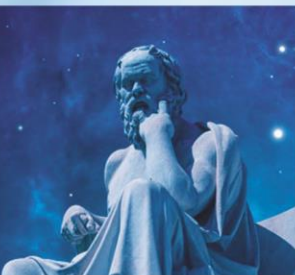




ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»

ГУМАНІТАРНИЙ ПРОСТІР НАУКИ: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ



7 жовтня 2019 р.

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

Рада молодих учених університету

Матеріали
XXIV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»

7 жовтня 2019 року

Збірник наукових праць

Переяслав-Хмельницький – 2019

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ
«Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды »

STATE HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT
«Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical
University»

Совет молодых ученых университета
Council of young scientists of the University

Материалы
XXIV Международной научно-практической интернет-конференции
«Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы»
7 октября 2019 года

Materials
Of the XXIV International scientific and practical Internet-conference
«Humanitarian space of science: experience and prospects»
October 7, 2019

Сборник научных трудов
Collection of the scientific materials

Переяслав-Хмельницкий – 2019
Pereiaslav-Khmelnytskyi – 2019

УДК 001

Г 94

«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXIV Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 7 жовтня 2019 р. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 24. – 247 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України, ректор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»;

Енсенів К.А. – кандидат історичних наук, старший науковий співробітник Інституту історії держави КН МОН Республіки Казахстан;

Лукашевич О.М. – кандидат історичних наук, доцент кафедри історії та культури України ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», генеральний директор Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;

Рик С.М. – кандидат філософських наук, доцент, проректор з наукової роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»;

Коцур В.В. – кандидат політичних наук, голова Ради молодих учених університету;

Гайдаєнко І.В. – кандидат історичних наук, учений секретар Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав», секретар Ради молодих учених університету;

Вовкодав С.М. – завідувач науково-дослідного сектора «Музей космоса» Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;

Лукашевич Ю.Л. – старший викладач кафедри професійної освіти ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»;

Вовкодав В.О. – молодший науковий співробітник науково-методичного відділу охорони культурної спадщини Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав», відповідальний секретар редакційної колегії.

ISSN 2523-4900

© Рада молодих учених університету
© ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький
державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

«Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы»: сб. материалов 24 Междунар. научн.-практ. интернет-конф., 7 ноября 2019 г. – Переяслав-Хмельницкий, 2019. – Вып. 24. – 247 с.

«Humanitarian space of science: experience and prospects»: materials of the 24-nd scientific-practical. Internet Conf., November 7, 2019 – Pereiaslav-Khmelnytskyi, 2019. – Vol. 24 – 247 Pages.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Коцур В.П. – доктор исторических наук, профессор, академик НАПН Украины, ректор ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»;

Енсенев К.А. – кандидат исторических наук, старший научный сотрудник Института истории государства КН МОН Республики Казахстан;

Лукашевич О.М. – кандидат исторических наук, доцент кафедры истории и культуры Украины ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий ГПУ имени Григория Сковороды», генеральный директор Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав»;

Рык С.Н. – кандидат философских наук, доцент, проректор по научной работе ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»;

Коцур В.В. – кандидат политических наук, председатель Совета молодых ученых университета;

Гайдаенко И.В. – кандидат исторических наук, ученый секретарь Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав», секретарь Совета молодых ученых университета;

Вовкодав С.М. – заведующий научно-исследовательского сектора «Музей космоса» Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав»;

Лукашевич Ю.Л. – старший преподаватель кафедры профессионального образования ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»;

Вовкодав В.А. – младший научный сотрудник научно-методического отдела охраны культурного наследия Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав» ответственный секретарь редакционной коллегии.

EDITORIAL BOARD:

Kotsur V. – Doctor of History, professor, academician of the NAPS of Ukraine, Rector of the State Higher Educational Establishment «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University»;

Ensenov K. – Candidate of History, senior research worked of the Institute of History of State KH MES of the Republic of Kazakhstan;

Lukashevich O. – Candidate of History, assistant professor of the Department of the Ukrainian History and Culture «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University», General Director of the National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav»;

Ryk S. – Candidate of Philosophy, assistant professor, vice-rector for scientific work «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University»;

Kotsur V. – Candidate of Political Sciences, chairman of the Council of Young Scientists of the University;

Gaidaenko I. – Candidate of History, Scientific Secretary of the National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav», Secretary of Council of Young Scientists of the University;

Vovkodav S. – Head of the research sector «Space Museum» National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav»;

Lukashevich Y. – Senior lecturer of the Professional Education department of the «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University»;

Vovkodav V. – Junior research worked of the National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav», Executive Secretary.

