

Scientific Journal

VIRTUS

#54, May, 2021
published since 2014

2021

ISSN 2410-4388 (Print)
ISSN 2415-3133 (Online)

Scientific Journal *Virtus*
Issue # 54, May, 2021
Published since 2014

*Recommended for publication by the Council of
NGO "Sobornist" (the proceedings No.9, May 26, 2021).*

Founder: Scientific public organization
"Sobornist" (Ukraine).

Publisher: Center of Modern Pedagogy "Learning
Without Borders" (Canada).

Partners:

- + Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine);
- + Lugansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine);
- + Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine);
- + SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);
- + Consortium for Enhancement of Ukrainian Management Education (Ukraine);
- + Baku Islamic University (Azerbaijan);
- + University of Zielona Góra (Poland);
- + Center of Modern Pedagogy "Learning Without Borders" (Canada).

*Virtus: Scientific Journal / Editor-in-
Chief M.A. Zhurba - May # 54,
2021. - 166 p.*

Editor-in-Chief:

Zhurba M.A., Ph.D., professor, Head of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Deputy Editor-in-Chief:

Kuzmichenko I.O., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Humanities of SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);

Talishinski E.B., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Public Disciplines of the Baku Islamic University (Azerbaijan);

Starichenko E.V., Head of Analytical Department of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Mainhandling Editor:

Kravchenko Yu.V., Manager on international cooperation of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Journal Indexing:

✓ **Google Scholar** is a freely accessible web search engine that indexes the full text or metadata of scholarly literature across an array of publishing formats and disciplines. The Google Scholar index includes most peer-reviewed online academic journals and books, conference papers, theses and dissertations, preprints, abstracts, technical reports, and other scholarly literature, including court opinions and patents.

✓ **Scientific Indexing Services (SIS) (USA)** is academic database which provides evaluation of prestigiousness of journals. The evaluation is carried out by considering the factors like paper originality, citation, editorial quality, and regularity & international presence.

✓ **Citefactor (USA)** is a service that provides access to quality controlled Open Access Journals. The Directory indexing of journal aims to be comprehensive and cover all open access scientific and scholarly journals that use an appropriate quality control system, and it will not be limited to particular languages or subject areas.

✓ **ResearchBib** is open access with high standard indexing database for researchers and publishers. Research Bible may freely index journals, research papers, call for papers, research position.

✓ **Scientific Journal Impact Factor (SJIFactor)** is an international, recognized platform for promoting scientific achievements, as well as supporting publishers and scientific communities interested in state-of-the art research activities in innovation and applied science areas.

Journal «Virtus» has been positively evaluated in the SJIF Journal Master List evaluation process. **SJIFactor = 5,883.**

✓ **Directory of Research Journal Indexing (DRJI)** is to increase the visibility and ease of use of open access scientific and scholarly journals thereby promoting their increased usage and impact. DRJI supply champion has access to global-renowned content in all discipline areas including magazine and journal articles. DRJI advocate, educate, and provide the central resource for indexing.

✓ **International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF)** – academic database was organized with the aim of creating an open platform for scientific research around the world. IIJIF provides the necessary communication of scholars, editors, publishers and conference organizers, through its exclusive services: provides indexing of scientific journals (calculates the impact factor), forms a list of national/international conferences and journals.

✓ **InfoBase Index** is a comprehensive, multipurpose database covering scholarly literature from all over the world. InfoBase Index holds indexed records from active, authoritative journals. Most of the journal titles are peer-reviewed, with new journal titles being added to the collection regularly. **IBI Factor** for the journal 'Virtus' is **2.5.**

**Certificate of Mass Media Registration:
KB № 21060-10860P from 24.11.2014 p.**

Journal Editorial Staff Contact Information.

e-mail: virtustoday@gmail.com

website: <http://virtus.conference-ukraine.com.ua>

© Authors of the Articles, 2021.

© Scientific Journal «Virtus», 2021.

