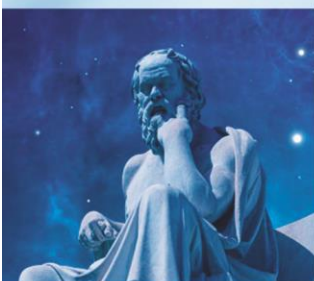




УНІВЕРСИТЕТ
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

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;

Енсеннов 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.

ISSN 2523-4900

© ДВНЗ «УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ
СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ»

«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

<i>Евеліна Родіонова</i>	
АНАЛІЗ ЛІКВІДНОСТІ ПІДПРИЄМСТВА НА ОСНОВІ ПРИВАТНОГО АКЦІОНЕРНОГО ТОВАРИСТВА «КИЇВСЬКА КОНДИТЕРСЬКА ФАБРИКА «РОШЕН»	72
<i>Єлизавета Сідякіна, Марія Хорова</i>	
ЕЛЕКТРОННІ ГРОШІ В ГЛОБАЛЬНІЙ ЕКОНОМІЦІ	77
<i>Діана Тетеря</i>	
МЕНЕДЖМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ: ПРОФЕСІЯ СЬОГОДЕННЯ	81
<i>Орест Шумський, Наталя Попович, Ганна Сидорак</i>	
ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ ЗНАКИ ДЛЯ МАРКУВАННЯ СУЧАСНОГО АСОРТИМЕНТУ ЖІНОЧОГО ШКІРЯНОГО ВЗУТТЯ	84
СЕКЦІЯ: ІСТОРІЯ	
<i>Ольга Брель</i>	
ЧИГИРИН У ПАНЕГРИКУ О. БУЧИНСЬКОГО-ЯСКОЛЬДА 1678 Р.	96
<i>Світлана Зубер</i>	
МИХАЙЛО ІВАНОВИЧ СІКОРСЬКИЙ: ЩЕ ДЕКІЛЬКА СУБ'ЕКТИВНИХ ДУМОК	101
СЕКЦІЯ: КУЛЬТУРОЛОГІЯ	
<i>Алла Дмитренко</i>	
«ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗЕЄЗНАВСТВО, ПАМ'ЯТКОЗНАВСТВО»	107
<i>Міронова Тетяна</i>	
КОМУНІКАЦІЙНИЙ АСПЕКТ ЯК ГОЛОВНИЙ ЧИННИК СПРИЙНЯТТЯ ХУДОЖНЬОГО ОБРАЗУ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ МИСТЕЦТВІ	112
СЕКЦІЯ: МЕДИЦИНА	
<i>Alhilali Ahmed Mohammed Kaayem, Nina Kanunnikava</i>	
STUDYING OF CHANGES OF LIVER FUNCTIONAL STATE INDICATORS IN THE BLOOD OF IRAQI PATIENTS WITH LIVER DISEASES	119
СЕКЦІЯ: МИСТЕЦТВО	
<i>Ілля Лашко</i>	
ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ СОЛОМ'ЯНИХ ОБ'ЄМНИХ ВИРОБІВ У СУЧАСНОМУ ІНТЕР'ЄРІ	124
<i>Яна Лашко</i>	
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ, РОЗПОВСЮДЖЕННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ І РЕСТАВРАЦІЯ ФЕРЕТРОНІВ ЯК ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ УКРАЇНИ ТА ЄВРОПИ	129
<i>Наталія Мендерецька</i>	
РОЗВИТОК СКЛЯРСТВА НА ТЕРЕНАХ КАМ'ЯНЕЧЧИНИ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ	134
СЕКЦІЯ: ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Роман Білик</i>	
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 796.323.2

*Оксана Ковальчук, Галина Третьякова, Яна Рибалко
(Мелтополь, Україна)*

СТАН ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У БАСКЕТБОЛІ

Висока ефективність тренувального процесу в найбільшій мірі визначається вмінням тренера оптимізувати тренувальний вплив. Для цієї мети збирається величезна кількість інформації про виконану роботу, результати змагань, різних видів тестування. Тренер, маючи намір внести відповідні поправки в алгоритм впливу, прагне розкрити, наскільки застосована навантаження викликала бажані структурні і функціональні зміни в організмі спортсмена. Складність цієї проблеми внаслідок великого числа компонентів зовнішнього навантаження і способів їх взаємозв'язку обумовлюється практично не обмеженою кількістю її (навантаження) варіантів.

