

Міністерство освіти і науки України
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Łodzi
Шуменски університет «Епископ Константин Преславски»

University of East London
WSHIU Akademia Nauk Stosowanych

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Луцький національний технічний університет
Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій
Університету «Україна»

Міжрегіональна академія управління персоналом
Державний історико-архітектурний заповідник «Стара Умань»

«ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В МІЖНАРОДНИЙ ПРОСТІР: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ»

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю
(м. Запоріжжя, 19 квітня 2024 р.)

Міністерство освіти і науки України
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Łodzi
Шуменський університет «Єпископ Константин Преславський»
University of East London
WSHIU Akademia Nauk Stosowanych
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Луцький національний технічний університет
Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій Університету
«Україна»
Міжрегіональна академія управління персоналом
Державний історико-архітектурний заповідник «Стара Умань»

**«ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В
МІЖНАРОДНИЙ ПРОСТІР: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ»**

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною
(м. Запоріжжя, 19 квітня 2024 р.)

Дніпро
«Середняк Т.К.»
2024

УДК 001.891(062.552)

I-73

I-73 Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект» / Уклад.: Л.І. Полякова, В.В. Цибульська, О.В. Непша [Електронне видання]. Дніпро: «Середняк Т.К.», 2024. 574 с.

I-73 Materials of the II Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation “Integration of Ukrainian scientific research into the international space: the regional aspect”/ Compiled by L.Poliakova, V.Tsybulska, O.Nepsha [Electronic edition]. Dnipro : «T. Seredniak», 2024. 574.

ISBN 978-617-8139-78-0 (електронне видання)

В збірнику представлені матеріали доповідей учасників II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», яка проходила в режимі он-лайн 19 квітня 2024 року на природничо-географічному факультеті Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. На конференції обговорювалися сучасні виклики щодо перспектив співпраці вітчизняних науковців із європейською науковою спільнотою у галузі права, історії, географії та туризму, а також фізичної культури, спорту та здоров'я людини.

Матеріали збірника тез сформовані за тематичними напрямками роботи конференції: 1. Сучасна історична наука у міжнародному контексті; 2. Міжнародне право в контексті геополітичних змін сьогодення; 3. Суверенітет держави: теорія сучасного етапу у воєнний та післявоєнний час; 4. Актуальні напрями сучасних географічних досліджень: теорія, методика, практика; 5. Туризм і рекреація: проблеми, виклики, перспективи; 6. Сучасні тренди фізичної культури, спорту та здоров'я людини. Окремо виокремлені доповіді співорганізаторів та гостей конференції з розділ 7. Міждисциплінарні напрями розвитку освіти та науки.

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, статистичних даних, галузевої термінології, наявність плагіату, імен власних та інших відомостей.

ISBN 978-617-8139-78-0 (електронне видання)

© Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2024

© Автори статей

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. СУЧАСНА ІСТОРИЧНА НАУКА У МІЖНАРОДНОМУ КОНТЕКСТІ	
Богданов А. Б., Гудзь В.В. Усні історії бійців – добровольців українсько-російської війни як чинник національно-патріотичного виховання.	10
Галь Б. О., Швабюк Є. Д. Теорія складних систем в історичних дослідженнях.	16
Гасанов Гара огли. Сучасні дослідження архівних документів з історії українсько-турецьких відносин 1918–1920 рр.: історіографічний вимір.	19
Дар’я, Полякова Л.І. Особливості господарського життя греків на території Північного Приазов’я у ХІХ ст.	25
Девда Т. В., Полякова Л.І. Молокани – як різновид «духовних християн» в Україні.	30
Дорош Н. В. The interaction of protestant religious organizations and the slavic population of southern Ukraine.	34
Зубкович О. І., Ситник О.М. Загострення російсько-українських відносин у 2022 році.	37
Віталій, Крилова А.М. Діяльність Богдана Хмельницького як один з прикладів національної рішучості.	40
Пачев С. І., Созанський І. В. Матеріали перепису населення 1926 року як джерело дослідження етнодемографічного розвитку Запорізького округу.	43
Сворак Л. М., Міфологізація історія в контексті українсько-російської війни	46
Ситник О. М., Абдулова К. І. Особливості дослідження пам’яток середнього Подніпров’я скіфської доби: спільна україно-польська експедиція 1995–1997 рр.	50
Ситник О. М., Дорожкіна Г. В. Особливості трансформації більшовизму в російській неоімперіалізм.	55
Сушков С. В., Ситник О. М. Щодо питання історіографії вивчення нумізматики античних держав-полісів Північного Причорномор’я.	60
Шерстюк Н. Г., Пачев С.І. Історія жіночого руху ХVІІІ - ХХІ ст. у працях Мішель Перро.	65
Шкода Н.А. Участь студентів у діяльності Української соціалістичної партії та Української народної партії Наддніпрянщини на початку ХХ ст.	69
РОЗДІЛ 2. МІЖНАРОДНЕ ПРАВО В КОНТЕКСТІ ГЕОПОЛІТИЧНИХ ЗМІН СЬОГОДЕННЯ	
Анастасія, Предместніков О. Г. Роль міжнародного права у врегулюванні конфліктів та захисті прав людини в умовах сучасних геополітичних змін (російсько-українська війна).	74