Editorial Board:

Aliyeva S.I., Ph.D., professor, Institute of History National Academy of Sciences of Azerbaijan (Azerbaijan).

Aliyeva S.N., Ph.D., associate professor, Baku State University (Azerbaijan).

Aliyeva Y.N., Ph.D., associate professor, Baku State University (Azerbaijan).

Aliyev M.N., Ph.D., professor, Baku State University (Azerbaijan).

Arslan C.H., Ph.D., professor, Necmettin Erbakan University (Turkey).

Bohonkova J.A., Ph.D., professor, Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine).

Chyzhova O.M., Ph.D., professor, National Pedagogical Dragomanov University (Ukraine).

Ciftci S.S., Ph.D., associate professor, Necmettin Erbakan University (Turkey).

De Serio B., Ph.D., professor, University of Foggia President of AIM (Italy).

Dombi-Fáy A., prof. dr., CSc, PhD, dr. hab., Professor of Pedagogy, Faculty of Education Hungary, Szeged University "Juhász Gyula" (Hungary).

Drachuk O.P., Ph.D., associate professor, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya (Ukraine).

Fóris-Ferenczi R., Ph.D., associate professor, Docent, Vice-dean, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Department of Applied Psychology of the Babeş-Bolyai University (Romania).

Hamarta E.S., Ph.D., professor, Necmettin Erbakan University (Turkey).

Jovanovic P., Ph.D., professor, University of the town of Nish (Serbia).

Kalko I.V., Ph.D., associate professor, Luhansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine).

Karabacak N.N., Ph.D., associate professor, Recep Tayyip Erdogan University (Turkey).

Karlovtz Já.T., Ph.D., associate professor, Óbuda University (Hungary).

Kasyanova O.V., Ph.D., associate professor, Luhansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine).

Kasyanova V.A., Ph.D., associate professor, Institute of Chemical Technologies Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine).

Komarevtseva I.A., Ph.D., professor, SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine).

Korotkova E.A., Ph.D., associate professor, Luhansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine).

Kravchuk O.O., Ph.D., professor, Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute (Ukraine).

Mennell S., Ph.D., professor, University College Dublin (Ireland).

Mihailovic S., Ph.D., professor, Institute of Serbian Culture Pristina-Leposavic (Serbia).

Moskalyova L.Yu., Ph.D., professor Melitopol Bogdan Khmelnytsky State University (Ukraine).

Okulicz-Kozaryn W., dr.hab., MBA, Member of the International Scientific Association of Economists and Jurists "Consilium" (Switzerland).

Pagava O.V., Ph.D., associate professor, Luhansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine).

Parlar Ali, PhD in Pharmacology, Assistant Professor, Medical Faculty, Department of Pharmacology, Adiyaman University (Turkey).

Pashayeva A.N., Ph.D., senior researcher at the Philosophy Institute of NA of AR, Baku (Azerbaijan).

Polishchuk O.P., Ph.D., professor, Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine).

Polovyi M.A., Ph.D. in History, D.Sc. in Political Science, professor, Vasyl Stus Donetsk National University (Ukraine).

Potapenko E.V., Ph.D., professor, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University (Ukraine).

Sapenko R., Ph.D., professor, Zielonogorski University (Poland).

Semaniuk V.Z., D.Sc., Associate Professor, West Ukrainian National University (Ukraine).

Shpak D.O., Ph.D., associate professor, Mykolajiv branch of Kiev National University Culture and Arts (Ukraine).

Radchenko O.V., Ph.D., professor, Pomeranian Academy in Slupsk (Poland).

Rohit Kumar Verma, B.com.LL.b, Poet & Researcher, Writer, Institute of Law Jiwaji University (India).

Shchudlo S., Ph.D., professor, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Ukraine).

Stoffa Ján, prof. Ing., DrSc., emeritus professor, Palacký University in Olomouc (Czech Republic).

Stoffová V., prof. Ing., CSc., Ph.D., Department of Mathematics and Informatics, Faculty of Education, Trnava university in Trnava (Slovakia).