ISSN 2523-4900

©Совет молодых ученых университета
©ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий
государственный педагогический университет имени
Григория Сковороды»

©Council of young scientists of the University
©STATE HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT
«Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda
State Pedagogical University»

ЗМІСТ/СОДЕРЖАНИЕ/CONTENTS:	
СЕКЦІЯ: ГЕОГРАФІЯ І ГЕОЛОГІЯ	
<i>Галина Дорожко, Ірина Дорожко, Вікторія Портна</i> СУЧАСНА ДЕМОГРАФІЧНА СИТУАЦІЯ В ТОКМАЦЬКОМУ РАЙОНІ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ (НА ПРИКЛАДІ С. НОВЕ)	9
СЕКЦІЯ: ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ	
<i>Дар'я Бугайова, Олена Грабильнікова</i> ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ	15
<i>Ганна Ванда</i> СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЗДІЙСНЕННЯ КАДРОВОЇ ПОЛІТИКИ В ОРГАНАХ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ	19
<i>Марина Вертелецька</i> ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ: МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ	25
<i>Світлана Козин, Юлія Борисова</i> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ АНТИДИСКРИМІНАЦІЙНИХ НОРМ В СФЕРІ ТРУДОВИХ ВІДНОСИН	31
<i>Аліна Мала</i> ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЯ ВЛАДИ	36
<i>Аліна Мала</i> ПОДОЛАННЯ БІДНОСТІ	39
<i>Ксенія Третьак</i> СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДЕРЖАВНОМУ УПРАВЛІННІ	41
<i>Ксенія Третьак</i> РОЛЬ КЕРІВНИКА В ПУБЛІЧНОМУ УПРАВЛІННІ	45
<i>Юлія Целуйко</i> ДЕРЖАВНА ПОЛІТИКА ФОРМУВАННЯ ДОХОДІВ НАСЕЛЕННЯ В УКРАЇНІ	50
<i>Вікторія Шеваненкова</i> СТЯГНЕННЯ ПОДАТКОВОГО БОРГУ ТЕРИТОРІАЛЬНИМИ ОРГАНАМИ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ	53
СЕКЦІЯ: ЕКОНОМІКА	
<i>Олена Халабова</i> СУЧАСНИЙ СТАН ТА ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ НЕДЕРЖАВНИХ ПЕНСІЙНИХ ФОНДІВ В УКРАЇНІ	59
СЕКЦІЯ: ІСТОРИЧНІ НАУКИ	
<i>Світлана Зубер</i> ВЕСІЛЛЯ В 47-МУ: СЕЛО ГОРОДИЩЕ НА ПЕРЕЯСЛАВЩИНІ	65
<i>Дилмурод Нормуродов</i> ҚАДИМГИ ЧОЧ ТАРИХИНИНГ ЁЗМА МАНБАЛАРДАГИ ТАЪРИФИ	69
СЕКЦІЯ: МЕДИЦИНА	
<i>Тетяна Процак, Ольга Забродська</i> BASIC ASPECTS OF BONES DEFECTS DEVELOPMENT	77

