

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W KONINIE  
ДЕРЖАВНА ВИЩА ПРОФЕСІЙНА ШКОЛА В КОНІНІ  
UNIWERSYTET NARODOWY W UŻHORODZIE  
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
AKADEMIA KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO W CHERSONIU  
ХЕРСОНСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ  
PAŃSTWOWY UNIWERSYTET PEDAGOGICZNY W KRZYWYM ROGU  
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ROZWÓJ NOWOCZESNEJ EDUKACJI I NAUKI – STAN, PROBLEMY, PERSPEKTYWY.**

***WYMIARY INSTERDYSCYPLINARNE***

**Pod redakcją:**

**Jan Grzesiak, Ivan Zymomyra, Vasyl Ilnytskyj**

**РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ОСВІТИ І НАУКИ:  
РЕЗУЛЬТАТИ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ.**

***ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНІ ВИМІРИ***

**За редакцією:**

**Ян Гжесяк, Іван Зимомря, Василь Ільницький**

Konin – Użhorod – Chersoń – Krzywý Róg  
2019

Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг  
2019

УДК 371.1:001(08)  
ББК 74.04я43  
Р 64

Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри / [редактори-упорядники: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. – Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2019. – 268 с.

Rozwój nowoczesnej edukacji i nauki – stan, problemy, perspektywy. Wymiary interdyscyplinarne / [red.: J. Grzesiak, I. Zymomyra, W. Ilnytskyj]. – Konin – Użhorod – Chersoń – Krzywy Róg: Posvit, 2019. – 268 s.

ISBN 978-617-7235-50-6

Видання містить матеріали, що лягли в основу доповідей VI-ї Міжнародної науково-практичної конференції «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи». Молоді та досвідчені науковці висвітлюють актуальні питання в галузях педагогіки, психології, мовознавства та літературознавства, історичних, суспільних та природничих наук, туризму, фізичного виховання та реабілітації. Матеріали стануть корисними для широкої наукової громадськості, викладачів, аспірантів, студентів.

УДК 371.1:001(08)  
ББК 74.04я43

#### ***Kolegium redakcyjne:***

dr hab., prof. **J.Grzesiak**; dr hab., prof. **P.Goldyn**; dr hab., prof. **I.Zymomyra**; dr hab., prof. **M.Zymomyra**; dr hab., prof. **W.Ilnytskyj**; **V.Boychuk**; dr **N.Hrybok**; dr **P.Davydov**; dr hab., prof. **J.Kuzmenko**; dr hab., prof. **O.Newmerżycka**; **O.Nepsha**; dr **Ewa Czaja**; dr **Maria Sobieszczyk**; dr **Katarzyna Wojciechowska**; dr **O.Zymomyra**;

#### ***Redakcyjna kolegia:***

д-р габ, проф. **Я.Гжесяк**; доктор філологічних наук, проф. **І.Зимомря**; доктор філологічних наук, проф. **М.Зимомря**; доктор історичних наук, проф. **В.Ільницький**; **В.Бойчук**; кандидат педагогічних наук, доц. **Н.Грибок**; кандидат філософських наук, доцент **П.Давидов**; доктор педагогічних наук, проф. **Ю.Кузьменко**; доктор педагогічних наук, проф. **О.Невмержицька**; **О. Непша**; д-р **Ева Чая**; д-р **Марія Собещик**; д-р **Катажина Войтєховска**; кандидат філологічних наук, доц. **О.Зимомря**.

#### ***Recenzenci:***

**dr hab., prof. Zenon Jasiński**

**dr hab., prof. Ihor Dobriański**

#### ***Recenzenti:***

**д-р габ., проф. Зенон Ясінський**

**д-р педагогічних наук, проф. Ігор Добрянський**

ISBN 978-617-7235-50-6

© Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький, 2019  
© Посвіт, 2019