Svintsitska O.I., Ph.D., associate professor, Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine).

Szamosközi I., dr., professor, the Faculty of Psychology and Educational Sciences, Department of Applied Psychology of the Babeş-Bolyai University (Romania).

Takács M., prof., dr., Ph.D., professor, Hungarian Language Teacher training Faculty, University of Novi Sad, Subotica (Serbia).

Torgyik Ju., Ph.D., professor, Kodolányi János College (Hungary).

Tsyurupa M.V., Ph.D., professor, National University of Defense of Ukraine (Ukraine).

Ustymenko-Kosorich O.A., Ph.D., professor, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University (Ukraine).

Vveinhardt J., Ph.D., professor, Vytautas Magnus University, Lithuanian Sports University (Lithuania).

Yeremenko A.M., Ph.D., professor, Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine).

Yildirim İ., Prof. Dr., Pamukkale University Çal Vocational High School (Turkey).

Zhurba A.M., Ph.D., associate professor of International Academy of Personnel Management (Ukraine).

Zavatskaya N.Yev., Ph.D., professor, Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine).

The authors of materials are responsible for plagiarism, accuracy of the represented facts, quotes, figures and surnames. Editorial staff reserves the right for insignificant editing and reduction and also literary revision of the articles (with preservation of the main conclusions and style of the author). The editorial board of the journal may not share world outlook of the authors.

CONTENT

PHILOSOPHY

Holubovska O.V.
FREEDOM OF WILL AS ONE OF THE MOST
IMPORTANT PROBLEMS IN THE WORLDVIEW
OF AURELIUS AUGUSTINE 10

Goncharov H.M.
MANIFESTATION OF THE TRUTH
IN POST-TOTALITARIAN COUNTRIES
AND LIBERALLY DEMOCRATIC 13

Kolosiuk I.A.
PHILOSOPHICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT
OF PERSONALITY IN PEDAGOGY 17

Maistrenko-Dudkovska Ya.A., Karpitsky N.N.
SELF-IDENTIFICATION OF OTHERKIN
IN THE CONTEXT OF THE MODERN
SOCIOCULTURAL SITUATION 21

PSYCHOLOGY

Volchenko Ye.Ye.
SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS
OF CONFLICTOLOGICAL COMPETENCE
DEVELOPMENT OF THE MEDICAL FIELD 28

Ivanchenko O.S.
SPECIAL ASPECTS OF EXPERIENCE OF GUILT
AND PSYCHO CORRECTION OF GUILT-FEATURES 32

Kozyra P.V., Bagriy V.V.
EMPIRICAL STUDY OF INDICATORS AND FEATURES
OF PERSONAL GROWTH OF ATO PARTICIPANTS
IN THE POST-TRAUMATIC PERIOD 36

Sivograkova Z.A.
THE STUDENTS' PERCEPTION AND ASSESSMENT
PECULIARITIES OF DISTANCE
LEARNING VARIOUS ASPECTS 42

PEDAGOGY

Akmaldinova V.Y.
THE PROBLEM OF PROFESSIONAL TRAINING
OF FUTURE SPECIALISTS IN TRANSPORT TECHNOLOGIES
(BY AIR TRANSPORT) IN TECHNICAL UNIVERSITY 44

Vylka L.Ya.
SPECIFICS OF LEARNING THE UKRAINIAN
AS A FOREIGN LANGUAGE 49

Darmoriz O.V., Mukha O.Ya.
CULTURAL INDUSTRIES AND CULTURAL EDUCATION
IN UKRAINE: NEXUSES AND SYSTEM GAPS 52

Zubarova N.V., Kopyika O.A.
USE OF TECHNOLOGY OF CRITICAL THINKING
DEVELOPMENT IN THE PROCESS
OF FORMATION OF PROFESSIONAL
COMPETENCIES OF FUTURE SPECIALISTS
OF PRIMARY EDUCATION 57