<i>Тетяна Процак, Ольга Забродська</i> MORPHOLOGICAL BASIS OF HIP JOINT DYSPLASIA	80
<i>Тетяна Процак, Ольга Забродська</i> PECULIARITIES OF THE HYMENOPHERESIS FORMATION	83
<i>Тетяна Процак, Ольга Забродська</i> МОРФОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМБРІОГЕНЕЗУ СУГЛОБІВ ЛЮДИНИ	86
<i>Тетяна Процак, Ольга Забродська</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ДЕЯКИХ СУГЛОБІВ ЛЮДИНИ	89
<i>Тетяна Процак, Ольга Забродська, Крістіна Хованець</i> ANATOMICAL PECULIARITIES OF HYMEN DEVELOPMENT	93
<i>Тетяна Процак, Ольга Забродська, Крістіна Хованець</i> ANOMALIES OF FEMALE GENITAL DEVELOPMENT	96
<i>Тетяна Процак, Ольга Забродська, Крістіна Хованець</i> ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ ПЛОСКОСТОПІ В ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ	99
<i>Тетяна Процак, Ольга Забродська, Крістіна Хованець</i> ОСОБЛИВОСТІ ВАЛЬГУСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ СТОПИ	102
<i>Тетяна Процак, Ольга Забродська, Крістіна Хованець</i> ПАТОЛОГІЧНІ ВИКРИВЛЕННЯ ХРЕБТА В ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ	105
<i>Віталій Руснак</i> ОСОБЛИВОСТІ ЕМБРІОТОПОГРАФІЇ ГЛОТКИ У ПЕРЕДПЛОДІВ 8 ТИЖНЯ ВНУТРІШНЬОУТРОБНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ	109
СЕКЦІЯ: МИСТЕЦТВО	
<i>Наталія Мендерецька</i> ПЕДАГОГ-НАУКОВЕЦЬ ВОЛОДИМИР ГАГЕНМЕЙСТЕР ТА ЙОГО ПРАЦЯ «ГУТНЕ ШКОЛО ПОДІЛЛЯ»	112
СЕКЦІЯ: ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Світлана Горденко</i> ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ	117
<i>Петро Саньков, Бежан Гваджаїа, Ольга Штирбу</i> ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА ШУМУ У МІСТАХ	121
СЕКЦІЯ: ПЕДАГОГІКА	
<i>Аккайша Алчагірова</i> ВЛИЯНИЕ НЕКОНТРОЛИРУЕМОГО ПОТОКА ИНФОРМАЦИИ НА ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	124
<i>Галина Ватаманюк</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ РУКИ ДИТИНИ ДО КАЛІГРАФІЧНОГО ПИСЬМА В УМОВАХ НАСТУПНОСТІ МІЖ ДОШКІЛЬНОЮ І ПОЧАТКОВОЮ ЛАНКАМИ ОСВІТИ	129
<i>Ірина Гарасим</i> УКРАЇНСЬКА НАРОДНА ПІСНЯ ЯК ОСНОВНА КОМПОНЕНТА МУЗИЧНО-ЕСТЕТИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ ДОШКІЛЬНОГО І ШКІЛЬНОГО ДИТИНСТВА	133

Оксана КулідаКЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 137**Наталія Медведєва**ВЗАЄМОДІЯ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї У ВИХОВАННІ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 142**Зоряна Островська**РОБОТА З КНИГОЮ ЯК УМОВА ПІДГОТОВКИ ДИТИНИ
ДО ОВОЛОДІННЯ ЧИТАННЯМ 144**Алла Романець**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ 149**Віталій Руснак**ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ МЕТОДИК ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ 154**Святослава Чуприна, Світлана Пасічник**ЕКСКАРСІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ
ДОШКІЛЬНИКІВ 156**СЕКЦІЯ: ПСИХОЛОГІЯ****Анастасія Колісник**ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ДРУЖНІХ ВЗАЄМИН
ДОШКІЛЬНИКІВ 159**Олена Сердечна**КАЗКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 163**СЕКЦІЯ: СІЛЬСЬКЕ ГОСПОДАРСТВО****R. Turganbaev, A. Tlewmutatov, G. Berdisheva**

TSETSARKA SAQLASH TEXNOLOGIYASI 168

R. Turganbaev, A. Tlewmutatov, R. Matniyazova

BONITEROVKA MUDDATLARINING TERI SIFATIGA TASIRI 170

Анна Дерман, Алина Мезяк, Мария ХованскаяСОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ЖИВОТНОВОДСТВА
В БЕЛАРУСИ 172**СЕКЦІЯ: ТУРИЗМ****Віталіна Курган, Тамара Поліщук**

ОСНОВНІ ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ЕКОТУРИЗМУ 177

Олеся Топалова, Юрий Костюк, Анетта Любарцева

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В УКРАЇНІ 179

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**Оксана Ковальчук, Максим Білич**МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 182**Оксана Ковальчук, Смайїл Мустафаєв**ЗАСТОСУВАННЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ 187

Оксана Ковальчук, Ігор Попов

РЕЖИМИ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, СПРЯМОВАНІ
НА РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
КОМПОНЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
ЄДИНОБОРЦІВ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ
ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАННЯ 192

