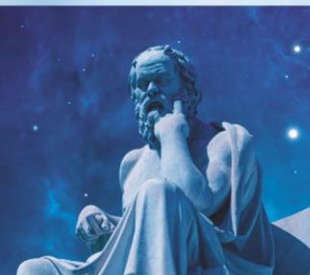




ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»

ГУМАНІТАРНИЙ ПРОСТІР НАУКИ: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ



7 жовтня 2019 р.

Переяслав-Хмельницький

№24

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 ХХІV 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. – завідувачий 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 Портня</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 Третьяк</i> СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДЕРЖАВНОМУ УПРАВЛІННІ	41
<i>Ксенія Третьяк</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 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 ПЛОСКОСТОПІСТІ 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 ГАГЕНМЕЙСТР ТА ЙОГО ПРАЦЯ «ГУТНЕ ШКЛО 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 Куліда	
КЛЮЧОВІ 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	
ЕКСКУРСІЯ 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. Plewmuratov, G. Berdisheva	
TSETSARKA SAQLASH TEXNOLOGIYASI	168
R. Turganbaev, A. Plewmuratov, R. Matniyazova	
BONITEROVKA MUDDATLARINING TERI SIFATIGA TASIRI	170
Анна Дерман, Алина Мезяк, Мария Хованская	
СОСТОЯНИЕ 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, Смайіл Мустафасєв	
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 СТАДИЯ ПОДГОТОВКИ К СПОРТУ ВИСШИХ ДОСТИЖЕНІЙ	196
Оксана Ковальчук, Віталій Солон МЕТОДИ РОЗВИТКУ СИЛИ ЯК ОСНОВА ПРОГРАМУВАННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	200
Сергій Лебедев ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ДІЇ ГРАВЦІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА	205
СЕКЦІЯ: ФІЛОЛОГІЯ	
Indira Kalelova, Marzhan Rakhmetkalieva, Kymbat Toktargalieva РОЛЬ ІКТ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТЯТЕЛЬНОЇ РАБОТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕСЕ ИЗУЧЕНИЯ АНГЛІЙСЬКОГО 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 (КОНТРОЛЛЕРА) ЮРИДИЧНОЇ ОСОБИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ДЕРЖАВНОЇ РЕЄСТРАЦІЇ	241
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	

12. Kormelink H. The Coaching Philosophies of Louis van Gaal and the Ajax Coaches / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 121 p.
13. Marseillou P. Football. Programmation annuelle d'entraînement des benjamins / P. Marseillou. – Paris: Editions Actio, 2008. – 158 p.
14. Michels R. Team Building The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001. – 298 p.
15. Vargas F.S. Preparación física aplicada a los deportes colectivos: balonmano / F.S. Vargas. – Coruña: Centro Galego de Documentación e Edicións Deportivas, 1993. – 47 p.
16. Weber M. Differenzielles Lernen im Fußball / M. Weber. — Munchen: Stiebner Verlag GmbH, 2010. – 92 p
17. Uhing M. Optimales Taktiktraining im Kinderfußball / M. Uhing: Spitta-Verlag, 2006. – 165 p.

УДК 796.015.52-053.5

*Оксана Ковальчук, Віталій Солон
(Мелітополь, Україна)*

МЕТОДИ РОЗВИТКУ СИЛИ ЯК ОСНОВА ПРОГРАМУВАННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

В статті порушене питання розвитку силової підготовки школярів молодших класів. Визначені основні методи розвитку сили як основи програмування силової підготовки молодших школярів.

Ключові слова: *методи розвитку сили, програмування силової підготовки, школярі молодших класів, силові здібності, вправи.*

The article addresses the issue of development of power training of junior high school students. The basic methods of force development as a basis of programming of power training of younger students are defined.

Key words: *methods of force development, programming of force training, elementary school students, power abilities, exercises.*

Проблема виховання здорового покоління набуває в даний час все більшого значення. На погіршення здоров'я впливають багато факторів, в тому числі і неправильне ставлення населення до свого здоров'я та здоров'я своїх дітей [4, с. 102; 5, с. 134].

Системоутворюючим фактором фізичного виховання молодших школярів є раціональне використання здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на розширення адаптивних можливостей організму, формування у дітей потреб у руховій активності, загартовуванні, дотриманні гігієнічних норм поведінки, самомасаж біологічно активних точок [5, с. 134; 6, с. 137].