Kramarenko T.V.
SOME ADVANTAGES OF INFORMATION AND
COMMUNICATION TECHNOLOGIES
IMPLEMENTATION IN THE TRAINING OF FUTURE
PROFESSIONALS OF COMMODITY ANALYSIS
AND COMMERCIAL ACTIVITY 61

Kudyarska T.R.
TECHNOLOGY OF BUILDING AN INCLUSIVE
EDUCATIONAL PROCESS IN KINDERGARTEN:
SUPPORT FOR THE CHILD'S TRANSITION TO SCHOOL 65

Lyshevskaya V.M.
FIXED ASSETS OF PROCEEDING INCAPACITY
SPORTSMEN 70

Novikova T.V.
STRUCTURE AND CLASSIFICATION OF SIGNS
OF SPIRITUALITY: THROUGH THE PRISM
OF SCIENTIFIC RESEARCH 73

Olefirenko T.O.
DEVELOPMENT OF READINESS TO BUILD A CAREER
IN PRE-SERVICE TEACHERS: BASED ON THEIR
INTERNSHIP AIMED AT FORMATION
OF CREATIVITY SKILLS IN SCHOOLCHILDREN 80

Rakovs'ka M.A., Pustovoichenko D.V.
FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE
OF FUTURE SPECIALISTS WHILE LEARNING
A FOREIGN LANGUAGE USING THE SIOP MODEL 84

Senovska N.L., Lisova Z.-O.V.
DIFFICULTIES AND BENEFITS OF DISTANCE LEARNING
THROUGH THE EYES OF TEACHERS AND STUDENTS 88

Skrytska N.V.
ONLINE CLASSES AS A REQUIREMENT OF TIME 94

Sokolovskaya A.S.
OBSERVANCY UPBRINGING AS A MEANS
OF COGNITIVE DEVELOPMENT OF SENIOR
PRESCHOOL AGE CHILDREN 97

PHILOLOGY

Maksymiuk M.V.
MODERN APPROACHES TO TEACHING UKRAINIAN
AS A FOREIGN LANGUAGE 101

Markuliak L.V.
SPECIFICITY OF THE SONNET GENRE FORM
IN THE WORKS OF MAXYM RYLSKY 105

Melenchuk O.V.
DMITRO NIKOLYSHYN ABOUT THE THEME
OF THE COSSACKS IN T. SHEVCHENKO'S
INTERPRETATION 108

HISTORY

Dobrolyubska Y.A.
PHILHELLENISM IN THE PERCEPTION
OF EUROPEAN CULTURAL TRADITION 112

Levytska N.M., Kotsuibanska O.O.
STUDENT «MARCH MOVEMENT» OF 1878 IN UKRAINE:
NATURE, COURSE, CONSEQUENCES 117

Prysiazhniuk O.M.
DEVELOPMENT OF MUSEUMS
OF TECHNICAL PROFILE IN GERMANY
AND AUSTRIA-HUNGARY 121

POLITOLOGY. SOCIOLOGY

Orlyanskiy V.S.
PARTY BUILDING IN THE CONTEXT
OF ELECTION PROCESSES 125

Chizhova O.M.
POLITICAL PRAGMATISM: THE ORIGINS
OF PRAGMATISM AND ITS FORMATION 129

Shedyakov V.E.
INDUSTRIAL DEMOCRACY AND TRANSFORMATIONS
OF SOCIETY 131

Shimko O.V.
PENSION SYSTEM IN UKRAINE:
REALITIES AND PROSPECTS 137

HEALTH MANAGEMENT

Lyshevskaya V.M.
MOTOR ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION
ACQUISITIONS..... 140

Pavlik A.I.
THE ORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS
FOR INCREASING MAXIMUM OXYGEN
CONSUMPTION IN ELITE ATHLETES 142