Оксана Ковальчук, Евгений Протасов

СТАДІЯ ПОДГОТОВКИ К СПОРТУ ВИСШИХ ДОСТИЖЕНІЙ 196

Оксана Ковальчук, Віталій Солон

МЕТОДИ РОЗВИТКУ СИЛИ ЯК ОСНОВА ПРОГРАМУВАННЯ
СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ 200

Сергій Лебедєв

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ДІЇ ГРАВЦІВ РІЗНОГО
ІГРОВОГО АМПЛУА 205

СЕКЦІЯ: ФІЛОЛОГІЯ

Indira Kalelova, Marzhan Rakhmetkalieva, Kymbat Toktargalieva

РОЛЬ ІКТ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТОЯТЕЛЬНОЇ
РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕСЕ ИЗУЧЕНИЯ
АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА 209

В. Ермолаев, Н. Петрусенко

ОБУЧЕНИЕ СЖАТИЮ ТЕКСТА КАК ОДНОМУ ИЗ
КОМПОНЕНТОВ ВЛАДЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКОМ 212

Ольга Ивановна

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА ДІЛОВЕ СПІЛКУВАННЯ
ЕЛЕКТРОННОЮ ПОШТОЮ 214

Юлія Крапива, Ксенія Говорун

НЕВЕРБАЛЬНІ КОМПОНЕНТИ ДІЛОВОГО СПІЛКУВАННЯ
(НА МАТЕРІАЛІ ЕЛЕКТРОННОГО ЛИСТУВАННЯ) 220

СЕКЦІЯ: ФІЛОСОФІЯ

Ігор Алексюк

ПРОБЛЕМА БУКВАЛЬНОГО ЗНАЧЕННЯ І ПОНЯТТЯ ФОНУ 224

СЕКЦІЯ: ЮРИДИЧНІ НАУКИ

Лоліта Кійло

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ДЕРЖАВНОЇ РЕЄСТРАЦІЇ РЕЧОВИХ
ПРАВ НА ЗЕМЕЛЬНІ ДІЛЯНКИ 229

Лоліта Кійло

СТАНОВЛЕННЯ СИСТЕМИ ОРГАНІВ ДЕРЖАВНОЇ
РЕЄСТРАЦІЇ РЕЧОВИХ ПРАВ У НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ 234

Ольга Охотнікова

ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ МОДЕЛЬНОГО СТАТУТУ ПРИ
РЕЄСТРАЦІЇ ТОВАРИСТВ З ОБМЕЖЕНОЮ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ 238

Ольга Охотнікова

ОБОВ'ЯЗКОВІСТЬ ЗАЗНАЧЕННЯ КІНЦЕВОГО
БЕНЕФІЦІАРНОГО ВЛАСНИКА (КОНТРОЛЕРА) ЮРИДИЧНОЇ
ОСОБИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ДЕРЖАВНОЇ РЕЄСТРАЦІЇ 241

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

УДК 796.32-055.2

*Оксана Ковальчук, Ігор Попов
(Мелітополь, Україна)***РЕЖИМИ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОМПОНЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАННЯ**

Головними складниками механізмів розвитку спеціальної витривалості є використання фізіологічних стимулів реакцій організму – нейрогенного, гіпоксії, ацидемічного. Добре відомо, що реалізація стимулів реакції є ключовим фактором оптимізації фізіологічної реактивності в умовах конкретного тренувального і змагального навантаження.

Ключові слова: *режим тренувальних навантажень, спеціальна витривалість, єдиноборства, етап безпосередньої підготовки до змагань.*

The main components of the mechanisms of development of special endurance is the use of physiological stimuli of the body's reactions - neurogenic, hypoxia, acidemic. It is well known that the implementation of stimulus reactions is a key factor in the optimization of physiological reactivity in the conditions of specific training and competitive load.

Key words: *mode of training loads, special endurance, martial arts, stage of direct preparation for competitions.*

Для реалізації контролю як функції управління на етапі безпосередньої підготовки до змагання В.С. Міщенко, Є.М. Лисенко, В.Є. Виноградовим були проаналізовані ефекти тренувальних навантажень, спрямованих на стимуляцію кардіореспіраторної системи. Ефекти стимуляції кардіореспіраторної системи були вибрані внаслідок того, що реактивні властивості цієї системи в процесі виконання фізичних навантажень відбивають здібності організму швидко, адекватно і повною мірою, тобто реактивно реагувати на фізичні навантаження [9]. На основі цього принципу підбираються і реалізуються в практиці програми тренувального заняття, спрямовані на стимуляцію цих фізіологічних властивостей організму в різних видах спорту – веслуванні на байдарках і каное, академічному веслуванні, плаванні, велоспорті, спортивних танцях.