Отже, багато що залежить від системи виховання, від взаємодії сім'ї і педагогів різних спеціальностей. Учитель фізичної культури повинен бути зорієнтований на переосмислення і кардинальну корекцію навчально-виховного процесу. Йому необхідно усвідомити персональну відповідальність за своє здоров'я, повагу і дотримання прав школярів на здоров'я, здоровий спосіб життя [1, с. 218; 7, с. 252].

Фізичний розвиток в молодшому шкільному віці має дуже важливе значення, так як від своєчасного розвитку фізичних навичок і здібностей залежить не тільки фізична форма і стан здоров'я в майбутньому, а й моральний розвиток дитини [10, с. 309; 11, с. 90].

У фізичному вихованні для нормування й управління навантаженням у процесі виконання рухових дій використовується метод суворо регламентованої вправи [8; 9; 14].

На думку Л.П. Матвєєва [9], Ю.Ф. Курамшина, В.В. Петровського [8], О.М. Худолія [14], за допомогою методів цього типу діяльність учнів організовується й регулюється з можливо повною регламентацією, що складається:

- у запропонованій програмі рухів (заздалегідь обумовлені склад рухів, порядок їхнього повторення, зміни і зв'язки один з одним);
- у можливо точному нормуванні навантаження й керуванні його динамікою по ходу вправи, а також у нормуванні інтервалів відпочинку й суворо встановленому чергуванні їх з фазами навантаження;
- у створенні чи використанні зовнішніх умов, що полегшують керування діями учнів (шикування й розподіл групи на місцях занять, використання допоміжних снарядів, тренажерів й інших технічних пристроїв, що сприяють виконанню навчальних завдань, дозуванню навантаження, контролю за його впливом і т. ін.).

Для розвитку силових здібностей у практиці фізичного виховання використовується група методів стандартно-повторної вправи (Ю.В. Верхошанский, А.А. Гужаловский, Л. П. Матвєєва, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровський, О.М. Худолія [2; 3; 9; 8; 14]). У процесі розвитку сили в дітей і підлітків методи стандартно-повторної вправи інтерпретуються як метод повторних зусиль, метод максимальних зусиль, метод динамічних зусиль, метод ізометричних зусиль.

1. Метод повторних зусиль [2; 13; 14]. Вправи виконуються зі звичною швидкістю без навантаження, з навантаженням або з подоланням опору партнера (гумового амортизатора) до явного стомлення тих м'язів, що виконують основну роботу. Повторювати вправи слід не більше 10–12 разів, виконання вправ до 20–25 разів і більше впливає на силову витривалість, а не на силу. Якщо можливе виконання вправ більш 10–12 разів, необхідно їх ускладнити.

Вправу треба виконувати до відмови, бо найбільший тренувальний вплив мають останні повторення.

Провідним механізмом, що дозволяє терміново змінювати ступінь м'язової напруги, є характер рефлекторної імпульсації. Градація напруги здійснюється при цьому двома шляхами:

- а) включення різної кількості рухових одиниць (РО);
- б) зміною частоти імпульсів, що надходять в одну секунду (від 5–6 до 45–50 при максимальній нарузі).

При м'язовій нарузі в діапазоні приблизно від 20 до 80 % максимальної сили основне значення має регуляція за рахунок включення різної кількості РО. У випадку граничних м'язових напружень можливий також третій шлях регуляції – синхронізація активності РО. Якщо вправи виконуються до відмови, спершу в роботу вступає невелика кількість РО, але по мірі втоми

напруга, що проявляється одною РО, падає. У роботу вступає більше РО і в останніх спробах їх число зростає до максимуму.

Цей метод відрізняється порівняно великими енерготратами, так як виконується велика за обсягом робота. У той же час він має ряд позитивних сторін:

- а) робота з невеликими навантаженнями дозволяє уникнути напружування й надмірної скутості м'язів;
- б) при виконанні цих вправ легко здійснюється контроль за правильністю рухів.