Бикова Н. С., Татарінова С.О. Теоретичний аспект надання адміністративних послуг в Україні (на прикладі роботи ДП «Документ»).	78
Василенко В. В., Татарінова С.О. Причини та види агресивної поведінки особистості: соціальний аспект.	81
Дуліба Є.В. До питання виплат репарацій та створення спеціального міжнародного компенсаційного механізму для України	85
Майгор Н. А., Шукіорова Ю. О., Фурса В. О., Татарінова С.О. Джерела міжнародних соціальних стандартів у формуванні моделі соціальної політики в Україні.	89
Скребовська С. В., Предместніков О.Г. Глобальні тенденції в розвитку міжнародного права: виклики та можливості	93
Stadnik O. A., Nikitina I.P. Women in the armed forces: history and current situation.	96
РОЗДІЛ 3. СУВЕРЕНІТЕТ ДЕРЖАВИ: ТЕОРІЯ СУЧАСНОГО ЕТАПУ У ВОЄННИЙ ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС	
Гапотій В.Д., Узбек В.О. Особливості застосування сучасних методів викладання правових дисциплін у вищій школі	100
Berkovska K. O., Nikitina I.P. The influence of military conflicts on demographic processes.	109
Bilous A. I., Nikitina I.P. Internal migration: the impact of military conflicts on population movements.	114
Ostrovskiy V. O., Nikitina I.P. Modern trends and problems of gender participation in the army.	118
РОЗДІЛ 4. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ СУЧАСНИХ ГЕОГРАФІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА	
Арабаджи О.С., Арсененко І.А., Донець І.А. Міграційні процеси в умовах російсько-української війни: прояви та виклики на прикладі прифронтової Запорізької області	123
Арабаджи О.С., Левада О.М. Формування демографічних понять в курсі географії загальноосвітніх навчальних закладах	128
Богер С.В., Прохорова Л.А. Геологічні пам'ятки природи як складова природно-заповідного фонду Львівської області	133
Буруяне Ю.М. Практичні роботи зі шкільного курсу «Географія» 6 клас Нової української школи	138
Василюк Л.А. Організація навчально-дослідницької діяльності учнів в шкільному курсі географії	144
Олена, Непша О.В. Геологічна оцінка родовищ підземних та мінеральних вод Запорізької області	148
Ганжа І.С., Прохорова Л.А. Степан Рудницький та його вплив на створення української національної географічної думки	154
Данило, Прохорова Л.А. Геолого-економічна оцінка запасів та видобутку сірки в Україні	159
Голуб О.С. Болота як природоохоронні території Шацького	164

