

# EMSJ

## EUROPEAN MULTI SCIENCE JOURNAL

Ежемесячный международный научный журнал  
«European multi science journal»

№21/2018

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

- Главный редактор – Horhe Dias, Phd, Columbian university of mathematics
- Главный секретарь— Sneider Rihard , Phd, Wien research laboratory
- Корчовой Михаил — доктор физико-математических наук, Украина, Киев, КПИ
- Кукоба Святослав – кандидат экономических наук, Украина, КНЕУ
- Саркисян Роза – кандидат психологических наук, Армения, ТНУ
- Нильс Данар - редактор газеты “Kielstrasse” Deutschland
- Мороз Григорий – кандидат педагогических наук, Российская Федерация, УФА, УрГУ
- Калинин Фёдор – кандидат технических наук, Беларусь, Пинск, Пинский ГУ
- Васюра Павел – юрист компании ”Avanta” Украина, Харьков
- Тихонов Владимир Аркадьевич – кандидат педагогических наук, Российская Федерация, Пермь,

### ПГТПУ

- Horti Larosh– кандидат психологических наук, Будапешт, Венгрия
- Vlazko Barash – доктор юридических наук, Венгрия, Сегед
- Луки Станикич – кандидат исторических наук, Хорватия, Загреб, Хорватский исторический музей

### зей

- Ингрид Кристиансен – научный сотрудник Норвежского полярного института, Норвегия, Тромсё
- Элеонора Златкевич – старший научный сотрудник исследовательской лаборатории города

### Кра-ков, Польша

- Марк Дель-Арави – кандидат технических наук, Тэль-Авив, Израиль
- Янош Кучка – сотрудник университета АВНУ, Будапешт, Венгрия

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются.

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

Материалы публикуются в авторской редакции.

Редакция журнала «European multi science journal»

Адрес редакции: Szabadság út 27, Budaörs, 2040 Венгрия

Сайт: <http://pshdpublish.info>

E-mail: [redactor@pshdpublish.info](mailto:redactor@pshdpublish.info)

Тираж 1000 экз.

Ежемесячный международный научный журнал «European multi science journal» © 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

## БИОЛОГИЯ

*Babak S., Kondenko V.*

STRENGTHENING THE HEALTH OF MATURE AGE  
WOMEN OF THE FIRST PERIOD WITH THE HELP OF  
RATIONAL NUTRITION AND STEP AEROBICS..... 3

## МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

*Маль Г.С., Арефина М.В., Кулакова М.В.*

ГИПОТЕНЗИВНЫЕ ПРЕПАРАТЫ В ЛЕЧЕНИИ АГ В  
СОЧЕТАНИИ С СОПУТСТВУЮЩЕЙ  
ПАТОЛОГИЕЙ.....6

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

*Сергеева А.А.*

АНАЛИЗ КОМПОНЕНТОВ АДАПТИРОВАННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА.....8

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

*Бутко Е.А., Скорынина – Погребная О.В.*

СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
САМОПРИНЯТИЯ В ПОДРАСТКОВОМ  
ВОЗРАСТЕ ..... 11

*Дубинич Е.А.*

РАБОТА С ЧУВСТВОМ СТЫДА ПРИ ПОМОЩИ  
ТЕКСТИЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ В ПСИХОТЕРАПИИ  
И КОНСУЛЬТИРОВАНИИ .....13

## ФИЛОЛОГИЯ И ЛИНГВИСТИКА

*Ольшевски Е.В.*

О СПЕЦИФИКЕ РЕЧЕВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В  
ПРОПОВЕДИ ..... 18

## ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ

*Крылов Е.Н., Вирзум Л.В., Сергеева Г.А.*

ГАЗОФАЗНАЯ КИСЛОТНОСТЬ  
АРИЛСУЛЬФОНАМИДОВ ..... 22

*Шарагов В.А., Курикеру Г.И.*

УПРОЧНЕНИЕ ЛИСТОВОГО СТЕКЛА  
ТЕРМОХИМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКОЙ  
ФТОРХЛОРСОДЕРЖАЩИМИ ГАЗООБРАЗНЫМИ  
РЕАГЕНТАМИ ..... 25

## ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ И УПРАВЛЕНИЕ

*Леонтьева Н.А.*

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
УПРАВЛЯЮЩИХ СОВЕТОВ..... 29

*Тлехурай-Берзегова Л.Т.,*

*Водождокова З.А., Бюллер Е.А., Даурова Н.З.*  
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ТРУДА КАК ФАКТОР  
УКРЕПЛЕНИЯ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА НА  
ПРЕДПРИЯТИИ ..... 31

## ЮРИДИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

*Прядко П.В.*

НАЛОГОВЫЕ ЛЬГОТЫ ПО НДС (НЕФТЬ И  
ПРИРОДНЫЙ ГАЗ) ..... 35

# БИОЛОГИЯ

## STRENGTHENING THE HEALTH OF MATURE AGE WOMEN OF THE FIRST PERIOD WITH THE HELP OF RATIONAL NUTRITION AND STEP AEROBICS

**Babak Svitlana,**

*Candidate of Sciences /Biology/,*

*Associate Professor Biomedical Disciplines of Department  
National University on Ukraine of Physical Education and Sport,  
Kyiv, Ukraine*

**Kondenko Viktoria**

*Master degree Student*

*of the National University on Ukraine of Physical Education and Sport,  
Kyiv, Ukraine*

### Abstract

This article deals with the effects of nutrition on implementation of fitness programs based on step aerobics for mature age women of the 1<sup>st</sup> period.

**Key words:** step aerobics, balanced nutrition, mature age women of the first period

**Relevance of research.** Mature age women are the main population contingent engaged in productive work. The maintenance of their health is an important mission of the society. Physical activity including balanced nutrition is very important in strengthening health and maintaining optimal life. Step aerobics for of mature age women of the first period are one of the most available types of physical activity [1, 4, 6, 7, 8].

But according to research data, most women are not motivated to attend classes of step aerobics system-atically and to maintain balanced nutrition of preven-tive and health character [1, 4, 13, 14].

The purpose of our research is to discover the effects of nutrition on implementation of fitness programs based on step aerobics for mature age women of the 1<sup>st</sup> period.

**Anthropometric and Physiological Researches. Quantitative Estimation of Physical Health.** Multi-functional state of mature age women of the 1<sup>st</sup> period was set by methodology of T.Yu. Krutsevych. The following anthropometrics indicators were examined: the length (centimeters) and weights (kilograms), circumference measurements (by methodology of V.V. Bunak, 1931).

Indicators of cardiovascular system: heart rate (beat/minute), arterial blood pressure (systolic and diastolic, Millimetres of Mercury) – were determined by method of Korotkov. Status indicator of respiratory system (vital capacity of the lungs (milliliters) was calculated by computer program of A.I. Burkhanov (1984).

The indicators of medical examination of women were used as the basic material.

The level of health of mature age women of the first period was determined by us according to the methods of G.L. Apanasenko, L.N. Volgina, Yu.V. Bushuieva.

In our research the following anthropometric indexes were used: mass-growth index, growth-mass index, power index, index of Robinson (criterion of reserve and economization of cardiovascular system

function), body mass index. The hand strength was measured.

To process the factual experimental material and evaluated authenticity of data received, the methods of mathematical statistics were used.

The research was held on the basis of fitness club in Kyiv. 24 women of 28-35 years et age took part in research; they were divided for two groups, 12 women each. Women of the 1<sup>st</sup> group visited a nutritionist twice a week and followed strictly all the instruction. During this visits they had a conversations about balanced nu-trition. Each woman of this group was prescribed an in-dividual balanced diet. The women of the 2<sup>nd</sup> group did not follow any diet. Both groups had physical training five times a week each for 30-45 minutes depending on the functional state and load magnitude. All women passed medical control before the experiment. The re-search was carried out before the studies and 6 months after the studies.

To compose a food ration the following data were considered: age, physical activity, anthropometric indi-cators of women.

The recommended standard of protein intake in the 1st period of mature age is 0,8-1 g/kg body mass; with an activity life style it is up to 1,25 g/kg body mass. The quality of protein is important. The source of protein should be not only the products of the animal origin, but also products of the plant origin. Consump-tion of meat products, rich of iron, should be reduced as iron enhances the processes of peroxidation, which accelerates the aging of the body [2, 3, 9].

The consumption of fat must be gradually reduced with the age. It must be equal to 25-30% of the total energy value of the diet of mature age women. The consumption of saturated fatty acids, mono- and polyunsaturated should be 10% each. The preference should be given to the products rich of omeg-3 fatty acids (at least 1-2 g per day). They are contained in fish prod-ucts, and linolenic acid in hemp or linseed oil [5, 9].

Carbohydrates should be 55-60% of the total energy value of the diet. Basically it should be carbohydrates which are easily digested.

Mature age women of the 1<sup>st</sup> period need sufficient amount of vitamins and minerals. Calcium, potassium, magnesium, zinc, selenium, silicon, chromium, vitamin C, D, coenzyme and others have particular importance.