При аналізі таких засобів завжди враховується той факт, що в певних видах спорту не завжди представляється можливим дозувати навантаження і контролювати її ефекти в процесі виконання спеціальної роботи. Наприклад, з певними труднощами стикаються спортсмени в спортивних танцях, сучасному п'ятиборстві і в боксі. Одночасно використовується підхід, який дозволяє здійснювати додаткову стимуляцію функціональних можливостей і зберегти спеціалізовану спрямованість тренувального процесу, характерну для етапу безпосередньої підготовки до змагання [1; 2, с. 40; 6, с. 58].

У цьому випадку значення набувають методичні принципи теорії спорту, які вказують на можливості застосування додаткових факторів стимуляції працездатності в детермінованій системі організації тренувального процесу і при системі тренувальних засобів, що склалася. Цей принцип ґрунтується на

застосуванні додаткового й основного тренувального заняття, що забезпечує сукупний кумулятивний ефект [11]. На основному занятті виконується об'єм роботи, пов'язаний із розв'язанням головних завдань періоду або етапу підготовки, використовуються найефективніші засоби і методи, плануються найбільш значні навантаження та ін. На додатковому занятті вирішуються окремі приватні завдання підготовки, створюється сприятливий фон для протікання адаптаційних процесів. Об'єм роботи і величина навантажень на такому занятті зазвичай невеликі, застосовані засоби і методи, як правило, не пов'язані з максимальною мобілізацією можливостей функціональних систем організму. Здебільшого при дворазових тренуваннях одне заняття є основним, інше – додатковим. Оптимальною для проведення основного заняття є друга половина дня. Напружене заняття в ранні години у спортсменів нерідко призводить до порушення сну в другій половині ночі. Це відбувається внаслідок передстартового збудження перед інтенсивною роботою, яка є результатом зміни добового ритму [5, с. 321].

Такі умови найбільш прийнятні для організації тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки в спортивних танцях. У цьому виді спорту спортсмени використовують два тренувальних заняття. Одне з них присвячене розвитку спеціалізованих здібностей боксерів, друге – пов'язане з виконанням різноманітних циклічних вправ функціональної спрямованості у поєднанні з елементами техніки рухів боксерів. Визначити закономірності застосування функціонального тренування не можливо через відсутність науково-обґрунтованих рекомендацій з цієї проблеми. У більшості випадків йдеться про крос, роботу на велотренажерах, бігову доріжку, у поєднанні із спеціальною роботою рук-ніг. При цьому нормативні показники навантаження представлені в загальному вигляді й орієнтовані на емпіричні уявлення авторів [10]. Тут необхідно взяти до уваги, що вплив на працездатність боксерів гіпоксії і ацидемічних зрушень може мати як стимулюючий, так і виражений гнітючий вплив, що істотно відбивається на якості спеціальної підготовки. Небезпечним є застосування монотонних тривалих режимів циклічної роботи, що знижують чутливість кардіореспіраторної системи, а отже її реактивні властивості. У цій роботі обґрунтований метод аналізу ефектів реакції кардіореспіраторної системи на фізичні навантаження під час виконання роботи спеціального характеру. Очевидно, що цей метод може мати ефективність при аналізі індивідуальних типів реагування на фізичні навантаження, близькі за своєю структурою до засобів загальної фізичної підготовки, які формують у більшості випадків навантаження додаткового тренувального заняття. Добре відомо, що збільшення реактивності кардіореспіраторної системи на етапі безпосередньої підготовки до змагання більшою мірою пов'язане з вдосконаленням кінетики і стійкості функцій. Фактори потужності й економічності можуть бути розглянуті з цієї точки зору, коли вони не впливають на зниження чутливості реакцій і пригніблення функцій кардіореспіраторної системи в процесі підготовки до змагальної діяльності спортсменів – єдиноборців. Розвиток кінетики і стійкості кардіореспіраторної системи пов'язаний з розвитком здатності досягати і підтримувати високий рівень реакцій кардіореспіраторної системи. Ці сторони реакції кардіореспіраторної системи є одним з факторів реалізації спеціальної витривалості у видах спорту, де змагальні вправи проходять в умовах

