

ISSN 2524-0986

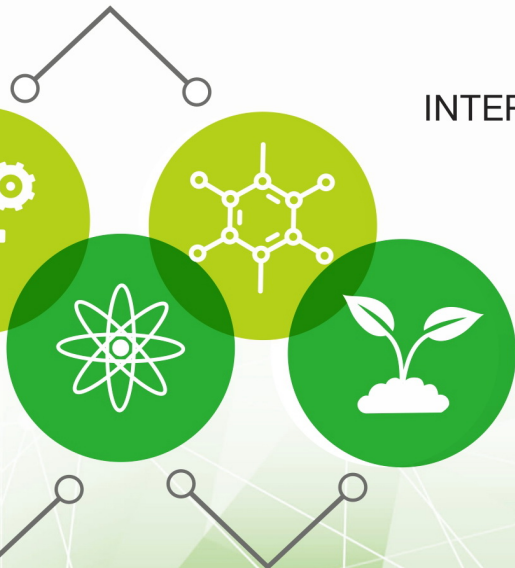
 **iScience**[®]

ACTUAL SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD

INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL

Issue 7(99)

**Pereiaslav
2023**



ACTUAL SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD

ISSUE 7(99)

July 2023

INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL

Publishing schedule: 12 times/year (monthly)

Published since June 2015

Included in scientometric databases:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/+++,p24785301,3.html>

Pereiaslav

UDC 001.891(100) «20»

BBK 72.4

A43

Editorial board:

O. Bazaluk	Doctor of Philosophical Sciences, Professor (Ukraine)
I. Dobroskok	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
S. Kabakbayev	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor (Kazakhstan)
G. Musabekova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Kazakhstan)
I. Smyrnov	Doctor of Geographic Sciences, Professor (Ukraine)
O. Isak	Doctor of Sociological Sciences (Moldova)
Lyu Bincyа	Doctor of Art Criticism (CPR)
V. Tamulet	Doctor of Historical Sciences (Moldova)
S. Brynza	Doctor of Juridical Sciences, Professor (Moldova)
A. Tykhon	Doctor of Medical Sciences (Moldova)
A. Goriashenko	Doctor of Pedagogic Sciences (Moldova)
G. Alieve-Kengerli	Doctor of Philological Sciences, Professor (Azerbaijan)
A. Aidosov	Doctor of Technical Sciences, Professor (Kazakhstan)
T. Lozova	Doctor of Technical Sciences, Professor (Ukraine)
O. Sydorenko	Doctor of Technical Sciences, Professor (Ukraine)
A. Egiazarian	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Armenia)
Z. Aliev	Doctor of Agricultural Sciences, Professor (Azerbaijan)
K. Partoev	Doctor of Agricultural Sciences, Professor (Tajikistan)
L. Tsibulko	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
M. Baimukhamedov	Doctor of Technical Sciences, Professor (Kazakhstan)
M. Musabayeva	Doctor of Geographic Science, Professor (Kazakhstan)
Z. Kabyzbekova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Kazakhstan)
N. Kheladze	Candidate of Chemical Sciences (Georgia)
J. Talaspayeva	Candidate of Philological Sciences, Professor (Kazakhstan)
B. Chernov	Candidate of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
V. Amrakhov	Candidate of Economic Sciences, docent (Azerbaijan)
K. Mkrtchian	Candidate of Technical Sciences, docent (Armenia)
V. Stati	Candidate of Juridical Sciences, docent (Moldova)
K. Bugaevskyi	Candidate of Medical Sciences, docent (Ukraine)
G. Tsybulko	Candidate of Pedagogic Sciences, docent (Ukraine)
N. Iaronova	Candidate of Technical Sciences (Uzbekistan)

Actual scientific research in the modern world // Journal. - Pereiaslav, 2023. - Issue 7(99) – 177 p.

Language: українська, русский, english, қазақша, o'zbek, limba română.