The acceleration of aging of the body is associated with strengthening processes of free radical oxidation that's why it is important to include antioxidants in nutrition of mature age women.

Culinary processing of food products plays very important role in nutrition of mature age women of the 1<sup>st</sup> period. It is better to steam dishes, stew with adding lemon juice, apple vinegar, aromatic roots, and moderate amount of spices. The consumption of raw vegetables and fruits is an important part of nutrition.

Following the nutrition regimen (three basic meals and one or two additional) allows avoid feeling of hunger or overeating. The individual characteristics should be taken into account. The biological value of the nutrition, its balance, digestion and conformity of exchange processes are the key points in nutrition [11, 12].

**Results of the research.** Received results were compared with the scoring scale, represented by V.A. Romanenko [10]. It was found out that the initial state of physical health of women of both groups corresponded to "low level". Analysis of the results in the age aspect showed the absence of significant differences with a general tendency to increase the indicators with age ( $p > 0.05$ ).

It was found out that indicators of body mass and girth of women of both groups were changed a lot: as compared with the initial data, the weight, waist circumference and pelvis ( $p < 0.05$ ) significantly reduced. The decrease of body mass index of women of the 2<sup>nd</sup> group amounted to 6.8%, and 12.9% - in the 1<sup>st</sup> group; waist circumference decreased for 2.0% and 7.2% and pelvis circumference for 5.9% and 7.2% respectively.

Thus, indicators of body mass and girth most changed for women who did step aerobics and followed instructions of balanced nutrition. The indicators of body length had not suffered significant changes in both groups ( $p > 0.05$ ).

The analysis of repeated results of cardiovascular system shows enhancement of indicators of heart rate and systolic arterial blood pressure in both groups ( $p < 0.05$ ). The improvement of heart rate of women of the 2<sup>nd</sup> group amounted to 7.3% and 11.6% of women of the 1<sup>st</sup> group; arterial blood pressure – 3.4% and 6.0% respectively. Thus, the indicators of women who followed a diet were changed much.

It was found that indicators of vital capacity of the lungs of women of both groups significantly increased ( $p < 0.05$ ). But the increase in indicators is higher for women of the 1<sup>st</sup> group – 29.0%, for women of the 2<sup>nd</sup> group – 26.1%.

Analyzing the indicators of strength of flexion of hand, it was found out that the results of both groups after the experiment have increased, but the 1<sup>st</sup> group showed more increase of indicators of dynamometry of both hands. Thus, increase of indicators of the right hand in the 1<sup>st</sup> group amounted to 21.0%, the left hand – 6.8%; in the 2<sup>nd</sup> group – 13.0% and 5.2% respectively.

Analysis of heart rate recovery after dosed physical exercises showed that the results in both groups of women became better ( $p < 0.05$ ): in the 1<sup>st</sup> group – 46.0%, in the 2<sup>nd</sup> – 30.0%. Thus, the indicators of heart rate of women who followed a diet changed more.

It is important that before the research women of both groups had status of fattening according to index of body mass. After the research this index met the standard. And besides, index value changed more in the group of women who followed the diet – 13.0%, in the 2<sup>nd</sup> group – 8.0% (Table).

Table

**Overall assessment of women's physical health aged 28-35 years before and after the experiment**

Groups	VC / body mass, (ml/kg)	Dynamometry of hand / body mass (%)	HRxBP/ 100 %	Recovery time HR (min., sec.)	Index of body mass	Overall assessment of health level
<i>Before the experiment</i>						
I group	34,3 low	35,0 Low	104,5 below average	3,4 low	25,2 pre-obesity	low
II group	34,1 low	33,9 Low	103,9 below average	3,2 low	25,0 pre-obesity	low
<i>After the experiment</i>						
I group	50,0 average	50,5 Average	86,0 average	1,57 average	21,9 standard	average
II group	46,3 below average	41,1 below average	92,8 average	2,1 below average	23,0 standard	below average

Note: VC – vital capacity, HR – heart rate, BP – blood pressure.

Comparison of the results of the experiment with the standard data showed that at the beginning of the experiment the level of physical health of women of both groups was mostly low. 6 months after intensive step aerobics classes, the level of physical health of

women of the 2<sup>nd</sup> group grew to "below the average". As for women of the 1<sup>st</sup> group, their indicators of health level increased to two positions to average level. Interviewing of this women group about their subjective

state of health showed the significant improvement of body sensation and improvement of emotional health.

**Conclusions.** Thus, the results of the experiment showed the positive influence of step aerobics with balanced nutrition on women physical health. Following the advises of nutritionist and taking step aerobics classes have the favorable effect on anthropometric indicators, improve the state of the cardiovascular system and respiratory system, normalize the level of physical and emotional health.

