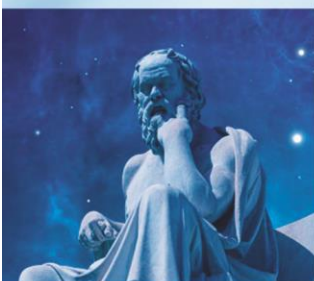




УНІВЕРСИТЕТ
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

ГУМАНІТАРНИЙ ПРОСТІР НАУКИ: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ



4 травня 2020 р.

Переяслав

№27

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

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

4 травня 2020 року

Збірник наукових праць

Переяслав– 2020

УНИВЕРСИТЕТ ГРИГОРИЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВЕ

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Материалы
XXVII Международной научно-практической интернет-конференции
«Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы»
4 мая 2020 года

Materials
Of the XXVII International scientific and practical Internet-conference
«Humanitarian space of science: experience and prospects»
May 4, 2020

Сборник научных трудов
Collection of the scientific materials

Переяслав – 2020
Pereiaslav – 2020

«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. – Переяслав, 2020. – Вип. 27. – 220 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України, ректор Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

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 Університету Григорія Сковороди в Переяславі, генеральний директор Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;

Рик С.М. – кандидат філософських наук, доцент, проректор з наукової роботи Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Коцур В.В. – кандидат політичних наук, старший науковий співробітник відділу національних меншин Інституту політичних і етнонаціональних досліджень імені І.Ф.Кураса НАН України, доцент кафедри політології Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

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

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

Лукашевич Ю.Л. – старший викладач кафедри професійної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

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

«Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы»: сб. материалов 27 Междунар. научн.-практ. интернет-конф., 4 мая 2020 г. – Переяслав, 2020. – Вып. 27. – 220 с.

«Humanitarian space of science: experience and prospects»: materials of the 27 scientific-practical. Internet Conf., May 4, 2020 – Pereiaslav, 2020. – Vol. 27 – 220 Pages.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Коцур В.П. – доктор исторических наук, профессор, академик НАПН Украины, ректор Университета Григория Сковороды в Переяславе;

Есенев 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 Университета Григория Сковороды в Переяславе; генеральный директор Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав»;

Рык С.Н. – кандидат философских наук, доцент, проректор по научной работе Университета Григория Сковороды в Переяславе;

Коцур В.В. – кандидат политических наук, старший научный сотрудник отдела национальных меньшинств Института политических и этнонациональных исследований имени И.Ф. Кураса НАН Украины, доцент кафедры политологии Университета Григория Сковороды в Переяславе;

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

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

Лукашевич Ю.Л. – старший преподаватель кафедры профессионального образования Университета Григория Сковороды в Переяславе;

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 Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

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 of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, General Director of the National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav»;

Ryk S. – Candidate of Philosophy, assistant professor, vice-rector for scientific work of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

Kotsur V. – Candidate of Political Sciences, Senior Researcher of the Department of National Minorities of the Institute of Political and Ethnonational Studies named after I.F. Kuras of the National Academy of Sciences of Ukraine, Associate Professor of Political Science of the Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

Gaidenko 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 Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