Тренувальний вплив методу спрямовано здебільшого на активізацію процесів, пов'язаних з робочою гіпертрофією м'язів. При довготривалих силових напруженнях із-за дефіциту макроергічних з'єднань (АТФ, КрФ) проходить збільшене руйнування білків. Продукти їхнього розщеплення є індукторами білкового синтезу в період відпочинку, коли відновлюється нормальне постачання тканин киснем і підсилюється до них приток поживних речовин. При такому тренуванні в м'язах значно зростає вміст скорочувальних білків і збільшується їхня маса.

2. Метод максимальних зусиль [2; 13; 14]. При розвитку сили цим методом застосовуються такі навантаження, щоб вправу можна було виконати не більше 2–3 разів. На відміну від вправ, що виконуються до відмови, вправи з граничними м'язовими напруженнями характеризуються:

- а) одночасним включенням найбільшого числа РО;
- б) максимальною частотою рефлекторних імпульсів;
- в) синхронним ритмом активності РО.

Перевагою цього методу є зменшення часу тренування й обсягу роботи, що виконується.

Для методу характерна обмежена кількість підйомів в одному підході й кількість підходів. Такий режим роботи сприяє підвищенню активності АТФ-фази (ферменту, який розщеплює АТФ і прискорює зарядження міозину енергією), концентрації КрФ і міоглобіна в м'язах. При цьому істотно зростає можливість розщеплення й анаеробного ресинтезу АТФ, тобто більш швидкого оновлення багатих енергією фосфатних груп, що в цілому забезпечує розвиток здібності м'язів до сильних скорочувань (прояву максимальної сили) без істотного збільшення їхньої маси.

3. Метод динамічних зусиль [2; 13; 14]. У цьому випадку максимальна силова напруга створюється за рахунок виконання вправ з максимальною швидкістю. Припиняти вправу треба з наставанням уповільнення швидкості виконання. При такому виконанні вправ підвищується рівень розвитку швидкісної сили.

Головні умови розвитку швидкісної сили такі:

- швидкість виконання силової вправи повинна від повторення до повторення збільшуватися;
- швидкість виконання силової вправи повинна від підходу до підходу збільшуватися.

Кількість повторень у швидкісно-силовому завданні може бути визначено на основі аналізу зміни часу виконання повторень у підході. У школярів молодших і середніх класів відзначається зі збільшенням кількості повторень у завданні зниження швидкості виконання одиночного руху. Це вказує на те, що

одне й те саме силове завдання може виконуватися у швидкісному й повторному режимах. Кордон між швидкісною й повторною роботою визначається на основі аналізу асимптотичного рівняння. Вважається, що таким кордоном може бути точка, відповідна $2/3$ графіка асимптотичної функції.

Аналіз рівняння дозволив визначити, що для молодших школярів оптимальною кількістю повторень у підході є 4 повторення, для школярів середніх класів – 5 повторень.

Ефективність такого підходу підтверджується експериментальними даними. Встановлено, що використання оптимальних варіантів швидкісно-силової роботи призводить до більш значної зміни швидкості виконання силових вправ. Для розвитку швидкісної сили на уроках фізичної культури треба виділяти в молодших класах 4–5 хвилин (4–6 підходів по 3 рази, інтервал відпочинку 30–40 с), у середніх і старших класах 5–6 хвилин (6–8 підходів по 5 разів, інтервал відпочинку 30–40 с).

4. Метод ізометричних зусиль [2; 13; 14]. У вправах, що розглядали вище, максимальна напруга досягається лише в окремі моменти руху.

А у вправах, що виконуються в ізометричному режимі, можна зберігати напругу порівняно тривалий час. Для цього застосовуються статичні вправи, а також динамічні із зупинками й утриманням статичних положень 5–6 с.

Наприклад, утримання гантелей 5–6 с у положенні руки в сторони, чи «підтягування» у висі з декількома зупинками при різних кутах розгинання й утриманням у кожному положенні 5–6 с. Зростання сили проявляється здебільшого лише при тому положенні тіла, в якому проводилася вправа. Отже, вибираючи положення тіла для ізометричних вправ, слід або давати на одну й ту ж м'язову групу декілька вправ при різних кутах у суглобах, або знаходити положення, відповідні найбільш важким моментам вправи, що вивчається.

5. Комбінований метод [14]. Цей метод розвитку сили є поєднанням декількох, при використанні тільки одного методу сила збільшуються недостатньо або зовсім припиняється її ріст.

