



КРЕАТИВНИЙ ПРОСТІР

Журнал засновано 2020 року.

Журнал є електронним науковим виданням.

Міжнародний стандартний номер періодичного видання ISSN 2710-1177 (online)

Журнал індексується за показниками h-індекс (Google Scholar), i10-індекс (Google Scholar).

Наукові статті розміщуються в базі даних інформаційного ресурсу «Наукова періодика України», в пошуковій системі наукових публікацій «Google Scholar», на сайті засновника www.newroute.org.ua.

Засновник та видавець журналу: «Соціально-гуманітарна науково-творча майстерня «Новий курс» (рік заснування – 1989).

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК№6392 від 07.09.2018.

Видавець зареєстрований у глобальному реєстрі видавців Global Register of Publishers.

Контакти: +380970440309, creatspace2020@gmail.com, info@newroute.org.ua

Вул. Манізера, 3, м. Харків, 61002, Україна.

Публікація у журналі вважається науковою працею, яка опублікована у вітчизняному електронному науковому періодичному виданні та підтверджує апробацію наукових досліджень автора. Журнал не входить до переліку фахових видань України.

Журнал є мультидисциплінарним науковим виданням.

Автори несуть відповідальність за зміст (авторство та самостійність досліджень), точність та достовірність викладеного матеріалу.

Редакція може не поділяти точку зору авторів.

Статті публікуються в рамках проведення міжнародної науково-практичної конференції «Креативна трансформація та модернізація сучасного суспільства», 27 січня 2021 р., м. Харків, Україна. Розміщення статті автора у журналі є підтвердженням участі автора у конференції.

Редакційна колегія:

Кучин Павло Захарович, заслужений артист України, СГ НТМ «Новий курс» (головний редактор)

Акіншина Ірина Миколаївна, кандидат філологічних наук, доцент, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Гончаренко Тетяна Ігорівна, СГ НТМ «Новий курс» (відповідальний секретар)

Дубовик Наталія Анатоліївна, кандидат політичних наук, доцент, Державний університет телекомунікацій

Єрошенко Олена Віталіївна, кандидат мистецтвознавства, доцент, Харківська державна академія культури

Калініна Ольга Сергіївна, кандидат культурології, Харківська гуманітарно-педагогічна академія

Карпинський Борис Андрійович, доктор економічних наук, професор, Львівський національний університет імені Івана Франка

Кислюк Любов Вікторівна, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент, Луганський національний аграрний університет

Косуля Ірина Юріївна, кандидат соціологічних наук, доцент

Кучин Сергій Павлович, доктор економічних наук, професор, Харківський національний університет мистецтв імені І. П. Котляревського

Сафонова Наталія Анатоліївна, кандидат філологічних наук, доцент, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Столярчук Ольга Святославівна, кандидат філософських наук, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Сторож Олена Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Рассомахіна Ольга Андріївна, кандидат юридичних наук, доцент, Європейський університет

Тополевський Віктор Юрійович, кандидат педагогічних наук, доцент, Харківська державна академія культури

Федоренко Микола Олександрович, кандидат філософських наук, доцент, Національна музична академія України імені П. І. Чайковського

Харченко Артем Вікторович, кандидат історичних наук, доцент, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Шевчук Інна Володимирівна, кандидат наук з державного управління, Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова

УДК 009:3(082)

К79

Креативний простір: електрон. наук. журн. – № 1. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2021. – 103 с.

© СГ НТМ «Новий курс», 2021

© Автори, 2021

ЗМІСТ

Стор.

Розділ перший**Педагогіка, соціологія, філософія, психологія, соціальні комунікації**