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

ISSN 2523-4900

©УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВЕ

©HRYHORII SKOVORODA UNIVERSITY IN
PEREIASLAV

ЗМІСТ/СОДЕРЖАНИЕ/CONTENTS:	
СЕКЦІЯ: ГЕОГРАФІЯ І ГЕОЛОГІЯ	
<i>Грина Арсененко, Валентина Іванова, Ярослав Непица</i> МИСТЕЦТВО ТКАЦТВА СЕЛА ГУСАРКА БІЛЬМАЦЬКОГО РАЙОНУ, ЯК ЕЛЕМЕНТ НЕМАТЕРІАЛЬНОЇ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ	9
СЕКЦІЯ: ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ	
<i>Олександра Гелета</i> ЩОДО ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ В УКРАЇНІ	15
<i>Яна Козярська</i> ЩОДО ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ДІТЕЙ-СИРИТ ТА ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ	20
<i>Вікторія Суботіна</i> СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ ТА СОЦІАЛЬНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ ДЕРЖАВНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ	24
СЕКЦІЯ: ЕКОЛОГІЯ	
<i>Анна Дерман, Алина Мезяк, Виктор Шумак</i> КУРЕНИЕ КАК ФАКТОР ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОПАСНОСТИ	29
<i>Daria Naumenko</i> THE WATER CALTROP IMPACT ON THE ECOLOGICAL STATUS OF RESERVOIRS IN UKRAINE	33
<i>Полина Савчук, Элина Несевера</i> ВЛИЯНИЕ АТОМНОЙ ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ	35
СЕКЦІЯ: ЕКОНОМІКА	
<i>Василина Гореча</i> ФІНАНСОВИЙ СТАН АТ «КРЕДОБАНК» НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ НОРМАТИВІВ ТА ПОКАЗНИКІВ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ	40
<i>Василина Гореча, Андріана Дрозд</i> LVIV CROISSANTS ЯК ОСНОВНИЙ ФРАНЧАЙЗЕР ЗАХІДНОЇ УКРАЇНИ	45
<i>Василина Гореча, Андріана Сегелин</i> ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КРЕДИТНИХ СПІЛОК В УКРАЇНІ	50
<i>Руслан Греков, Владислав Юлдашев</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТОВАРОЗНАВСТВА	54
<i>Анна Дерман, Алина Мезяк</i> ДИНАМИКА ЗАНЯТОСТІ ТРУДОВИХ РЕСУРСОВ В РЕСПУБЛІКЕ БЕЛАРУСЬ	57
<i>Андріана Дрозд</i> FINScore ЯК ОСНОВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВІДСТЕЖЕННЯ ФІНАНСОВОЇ НАДІЙНОСТІ БАНКІВ УКРАЇНИ	62
<i>Богдан Нсенгimana</i> КУЛЬТ ДЕНЕГ КАК ОДНА ИЗ ГЛОБАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ПОСТИНДУСТРИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА	67

Евеліна Родіонова	
АНАЛІЗ ЛІКВІДНОСТІ ПІДПРИЄМСТВА НА ОСНОВІ ПРИВАТНОГО АКЦІОНЕРНОГО ТОВАРИСТВА «КИЇВСЬКА КОНДИТЕРСЬКА ФАБРИКА «РОШЕН»	72
Єлизавета Сідякіна, Марія Хорова	
ЕЛЕКТРОННІ ГРОШІ В ГЛОБАЛЬНІЙ ЕКОНОМІЦІ	77
Діана Тетеря	
МЕНЕДЖМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ: ПРОФЕСІЯ СЬОГОДЕННЯ	81
Орест Шумський, Наталя Попович, Ганна Сидорак	
ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ ЗНАКИ ДЛЯ МАРКУВАННЯ СУЧАСНОГО АСОРТИМЕНТУ ЖІНОЧОГО ШКІРЯНОГО ВЗУТТЯ	84
СЕКЦІЯ: ІСТОРІЯ	
Ольга Брель	
ЧИГИРИН У ПАНЕГРИКУ О. БУЧИНСЬКОГО-ЯСКОЛЬДА 1678 Р.	96
Світлана Зубер	
МИХАЙЛО ІВАНОВИЧ СІКОРСЬКИЙ: ЩЕ ДЕКІЛЬКА СУБ'ЕКТИВНИХ ДУМОК	101
СЕКЦІЯ: КУЛЬТУРОЛОГІЯ	
Алла Дмитренко	
«ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗЕЄЗНАВСТВО, ПАМ'ЯТКОЗНАВСТВО»	107
Міронова Тетяна	
КОМУНІКАЦІЙНИЙ АСПЕКТ ЯК ГОЛОВНИЙ ЧИННИК СПРИЙНЯТТЯ ХУДОЖНЬОГО ОБРАЗУ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ МИСТЕЦТВІ	112
СЕКЦІЯ: МЕДИЦИНА	
Alhilali Ahmed Mohammed Kaayem, Nina Kanunnikava	
STUDYING OF CHANGES OF LIVER FUNCTIONAL STATE INDICATORS IN THE BLOOD OF IRAQI PATIENTS WITH LIVER DISEASES	119
СЕКЦІЯ: МИСТЕЦТВО	
Ілля Лашко	
ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ СОЛОМ'ЯНИХ ОБ'ЄМНИХ ВИРОБІВ У СУЧАСНОМУ ІНТЕР'ЄРІ	124
Яна Лашко	
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ, РОЗПОВСЮДЖЕННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ І РЕСТАВРАЦІЯ ФЕРЕТРОНІВ ЯК ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ УКРАЇНИ ТА ЄВРОПИ	129
Наталія Мендерецька	
РОЗВИТОК СКЛЯРСТВА НА ТЕРЕНАХ КАМ'ЯНЕЧЧИНИ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ	134
СЕКЦІЯ: ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	
Роман Білик	
ФОРМУВАННЯ ЗМІСТУ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ОХОРОНИ ПРАЦІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ	139