Sluhenska R.V., Biryuk I.H.
SPECIFICITY OF PHYSICAL EDUCATION ORGANIZATION
OF STUDENTS..... 164



ЗМІСТ

ФІЛОСОФІЯ

Голубовська О.В.
СВОБОДА ВОЛІ ЯК ОДНА З НАЙВАЖЛИВИШИХ
ПРОБЛЕМ У СВІТОГЛЯДІ АВРЕЛІЯ АВГУСТИНА 10

Гончаров Г.М.
ПРОЯВ ПОСТПРАВДИ В ПОСТТОТАЛІТАРНИХ
КРАЇНАХ І ЛІБЕРАЛЬНО ДЕМОКРАТИЧНИХ 13

Колосюк І.А.
ФІЛОСОФСЬКИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ОСОБИ
У ПЕДАГОГІЦІ 17

Майстренко-Дудковська Я.А., Карпіцький М.М.
САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ АЗЕРКІНІВ В КОНТЕКСТІ
СУЧАСНОЇ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ СИТУАЦІЇ 21

ПСИХОЛОГІЯ

Волченко Є.Є.
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
РОЗВИТКУ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
ФАХІВЦЯ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ 28

Іванченко О.С.
ОСОБЛИВІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПРОВИНИ
ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПРОВИНИ-РИСИ 32

Козира П.В., Багрій В.В.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ
ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО
ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ АТО
У ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ ПЕРІОД 36

Сивогракова З.А.
ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ
СТУДЕНТАМИ РІЗНИХ АСПЕКТІВ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ 42

ПЕДАГОГІКА

Акмалдінова В.Є.
ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТРАНСПОРТНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ (НА ПОВІТРЯНОМУ ТРАНСПОРТІ)
В ТЕХНІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ У ДИСКУРСІ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕОРІЇ 44

Вилка Л.Я.
СПЕЦИФІКА ВИВЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ
ЯК ІНОЗЕМНОЇ 49

Дарморіз О.В., Муха О.Я.
КУЛЬТУРНІ ІНДУСТРІЇ ТА КУЛЬТУРОЛОГІЧНА
ОСВІТА В УКРАЇНІ: ТОЧКИ ДОТИКУ
Й СИСТЕМНІ ПРОГАЛИНИ 52

Зубарова Н.В., Копійка О.А.
ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ
КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ 57

Крамаренко Т.В.
ДЕЯКІ ПЕРЕВАГИ ВПРОВАДЖЕННЯ
ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
З ТОВАРОЗНАВСТВА ТА КОМЕРЦІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ 61

Кудярьська Т.Р.
ТЕХНОЛОГІЯ ПОБУДОВИ ІНКЛЮЗИВНОГО
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗДО:
СУПРОВІД ПЕРЕХОДУ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ 65

Лишевська В.М.
ОСНОВНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ
ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 70

Новікова Т.В.
СТРУКТУРА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ОЗНАК ДУХОВНОСТІ:
КРИЗЬ ПРИЗМУ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ 73

Олефіренко Т.О.
РОЗВИТОК ГОТОВНОСТІ ДО ПОБУДОВИ КАР'ЄРИ
У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ: НА ДОСВІДІ
ЇХ ПРАКТИКИ ІЗ ФОРМУВАННЯ
КРЕАТИВНИХ НАВИЧОК У ШКОЛЯРІВ 80

Раковська М.А., Пустовойченко Д.В.
ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ
ІНОЗЕМНОЇ МОВИ З ВИКОРИСТАННЯМ
МОДЕЛІ SIOP 84

Сеньовська Н.Л., Лісова З.-О.В.
ТРУДНОЩІ Й ПЕРЕВАГИ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ ОЧИМА ВЧИТЕЛІВ ТА УЧНІВ 88

Скрицька Н.В.
ОНЛАЙН-ЗАНЯТТЯ ЯК ВИМОГА ЧАСУ 94

Соколовська О.С.
ВИХОВАННЯ СПОСТЕРЕЖЛИВОСТІ
ЯК ЗАСІБ ПІЗНАВАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 97

ФІЛОЛОГІЯ

Максимюк М.В.
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ
УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ 101

УДК 796.015.363:159.923

Лишевська В.М.,

канд. з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри загальноекономічної підготовки
Херсонського державного аграрного університету, Fizkultura2018@ukr.net

Україна, м. Херсон

ОСНОВНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

В статті розглядаються питання відновлення працездатності спортсменів педагогічними, психологічними та медико-біологічними засобами та їх значення в підготовці спортсменів різної кваліфікації. Широке впровадження в систему підготовки комплексу відновлювальних заходів покращує спортивну працездатність і підвищує здатність організму переносити значні тренувальні та змагальні навантаження.