<b>Масляник М.</b> Контент сучасних дитячих періодичних видань.....	162
<b>Мелешенко О.</b> Мультимодальна метонімія як засіб комунікативного впливу в інтернет-жанрі твітінг (на матеріалі Твіттеру Д. Трампа).....	164
<b>Нестерчук О.</b> Інтерактивні методи у викладанні курсу «Українська мова за професійним спрямуванням».....	165
<b>Околович О.</b> Функції мовної гри у формуванні творчої особистості.....	167
<b>Осадча С.</b> Використання інтерактивних форм і методів навчання німецької мови як передумова розвитку комунікативних компетентностей у студентів.....	169
<b>Тишковець М.</b> До історії вивчення християнських імен.....	171
<b>Шулянська О.</b> Роль і використання мультимедійних засобів у викладанні іноземної мови.....	173
<b>Яровенко Т.</b> Винниченковий психопортрет від Сергія Михиди (Центральноукраїнський винниченкознавчий осередок).....	175
<b>Яровенко Т.</b> Винниченкознавчі практики Володимира Панченка (Центральноукраїнський винниченкознавчий осередок).....	177
<b>Яровенко Т.</b> Віднайдення та уведення в науковий обіг п'єс Володимира Винниченка, які вважалися втраченими (Центральноукраїнський винниченкознавчий осередок).....	180
<b>Ястреб Н.</b> Тарас Шевченко в інтерпретаційному дискурсі сучасної драматургії: «Стіна» Ю. Щербака.....	183

## КРАЄЗНАВСТВО. ТУРИЗМОЗНАВСТВО. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

<b>Абдуллаєв А., Ребар І.</b> Особливості процесу індивідуалізації підготовки борців вільного стилю.....	188
<b>Грибок Н., Гладка О.</b> Іпотерапія в системі фізичної реабілітації.....	190
<b>Грибок Н., Одегов В.</b> Фізіотерапевтичні методи в реабілітації хворих з остеохондрозом хребта.....	192
<b>Грибок Н., Оловець О.</b> Особливості фізичної реабілітації хворих з невропатією лицевого нерва.....	194
<b>Грибок Н., Петрик Є.</b> Механізми лікувальної дії фізичних вправ при захворюваннях органів дихання.....	196
<b>Гришко С., Сапун Т.</b> Внутрішньопредметні та міжпредметні зв'язки в шкільній географії.....	198
<b>Котова О., Шикуча А.</b> Вплив фізичної культури на здоров'я молоді в сучасних соціально-економічних умовах.....	200
<b>Малетич Н., Слімаковський О., Волошин О.</b> Розвиток фізичних навичок школярів: психолого-педагогічний аспект.....	202
<b>Недорушко С.</b> Технологія соціально-гігієнічного моніторингу функціонального стану і адаптаційних можливостей студентів.....	205
<b>Полулященко Т.</b> Соціально-біологічні аспекти агресивності у спорті.....	207
<b>Проценко А., Данченко П.</b> Основні положення підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	209
<b>Суханова Г., Ушаков В.</b> Обґрунтування необхідності ранкової гігієнічної гімнастики для студентів спеціальної медичної групи зі захворюванням вегето-судинної дистонії.....	210
<b>Ференц В.</b> Роль фізичного виховання в процесі формування вольових якостей дітей старшого шкільного віку.....	212

**Алтай АБДУЛЛАСВ, Інесса РЕБАР**  
(Мелітополь, Україна)

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ**

Спортсмени мають фізичну підготовку, що відрізняється від студентської фізичної підготовки [3]. Маючи різний фізичний розвиток, вони використовують різні прийоми і комбінації. Отже, кожному спортсмену потрібен індивідуальний план, який буде побудований на його особистих фізичних, моральних і вольових даних [5, 6, 7].

У зв'язку з постійним збільшенням навантаження в боротьбі як для початківців спортсменів і кваліфікованих спортсменів, в даний час все більшого значення набуває спеціальна фізична підготовка борців. Все це повинно бути враховано тренером при складанні плану для спортсменів.

Для підготовки кваліфікованих борців студентського віку використовують в тренувальному процесі технічну, тактичну і спеціальну підготовки. Потрібно враховувати індивідуальні особливості спортсменів при виборі методів та засобів підготовки борців і побудові їх багаторічного плану для збільшення ефективності тренувань [1].

У даній роботі метою є розгляд і дослідження методів фізичної підготовки борців і виявлення найбільш оптимальних методів з урахуванням фізичного розвитку.

Індивідуалізація фізичної підготовки борців різних категорій спрямована на те, щоб:

- сприяти повному прояву і розвитку природних рухових здібностей;
- розширити функціональні можливості організму;
- цілеспрямовано розвивати спеціальні фізичні якості;
- формувати навички подолання протидії суперника і виконання тактико-технічних дій;
- удосконалювати здатності до найбільш повної реалізації рухових активностей в структурі прийомів (коронних) тактичних, технічних дій [1, 4].