СЕКЦІЯ: ПЕДАГОГІКА

Юлія Богуславська СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ СІМ'Ї ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ	145
Ірина Граничко ЗМІСТ ТА ФОРМИ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА З СІМ'ЄЮ	151
Ганна Кіщенко ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ В КОНТЕКСТІ НАЦІОНАЛЬНО-ІДЕОЛОГІЧНОЇ ПОЛІТИКИ	155
Неля Рішко ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ КОРЕКЦІЙНИХ ПЕДАГОГІВ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	160
Дарія Хімич ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІДЛІТКІВ: ОГЛЯД ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	164

СЕКЦІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

Ніна Атаманчук ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АРТ-ТЕХНІК	168
Наталія Жиляк ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОМОТООРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СУБ'ЄКТА НА РІЗНИХ РІВНЯХ ПОБУДОВИ РУХІВ	170
Наталія Попадинець ТОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	175

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Влада Білогур, Вадим Бутенко, Богдан Ремез ОГЛЯД СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЛІДЕРСТВА В КОМАНДАХ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	179
Оксана Ковальчук, Євген Гузій, Ілля Кучиренко ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У БОДІБІЛДІНГУ	183
Оксана Ковальчук, Галина Третякова, Яна Рибалко СТАН ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У БАСКЕТБОЛІ	187
Олена Котова, Олена Муріч, Віктор Ушаков ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	190
Максим Купресніко, Ганна Москальова, Єлизавета Ковальова ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В БАСКЕТБОЛІ ЗА ДОПОМОГОЮ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ	195

Олександр Майдебур

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
КОЛЕДЖУ 200

Тетяна Христова, Олександра Діденко

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ ТАЕКВОН-ДО 206

СЕКЦІЯ: ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ

Юлія Крапива, Анастасія Масленікова

ОБРАЗ ЖІНКИ КРІЗЬ ПРИЗМУ ДВОХ КУЛЬТУР 211

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

УДК 796.894

Оксана Ковальчук, Євген Гузій, Ілля Кучиренко
(Мелітополь, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У БОДІБІЛДІНГУ

Сучасний бодібілдинг використовує масу різноманітних за характером і потужності фізичних навантажень. Це обумовлює, крім основного тренувального ефекту (наращування і формування мускулатури), ряд інших ефектів: удосконалюються силові здібності – власне-силові, децю менше – швидкісно-силові, силова витривалість і «вибухова» сила; зміцнюється опорно-руховий апарат і поліпшується постава; хоча і в меншій мірі, ніж силові здібності, але все ж покращується координація рухів, гнучкість і аеробна витривалість.

Ключові слова: бодібілдинг, тренувальний процес, спеціалізована багаторічна підготовка, спортсмен, м'язова сила.

Modern bodybuilding uses a lot of different in nature and capacity of physical activity. This causes, in addition to the main training effect (building and musculature), a number of other effects: improved power – self-power, slightly less – speed-power, endurance and «explosive» force; the musculoskeletal system is strengthened and the posture is improved; albeit to a lesser extent than power, but still improved movement coordination, flexibility and aerobic endurance.

Key words: bodybuilding, training process, specialized long-term training, athlete, muscle strength.