UDC 001.891(100) «20»

BBK 72.4

A43

© NGO THE INSTITUTE FOR SOCIAL TRANSFORMATION, 2023

© Authors, 2023

TABLE OF CONTENTS

SECTION: ARCHITECTURE

Чиканаев Аманжол Шаймерденович, Чалы Султан Искандерович (Астана, Казахстан) АРХИТЕКТУРНО-ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ СЕЛЬСКИХ НАСЕЛЕННЫХ МЕСТ НА ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРНОГО КАЗАХСТАНА.....	6
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

SECTION: ECOLOGY

Клеєвський Микита, Клеєвська Валерія, Кручина Вікторія (Харків, Україна) ПРОБЛЕМА ЗНЕЛІСНЕННЯ	10
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

SECTION: HISTORY SCIENCE

Батырбеккызы Гаухар, Султанова Молдир Ергешовна (Шымкент, Казахстан) КАЗАХСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ ИНТЕЛЛИГЕНЦИЯ НАЧАЛА XX ВЕКА.....	15
Кальчев Борис Фёдорович (Болград, Украина) ОБЩЕМУ ПРОШЛОМУ БУДЖАКА – ЕДИНЫЙ УЧЕБНИК ПО ИСТОРИИ	22
Хруленко Ігор Петрович (Київ, Україна) УЧАСТЬ КОЗАЦЬКОГО ВІЙСЬКА ПІД ПРОВОДОМ П. САГАЙДАЧНОГО У ПОЛЬСЬКО-МОСКОВСЬКІЙ ВІЙНИ XVII СТ.	26
Нұрланова Гүлнұр Нығыметқызы (Талдықорған, Қазақстан) ОРТАЛЫҚ АЗИЯ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҚАТЫНАСТАР ЖҮЙЕСІНДЕ.....	32
Ишкалова Гульбану Исмагуловна (Талдықорған, Қазақстан) ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ КЕНЕСАРЫ ҚАСЫМҰЛЫ БАСТАҒАН ҚОЗҒАЛЫСЫ ТУРАЛЫ ТАРИХИ ЖЫРЛАРЫ	38

SECTION: MEDICAL SCIENCE

Bugaevsky Konstantin Anatolievich (Nova Kakhovka, Ukraine) THE EVOLUTIONARY PROCESS OF HUMAN SKULL FORMATION, IN REFLECTION OF A NUMBER OF COLLECTION TOOLS	43
Bugaevsky Konstantin Anatolievich (Nova Kakhovka, Ukraine) HUMAN SKELETON: ANATOMY OF UPPER AND LOWER LIMB GIRDLE BONES, IN REFLECTION OF PHILATELY, PHILOCARTY, AND NUMISMATICS	68
Өмірзақ Елдос Есенгелдіұлы, Юсупбек Бекзат, Даулбай Ербұлан, Фермебай Әділет, Жоламан Дәуренбек (Қарағанда, Қазақстан) АНЕСТЕЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ЭКСТРЕННОЙ ХИРУРГИИ.....	81
Қайып Махмут Мұсаұлы, Мусаев Азамат Нурланович, Әшім Сапархан Бахтиярұлы (Қарағанда, Қазақстан) АНЕСТЕЗИЯ В ГИНЕКОЛОГИИ	85

SECTION: ART STUDIES**Tussupbekova Aray (Astana, Kazakhstan)**INNOVATIVE APPROACHES TO MERCHANDISING IN ART - MANAGEMENT:
PROSPECTS AND CHALLENGES 89**Рахметов Тахауи Базарбекұлы, Муханова Асель Маратовна
(Алматы, Қазақстан)**ҚАЗАҚСТАНДА ТЕАТРДІҢ ДАМУЫ ЖӘНЕ АБАЙДЫҢ ТЕАТРДАҒЫ
МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ..... 92**SECTION: EARTH SCIENCE****Young-Jin Ahn, Juraev Zuhridin (Gwangju, Korea)**

AL-BIRUNIS BEITRAG ZUR GEOGRAPHIE..... 96

SECTION: PEDAGOGY**Hryshko Svitlana V., Nepsha Oleksandr V., Prokhorova Larysa A.,
Levada Olga M., Zavyalova Tetiana V. (Zaporizhzhia, Ukraine)**PREREQUISITES FOR HIGHER EDUCATION OF UKRAINE TO ENTER
THE EUROPEAN EDUCATIONAL SPACE 110**Nepsha Oleksandr V., Donets Iryna A., Khomotyuk Yurii P.
(Zaporizhzhia, Ukraine)**ENTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE INTO THE EUROPEAN
INFORMATION AND EDUCATIONAL FIELD 113**Толеген Айгерим Амантайқызы (Алматы, Қазақстан)**

