій фізичного виховання для студентів вузів.

Аналіз науково-методичної літератури, новітніх розробок вчених і практичного досвіду викладачів дозволяє говорити про те, що недостатньо уваги приділяється застосуванню такої загальнодоступної форми фізичної активності як спортивний туризм.

Спортивний туризм має велике виховне значення, він використовується як засіб фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання підростаючого покоління, як засіб пізнання навколишнього середовища і людини в природному середовищі. Виховний вплив досягається порівняно простими і доступними засобами: навчально-тренувальні збори, туристичні зльоти і змагання, які, як правило, проходять в природних умовах.

Під найважливішим завданням фізичного виховання ми розуміємо формування фізичної культури особистості. З точки зору фізіологічного навантаження на організм студентів, спортивний туризм є оптимальним засобом, що володіє необхідним рівнем доступності [1]. В умовах занять дозволяє регулювати педагогічні впливи в найширших межах для студентів з будь-яким рівнем фізичної підготовленості, а також удосконалювати знання, вміння і навички відповідно до індивідуальних психофізичних особливостей, що важливо для формування позитивного психоемоційного мікроклімату в навчальних колективах і мотивації до обов'язкових і додаткових занять. Крім того, застосовується педагогічна технологія яка дозволяє створювати систему взаємопов'язаних заходів, в яких студенти на принципах конкурентної боротьби мають можливість проявляти отримані знання, вміння і навички.

У спортивно-оздоровчому туризмі, як і в іншому виді спорту, досить ефективно реалізуються специфічні функції фізичної культури, розвиваються здібності і фізичні якості, досягаються спортивні результати. Туристська підготовка може розглядатися як багаторічний процес спортивного вдосконалення, тому спортивні тренування є основним засобом підготовки майбутнього професіонала. По суті, це педагогічний процес, в якому використовуються різні методи виховання і навчання. У зв'язку з цим тренувальний процес в туризмі повинен бути спрямований на принцип діяльнісного підходу до освоєння туристської практики і застосовувати принципи варіативності, різноманіття в області спортивного туризму, враховувати принцип оптимізації в розвитку особистості [2].

В даний час прийнято вважати, що основними завданнями організації професійно-спортивної підготовки у вищому навчальному закладі є, по-перше, планування заняття з метою формування загальної фізичної підготовки майбутніх фахівців. По-друге, розвиток спеціальної підготовки студентів для участі в змаганнях з туристської техніки, придбання похідного досвіду для організації маршрутів з активними способами пересування.

Крім аналізу спеціальної літератури, був передбачений аналіз змісту рухових дій студентів на технічних етапах змагальної дистанції та визначення характеру навантаження.

Характеристика рухових дій на технічних етапах проводилася за даними педагогічного спостереження. Мета дослідження полягала в тому, щоб визначити динаміку змін рухових дій з ростом класу дистанції, їх кількість і зміст, а також основні м'язові групи, які беруть участь в змагальних рухах в

туристському багатоборстві. У дослідженні враховували тільки параметри і характеристики індивідуального проходження технічних етапів пішоїдної дистанції студентами [3].

Аналіз отриманих даних показав, що в результаті підвищення класу на технічних етапах з 2-го до 3-го, на всіх технічних етапах кількість рухових дій значно зростає. Однак на різних етапах збільшення кількості рухових дій відбувається неоднаково:

- на етапі «Переправа по паралельних перилах» збільшується кількість рухових дій координаційної характеру (в середньому на 36%);
- на етапі «Навісна переправа» швидкісного характеру в середньому на 42%;
- на етапах «Підйом по похилій навісній переправі», «Підйом по вертикальних перилах», а також на етапах з наведенням перил, рухові дії силового характеру збільшуються в 2-3 рази.

Отримані дані показують зростання рівня силової і швидкісної витривалості. При цьому на всіх технічних етапах значне навантаження отримують всі основні м'язові групи. Аналіз змісту основних рухових дій, використовуваних під час змагань, показав, що студенти застосовують такі прийоми: рух по навісній переправі з підтягуванням себе руками і відштовхуванням ногами (до 35-50% на дистанції); підтягування на руках на вертикальних перилах (до 20-25%); рух приставним кроком по мотузьям перилах (не більше 10%); утримання тулуба в певному положенні (до 10%); ходьба-біг по пересіченій місцевості (до 40-50%).