Ключові слова: баскетбол, контроль фізичних навантажень, навчально-тренувальний процес, гравець, тренер.

The high efficiency of the training process is largely determined by the trainer's ability to optimize the training impact. For this purpose, a lot of information is collected about the work performed, the results of competitions, various types of testing. The trainer, intending to make appropriate adjustments to the algorithm of influence, seeks to reveal how the applied load caused the desired structural and functional changes in the body of the athlete. The complexity of this problem due to the large number of external load components and how they are interconnected is due to the virtually unlimited number of its (load) variants.

Key words: basketball, exercise control, training process, player, coach.

У даний час продовжують існувати проблеми підготовки спортивних резервів в баскетболі. Це, насамперед, проблема підвищення класу баскетболу у всіх командах – від ДЮСШ до збірних команд країни. Як відзначають сучасні дослідники спорту, ускладнені умови діяльності й емоційна напруженість при грі в баскетбол створюють умови для мобілізації резервів рухового апарату і функціональних систем енергозабезпечення організму. Однак, недостатнє урахування функціональних можливостей організму при великих фізичних і емоційних навантаженнях може привести не тільки до зниження спортивних результатів, але і безповоротно порушити здоров'я спортсменів. Тому особливого значення набувають удосконалення й оптимізація методів контролю фізичних навантажень.

Удосконалення навчально-тренувального процесу баскетболістів спонукає тренера на пошук чи створення простого, доступного й у той же час інформативного й ефективного методу індивідуалізованого контролю фізичних навантажень. Логічно припустити, що простим і зручним для практичної роботи тренера буде метод суб'єктивного контролю фізичних навантажень, який проведуть самі спортсмени. Однак ефективність

застосування даного методу, заснованого на почуттях і відчуттях людини, у баскетболі вимагає експериментальної перевірки.

Суб'єктивні відчуття інтегрально відбивають реальність і є універсальним пристроєм, створеним природою за логікою [1; 2; 6-11]. Вони повинні бути не менш об'єктивні, чим загальноприйняті покази приладів, і тому мають право на серйозне наукове вивчення поряд з фізіологічними, біохімічними й іншими традиційно об'єктивними показниками [3,4,5]. Частиною суб'єктивного світу людини є відчуття, які супроводжують будь-яку фізичну роботу [9-11]. Вони допомагають керувати ступенем фізичного навантаження і контролювати його, охороняючи організм від недопустимих біохімічних зрушень [12; 13].

Пропонована методика являє собою науково обґрунтований підхід до контролю фізичного навантаження на протязі занять і виконується кожним гравцем самостійно.

Таким чином, аналіз літературних джерел показав, що баскетбол є змінною роботою з різними періодами роботи і відпочинку. Це висуває підвищені вимоги до функціональної підготовки гравців, а також – до розробки і застосування ефективних методів регуляції навантаження. Контроль і регуляція навантажень у баскетболі складні, і сучасний стан рішення цієї проблеми відображено в літературі недостатньо. Однак ця проблема існує, тому що у баскетболістів часто виникає перетренованість і порушення серцево-судинної діяльності, що часто приводить до ранньої втрати перспективних гравців, особливо акселератів, а також до глибоких порушень здоров'я після закінчення занять спортом. Це пов'язано з тим, що існують деякі труднощі при підготовці гравців високого зросту, особливо – при розвитку їхньої працездатності. Багато в чому ці труднощі пов'язані з біомеханічними закономірностями зменшення відносних показників потужності, сили, максимального споживання кисню, легеневої вентиляції. Дослідження фізичного розвитку акселерованих дітей, а також, зокрема, дівчат, свідчать про необхідність обережного підходу до їхнього тренування. Однак у багатьох дослідженнях не мається чітко розроблених методів контролю фізичного навантаження з метою запобігання перенапруженості дитячого організму. У зв'язку з цим наша робота спрямована на вивчення методу суб'єктивного контролю фізичного навантаження в баскетболі. Контроль фізичного навантаження насамперед необхідний при розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Щоб тренувальний процес у баскетболі протікав більш гармонійно і дозволяв досягати високих спортивних результатів, для всіх гравців, у тому числі, для акселератів з недостатньо розвинутими системами енергозабезпечення організму, необхідно знайти оптимальні методи контролю інтенсивності фізичного навантаження. Ці методи повинні бути ефективними, інформативними, легко доступними для тренерів і спортсменів. До таких методів може відноситися метод суб'єктивного контролю фізичного навантаження по шкалі Борга, але його застосування в баскетболі потребує експериментальної перевірки.