ГЕОГРАФИЯ ЭКОЛОГИЯЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДІҢ ПӘНІ РЕТІНДЕ..... 117

SECTION: PSYCHOLOGY SCIENCE**Романишин Андрій Миколайович (Київ, Україна)**РЕКОМЕНДАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ СІМЕЙ ЩОДО
ПРОФІЛАКТИКИ ТА ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ..... 122**SECTION: TECHNICAL SCIENCE. TRANSPORT****Балога Світлана Іванівна, Тютюнникова Ганна Семенівна,
Прожегач Олександр Володимирович (Ужгород, Україна)**ЗАХИЩЕНИЙ ОНЛАЙН-ЧАТ З ВИКОРИСТАННЯМ ХМАРНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ
GOOGLE FIREBASE..... 128**Дорофеев Віталій Степанович, Бойчук Олексій Віталійович,
Пушкар Наталя Володимирівна (Одеса, Україна)**МАТЕРІАЛОЄМКІСТЬ КОМПОЗИЦІЙНИХ БУДІВЕЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ
ТА ВИРОБІВ 134**SECTION: PHYSICS AND MATHEMATICS****Гасанов Абдулла Исмаил оглу (Нахичеван, Азербайджан)**ИССЛЕДОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ КРУГЛОЙ ПЛАСТИНКИ
ПРИ ОДНОСТОРОННЕМ НЕЙТРОННОМ ОБЛУЧЕНИИ..... 138

SECTION: PHYSICAL CULTURE

**Богданович Лариса Владиславівна, Чернікова Ольга Олександрівна,
Склярова Наталія Анатоліївна, Гопей Максим Миколайович,
Костюченко Марія Олександрівна, Прітченко Лія Олексіївна
(Київ, Україна)**

ПОДОЛАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
АДАПТАЦІЇ В ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ..... 149

**Проценко Андрій Анатолійович, Котова Олена Володимирівна,
Цибульська Вікторія Вікторівна, Непша Олександр Вікторович
Суханова Ганна Петрівна, Кирієнко Олександр Геннадійович
(Запоріжжя, Україна)**

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ, ЗБЕРЕЖЕННІ
ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ..... 153

**Рачок Марина Миколаївна, Калугін Ігор Григорович,
Єльцов Денис Сергійович (Київ, Україна)**

СУЧАСНИЙ СТАН НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ 157

**Футорний Сергій Михайлович, Шахліна Лариса Ян-Генріхівна,
Маслова Олена Володимирівна, Коломієць Тетяна Василівна,
Гопей Аліна Михайлівна, Семенко Дар'я Леонідівна,
Жарікова Ірина Андріївна (Київ, Україна)**

ДЕСИНХРОНОЗ ЯК ЕНДОЕКОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР ПРАКТИКИ СПОРТИВНОЇ
ПІДГОТОВКИ..... 161

SECTION: PHILOLOGY AND LINGUISTICS

Zhunusova Aigerim Sultanovna (Almaty, Kazakhstan)

NATIONAL CHARACTER OF THE KAZAKH PEOPLE 165

SECTION: PHILOSOPHY

Ярмак Тетяна Василівна, Сук Олена Євгеніївна (Харків, Україна)

ЦИФРОВА КУЛЬТУРА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ..... 169

SECTION: ECONOMICS

Fayziev Sherzod (Tashkent, Uzbekistan)

PRINCIPLES OF ANTI-CORRUPTION COMPLIANCE
AND IMPLEMENTATION IN COMMERCIAL BANKS 173

SECTION: PHYSICAL CULTURE

УДК 796.32+572.025

**Богданович Лариса Владиславівна, Чернікова Ольга Олександрівна,
Склярєва Наталія Анатоліївна, Гопей Максим Миколайович,
Костюченко Марія Олександрівна, Прітченко Лія Олексіївна
Національний університет фізичного виховання і спорту України
(Київ, Україна)**

**ПОДОЛАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
В ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Анотація. У статті представлено результати аналізу науково-методичної літератури та моніторингу інформаційних джерел мережі Інтернет щодо визначення основних положень стратегії формування та розвитку психічної адаптації спортсменів високого класу.