національного природного парку	
Гришко С.В. Змістовний компонент виробничої педагогічної практики студентів спеціальності 014.07 Середня освіта (Географія)	169
Донець І.А., Арсененко І.А., Худобіна О.М., Хомотюк Ю.П. Стратегічні аспекти використання господарського потенціалу Волинської області	172
Дорошко Г.І. Самостійна робота як пізнавальна діяльність учнів у навчанні шкільної географії	178
Дьячкова А.В., Гришко С.В. Природні ресурси Тилігульського лиману та їх збереження	183
Євдокімова В.С., Портна А.А. Дослідження механічного складу ґрунтів Запорізької області	189
Денис, Непша О.В. Нерудні корисні копалини Запорізької області	193
Зав'ялова Т.В. Навчальна практика з географії ґрунтів в системі практичної підготовки студентів-географів	200
Віталій, Прохорова Л.А. Проблематика геолого-геоморфологічної будови Північно-Західного Приазов'я	203
Клименко В.М. Шкільна географія у 90-ті роки ХХ століття в Україні	209
Коваль Д.О., Непша О.В. Забезпеченість Запорізької області рудними корисними копалинами	217
Кудлай Н.М. Інтеграція фінансової грамотності на уроках географії	223
Лисенко В.І., Сурядна Н.М., Бартеньєв О.С. Вплив війни на природоохоронні території України.	228
Малуєв М.М., Непша О.В. Наслідки антропогенного впливу на геологічне середовище Землі	231
Роман, Гришко С.В. Геологічні та гідрогеологічні умови української частини басейну річки Тиса	234
Міщенко Н.О., Гришко С.В. Екологічні проблеми та охорона малих річок України	241
Непша О.В. Геолого-економічна оцінка Мокрянського-ІІ родовища гранітів Запорізька область)	246
Одарченко З.Є. Форми залягання кристалів гіпсу на території Запорізької області та сусідніх районів Дніпропетровської області	249
Покидько К.І. Відновлення Каховського водосховища: географічна концептуалізація	256
Прохорова Л.А. Медична географія у системі наук про Землю	260
Сапога Л.М. Формування просторових уявлень в шкільному курсі географії	264
Стросєва М.Й., Сурядна Н.М., Бурцев В.В. Оцінка стану охоронних територій басейну річок Приазов'я.	269
Стросєва М.Й., Шаптала К.В., Єрмоленко О.В. Водні ресурси Полтавщини та їх використання.	274
Максим, Непша О.В. Фізико-географічна характеристика басейну	

річки Берда	279
Шепітько Д.С., Непша О.В. Геоєкологічні проблеми річки Суха Московка (Запорізька область).	286
РОЗДІЛ 5. ТУРИЗМ І РЕКРЕАЦІЯ: ПРОБЛЕМИ, ВИКЛИКИ, ПЕРСПЕКТИВИ	
Арсененко І.А., Арабаджи О.С., Донець І.А., Донченко Л.М. Туристична культурна та природна спадщина України: збереження в умовах військового стану та повоєнний час	290
Бейдик О.О., Арсененко І.А., Донець І.А., Гарбузов І.М. Військові конфлікти, політична нестабільність і тероризм на початку ХХІ сторіччя: вплив на розвиток міжнародного туризму	294
Воловик В. М., Шлапацький В. О. Дефініція пригодницького туризму	298
Денисик Г. І., Багрій В. І., Савчук Д. І. Пороги Середнього Побужжя як основа формування туристично-рекреаційних осередків.	304
Донець І.А., Арсененко І.А., Здор А.І., Хомотюк Ю.П. Історичні передумови та сучасний розвиток релігійного туризму Житомирщини	306
Зімов С.О., Прохорова Л.А. Підземні мінеральні води як чинник розвитку лікувально-оздоровчого та медичного туризму в Закарпатському регіоні.	313
Лившенко Т. О. Рекреаційний туризм в Україні під час війни: проблеми, виклики та перспективи.	319
Мірошник Л. П. Туризм в Україні: проблеми і перспективи.	323
Прегар В.В., Прохорова Л.А. Йодо-бромні ресурси як чинник оздоровчого туризму України.	328
Vasileva Vanya, Kabakchieva Dora, Pavlova Irina. Shumen Plateau Nature Park's (Bulgaria) tourist functions.	333
Muromtseva Yu. Kharkiv's industrial tourism resources and opportunities to use them for educational excursions.	355
РОЗДІЛ 6. СУЧАСНІ ТРЕНДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Абдуллаєв А. К., Нестеров О. С., Ребар І.В. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби.	361
Бессараб А. О., Проценко А.А. Сучасні тенденції тренувального процесу кваліфікованих футболістів.	366
Буша А. С., Олійник М.О. Особливості засобів фізичної терапії при захворюваннях опорно-рухового апарату для дітей, які займаються футболом.	369
Олена, Суханова Г.П. Використання інноваційних фітнес-технологій у фізичній культурі студентської молоді (на прикладі спінбайк-аеробіки).	373
Гайова О.В., Севастьянов О.В. Пошук найпопулярніших видів фітнес-напрямоків серед здобувачів освіти коледжу.	376
Ковальчук О.В. Сучасні погляди на особливості фізичного розвитку в юнацькому віці	381