<i>Тищенко Николай Андреевич</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛАТФОРМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ CANVAS ...	5
<i>Прядко Анастасія Олегівна</i> ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ПРОЦЕСИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СТЕРЕОТИПІВ У ВИХОВАТЕЛІВ ...	7
<i>Фрумкіна Арина Леонівна</i> ПОНЯТТЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ...	8
<i>Федорова Інна Валеріївна, Кошельник Катерина Вікторівн</i> ВПЛИВ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ НА ТРАНСФОРМАЦІЮ ЕКОНОМІЧНОГО, СОЦІАЛЬНОГО І КУЛЬТУРНОГО ЖИТТЯ СУСПІЛЬСТВА ...	10
<i>Штефан Анна Костянтинівна</i> СОЦІАЛЬНА РОБОТА В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ ...	12
<i>Serheieva Oksana Oleksiivna</i> SPEAKING SKILLS DEVELOPMENT ...	14
<i>Сухомлінова Юлія Василівна</i> ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ СЛІСК-НАВЧАННЯ ЯК СПОСОБУ ПОДОЛАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРФІНГУ ...	16
<i>Матвеева Наталія Олексіївна</i> ЗАСАДНИЧІ ФУНКЦІЇ УЧИТЕЛЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ...	17
<i>Ластовкін Владислав Анатолійович, Счастливцев Віктор Іванович</i> ДОМАШНЄ НАСИЛЛЯ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19 ...	19
<i>Данилишина Вікторія Іванівна</i> ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА НА ЕТАПІ МОДЕРНІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ...	20
<i>Кравченко Ольга Василівна</i> КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЖИТТЄВА НАВИЧКА ...	23
<i>Старікова Галина Геніївна</i> НОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ НЕЯВНОГО ЗНАННЯ ...	24
<i>Рифицкая Ирина Ивановна</i> МОТИВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ...	26
<i>Дяденчук Альона Федорівна</i> ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИКЛАДНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НАВЧАННЯ В ЗАГАЛЬНОМУ КУРСІ ФІЗИКИ ...	27
<i>Вдовика Ірина Олександрівна, Порядченко Леся Анатоліївна</i> ФОРМУВАННЯ ЧИТАЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДРУГОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ ...	29
<i>Рябініна Марина Анатоліївна</i> ВПЛИВ МАНІПУЛЯТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ В ЖАНРАХ ІНТЕРНЕТУ НА ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ...	31
<i>Процько Светлана Анатольевна</i> СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ...	33

Розділ другий**Мистецтвознавство, культурологія, філологія, історія**

<i>Демченко Володимир Миколайович</i> ПОМИЛКИ В ЮРИДИЧНОМУ СУБСТИЛІ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ: НЕБЕЗПЕКА КОДИФІКАЦІЇ	... 35
<i>Сухомлінова Анастасія Сергіївна</i> ХУДОЖНІ ОСОБЛИВОСТІ КОЛИСКОВИХ ПІСЕНЬ НАЦІОНАЛЬНИХ СПІЛЬНОТ МЕЛІТОПОЛЬЩИНИ	... 37
<i>Сцяпанова Алена Францаўна</i> ПРЫЧЫНЫ І ЎМОВЫ РЕАЛІЗАЦЫЇ КУЛЬТУРНА-АСВЕТНИЦКАЙ ПАЛІТЫКІ АСАДНІЦТВА НА ТЭРЫТОРЫІ ЗАХОДНЯЙ БЕЛАРУСІ Ў ДВАДЦАТЫХ ГАДАХ ХХ СТАГОДДЗЯ	... 39
<i>Гіль Світлана Іванівна</i> МЕТОДИЧНА МОДЕЛЬ РОБОТИ З ТЕКСТАМИ УКРАЇНСЬКИХ КАЗОК В ІНОЗЕМНІЙ АУДИТОРІЇ	... 41
<i>Шарец Юлія Вікторівна</i> ЗАНЯТТЯ ПО РКИ КАК СПОСОБ КУЛЬТУРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	... 43
<i>Волкова Світлана Петрівна</i> ВІД УНІВЕРСИТЕТУ ДО ІНСТИТУТУ: РЕФОРМУВАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ У 20-ТІ РОКИ 20 СТОЛІТТЯ НА ПРИКЛАДІ	... 44
<i>Кирпича Тамара Вододимирівна</i> ЛІТЕРАТУРНА КАЗКА ЯК ФОРМОТВОРЧИЙ ЕЛЕМЕНТ ФАНТАСТИКИ	... 48
<i>Сафонова Наталія Анатоліївна</i> ЛІНГВОСТИЛІСТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АНІМАЛІСТИЧНОЇ ПОВІСТІ ДЖЕКА ЛОНДОНА «ПОКЛИК ПРЕДКІВ»	... 50
<i>Буднік Вольга Аляксандраўна</i> КАНЦЭПТУАЛЬНАСЦЬ ЖАНОЧЫХ ВОБРАЗАЎ У РАМАНЕ І. ПТАШНІКАВА “АЛІМПІЯДА” І У. ЯВАРЫЎСКАГА “МАРЫЯ З ПАЛЫНОМУ КАНЦЫ СТАГОДДЗЯ”	... 52
<i>Бабуніч Юлія Ігорівна</i> ПИТАННЯ ІДЕНТИФІКАЦІЇ МОДЕРНІЗМУ-АВАНГАРДУ В СУЧАСНОМУ МИСТЕЦТВОЗНАВСТВІ	... 55