Ключові слова: адаптація, спортсмен високого класу, стратегія, стрес, змагання.

*Bogdanovich Larisa V., Chernikova Olga Ol., Sklyarova Nataliya An.,
Hopeni Maksim M., Kostyuchenko Mariya Ol., Pritchenko Liya Ol.
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
(Kyiv, Ukraine)*

**COPING AND SELF-REGULATION AS STRATEGIES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN THE
PRACTICE OF SPORTS TRAINING**

Abstract. The article presents the results of the analysis of scientific and methodological literature and the monitoring of information sources on the Internet regarding the definition of the main provisions of the strategy for the formation and development of mental adaptation of high-class athletes.

Key words: adaptation, high-class athlete, strategy, stress, competition.

Актуальність. Адаптація у професійному спорті - це здатність спортсмена діяти та реагувати належним чином на стресові фактори, визначені як важливі у спортивному контексті, відновлюючи внутрішнє відчуття емоційного та психологічного благополуччя спортсмена. Хоча користь помірних фізичних навантажень для здоров'я добре задокументована, фізичні тренування і змагання на професійному рівні можуть значно підвищити ризики для здоров'я спортсменів [1, 3].

Стабілізація під час гострих кар'єрних стресів, таких як підвищення, переведення та пониження в посаді, які характерні для висококваліфікованих спортсменів та ключових виступів, таких як Олімпійські ігри, є важливою для досягнення максимальної ефективності [9].

Хронічні стресори, такі як постійно високі внутрішні та зовнішні очікування та

неефективні організаційні рішення, також вимагають від елітних спортсменів відновлення балансу протягом усієї кар'єри [6].

Висококваліфіковані спортсмени можуть стати перевантаженими та дезадаптованими до стресу, якщо вони не будуть ефективно реагувати на стрес до і під час своєї спортивної кар'єри [5].

Мета дослідження – визначити специфіку формування і розвитку стратегій психологічної адаптації спортсменів високої кваліфікації.

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації.

Результати досліджень та їх обговорення. Спортсмени застосовують одну або кілька стратегій подолання стресу після виявлення організаційних або змагальних стресів.

Дослідження в цій галузі мають тенденцію розходитися за різними напрямками, включаючи початкові зусилля з подолання, процеси саморегуляції, що використовуються для позитивної адаптації і регуляцію емоцій. Дійсно, у сфері антагоністичної поведінки копінг, саморегуляція та адаптація виявилися взаємопов'язаними процесами. Копінг і саморегуляція визнані важливими психологічними компонентами адаптаційних процесів, необхідних для спортсменів високого класу [1-6].

Для досягнення високого рівня майстерності на змаганнях високого рівня, де умови виступу є складними, а отже, вступають у конфлікт з навчанням, потрібні надзвичайні зусилля. Копінг часто визначають як реакцію, обрану для задоволення "певних відносин між людиною і навколишнім середовищем, які сприймаються як обтяжливі для індивіда або такі, що виходять за межі його можливостей" [5, 6]. Спортсмени високоїкваліфікації зменшують вплив стресу, використовуючи один з двох поширених способів подолання стресу: подолання, сфокусоване на проблемі, і подолання, сфокусоване на емоціях. Сфокусоване на проблемі подолання використовується як ментальна передумова до дії, коли спортсмени намагаються впоратися з вимогами ситуації, наприклад, коли вони вирішують змінити стиль подачі в тенісі після невдалої першої спроби подачі під час матчу [5, 6].

Таким чином, висококваліфіковані спортсмени повинні використовувати стратегії вирішення проблем, коли виникають нові змагальні виклики, і стратегії, орієнтовані на емоції, щоб впоратися з невдачами і несподіваними стресовими подіями під час змагань [5].

Zeidner, Boekaerts і Pintrich (2000) стверджують, що люди повинні контролювати свої емоції, мотивації, думки і поведінку, щоб ефективно досягати, підтримувати і відновлюватися в адаптивних ситуаціях [7].