виражених повторних і змінних режимів роботи. Ці фактори були враховані при підборі вправ в експериментальному занятті і складанні експериментальних програм передстартової підготовки спортсменів. Одночасно враховувалася необхідність застосування спеціальних тренувальних засобів у системі підготовки боксерів, апробованих в практиці. Це пов'язано з тим, що зміна змісту впливу не є доцільною через можливу неадекватну реакцію організму на нову систему засобів. Водночас їх довготривале використання призводить до ефекту звикання і зниження реакції організму на ці дії. Тому для збереження і посилення ефектів апробованої системи впливу доцільним є застосування тренувальних засобів, що мають виражений стимулюючий ефект. Інтеграція першого і другого видів впливу лежить в основі оптимізації режимів рухової діяльності, спрямованих на збільшення працездатності в серії тренувального заняття в боксі.

Кінцевою метою застосування експериментальної програми засобів було формування здатності адекватно і повною мірою реагувати на фізичні навантаження, у тому числі навантаження повторного типу, характерні для змагальної діяльності в боксі.

Було спеціально підібране тренувальне заняття, яке за своєю структурою мало виражений змінний та повторний характер і впливає на механізми функціонального забезпечення спеціальної витривалості боксерів.

Характерною особливістю спеціально підібраних тренувальних режимів роботи є спрямована дія не лише на розвиток компонентів спеціальної витривалості боксерів – швидко-силові якості, витривалість при роботі аеробного й анаеробного характеру, але і на реактивність кардіореспіраторної системи. Зауважено, що однакові за націленістю та різні за змістом тренувальні заняття мають різні впливи на реакцію кардіореспіраторної системи і, як наслідок, на специфічні тренувальні ефекти занять. Більш високий рівень реакції дозволяє підібрати те тренувальне заняття, яке має найглибший стимулюючий ефект, а отже формує найвищий тренувальний ефект навантаження.

Реалізація вказаного напрямку вдосконалення засобів управління тренувальним процесом прямо пов'язана з комплексною реалізацією стимулів реакцій, розвитком узагальнених функціональних проявів витривалості, що формують компоненти і структуру спеціальної витривалості. Вони спрямовані на реалізацію цільової установки процесу розвитку спеціальної витривалості – досягнення високого збалансованого розвитку функцій, формування максимального реалізаційного потенціалу спортсменів, при цьому ефективним критерієм є здатність організму швидко, адекватно і повною мірою, тобто реактивно реагувати на фізичні навантаження.

З приведених нижче режимів роботи видно, що головними складниками механізмів розвитку спеціальної витривалості є використання фізіологічних стимулів реакцій організму – нейрогенного, гіпоксії, ацидемічного. Добре відомо, що реалізація стимулів реакцій є ключовим фактором оптимізації фізіологічної реактивності в умовах конкретного тренувального і змагального навантаження [4]. Враховували, що реалізація стимулів реакцій в умовах конкретної тренувальної або змагальної діяльності дозволяє максимально стимулювати специфічні механізми працездатності і значною мірою збільшити реалізаційний характер навантаження [3; 8, с. 303].

Умови збереження чутливості реакцій КРС до гіпоксії, гіперкапнії, нейрогенного стимулювання реакцій дозволяють виробити оптимальні норми навантаження, модифіковані до системи тренувального процесу боксерів. Вузьконаправлене або комплексне використання фізіологічних механізмів стимулювання реакцій може визначити спрямованість тренувального процесу, розвиток окремих реакцій або узагальнених функціональних властивостей організму, зорієнтувати норми навантаження на вибір оптимального об'єму й інтенсивності роботи на тренувальному занятті [7, с. 60].