Котлова М. М., Олійник М.О. Вплив засобів лікувальної фізичної культури на психологічний стан людей похилого віку.	385
Котова О.В., Олександр. Перспективи подальшого розвитку системи вищої освіти в умовах воєнного стану.	388
Котова О.В., Сопотницька О.В. Особливості використання оздоровчих фітнес–технологій у фізичному вихованні студентської молоді в умовах дистанційної освіти.	392
Котова О.В., Сопотницька О.В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності в умовах сьогодення.	397
Котова О.В., Суханова Г.П. Мотивація здобувачів вищої освіти до занять різними видами рухової діяльності в умовах воєнного та дистанційного навчання	402
Інна, Котова О.В. Музично-ритмічна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в закладах вищої педагогічної освіти.	405
Максимчук Б. А., Максимчук І. А., Максимчук М. Б. Вплив усмішки на досягнення у спорті.	409
Митчик О. П. Олімпійська освіта школярів у закладах загальної середньої освіти.	412
Митчик О. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності в закладах загальної середньої освіти.	416
Ольга, Олійник М.О. Особливості проведення занять з фізичного виховання з людьми середнього та літнього віку.	420
Мусієнко Н. Л., Котова О.В. Засоби та методи розвитку швидкісних здібностей дітей молодшого шкільного віку.	424
Олійник М.О., Олійник І.С. Особливості оптимізації психологічного стану людей похилого віку в процесі занять фізичною культурою.	428
Проценко А. А., Кириєнко О. Г. Педагогічна практика як засіб формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах дистанційної освіти.	433
Христова Т.Є., Калюжний М.Р. Сучасні аспекти збереження здоров'я здобувачів вищої освіти під час занять боксом.	437
Христова Т.Є., Лабунський А.Р. Динаміка функціонального стану футболістів старшого шкільного віку під впливом спеціальної психологічної підготовки.	440
Христова Т.Є., Сербіненко О.С. Комбіноване використання відновних засобів у процесі підготовки гандболістів старшого шкільного віку.	444
Христова Т.Є., Смоляченко М.М. Вплив занять футболом на фізичний та психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку.	448
Цибульська В.В., Ведмедьов І.А. Застосування системного підходу до розвитку витривалості в учнів 5-6 класів на уроках фізичної	452