Під час спортивних змагань високого рівня присутні різноманітні змагальні та організаційні стресори, які можуть посилюватися або послаблюватися залежно від емоційної оцінки спортсмена [7].

Тому стратегії управління реакціями використовуються для створення або відновлення почуття безпеки у змагальних ситуаціях, а також для забезпечення або

відновлення оптимальної продуктивності [7].

Окрім модуляції емоцій, реакції, які сприяють належному рівню мотивації, позитивному мисленню (наприклад, впевненості) та ефективній поведінці (наприклад, придушення відволікаючих чинників), часто розглядаються як фасилітатори адаптації, необхідні для оптимального виступу в критичних ситуаціях. Було встановлено, що стратегії подолання труднощів і саморегуляції допомагають спортсменам досягти високого рівня продуктивності в даний момент [1].

Однак для того, щоб покращити процеси психологічної адаптації, необхідні спортсменам високого класу для досягнення результатів, вони повинні володіти стратегіями подолання труднощів і саморегуляції, заснованими на відповідних і конструктивних моделях прийняття рішень [1-3].

У світлі вищесказаного слід визначити огляд процесу психологічної адаптації, що дозволяє спортсменам високого класу регулярно практикувати основи різних стратегій подолання труднощів (наприклад, контроль збудження і планування); дозволяє висококваліфікованим спортсменам дізнатися про свої особисті обмеження (наприклад, нездатність до саморегуляції); допомагає адаптуватися до різних стратегій (наприклад, нездатність сконцентруватися у важливих ситуаціях виступу на змаганнях, втрата впевненості перед важливими змаганнями тощо) [5].

Стратегії подолання та саморегуляції можуть бути реалізовані двома способами: одночасно або послідовно. Обидва способи залежать від різних факторів, пов'язаних зі спортсменом і створеною програмою психологічної адаптації. Ці фактори включають: попередній досвід спортсмена в подібних ситуаціях; його вподобання щодо навчання та тренувань; принципи консультування програми спортивної психології; цілі, яких необхідно досягти, тобто те, що буде видно, коли психологічна адаптація буде досягнута [5].

Коли ці дві стратегії використовуються одночасно, копінг-стратегії обираються відповідно до конкретних цілей процесу адаптації, які визначаються потребами спортсмена [7].

Після набуття досвіду використання базових стратегій подолання труднощів можна застосовувати більш специфічні стратегії самоадаптації (включаючи біологічний зворотний зв'язок, наприклад, зосередження на конкретних завданнях або процедурах перед виступом) [7].

Висновки. З огляду на те, що стоїть на кону для спортсменів високого класу під час великих спортивних подій і кар'єрних моментів, важлива частина більш загальної їхньої адаптації, є можливість і здатність ефективно оцінювати стресові фактори, перш ніж реагувати на них.

Таким чином, спортсмени зможуть конструктивно мислити по відношенню до всіх стресових факторів, як організаційних, так змагальних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Crocker, P.R.E., Mosewich, A.D., Kowalski, K.C., & Besenski, L.J. (2010). Coping: Research design and analysis issues. In A.R. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs* (pp. 53–76).

2. Fiske, S.T. (2004). *Social beings: A core motives approach to social psychology*. Hoboken, NJ: Wiley & Sons. Gill, D.L. (1994). A sport and exercise psychology perspective on stress. *Quest*, 46, 20–27.
3. Schinke et al. Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–26). New York: The Guilford Press.
4. Lidor, R., Crocker, P.R.E., & Mosewich, A.D. (2006) (in press). Coping in sport and exercise – Instruments, questionnaires, and pre-performance strategies. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Handbook of measurement in sport and exercise psychology*.
5. Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229–252.
6. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. Lidor, R., & Blumenstein, B. (2009). From one Olympics to the next: A four-year psychological preparation program. In R.J. Schinke (Ed.), *Contemporary sport psychology* (pp. 71–87). New York: Nova Science Publishers.
7. Zeidner, M., Boekaerts, M. and Pintrich, P. (2000) Self-Regulation. Directions and Challenges for Future Research. In: Boekaerts, M., Pintrich, P. and Zeidner, M., Eds., *Handbook of Self-Regulation*, Academic Press, New York, 749-768.