Методи максимальних й ізометричних зусиль не рекомендується застосовувати окремо в заняттях з дітьми, а в поєднанні з іншими – вони можуть з успіхом застосовуватися. У комбінованому методі практично застосовуються всі вищеперелічені методи розвитку сили для одних і тих же м'язів, що виконуються по круговій системі [12, с. 114].

Першими виконуються вправи методом динамічних зусиль (максимально швидкі рухи з подоланням невеликої ваги, чи виконання силових вправ з максимальною швидкістю). Другими — вправи з максимальними зусиллями, тобто вправи, виконання яких можливе не більш 2–3 разів. Третіми – вправи методом ізометричних зусиль (це статичні й динамічні вправи із зупинками й утримання статичних положень кожної з них 5–6 с). Четвертими – вправи методом повторних зусиль. На кожному місці треба виконувати не менш 2–3 вправ з інтервалом відпочинку 20–60 с.

Організувати учнів для занять, з метою розвитку сили за комбінованою методикою, можна за двома варіантами. Варіант I – на кожній станції виконуються вправи в динамічному режимі, режимі максимальних зусиль, ізометричному режимі та режимі повторних зусиль. Варіант II – вправи

добираються на одну групу м'язів, на першому місці виконуються вправи у динамічному режимі, на другому місці – у режимі максимальних зусиль, на третьому місці – у режимі ізометричних зусиль, на четвертому місці – у режимі повторних зусиль.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдураман А. Основні аспекти організації уроку фізичної культури в початковій школі / А. Абдураман, О. Котова, Г. Суханова, В. Ушаков // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті. Діалог культур як чинник інтеграції. – Варшава-Ужгород-Херсон: Посвіт, 2019. – С. 215–217.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. – №1. – С. 37–39.
4. Дубяга С.М. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку / С.М. Дубяга // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 102–105
5. Карабанов Є.О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів / Є.О. Карабанов, М.В. Купресенко, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 134–136.
6. Ковальчук О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл / О.В. Ковальчук, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 137–140.
7. Котова О.В. Взаємодія музики і здоров'я як чинник фізичного розвитку дітей / О.В. Котова, Г.П. Суханова // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 252–257.
8. Курамшин Ю.Ф. Методы, применяемые в физическом воспитании // Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич / Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровский. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 111–135.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические культуры) : учебник для институтов физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.
10. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів / О.В. Непша, В.С. Ушаков // 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. 309–310.

11. Непша О.В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури / О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23 березня 2018 року. – Житомир: ПП «ДжіВіЕс», 2018. – С. 90–92.

12. Суханова Г.П. Особливості розвитку стрибучості у дітей шкільного віку / Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.). – Вінниця: ВДПУ, 2019. –С. 114–119.

13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 231 с.

14. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник./ О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 408 с.

УДК 796.325-057.86/52

Сергій Лебедев
(Харків, Україна)

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ДІЇ ГРАВЦІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА

У статті розглядається основний зміст тактики. Розкриваються основні вимоги до тактичних систем та функцій гравців під час проведення ігор. Висвітлюються особливості вдосконалення тактичних навичок футболістів на різних етапах підготовки. Виявлено, що робота над тактикою футболу передбачає вдосконалення тактичних навичок футболістів, основою яких є теоретичні заняття як допоміжна і попередня підготовка.

Ключові слова: футболіст, тактична підготовка, ігрове ампуа, тактичні елементи, команда.

The article deals with the main content of tactics. The basic requirements for tactical systems and functions of players during the conduct of games are revealed. The features of improving the tactical skills of football players at different stages of preparation are highlighted. It is revealed that work on football tactics involves improving the tactical skills of football players, the basis of which is theoretical training as ancillary and preliminary training.

Key words: football player, tactical training, game play, tactical elements, team.

Тактика – це організація індивідуальних та колективних дій за певним планом, що враховує заздалегідь обумовлену взаємодію гравців у різних стадіях гри проти конкретного супротивника [4, с. 69].

Тактика є основним змістом всієї ігрової діяльності під час матчу. Правильно обрана тактика проти конкретного суперника сприяє успіху, а помилкова – веде до поразки.

Збірник наукових праць

«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXIV Міжнарод. наук. практи. 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. Сухолинського, 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. Гайдаєнко

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.

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

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

e-mail: kalian_print@ukr.net