Бодібілдинг (від англ. body – тіло і building – будувати, створювати), відомий також під назвою культуризм, атлетизм, атлетична гімнастика, як вид спорту, в даний час набув значного поширення у всьому світі і в Україні. Все більше фахівців фізичного виховання і спорту, медицини, біології та інших дисциплін визнають зростання популярності бодібілдингу, а також підвищення значущості цього напрямку як одного із шляхів залучення кожної людини до занять фізичними вправами і до здорового способу життя [2].

Так що ж являє собою бодібілдинг на сьогоднішній день? Без сумніву бодібілдинг – це система занять фізичними вправами, спрямована на вдосконалення статури. Система з усіма притаманними такій рисами структурної побудови та принципового відповідності. Бодібілдинг об'єднує в собі силові вправи, доповнені аеробними, розтягуючими і розслаблюючими вправами, які в своїй правильній організації забезпечують основний тренувальний ефект – збільшення м'язових обсягів, поліпшення пропорцій, форм і якості м'язів на тлі зниження підшкірного жирового прошарку [3, с. 62].

Бодібілдинг має три основних спортивних напрямки, які користуються популярністю як у чоловіків, так і у жінок. До таких напрямків відноситься власне бодібілдинг, фітнес, бодіфітнес і так званий класичний бодібілдинг. Ці види відрізняються один від одного переважними змагальними критеріями. Так, якщо в бодібілдингу основний акцент припадає на обсяги пропорційних

м'язів, то в фітнесі, перш за все, оцінюються пропорції тіла, гімнастичні та артистичні навички спортсменів. У останні роки все більшої популярності набуває бодіфітнес (жіноча номінація) і класичний бодібілдинг (чоловіча номінація). Тут перемагають атлети, які мають кращі пропорції, якість і форми м'язів. У 2010 р в змагання з жіночого фітнесу включена номінація «фітнес-модель», де на лідируючі позиції висуваються спортсменки, що володіють самими естетичними пропорціями і формами тіла [2].

Поряд зі спортивним бодібілдингом існує бодібілдинг в рамках оздоровчого спрямування фізичного виховання. Ці заняття не передбачають виступ на змаганнях і не пов'язані з високими фізичними навантаженнями. Більшість людей, що займаються бодібілдингом в різних клубах і центрах, є шанувальниками саме цього його напрямку.

Бодібілдинг, як один із силових видів спорту, розв'язує завдання симетричного збільшення обхватних розмірів та зростання м'язової маси спортсменів в умовах інтенсивних тренувальних навантажень силового спрямування. Протягом останніх десятиліть цей вид спорту набув достатньо суттєвого розвитку в світі та Україні серед людей різного віку та статі [6; 13]. Проте засоби і методи підготовки, що використовуються у бодібілдингу, спрямовані не тільки на збільшення гармонійно розвинутої мускулатури тіла, але й на розв'язання одного із головних завдань тренувального процесу – розвиток максимальної сили до рівня, що сприяє вдосконаленню інших сторін підготовки спортсменів, а не перешкоджає йому [2; 3; 7].

Практика свідчить, що ефективність використання силових вправ залежить не тільки від раціонального їх співвідношення у періодах підготовки (базовому чи формуючому) але й від застосування ефективних методичних прийомів, що дозволяють суттєво змінити величину впливу навантажень на м'язову систему спортсменів та забезпечити поступове планомірне зростання їхніх силових можливостей [5; 9].

Сучасний тренувальний процес спортсменів у бодібілдингу здійснюється на різних етапах багаторічної підготовки, серед яких одним із основних є етап спеціалізованої базової підготовки. Саме на цьому етапі закладається «фундамент» базової підготовки бодібілдерів для наступних етапів шляхом застосування у тренувальному процесі різноманітних базових і формуючих вправ [3; 8; 10-12; 14].

Формуючими (ізолюваними) називають вправи, які переважно виконуються з середніми чи малими обтяженнями та навантажують дрібні групи м'язів спортсменів із залученням до роботи м'язів переважно навколо одного суглоба. Такі вправи зазвичай виконуються на спеціальних тренажерах чи блочних пристроях [14].