Розділ третій**Спорт, фізична культура, рекреація, туризм**

<i>Кроніталь Галина Степанівна</i> ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА - ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	... 57
<i>Хихлуха Дмитрій Александрович</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	... 59
<i>Лисавич Елена Павловна</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «КАТА» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	... 60
<i>Чоботько Маргарита Анатоліївна, Чоботько Ігор Ігорович</i> ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНІКО ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ДЗЮДО	... 62
<i>Зькун Жанна Антоновна</i> ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ КАК ОДИН ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	... 63
<i>Хихлуха Дмитрій Александрович</i> ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ НА ТРЕНИРОВОЧНУЮ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ	... 65
<i>Криворучко Ілля Валерійович</i> ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	... 67
<i>Коноваленко Оксана Константиновна, Брагин Ярослав Юрьевич</i> ОСНОВНОЙ МЕТОД ДОЗИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	... 68

<i>Лисавич Елена Павловна</i> АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ДИСТАНЦИИ 200 МЕТРОВ КРОЛЬ НА ГРУДИ	... 69
<i>Согоконь Олена Анатоліївна</i> ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ПРИ ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	... 71

Розділ четвертий

Економіка, юриспруденція, політика, публічне адміністрування

<i>Льків Наталія Володимирівна</i> ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАВНИКІВ ЯК УМОВА МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ЮРИДИЧНОЇ ОСВІТИ	... 73
<i>Перетяцько Тетяна Миколаївна</i> ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ «КАПІТАЛ»: СТАН ТА НАПРЯМИ РОЗВИТКУ	... 74
<i>Березовська-Чміль Олена Борисівна</i> СУЧАСНІ СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ МАСИ ТА ЕЛІТИ	... 76
<i>Слинько Микола Юрійович</i> ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ СМАРТ-СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА РЕГІОНАЛЬНОМУ РІВНІ	... 77
<i>Korolchuk Lesya</i> TRANSFORMATION OF THE WORLD ECONOMIC SYSTEM IN ACCORDANCE WITH CURRENT TRENDS OF SOCIETY DEVELOPMENT	... 79
<i>Бедретдинова Марія Тимуровна</i> ІНСТРУМЕНТАРИЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА СИСТЕМЫ ПРИНЯТИЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ О КЛАССИФИКАЦИИ ТОВАРОВ	... 81
<i>Волкова Ольга Викторовна</i> ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ДИСПРОПОРЦИИ НА РЫНКЕ ТРУДА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	... 82
<i>Прокуда Ольга Юрьевна</i> К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ ПОЛОЖЕНИИ ЗАСТРАХОВАННОГО ЛИЦА В МОМЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАВА ТРЕБОВАНИЯ К СТРАХОВЩИКУ В ОТНОШЕНИЯХ ПО ДОБРОВОЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ СТРАХОВАНИЮ	... 84
<i>Орлов Олексій Геннадійович</i> МОДЕЛЬ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ЯК ОСНОВА ЗБАЛАНСОВАНОГО РОЗВИТКУ ЕКОНОМІКИ	... 86
<i>Белякова Оксана Володимирівна, Солоха Дмитро Володимирович, Челпан Вікторія Миколаївна</i> ВИЗНАЧЕННЯ ФАКТОРІВ ПОЖВAVЛЕННЯ РОЗВИТКУ РИНКУ ЕКОЛОГІЧНО ЧИСТИХ ТОВАРІВ В УКРАЇНІ	... 89
<i>Гораль Надія Михайлівна</i> УРОКИ «М'ЯКОЇ СИЛИ» ВІД «COOLJAPAN»	... 91
<i>Матвеев Сергій Петрович</i> ОХОРОНА НАВКОЛИШНЬОГО ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ ПЕРЕТВОРЕННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ВАЖЕЛІВ ГОСПОДАРСЬКОГО МЕХАНІЗМУ	... 93
<i>Бедретдинова Елена Николаевна</i> ТОЛЛИНГ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ЭКОНОМИКИ	... 95
<i>Остроушко Артем</i> ВПЛИВ COVID-19 НА ЕКОНОМІКУ УКРАЇНИ ТА ПОШУК ШЛЯХІВ УСУНЕННЯ НАСЛІДКІВ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ	... 97
<i>Волкова Ольга Викторовна, Фаталиева Елизавета Васильевна</i> СИСТЕМА ФИНАНСОВЫХ МЕТОДОВ И ИНСТРУМЕНТОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЯ	... 99
<i>Кучин Сергій Павлович</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ПОДАТКОВОЇ ПОЛІТИКИ ЩОДО СУБ'ЄКТІВ ГОСПОДАРЮВАННЯ СФЕРИ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ	... 100