Що стосується контролю фізичного навантаження по суб'єктивних параметрах, то в літературі відзначається метод самоаналізу спортсмена і суб'єктивних спостережень тренера за зовнішніми проявами реакції організму

на фізичне навантаження (пітливість, почервоніння шкіри, задишка, млявість рухів і ін.).

Таким чином, в сучасній практиці фізичної культури і спорту, зокрема, у баскетболі, має місце недостатність розробки питання, що стосується методів індивідуального контролю фізичного навантаження протягом тренувального заняття [3- 5]. З іншого боку, мається ряд факторів, що показують високий кореляційний зв'язок між об'єктивними змінами в організмі і суб'єктивному сприйнятті напруженості фізичного навантаження. Однак питання відносно методів суб'єктивного контролю фізичного навантаження безпосередньо в тренувальному процесі баскетболістів практично не вивчалось. Крім того, у літературі маються суперечливі думки відносно питання об'єктивності відчуттів важкості навантаження і стомлення, однак спеціально дана проблема не розглядалася.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюх В.М. Баскетбол. – Львів, 1996. – 140 с.
2. Гета Р. Психолого-педагогічні методи контролю навантаження в баскетболі // Матеріали 3 міжнародної конференції студентів та аспірантів «Фізична культура, спорт та здоров'я». – Харків: ХДАФК, 2001. – С. 78–79.
3. Клименко А.И., Клименко О.А., Козленко А.В., Титов В.С. Роль психофизиологических и педагогических факторов в совершенствовании учебно-тренировочного процесса юных акробатов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків, ХХІІІ, 2002. – №8. – С. 92–97.
4. Клименко А.И., Мартыненко И.Г., Шадрин В.В., Шелковин В.В. Динамика физиологических показателей при совершенствовании специальной выносливости у высококвалифицированных борцов вольного стиля // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 3. – 2000. – С. 36–38.
5. Клименко А.И., Мартыненко И.Г., Шадрин В.В., Алексеев А.Ф. Динамика физиологических показателей при совершенствовании специальной выносливости к статическим нагрузкам у высококвалифицированных борцов вольного стиля // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 4. – 2001. – С. 94–96.
6. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: Здоров'я, 1985. – 128 с.
7. Мальцева Жанна. Нетрадиційні методи підвищення ігрової активності та результативності баскетболісток високого класу // Матеріали 4 міжнародної конференції студентів та аспірантів «Фізична культура, спорт та здоров'я». – Харків: ХДАФК, 2002. – С. 43.
8. Практикум по психофизиологической диагностике: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.
9. Ровний А.С. Механізми сенсорного контролю точних рухів спортсменів протягом тренувального заняття // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ, 2001. – №1. – С. 31–35.
10. Ровний А.С. Сенсорний контроль точних рухів в умовах дефіциту часу // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 1998. – №1. –

C. 114.

11. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: ХаДІФК, 2001. – 220 с.

12. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 504 с.

13. Уэйнберг Роберт С., Гоулд Д. Основы психологи спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.

УДК 37.037: 613

*Олена Котова, Олена Муріч, Віктор Ушаков
(Мелітополь, Україна)*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті представлена специфіка формування здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту в умовах навчально-виховного процесу в школі. Визначено та обгрунтовано принципи, зміст, особливості та форми навчально-виховного процесу у формуванні здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Представлено досвід створення систематичної і цілеспрямованої організації в навчально-виховному процесі діяльності, спрямованої на культивування фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл

Ключові слова: *фізична культура і спорт, учнів загальноосвітніх шкіл, стан здоров'я, рухова активність, здоровий спосіб життя.*

The article presents the specifics of forming a healthy lifestyle by means of physical culture and sports in the context of the educational process at school. The principles, content, features and forms of the educational process in the formation of healthy lifestyles in the pupils of secondary schools by means of physical culture and sports are defined and substantiated. The experience of creating a systematic and purposeful organization in the educational process of activity aimed at cultivating physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle of students of secondary schools is presented

Key words: *physical culture and sports, general education students, health status, physical activity, healthy lifestyle.*

Ефективність виховання і навчання дітей і підлітків в загальноосвітніх установах повністю залежить від стану їх здоров'я. Здоров'я – важливий фактор працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. З огляду на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я учнівської молоді, а саме учнів загальноосвітніх шкіл. Сьогодні успішне оволодіння шкільної програми можливо тільки за умови досить високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-