During the research it was found out that the correctly designed nutrition plan based on scientific data, including age and sex features, effect on the implementation of the program for step-aerobics for women the mature age of the 1st period.

#### References:

1. Bogdanovs'ka NV. Vplyv ozdorovchoi' aerobiky na funkcional'nyj stan organizmu zhynok 20–30 rokiv. *Visnyk zaporiz'kogo nacional'nogo universytetu. – Zaporizhzhja*, 2013;1(10):89–93. [Ukrainian]
2. Voloshyn OI., Splavs'kyj I. *Osnovy ozdorovchogo harchuvannja*: vyd. 4-te. Chernivci: Bukrek. 2008. 535 s. [Ukrainian]
3. *Gigijena harchuvannja z osnovamy nutryciologii'*: Pidruchnyk; U 2 kn. Za red. VI. Cyprijana. K.: Medycyna, 2007. 544 s. [Ukrainian]
4. Giptenko AV. Vlihanie fitnesa na uroven' fizicheskogo sostojanija zhenshhin pervogo zrelogo vozrasta. *Fizicheskoe vospitanie studentov*. 2009;1:13– 5. [Russian]
5. *Dietologija*. Pod red. AJu. Baranovskogo. SPb: «Piter». 2008. 1024 s. [Russian]
6. Doroshenko VV., Bogdanovskaja NV., Malikov NV. Jeksperimental'naja ocenka jeffektivnosti primenenija step-ajerobiki v kompleksnoj programme fizicheskaj rabotosposobnosti i funkcional'nogo sostojanija organizma junoshej i devushek 15-16 let s vegeto-sosudistoj distoniej. *Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta*. 2008;8:121–5. [Russian]
7. Zadorozhnaja NN. Vlihanie zanjatij akvaajerobikoj na organizm zhenshhin raznogo vozrasta. *Fizicheskaja kul'tura, sport, zdorov'e*. 2012;1:58–63. [Russian]
8. Kutek T., Pogrebennyk L. Ozdorovcha aerobika jak efektyvnyj zasib zmicnennja zdorov'ja zhynok 20–30 rokiv. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr.* 2004;8(3):188–92. [Ukrainian]
9. Martynchuk AN., Maev YV., Janushevych OO. *Obshhaja nutryciologija*: Uchebnoe posobyje. M.: MEDpress-ynform. 2005. 392 s. [Russian]
10. Romanenko VA. *Dyagnostyka dvygatel'nyh sposobnostej*. Uchebnoe posobyje. Doneck: Don NU. 2005. 290 s. [Russian]
11. Tutel'jan VA. *Spravochnyk po dyetologyy*. M.: Medycyna. 2002. 544 s. [Russian]
12. Tutel'jan VA. *Lechebnoe pytanye: sovremennye podhody k standartyzacyi dyetoterapyi*. M.: Medycyna. 2007. 304 s. [Russian]
13. Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill. *Fitness & health*. Champaign, Ill.: Human Kinetics. 2007. 429 p.
14. Fomenko OV. Comparative analysis of physical fitness and motor coordination abilities of students of the first and second courses of higher educational institutions engaged in aerobics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014;11:30-7.

# МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

## ГИПОТЕНЗИВНЫЕ ПРЕПАРАТЫ В ЛЕЧЕНИИ АГ В СОЧЕТАНИИ С СОПУТСТВУЮЩЕЙ ПАТОЛОГИЕЙ

**Маль Галина Сергеевна,**

*д.м.н., профессор, зав. кафедрой фармакологии*

**Арефина Марина Викторовна,**

*студентка 5 курса лечебного факультета*

**Кулакова Марина Владимировна**

*студентка 6 курса лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Миздрава РФ, Россия, г. Курск*

## ANTIHYPERTENSIVE DRUGS IN THE TREATMENT OF HYPERTENSION COMBINED WITH CONCOMITANT PATHOLOGY

**Mal Galina Sergeevna**

*Ph.D., professor, head. Department of Pharmacology*

**Arefina Marina Viktorovna**

*5th year student of medical faculty*

**Kulakova Marina Vladimirovna**

*6th year student of the medical faculty*

*FSBEI of HE "Kursk State Medical University" Mizdrava RF, Russia, Kursk*

### Аннотация

Основное условие успешного влияния на исходы артериальной гипертензии является достижение «целевых уровней» артериального давления, а для некоторых категорий пациентов и более низких значений.

В статье показана эффективность лечения артериальной гипертензии с метаболическим синдромом фиксированными и нефиксированными комбинациями препаратов.