культури.	
Цибульська В.В., Суханова Г.П. Застосування нових форм навчання щодо реалізації змісту реформи Нової української школи.	454
Цибульська В.В., Таранець К.О., Харченко С. С. Чинники формування основ здорового способу життя дітей 9-10 років в процесі занять фізичною культурою.	549
Чорнобай Ю. О. Використання технології диференційованого навчання на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.	464
Шрамко В.В., Котова О.В. Нові підходи до проведення занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти на сучасному етапі в умовах воєнного стану.	467
Mekhed Olha, Mekhed Dmytro. The role of modern technologies in forming digital security competences of future healthcare specialists.	474
Khrystova T.E., Vladyslav. Pedagogical design increase of physical fitness of teenagers with different types of body constitution.	479
Protsenko A.A., Khrystovoi R.Y. Strategic guidelines of the training process checker players.	483
РОЗДІЛ 7. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ОСВІТИ ТА НАУКИ	
Бабенко-Левада В.Г. Розвиток цифрових технологій у фінансовому секторі	488
Байтеряков О. З., Байтерякова Н. Ю. Формування культурної та іншомовної компетентності шляхом застосування музичних творів під час вивчення історії географічних відкриттів.	492
Баханова С.В. Екологічна спрямованість викладання курсу «Іноземна мова за професійним спрямуванням» у майбутніх екологів	496
Беценко Т.П. До питання про використання лінгвокраєзнавчої бази у процесі вивчення історії української літературної мови (на прикладі краєзнавчого матеріалу Сумського регіону).	502
Беценко Т.П. Значення курсу «Народознавство» в національній освітній парадигмі вищої школи.	506
Беценко Т.П. Мова як чинник державотворення.	510
Воровка М. І. Елементи непрямой дискримінації у сфері освіти	512
Клещова Л.А., Фурса В.О., Татарінова С.О. Війна проти України як чинник дитячої шкільної дезадаптації	516
Лисенко В.І., Кравченко В.О., Удовіченко С.О. Стале використання мисливської фауни та збереження середовищ існування диких тварин.	521
Лисенко В.І., Сурядна Н.М., Перхунков Д.С. Стале лісокористування у контексті нової лісової стратегії ЄС до 2030 року.	525
Мітітяк О.А., Фурса В.О., Татарінова С.О. Організаційні аспекти системи соціальних послуг в Україні	530
Мовчан А.О., Шевченко В.В., Непша О.В. Проблемне навчання як ефективний засіб розвитку пізнавальних творчих здібностей учнів.	534

Владислав. Актуальність проблеми формування іншомовної компетентності в контексті сучасного світу глобалізації	539
Романець А.В. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі	542
Рябицька Т.І., Лейко О.О. Сучасні проблеми українських сімей в яких виховуються діти з інвалідністю.	547
Рябицька Т.І., Чабанюк О.І. Соціальна робота з сім'єю в складних життєвих обставинах.	550
Сурядна Н.М., Люта Л.П., Антипенко О.В. Громадянська наука, застосування онлайн-інструментів збереження біорізноманіття та оцінки екосистемних послуг у шкільній програмі НУШ	554
Шмагайло О.В. Формування екологічної культури учнів на уроках біології.	565
Колева Красимира. Мелитополският център по българистика и с лекторат по български език, литература и култура като участник в европейската интеграция на МДПУ „Богдан Хмелницки“ до и след 24.02.2022	569

психології: зб. наук. праць. 2008. Вип. 4. С. 168-172.

4. Христова Т.Є Актуальні питання управління процесом у сфері фізичного виховання та спорту. *Vzdelávanie a spoločnosť II: medzinár. nekonf. zborník* / Eds. Renáta Bernátová, Tetyana Nestorenko. Prešov, 2017. S. 420-430.

5. Христова Т.Є., Подибайло Ю.Ю. Вдосконалення рухових здібностей здобувачів середньої освіти старших класів у процесі занять футболом. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 16 березня 2023 р.) / Редкол.: В.М. Мазін та ін. Запоріжжя: Запорізька політехніка, 2023. С. 50-53.

Христова Т.Є.,
д.біол.н., професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
м.Запоріжжя, Україна
Сербіненко О.С.
студент 1 курсу магістратури
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

КОМБІНОВАНЕ ВИКОРИСТАННЯ ВІДНОВНИХ ЗАСОБІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У сучасному спорті проблема відновлення так само важлива, як і саме тренування, оскільки не можна досягти високих результатів тільки за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності навантажень. Тому методи відновлення та зняття стомлення у спортсменів набувають першочергового значення [2, с. 37]. У комплекс відновних заходів входять найрізноманітніші технології - раціональна побудова тренування, фармакологічні засоби, масаж, аутогенне тренування, кисневі коктейлі тощо [4, с. 84]. Особливого значення набуває вивчення закономірностей відновних процесів, характеру стомлення та методів, які підвищують ефективність відновлення [1, с. 23].