Ключові слова: тренувальні навантаження, втома, відновлення, засоби відновлення, працездатність спортсменів.

Постановка проблеми. Для досягнення спортсменами високого рівня майстерності зростає необхідність збільшення в процесі їх підготовки об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень. Великі фізичні та психічні навантаження супроводжуються зниженням працездатності спортсмена, тобто розвитком стану втоми, що є фізіологічним процесом. Після закінчення виконання навантаження в період відновлення всі фізіологічні процеси організму направлені на відновлення гомеостазу, енергетичних ресурсів, функцій систем організму до вихідного до робочого стану. Значні навантаження, що переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку дієвих засобів відновлення їх працездатності в умовах тренувального процесу, а також в період проведення змагань.

Аналіз досліджень та публікацій. В основі процесу відновлення лежать найважливіші фізіологічні властивості організму – здатність до саморегуляції і самовідновлення функцій систем організму, направлених на підтримання гомеостазу. Різна здатність органів і тканин до відновлення після фізичних навантажень зумовлює гетерохронність процесу відновлення і, як наслідок, його фазність, яка характеризується зміною рівня працездатності людини [3; с.282-283].

Розрізняють такі фази процесу відновлення:

- пониженої працездатності, яка спостерігається зразу ж після виконання напруженої роботи, коли процес відновлення не досягнув вихідного рівня;
- вихідної працездатності в результаті досягнення відновлення початкового рівня;
- підвищеної працездатності в результаті перевищення відновлення початкового рівня – суперкомпенсація.

Встановлено, що працездатність спортсменів залежить від взаємного поєднання процесів стомлення та відновлення. Активний вплив на відновлювальні процеси є не менш важливим завданням, ніж підбір оптимальних засобів та методів тренування. Сучасна концепція спортивного тренування розглядає тренувальне навантаження і наступні спеціальні відновлювальні заходи як дві невід'ємні частини єдиного процесу [4; с.117-118].

Оптимізація процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності можливі при раціональному поєднанні фізичних навантажень і оптимального інтервалу відпочинку, а також при паралельному використанні

допоміжних засобів, які стимулюють процеси відновлення.

Мета роботи – розглянути питання щодо використання основних засобів відновлення працездатності спортсменів в різні періоди їх спортивної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. При виконанні напруженої фізичної роботи відбувається мобілізація функціональної активності усіх систем організму і особливо тих, що забезпечують клітини киснем та сприяють виведенню продуктів обміну в довкілля. Цьому в значній мірі сприяє збудження симпатичної нервової системи. Швидкість і тривалість відновлення більшості функціональних показників знаходиться в прямій залежності від потужності роботи: чим менша тривалість роботи, тим коротший період відновлення. Так, після швидкісної роботи (10–20 с) відновлення триває декілька годин, а після довготривалої (марафонського бігу) – чотири доби. В цей період проходить відновлення енерготрат, кисневого боргу, видалення з організму метаболітів, що сприяє нормалізації функцій механізмів біологічної регуляції, опорно-рухового апарату і функцій вегетативних систем організму.

Відновні процеси протікають неоднаково швидко у дітей і дорослих. Час їх завершення визначається характером роботи. Після фізичних навантажень відновлення триває тим довше, чим менший вік. Це ймовірно і обумовлює відносно низьку витривалість дітей і підлітків в порівнянні з дорослими. Повільніше у дітей проходить відновлення і після статичних навантажень. Проте після навантажень на швидкість відновлення у школярів 11–16 років протікає швидше, ніж у дорослих, що зумовлено, більш інтенсивним перебігом відновних процесів в рухових нервових центрах кори мозку, більш високою пластичністю нервової системи.