### Abstract

The main condition for successful influence on the outcomes of arterial hypertension is the achievement of "target levels" of arterial pressure, and for some categories of patients even lower values.

The article shows the effectiveness of the treatment of hypertension with metabolic syndrome fixed and non-fixed combinations of drugs.

**Ключевые слова:** артериальная гипертензия, метаболический синдром, целевой уровень, комбинация, гипотензивные препараты.

**Key words:** arterial hypertension, metabolic syndrome, target level, combination, antihypertensive drugs.

Результаты многочисленных клинических исследований показали, что своевременное и адекватное лечение артериальной гипертензии приводит к снижению риска осложнений и увеличению продолжительности жизни больного [7]. Артериальной гипертензии, как правило, сопутствует метаболический синдром. Симптокомплекс, получивший название «метаболический синдром», представляет собой одну из важнейших проблем здравоохранения. Его выявляют у 26% взрослого населения планеты [4]. У больных с метаболическим синдромом артериальная гипертензия имеет свои особенности: в ночное время отмечаются более высокие показатели артериального давления, а также его повышенная вариабельность [2]. Одновременное существование этих патологий вносит соответствующие проблемы в подбор терапии.

Согласно рекомендациям по лечению артериальной гипертензии ВНОК 2008 [2] в качестве препаратов первой линии необходимо применять либо низкую дозу одного лекарственного средства, либо комбинацию двух препаратов в низких дозах. При этом необходимо учитывать, что назначение фиксированных низкодозовых комбинаций антигипертензивных препаратов имеет ряд преимуществ: рациональная комбинация препаратов в низких дозах обеспечивает синергизм действия ее отдельных

компонентов, более эффективное снижение артериального давления, значительное уменьшение вероятности развития побочных эффектов, предотвращает поражение органов-мишеней. В результате повышается приверженность больных артериальной гипертензией к лечению. Применение комбинированной антигипертензивной терапии приобретает особое значение при лечении артериальной гипертензии в сочетании с метаболическим синдромом.

Необходимо применять антигипертензивные препараты, которые нейтрально действуют на обменные процессы или обладают свойством снижать инсулинорезистентность и улучшать показатели липидного и углеводного обменов. В числе таких вариантов гипотензивной коррекции представляют интерес фиксированные и нефиксированные комбинации лекарственных средств из таких групп, как диуретик + АРА II и диуретик + ИАПФ.

Широкая распространенность АГ в сочетании с МС и высокий риск ее осложнений делает данное заболевание одной из актуальных проблем кардиологии [1]. В развитых странах частота встречаемости АГ превышает 20% среди взрослого населения. При этом среди людей старше 65 лет она достигает 50% и более [1]. Согласно результатам обследования Российской национальной представительной



# Ежемесячный международный научный журнал «European multi science journal»

№21/2018

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

- Главный редактор – Horhe Dias, Phd, Columbian university of mathematics
- Главный секретарь— Sneider Rihard , Phd, Wien research laboratory
- Корчовой Михаил — доктор физико-математических наук, Украина, Киев, КПИ
- Кукоба Святослав – кандидат экономических наук, Украина, КНЕУ
- Саркисян Роза – кандидат психологических наук, Армения, ТНУ
- Нильс Данар - редактор газеты “Kielstrasse” Deutschland
- Мороз Григорий – кандидат педагогических наук, Российская Федерация, УФА, УрГУ
- Калинин Фёдор – кандидат технических наук, Беларусь, Пинск, Пинский ГУ
- Васюра Павел – юрист компании “Avanta” Украина, Харьков
- Тихонов Владимир Аркадьевич – кандидат педагогических наук, Российская Федерация, Пермь, ПГГПУ
- Horti Larosh– кандидат психологических наук, Будапешт, Венгрия
- Vlazko Barash – доктор юридических наук, Венгрия, Сегед
- Луки Станикич – кандидат исторических наук, Хорватия, Загреб, Хорватский исторический музей
- Ингрид Кристиансен – научный сотрудник Норвежского полярного института, Норвегия, Тромсё
- Элеонора Златкевич – старший научный сотрудник исследовательской лаборатории города Краков, Польша
- Марк Дель-Арави – кандидат технических наук, Тэль-Авив, Израиль
- Янош Кучка – сотрудник университета АВНУ, Будапешт, Венгрия

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются.

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

Материалы публикуются в авторской редакции.

Редакция журнала «European multi science journal»

Адрес редакции: Szabadság út 27, Budaörs, 2040 Венгрия

Сайт: <http://pshdpublish.info>

E-mail: [redactor@pshdpublish.info](mailto:redactor@pshdpublish.info)

Тираж 1000 экз.