За сучасними уявленнями, відновлення є невід'ємною частиною тренувального процесу і від того, наскільки ефективно воно буде проведене, залежить кінцевий результат підготовки спортсмена. Систематичні інтенсивні

тренувальні навантаження, які застосовуються при підготовці кваліфікованих спортсменів, можуть супроводжуватися або наростанням тренуваності та підвищенням спортивної працездатності, якщо процеси відновлення забезпечують адекватне поповнення енергетичних ресурсів, або хронічним виснаженням і перевтомою [3, с. 58].

При достатній вивченості відновлення на прикладі дорослих атлетів в різних видах спорту [1, 2], розробка та наукове обґрунтування методик відновлення спортивної працездатності юних гандболістів після системних навантажень залишається до теперішнього часу невирішеною проблемою.

Мета дослідження - довести ефективність комплексного використання відновних засобів з урахуванням тренувальних мікроциклів (втягувального, базового, ударного) у підготовці юних гандболістів 16-17 років.

Для досліджень був обраний підготовчий період (загально підготовчий етап) тренувального процесу, тому що він характеризується найвищим рівнем тренувальних навантажень та використанням різних тренувальних засобів. В основу розробленої педагогічної технології було покладено цілеспрямоване та комплексне використання педагогічних, гігієнічних, медико-біологічних та психологічних засобів відновлення та підвищення спортивної працездатності. Розроблена технологія мала також оздоровчий характер, була спрямована на підвищення ефективності тренувального процесу гандболістів в підготовчому періоді (загальнопідготовчий етап).

Втягувальний тижневий мікроцикл використовується послідовно 2 тижня; складається з 6 тренувань: 4 тренування виконуються з середнім навантаженням, два – з великим. Головний акцент в цьому мікроциклі зроблений на підвищення загальної фізичної підготовки, розвиток загальної витривалості, швидкісно-силових і силових якостей, рухово-координаційних здібностей, гнучкості та рухливості, вдосконалення технічної підготовки. Загальне співвідношення тренувальних засобів: неспецифічних – 65%, специфічних – 35%.

Розвивальний базовий тижневий мікроцикл застосовується впродовж 3 тижнів; включає 6 тренувальних занять. Тренувальне навантаження у цьому

мікроциклі значно більше за об'ємом та інтенсивністю порівняно з втягувальним мікроциклом. Три тренування виконуються з середнім навантаженням та три – з великим. Мета цього мікроциклу – подальше підвищення загальної фізичної підготовки, розвиток загальної витривалості, силових і швидко-силових якостей, рухово-координаційних здібностей з урахуванням різних амплуа юних гандболістів. Загальне співвідношення тренувальних засобів: неспецифічні – 55%, специфічні – 45%.

Ударний мікроцикл реалізується впродовж 1 тижня та складається з 6 тренувань, чотири з яких виконують з великим навантаженням і два – з середнім. Це необхідно, щоб забезпечити найбільший тренувальний імпульс. Мета цього мікроциклу – подальше поліпшення загальної фізичної та технічної підготовки, розвиток силових, швидко-силових, рухово-координаційних здібностей, загальної витривалості з урахуванням різних амплуа юних гандболістів. Загальне співвідношення тренувальних засобів: неспецифічні – 50%, специфічні – 50%.

При реалізації методики цільового використання комплексу відновних засобів в структурі підготовки гандболістів старшого шкільного віку необхідно керуватися такими положеннями:

- враховувати зміни психомоторних показників, які обумовлюють функціональний стан нервово-м'язового апарату та центральної нервової системи в структурі тренувального дня та тижневого мікроциклу;
- передбачити зміст та спрямованість тренувальних навантажень;
- дотримуватися раціонального поєднання засобів відновлення (не більше трьох та по одній процедурі кожного);
- формувати вміння та навички в юних гандболістів самостійно використовувати відновні засоби.