3) Створення і втілення спортивно-орієнтованих технологій ФВ, що спрямована на покращення професійної фізичної підготовки студента;

4) Реалізація виховного процесу щодо самостійних занять;

5) Оновлення системи викладання та проведення занять із фізичної культури відповідно до світових стандартів [1, 2].

Проаналізувавши проблеми та перспективи вдосконалення фізичного виховання в закладах вищої освіти, доцільно зробити висновок, що найважливішими умовами для підвищення ефективності процесу фізичного виховання є фундаментальний підхід до дидактичного наповнення занять із фізичного виховання [1] та стимулювання педагога до оновлення існуючої освітньої системи викладання та проведення практичних занять із фізичного виховання.

Джерела

1. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Н. Завидівська, І. В. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 2. – С. 50-54.
2. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів / Л. С. Ібрагімова // Молодий вчений. – 2016. – № 3. – С. 611-615.
3. Наздвєцька О. До питання дозвільної діяльності та рекреації студентів технічних університетів у позанавчальний час / О. Наздвєцька // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : [б. в.], 2007. – Вип. 11 – Т. 5. – С. 242-247.
4. Шукатка О. В. Функції фізичної культури у формуванні стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей. Інноваційна педагогіка: наук. журн. Одеса, 2018. Вип. 6. С. 196-199.

Коноваленко Оксана Константиновна

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Брагин Ярослав Юрьевич

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

ОСНОВНОЙ МЕТОД ДОЗИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Статья посвящена анализу правильного подхода к тренировкам. Рассмотрению метода дозирования тренировочной нагрузки. Анализу импульсного метода тренировки. Ключевые слова: тренировочная деятельность, энергозатраты, спортивная физиология, энергетический потенциал организма, метод тренировки.

При сравнении соревновательной и тренировочной деятельности выделяется важная особенность первой, которая характеризуется следующим [1-2].

Во-первых, непосредственно перед выполнением спортивного упражнения на соревнованиях для организма спортсмена характерны незначительные проявления двигательной активности с относительно невысоким уровнем энергозатрат, а также чувство хорошего восстановления от предыдущей работы (разминки), что обеспечивается специально организованным отдыхом между соревновательными выступлениями и разминкой.

Во-вторых, начало выполнения спортивного упражнения на соревнованиях сопровождается резким увеличением интенсивности энергозатрат, что обусловлено крутым ростом уровня функционирования мышц и других, обеспечивающих их работу компонентов организма. Здесь главными, наиболее примечательными моментами являются: активнейший поиск оптимального режима функционирования компонентов организма, преодоление гетерохронности и налаживание их целесообразной взаимоконтролируемой работы в составе соответствующей двигательной функциональной системы. Организм в этой фазе находится в переходном режиме управления. Это явление, известное спортивной физиологии как «вработывание», может определять сущность внутренних процессов на протяжении значительной части спортивно-соревновательного упражнения, а не редко даже захватывать его целиком.

В-третьих, с окончанием выполнения спортивного упражнения на соревнованиях, интенсивность двигательной активности спортсмена резко падает и энергозатраты, естественно, также быстро идет на убыль.

Учитывая все это, соревновательное (целевое) упражнение можно рассматривать как своего рода «энергетический всплеск», или энергоимпульс, проявляющийся на фоне относительно невысокого энергозатратования.