Вікові особливості організму варто враховувати при використанні засобів для прискорення перебігу відновних процесів після фізичних навантажень. Так, активний відпочинок більш діючий, в порівнянні з дорослими, для підлітків, які виконували мало інтенсивну м'язову роботу; при вираженій втомі, ефективність активного відпочинку у підлітків навпаки нижча, ніж у дорослих [2; с.4].

З метою прискорення перебігу відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень викорис-

товуються найрізноманітніші засоби, кожний з яких специфічно впливає на організм. В даний час в практиці спортивної підготовки найбільш поширеним є поділ засобів відновлення на три групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення працездатності після попередніх напружених навантажень обумовлюють керування працездатністю спортсменів та відновлювальними процесами через організовану м'язову діяльність на основі обліку кількісних характеристик режимів навантаження та відпочинку.

Психологічні засоби відновлення знижують нервово-психічне напруження, стан психічної пригніченості, сприяють швидкому відновленню затраченої енергії, формуванню чіткої установки на ефективне виконання тренувальних та змагальних програм, доведення до меж індивідуальних можливостей напруги функціональних систем, які беруть участь в роботі.

Медико-біологічні засоби відновлення сприяють підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зниженню гострих форм загального та місцевого стомлення, поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню працездатності, стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів [4; с.120].

До педагогічних засобів відновлення відносять: планування навантаження і побудова процесу підготовки відповідно до функціональних можливостей організму; відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки, періоду макроциклу, планування вправ, занять мікроциклі відновлювального характеру; раціональному розминку та раціональну побудову заключної частини заняття; раціональне використання індивідуальних та колективних форм роботи; врахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Серед педагогічних засобів, які сприяють перебігу відновних процесів важлива роль належить активному відпочинку. Активний відпочинок – це можливість істотного підвищення ефективності відпочинку стомленого організму за рахунок фізичних вправ, які виконуються не втомленими м'язами. Активний відпочинок, як потужний оздоровчий чинник, реалізує свою дію в двох взаємозв'язаних різних типах впливу: негайного і довготривалого (ефект кумуляції). Негайний ефект активного відпочинку забезпечує покращення функціонального стану організму безпосередньо в час використання активізуючого чинника і в найближчий період після нього. Кумулятивний ефект активного відпочинку характеризується розвитком стану адаптації до умов фізичного навантаження.

Позитивний вплив активного відпочинку на перебіг відновних процесів і наступну працездатність найбільш виразно проявляється при навантаженнях, що викликають середню втому, при підключенні до роботи в період відпочинку м'язів антагоністів, а також при зміні виду діяльності. Важливо враховувати, що чим виразніша втома після основної роботи, тим меншої інтенсивності повинно бути навантаження активного відпочинку і навпаки. Має значення і ступінь фізичної підготовленості чим вона вища, тим ефективніший активний відпочинок. Дуже важливі в період активного відпочинку вправи на

розслаблення м'язів, гігієнічне плавання, біг в легкому темпі. При активному відпочинку можливості відновлення працездатності можуть збільшуватись в порівнянні з пасивним відпочинком в 4–5 разів.

Виразний оздоровчий ефект від вправ активного відпочинку спостерігається тоді, коли ці вправи насичені руховими переключеннями. З метою підвищення ефективності активного відпочинку доцільно збільшувати різноманітність вправ, ускладнювати координаційну структуру, використовувати емоційно-насичену музику.

Ефективність активного відпочинку значно зростає в несприятливих (екстремальних) умовах діяльності і при підвищенні або пониженні температури навколишнього повітря, підвищенні або пониженні атмосферного тиску. Позитивний ефект активного відпочинку характерний і щодо розумової діяльності.

Вміле використання педагогічних засобів відновлення підвищує працездатність спортсмена, сприяє спортивному довголіттю.