Теоретично обґрунтована методика синергічного використання системи відновних засобів в умовах втягувального, розвивального та ударного мікроциклів загальнопідготовчого етапу тренувального процесу спортсменів показала високу ефективність та сприяла підвищенню рівня функціональних

можливостей нервово-м'язового апарату та центральної нервової системи, суттєвому поліпшенню загальної працездатності в динаміці тренувального дня та тижневих мікроциклів підготовки гандболістів старшого шкільного віку.

При плануванні відновних заходів слід враховувати, що їх загальна спрямованість та інтенсивність залежать від періоду тренувального процесу та задач конкретного мікроциклу. Методика побудови тренувальних мікроциклів залежить від особливостей протікання процесів стомлення та відновлення в організмі спортсменів після окремих занять. Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, який вплив мають на спортсмена навантаження, різні за величиною та спрямованістю, яка динаміка та тривалість процесів відновлення. Не менш важливими є відомості про кумулятивний ефект різних за величиною та спрямованістю навантажень, про можливості використання малих і середніх навантажень з метою інтенсифікації процесів відновлення в організмі спортсменів.

Таким чином, використання різноманітних засобів відновлення залежно від об'єму та характеру тренувальних занять дозволяє підвищити ефективність підготовки висококваліфікованих спортсменів-гандболістів. Непродуманий і випадковий підбір відновних засобів може призвести до зниження захисно-адаптаційних сил організму, погіршення імунобіологічної реактивності спортсменів і підвищення їх захворюваності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Ю.Б. Ячнюк та ін. Чернівці: ЧНУ, 2011. 387 с.
2. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.
3. Христова Т.Є. Ефективність методів відновлення в юних волейболістів. *Актуальні проблеми юнацького спорту*: тези доп. XII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 26-27 вересня 2017 р.). Херсон: Херсонський державний університет, 2017. С. 58.

4. Ціпов'яз А.Т., Христова Т.Є., Антонова О.І. Практичні методи фізичного виховання та реабілітації: навч. посіб. Кременчук: Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, 2013. 140 с.

Христова Т.Є.,
д.біол.н., професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
м.Запоріжжя, Україна
Смоляченко М.М.
студент 1 курсу магістратури
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Мелітопольський державний педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Молодший шкільний вік важливий для формування здоров'я, фізичного розвитку, психічних процесів, виховання основних рис особистості. Цей період життя є найсприятливішим для формування фізичних якостей (швидкості, спритності, гнучкості), є сенситивним періодом для розвитку пізнавальної діяльності дитини: сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, уваги [1, с. 56; 2, с. 45]. Фізичні та психічні якості є взаємопов'язаними сторонами процесу психофізичного розвитку, тому удосконалення фізичного та психічного розвитку дитини більшість фахівців рекомендують здійснювати одночасно [3, с. 11; 4, с. 338]. Погіршення стану здоров'я української нації потребує особливої уваги до проблеми зміцнення здоров'я школярів в процесі занять футболом.

Мета дослідження – розвиток психомоторики дітей віком 6–7 років для формування повноцінної готовності до навчання у школі засобами футболу.

В експерименті брали участь 55 дітей молодшого шкільного віку. Було сформовано 2 групи: експериментальну (27 дітей - 12 дівчаток і 15 хлопчиків) і контрольну (28 дітей - 14 дівчаток і 14 хлопчиків). Контрольна група займалася за традиційною програмою з фізичної культури, експериментальна група – за

Наукове видання

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», (м. Запоріжжя, 19 квітня 2024 р.)

Укладачі:

Полякова Лариса Іванівна – кандидат історичних наук, доцент, декан природничо-географічного факультету Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Цибульська Вікторія Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник декана природничо-географічного факультету з науково-дослідної роботи та міжнародного співробітництва Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Непша Олександр Вікторович – старший викладач кафедри географії та туризму, наступник декана природничо-географічного факультету з організаційно-виховної роботи, питань практик і працевлаштування Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Видавець «ФОП Середняк Т.К.», 49000, Дніпро, 18, а/с 1212
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 4379 від 02.08.2012.

Ідентифікатор видавця в системі ISBN 8139

49000, Дніпро, 18, а/с 1212

тел. (096)-308-00-38, (056)-798-04-00

E-mail: 7980400@gmail.com