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб. / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. – Мелітополь: ФОП Однорог ТВ., 2018. – 299 с.
2. Абдураман А.Ш. Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл / А.Ш. Абдураман, О.В. Непша // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків: ХДАФК, 2018. – С. 40–42
3. Виноградов В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов: [монография] / В.Е. Виноградов. – К.: Славутич-Дельфин, 2009. – 367 с.
4. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко. – К.: Славутич-Дельфин, 2004. – 338 с.
5. Ковальчук О. Особливості та основні завдання етапу спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах / О. Ковальчук, І. Панайотов // Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. Матеріалів XXII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 30 квітня 2019 р. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 22. – С. 321–324.
6. Ковальчук О.В. Особливості застосування техніко-тактичного арсеналу спортсменів на змаганнях в контактних розділах карате-до / О. Ковальчук, О.М. Чуб // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.(25-26 квітня 2018 року). – Бердянськ: БДПУ, 2018. – С. 58–59.
7. Ковальчук О.В. До питання організації і проведення поетапного відбору в боксі / О.В. Ковальчук, О.В. Школярєнко // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.(25-26 квітня 2018 року). – Бердянськ: БДПУ, 2018. – С. 60–61.
8. Мерзлікін А.Є. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів / А.Є. Мерзлікін, О.В. Непша, А.С. Жгір // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. – Бердянськ:БДПУ, 2017. – С. 303–305.
9. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.

10. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – К.: Олимп. лит., 2011. – 272 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК 796.092:159.924.24

*Оксана Ковальчук, Евгений Протасов
(Мелитополь, Украина)*

СТАДИЯ ПОДГОТОВКИ К СПОРТУ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Рациональное планирование многолетнего тренировочного процесса во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых демонстрируются наивысшие спортивные результаты в том или ином виде спорта. При этом весьма важным для понимания особенностей построения подготовки является выделение двух самостоятельных стадий: становления высшего спортивного мастерства, которая охватывает период от начала занятий спортом до выхода спортсменов на уровень высших достижений и реализации высшего спортивного мастерства, которая продолжается до окончания спортивной карьеры.

Ключевые слова: спорт высших достижений, подготовка спортсмена, многолетняя подготовка, спортивное мастерство, уровень высших достижений.

Rational planning of a long-term training process is largely associated with the exact establishment of optimal age limits, which demonstrate the highest athletic performance in a particular sport. At the same time, it is very important to understand the peculiarities of training preparation that there are two independent stages: the formation of the highest sportsmanship, which covers the period from the beginning of sports to the achievement of the highest achievements and the implementation of higher sportsmanship, which continues until the end of the sports career.

Key words: sports of the highest achievements, athlete training, long-term training, sportsmanship, level of highest achievements.

Стадия подготовки к спорту высших достижений охватывает период от начала занятий спортом до выхода спортсмена на уровень высших достижений. Критерием эффективности подготовки спортсменов в этой стадии является соблюдение закономерностей становления высшего мастерства в системе многолетней подготовки, выход на уровень высших достижений в нижней границе оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоны. Никакие внешние факторы не должны нарушать рационально построенный процесс многолетней подготовки. Здесь, прежде всего, должно быть полностью устранено стремление к достижениям в детско-юношеских соревнованиях путем ранней специализации и применения объемов работы, средств и организационных форм подготовки, характерных для подготовки взрослых спортсменов высокого класса [2, с. 40; 6, с. 48; 7, с. 321].

Эта стадия многолетней подготовки подразделяется на четыре этапа:

Збірник наукових праць

«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXIV Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 7 жовтня 2019 р. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 24. – 247 с.

ВИПУСК 24

Враховуючи свободу наукової творчості, редколегія приймає до друку публікації та статті тих авторів, думки яких не в усьому розділяє.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів несуть автори публікацій.

Передрук і відтворення опублікованих матеріалів будь-яким способом дозволяється тільки при посиланні на «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи».

Редакційна колегія залишає за собою право редагувати і скорочувати текст.

Адреса оргкомітету:

08401, Київська обл., м. Переяслав-Хмельницький,

вул. Сухомлинського, 30, (к. 221)

Тел.: +38(050) 0440-342

humanitarica@gmail.com

Матеріали конференції розміщені на сайті:

<http://humanitarica.webnode.com.ua/>

Укладачі: В.О. Вовкодав, І.В. Гайдасенко

Дизайн обкладинки: А.М. Вовкодав

Підписано до друку 14.10.2019 р. Формат 60x84 1/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Наклад 100. Зам. №143. Ум. друк. арк. 16,5.

Виробник: ФОП Домбровська Я.М.

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців ДК №6366 від 22.08.2018 р.

08055, Київська обл., Макаріївський р-он., с. Вільне,

e-mail: kalian_print@ukr.net