Психологічні засоби відновлення широко використовуються в практиці спортивної підготовки і направлені на зниження або усунення нервово-психічного напруження, відновлення психічного статусу, мобілізацію вольових зусиль, що створює необхідний фон для відновлення функцій систем організму та його працездатність.

Основними психологічними засобами відновлення є: навіювання, сон-відпочинок, аутогенне тренування, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, уникнення негативних емоцій, планування дозвілля з урахуванням індивідуальних захоплень спортсмена.

У спортивному тренуванні, крім педагогічних і психологічних, широко використовують і медико-біологічні засоби відновлення, до яких належать: раціональне харчування; фізіо та гідро процедур; різні види масажу; приймання білкових препаратів і спеціальних напоїв; використання бальнеотерапії, лазні, оксигенотерапії, кисневих коктейлів, адаптогенів і препаратів, які впливають на обмін речовин (дозволені фармакологічні препарати), електростимуляції, аероіонізація. Вони відновлюють енергетичні та пластичні ресурси організму, поліпшують терморегуляцію та кровопостачання, підвищують ферментну та імунну активність. Використовуючи медико-біологічні засоби, необхідно враховувати, що будь-які дії спрямовані на пришвидшення процесів відновлення після навантаження і підвищення фізичної працездатності, неефективні чи малоефективні, якщо під час та після тренувальних навантажень немає валідного медико-педагогічного контролю [1; с.51-52].

Висновки. Таким чином, розуміння фізіологічних механізмів відновлення, контроль за відповідними процесами, раціональне використання сучасних методів і засобів відновлення є важливим для оцінки впливу фізичного навантаження на організм і ефективності тренувальних програм, визначення оптимального часу для відпочинку після фізичних вправ, для покращення підготовки спортсменів та досягнення високого результату.

Література

1. Павлов Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів ЛДУФК, 2011. 204 с.
2. Плахтій П.Д., Дорош П.Д., Чміль О.П. Засоби рекреації працездатності спортсменів: навчальний посібник. Кам'янець-

Подільський, 2007. 120 с.

3. Шахдина А.Я.-Т., Коган Б.В., Терещенко Т.А., Тищенко В.П., Футорный С.М. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Київ: Наукова думка, 2016. 452 с.

4. Ячнюк Ю.В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III–IV рівнів акредитації. Чернівці: ЧНУ, 2011. 387 с.

References

1. Pavlov Yu., Vynohradskyi B. Vidnovlennia u sporti: monografiiia. Lviv LDUFK, 2011. 204 s.

2. Plakhtii P.D., Dorosh P.D., Chmil O.P. Zasoby rekreatsii pratsezdadnosti sportsmeniv: navchalnyi posibnyk, Kamianets-Podilskyi, 2007. 120 s.

3. Shakhlyna L. Ia.-H., Kogan B.V., Tereshchenko T.A., Tyshchenko V.P., Futornyy S.M. Sportyvnaia medytsyna: Uchebnyk dlia studentov vysshyykh uchebnykh zavedenyi fizycheskoho vospytanyia u sporta. Kyiv: Naukova dumka, 2016. 452 s.

4. Yachniuk Yu.B. Vidnovliuvalni zasoby u fizychnii kulturi i sporti: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv osvity Ukrainy III–IV rivniv akredytatsii. Chernivtsi: ChNU, 2011. 387 s.

Lyshevskaya V.M.,

Cand. of Physical Education, Associate Professor of the Department of General Economics Training of Kherson State Agrarian University, Fizkultura2018@ukr.net

Ukraine, Kherson

FIXED ASSETS OF PROCEEDING INCAPACITY SPORTSMEN

This article discusses the issues of restoration of working capacity of sportsmen pedagogical, psychological and medico-biological media and their importance in the preparation of athletes of different qualification. The widespread introduction of the system for the preparation of complex remediation improves sports performance and improves the body's ability to endure significant training and competitions.

Key words: *training loading, tiredness, renewal, facilities of renewal, capacity of sportsmen.*