Отсюда следует, что, руководствуясь принципом отражения цели, перечисленные особенности спортивно-соревновательных упражнений необходимо адекватно отражать в способах выполнения тренировочной двигательной деятельности.

На этом основании логично прийти к положению о том, что основная часть нагрузки в тренировочных программах должна осуществляться в виде определенных энергоимпульсов или

минимальной двигательной активности (или относительной пассивности) в период между ними, с достижением в это время субъективно оцениваемого чувства хорошего восстановления.

Изложенный метод дозирования тренировочной нагрузки, можно назвать «импульсным», он приближает характер тренировочной двигательной деятельности к соревновательной (целевой), создавая наиболее адекватные условия для моделирования процесса физиологического вработывания, являющимся важнейшим атрибутом спортивно-соревновательной двигательной деятельности. Кроме того, данный метод, вследствие минимальной двигательной активности между упражнениями-энергоимпульсами, создает лучшие условия для восстановления, способствуя его ускорению и увеличению тем самым эффективности использования тренировочного времени. Наконец, одновременно достигаются высокая степень целенаправленности в расходовании энергопотенциала организма (только на упражнения-энергоимпульсы, моделирующие цель).

Импульсный метод объективно должен иметь права универсального метода дозирования тренировочной нагрузки на всех уровнях: от уровня моделирования упражнений в тренировках, через дробление последних в тренировочном дне, к уровням микро-, мезо- и макро-циклов, где импульсность должна проявляться в значительной, четко выраженной вариативности тренировочной нагрузки, выступающей как одно из основополагающих требований к ее построению.

Импульсный метод тренировки объективно должен быть высокоэффективным, а значит, и доминирующим в тренировочном процессе, в противоположность усредненному (равномерному, относительно сглаженному) характеру энергорасходования при выполнении тренировочной нагрузки, который, с одной стороны, не может стимулировать адаптацию организма к высоким уровням двигательной деятельности, а с другой – обеспечить ее [3].

Источники

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие / Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018. - 272 с.
2. Сила. Скорость. Выносливость. Брайан Маккензи, Изд-во Попурри, 2016. - 416 с.
3. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссуриин – М. : Спорт, 2016. – 464 с.

Лисевич Елена Павловна

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ДИСТАНЦИИ 200 МЕТРОВ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Статья посвящена проблеме подготовки юных спортсменов в плавании на дистанции 200 метров кролем на груди. В статье рассматриваются изменения показателей кинематических характеристик у юных пловцов на дистанции 200 метров кролем на груди. Проводится анализ полученных результатов как у мальчиков, так и у девочек. Ключевые слова: словосочетания: юные пловцы, дистанция 200 метров кролем на груди, проплывание отрезков 7,5м, изменения показателей, результат.

Особенностью современных исследований в плавании является определение динамических параметров гребка и связей этих показателей с кинематическими характеристиками движений.

Кинематические характеристики отражают движение тела и его частей в пространстве и характер их изменения во времени, т. е. дают внешнюю картину (форму, характер) двигательной деятельности и подразделяются на: пространственные, временные, пространственно-временные характеристики.

К пространственным характеристикам относится «шаг» пловца - перемещение тела за один цикл движений. Временные характеристики определяют параметры движения во времени. К ним относятся время прохождения дистанции и время гребкового цикла. К пространственно-временным характеристикам относится показатель средней скорости – это скорость, с которой точка в равномерном движении за то же время проходит весь рассматриваемый путь.

Цель исследования: проанализировать изменения показателей кинематических характеристик у юных пловцов на различных участках дистанции 200 метров кролем на груди.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть показатели кинематических характеристик у юных пловцов на различных отрезках при проплывании дистанции 200 м кролем на груди.
2. Определить изменения показателей плавания на различных отрезках дистанции 200м кролем на груди у мальчиков и у девочек.

Наукове видання

КРЕАТИВНИЙ ПРОСТІР

Науковий журнал

Електронне видання

№ 1

Видання українською, російською, білоруською та англійською мовами

Відповідальний секретар – Гончаренко Т. І.

Видавець СГ НТМ «Новий курс»
Вул. Манізера, 3, м. Харків, 61002, Україна
Тел. 097-044-03-09, E-mail: nr1989@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК №6392 від 07.09.2018