При цьому були виділені основні м'язові групи, які беруть участь в роботі, і якість їх застосування: близько 40% навантаження відбувається на м'язи верхнього плечового пояса і м'язи згиначів рук, 30% - на м'язи нижніх кінцівок, 15% - м'язи черевного преса і 15% на інші групи м'язів.

Виходячи з результатів, можна припустити, що основу експериментальної методики повинні скласти вправи, спрямовані на розвиток м'язових груп верхніх і нижніх кінцівок, а також черевного преса і сприяють розвитку силових і швидкісно-силових, координаційно-рухових фізичних якостей.

Для визначення характеру навантаження нами визначалися показники ЧСС, реакції систем організму що займаються туризмом в процесі подолання дистанцій 2, 3 і 4 класів.

Даний показник вимірювався перед стартом, три рази на протяжній дистанції на проміжних відсічках і відразу після фінішу. Це дозволило судити про вплив проходження змагальної дистанції на напруженість серцево-судинної системи (ССС) туристів-багатоборців.

Для реєстрації ЧСС використовувався загальноприйнятий метод вимірювання, (кількість серцевих скорочень на одиницю часу). Середній показник ЧСС і її динаміки у студентів в процесі подолання змагальних дистанцій. Аналіз результатів показав, що в процесі проходження змагальної дистанції, ЧСС може кілька разів досягати максимальної позначки, а потім знижуватися. В основному це залежить від послідовності і розподілу технічних етапів, підйомів і спусків, а також довжини перебігів в ході подолання змагальної дистанції. Звідси випливає, що навантаження має ламаний характер і максимально схоже за структурою з «рваним» бігом [4].

Отримані дані вказують на високий рівень функціональної напруженості ССС в процесі подолання змагальної дистанції. Крім цього, 60% всієї змагальної діяльності здійснюється в зоні субмаксимальної потужності. Тому адаптація організму до навантажень в зоні субмаксимальної потужності сприятиме підвищенню ефективності проходження змагальної дистанції. В середині дистанції настає фаза компенсованого стомлення, помітна зміна біомеханічної структури рухових дій, коротшає крок і амплітуда руху рук. У третій частині дистанції спостерігається фаза декомпенсованої втоми, при якій інтенсивність роботи знижується.

Отже, для ефективної тренувальної діяльності студентів на етапі поглибленої спеціалізації необхідно підбирати відповідні засоби і методи, які пред'являли б такі ж вимоги до функціональної системи організму.

В ході проведених нами досліджень було встановлено, що технічним етапам змагальних дистанцій 3-го і 4-го класу властива особливо висока технічна і фізична складність рухових елементів, що в свою чергу висуває підвищені вимоги до фізичної та функціональної підготовленості спортсменів. Спостереження показали, що обсяг рухових дій, в яких основну роль відіграє сила і витривалість, в порівнянні з іншими якостями збільшується в два рази. В основному збільшується обсяг підтягуючих рухів, виконуваних у швидкому темпі, при глобальній участі м'язів. В цілому можна констатувати, що з підвищенням класу дистанції відбувається значне збільшення обсягу рухових дій, при якому основну роль відіграє швидкісна і силова витривалість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Peters M., Pikkemaat B. Innovation in Tourism. Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism. 2006, vol.6(3-4), pp. 1–6. doi:10.1300/J162v06n03_01.
2. Ruhanen L., McLennan C-L. The Learning Experiences and Preferences of Tourism Postgraduate Students. Journal of Teaching in Travel & Tourism. 2012, vol.12(2), pp. 146–164. doi:10.1080/1531 3220.2012.678204.
3. Жигарев О.Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов: дис. ...кандидат биол. наук: 03.00.13.– Новосибирск, 2002. – 190 с.
4. Акудович Ю. В. Определение и развитие физических кондиций туриста // Прогрессивные технологические процессы и методы обслуживания в туризме и экскурсиях. Бюллетень научно-технической информации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Ноябрь 2017 г.

ВЫПУСК 11(31)

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 6.12.2017.
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