Проблема вдосконалення підготовки спортсменів у бодібілдингу на основі застосування раціональної черговості вправ базового та формуючого характеру вивчалась багатьма фахівцями в Україні та за кордоном [6; 15]. При цьому у процесі розв'язання даної проблеми виникає безліч спірних питань стосовно раціональної послідовності застосування силових вправ в одному тренувальному занятті. Особливо дискусійним в бодібілдингу залишається питання доцільності застосування у періодах підготовки – базовому

(підготовчому) та формуючому (змагальному), які несуть різну спрямованість тренувальних занять [1; 4; 7].

Більшість фахівців вважає, що заняття бодібілдингом потрібно починати у віці 12-14 років, щоб за два-три роки до статевого визрівання засвоїти базові елементи техніки силових вправ. На думку Ф.К. Хатфілда [14], етап початкової підготовки у бодібілдингу починається з 13-15 років і триває 1,0-1,5 роки. В.М. Платонов [7] вважає, що другий етап багаторічної підготовки – попередньої-базової підготовки – триває 2-3 роки, а етапу спеціалізованої базової підготовки атлети досягають у віці 18-19 років, маючи стаж тренувань близько п'яти років [1; 4].

У основі зазначених ефектів бодібілдингу лежить позитивне зміна багатьох нервових, соматичних і вегетативних функцій організму, внаслідок морфологічних і біохімічних змін в відповідних системах (м'язової, кістково-з'язкової, кардіореспіраторної, системі крові і т. ін.). Таким чином, в результаті тренування організм набуває нових якостей, які, в загальному, значно розширюють його діяльність в умовах зовнішнього середовища, що свідчить про високий оздоровчий ефект [11, с. 83].

Бодібілдинг, в силу своїх специфічних умов тренування і змагань, має низку виховних та освітніх ефектів. Так, необхідність роботи в суб'єктивно важковідчутних умовах стомлення вже само по собі виховує наполегливість і завзятість, цілеспрямованість та інші, емоційно-вольові особистісні здібності. Спрямованість на гармонійне формування мускулатури вчить не тільки розуміти прекрасне в досконало статури, але і створювати його [15, с. 97].

Таким чином, одним з основних актуальних напрямів удосконалення силової підготовки спортсменів у бодібілдингу є пошук ефективних засобів, методів, принципів і методичних прийомів впливу на м'язову систему атлетів за допомогою раціональної почерговості вправ базового і формуючого характеру у тренувальних заняттях бодібілдерів.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 333 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 383 с.
3. Князев Н.В. Влияние индивидуальной коррекции тренировочной нагрузки на морфометрические и силовые показатели при занятиях бодибилдингом рекреативной направленности / Н.В. Князев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №4. – С. 62–63.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
5. Менцер М. Болевой тренинг / Менцер М. // Сила и красота. – 2005. – №4. – С.36–39.
6. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В.Г. Олешко. – К.: «ДІА», 2011. – 442 с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
8. Плехов В.Н. Возьми в спутники силу / В.Н. Плехов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 240 с.
9. Попов Д.В. Физиологические эффекты низкоинтенсивной силовой тренировки без расслабления / Д.В. Попов, О.Л. Виноградова и др. // Физиология человека. – 2009. – Т. 35, №4. – С. 97–102.
10. Тихорський О.А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О.А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118–123.
11. Тихорский А. Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде / А Тихорский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – №5(55). – С. 83–88.
12. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2006. – 494 с.
13. Усыченко В.В. Характеристика антропометрических показателей выдающихся спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге / В. Усыченко // Материалы Международной научной конференции аспирантов, [под ред. В.Монолаки]. – Кишинев, Молдавия, 2009. – С. 326–330.
14. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф.К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 2002. – 288 с.
15. Чернозуб А.А. Морфофункциональные реакции организма культуристов в условиях разных режимов физической нагрузки / Чернозуб А.А. // Природничий альманах. Біологічні науки. – 2015. – Вип. 21. – С. 97–105.