Важливу роль в тренуваннях і змаганнях відіграють співвідношення часу і інтенсивності навантажень, між якими є оборотна пропорційна залежність. У змаганнях спостерігається процес зменшення часу сутичок, а це значить, що борець повинен інтенсивніше діяти. Отже, варто приділяти чималу увагу розвитку витривалості спортсмена. Витривалість характеризується тривалістю виконання роботи певної інтенсивності або здатністю організму боротися з втомою [1].

У програмі тренувань спортсмена важливе значення має педагогічний контроль. У його завдання входить оцінка ефективності використаних методів тренування, встановлення контрольних нормативів, оцінка підготовленості спортсменів.

У підготовці спортсменів особливе місце займають такі методи як метод швидкісно-силових напружень і метод швидкісно-силових рухів, так як від швидкості початкової напруги залежить успішність виконання більшості вправ. Методи спеціальної фізичної підготовки:

- метод повторних зусиль, який являє собою виконання вправ з нормальною швидкістю до явного стомлення;
- метод максимальних зусиль, який застосовується для прояву максимуму силових можливостей при малій кількості повторень;
- метод динамічних зусиль, в якому необхідно показати максимальну швидкість за певний час;
- метод статичних зусиль, який полягає в тому, щоб зберігати напругу м'язів тривалий час в статичному режимі [1, 2, 4, 9].

Всі вище перераховані методи можна об'єднати в один – метод комбінованих впливів, який представляє собою використання різних режимів роботи м'язів і їх поєднань в одному підході.

Даний метод має широке застосування на практиці і вважається вельми ефективним. У тих випадках, коли спортсмену необхідно розвинути м'язову масу, застосовується метод «до відмови», суть якого в тому, щоб повторювати вправи максимально можливу кількість разів в одному підході [2, 4].

Всі ці методи є найбільш поширеними тренуваннями для розвитку сили, які, до того ж, можна проводити в будь-якому доступному для спортсмена місці. Велике значення в тренувальному процесі приділяється витривалості, яка являє собою здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Витривалість розділяється на загальну і спеціальну. Щоб розвивати загальну витривалість, студентам даються вправи на серцево-судинну і дихальну системи. Вправи мають аеробний характер, інтенсивність роботи може бути помірною, посиленою або змінною, загальна тривалість вправ – від кількох до десяти хвилин. Спеціальна витривалість тренується з допомогою спеціальних вправ, які мають анаеробний характер [8].

Існує безліч методів і методик багаторічних тренувань для борців, які слід вибирати виходячи з індивідуального фізичного розвитку спортсмена. Дане рішення призведе до збільшення кількості позитивних результатів і зростання ефективності. Різнобічно фізично підготовлений борець може гнучко змінювати тактику ведення поєдинків в залежності від складається ситуації. Скажімо, в сутичці з противником, який прийняв тактику глухого захисту після виграшу балів буде потрібно застосування засобів розкриття захисту, а це пов'язано з переважним проявом якостей сили і витривалості. В сутичці з борцем атакуючого стилю можна скористатися контратакуючи ми діями, які вимагають високого рівня розвитку швидкісних і координаційних якостей [9].

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: [навч.-метод. посіб.]. Мелітополь: ФОП Однорог ТВ., 2018. 299 с.
2. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Педагогічний потенціал спортивної боротьби як засобу спортизації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Актуальні наукові дослідження в сучасній науці*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 8(40). Ч. 3. С. 24–29.
3. Абдуллаєв А.К., Ушаков В.С., Ребар І.В. Олімпійський та професійний спорт. Мелітополь: ФОП Силаєва О.В, 2017. 76 с.
4. Абдуллаєв А., Ребар І., Нестеров О. Методика викладання спортивного тренування на прикладі відбійної боротьби. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: [Зб. наук. праць]. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 27. С. 363–365.
5. Абдураман А.Ш., Непша О.В. Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 14 грудня 2018 р.)*. Харків: ХДАФК, 2018. С. 40–42.
6. Іваненко В.В., Непша О.В., Купреєнко М.В. Особливості навчально-тренувального процесу в жіночому баскетболі. *Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів і молодих учених до 95-річчя Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (8 грудня 2017 р.)*. Мелітополь: Вид-во МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2018. С. 142–144.
7. Лябах Н.В., Непша О.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні. *Сучасна наука: тенденції та перспективи*. Мелітополь, 2017. С. 387–390.
8. Мерзлікін А.Є., Непша О.В., Жгір А.С. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів. *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. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Львів: Тріада плюс, 2008. 862 с.