



ISU

INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

**VIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
«Scientific Research as a
Mechanism of Effective Human
Development»**

**January 31 –
February 2, 2024**

Sofia, Bulgaria

isu-conference.com



INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

VIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

«Scientific Research as a Mechanism of
Effective Human Development »

Collection of abstracts

January 31 – February 2, 2024
Sofia, Bulgaria

UDC 01.1

VIII International scientific and practical conference «Scientific Research as a Mechanism of Effective Human Development» (January 31-February 2, 2024) Sofia, Bulgaria, International Scientific Unity. 2024. 379 p.

The collection of abstracts presents the materials of the participants of the International scientific and practical conference «Scientific Research as a Mechanism of Effective Human Development».

The collection of theses contains relevant research that can be useful for scientists, teachers, students and everyone who is interested in the development of science and expanding their knowledge in various fields.

The materials of the collection are presented in the author's edition and printed in the original language. The authors of the published materials bear full responsibility for the authenticity of the given facts, proper names, geographical names, quotations, economic and statistical data, industry terminology, and other information.

The materials of the conference are publicly available under the terms of the CC BY-NC 4.0 International license.

4. Лясота Т., Васкан І. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. № 32, 2019. С. 87–90.
5. Скандинавська ходьба як засіб покращення здоров'я студентської молоді. Метод. вказ. Уклад. О. М. Афанасьєва, В. Б. Юрченко, І. А. Недбайло, та ін. Харків : НТУ «ХПІ», 2019. 40 с.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТАЄРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СЕРЕДНЬОГІР'І

Запша Марія

здобувач вищої освіти

Спеціальність 017- фізична культура та спорт

mashkazapsha@gmail.com

Адаменко Оксана

К.пед.н., доцент

Кафедра теоретичних основ

олімпійського та професійного спорту

adamenkookksana76@gmail.com

Національний університет

кораблебудування імені адмірала Макарова

Проблема підготовки і змагань спортсменів в гірських умовах привернула широку увагу фахівців в галузі спорту після визначення столиці Ігор XIX Олімпіади - Мехіко, розташованого на висоті 2290 м над рівнем моря. З тих пір сучасний спорт, безсумнівно, став сферою діяльності, в якій дослідження впливу гіпоксії проводяться дуже інтенсивно. Спочатку інтереси дослідників обмежувалися проблемою акліматизації в умовах середньогір'я, оскільки значне зменшення парціального тиску кисню у повітрі, яке вдихається впливає на працездатність спортсменів, переносимість ними навантажень, діяльність найважливіших функціональних систем організму.

Додатковим поштовхом у розробці проблеми адаптації людини до гірських умов у зв'язку з практичними завданнями спорту вищих досягнень стали успішні виступи бігунів на довгі дистанції ряду африканських держав, які постійно проживають і тренуються в умовах середньогір'я і високогір'я. Стає очевидним, що негативні результати використання гірської підготовки у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, з метою подальшого покращення результатів у змаганнях, що проводяться на рівнині, були викликані недоліками в побудові тренування в горах, а не відсутністю позитивного впливу висотної гіпоксії на функціональні можливості спортсменів. Висока ефективність гірської підготовки як високоефективного засобу підвищення функціональних

можливостей спортсменів і спортивних результатів у всіх видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості спортсменів, в даний час абсолютно доведена.

Актуальність даного дослідження полягає у пошуку методики підготовки спортсменів-стаєрів в умовах середньогір'я. Багато вчених та дослідників теоретично описували важливість даної підготовки спортсменів, але майже відсутні практичні дослідження із зазначеними перевагами, недоліками та висновками

Мета. Здійснення науково-теоретичного обґрунтування та експериментальна перевірка методики розвитку витривалості спортсменів-стаєрів на етапі спеціалізованої базової підготовки в умовах середньогір'я.

Дослідження проводилось на висоті 1400 м., на гірськолижному курорті «Драгобрат», Рахівський район, Закарпатська область у вересні-жовтні 2023 року.

Тренування проводились у сформованій групі спортсменів, адекватних за рівнем підготовленості, близьких за віком, середнім результатом, спортивним потенціалом, схожими цілями на майбутній сезон. Експериментальна група виконувала тренування на висоті 1400 м. за спланованим тренувальним графіком. Різноманітні вправи та комплекси були спрямовані на всебічну підготовку бігунів-стаєрів у період спеціалізованої базової підготовки.

У дослідженні брали участь 6 спортсменів: з них 2 спортсмени КМС, 2 спортсмени - І сп.р, 2 спортсмени - ІІ сп.р.

Навчально-тренувальні збори тривали 21 день. Після дня приїзду, 5 днів було відведено на акліматизацію до умов навколишнього середовища, тренування проводились шляхом прогулянки у горах (2-3 год) помірним темпом із перепадом висот 200-400м. Усі спортсмени однаково проводили ці 5 днів не зважаючи на стать, вік та кваліфікаційний рівень. Далі були активних два тижні (14 днів) однакового характеру але з поступовим збільшенням інтенсивності або кількості та день від'їзду.

1-й день став першим днем звичайних тренувань. Спортсмени виконували на першому тренуванні розминочний біг у легкому темпі 30-60 хв. в залежності від віку, статі та кваліфікаційного рівня. Кожні 5-7 хв. перевірялась ЧСС, він не перевищував 130 уд/хв. Після цього розминка 20 хв. та прискорення помірного темпу 100-120 м. для всіх. Друге тренування було проведення за допомогою ігрового методу, розминка у статичному положенні, волейбол у критому залі. Тривалість 120 хв. із перервою на відпочинок.

2-й день. На першому тренуванні спортсмени бігали розминку 20 хв. у легкому темпі, пульс перевірявся кожні 5 хв., ЧСС не перевищувала 120 уд/хв. Далі спортсмени виконували бігові відрізки 6-12х200. Спортсмени із ІІ сп.р.. розрядом виконали 6р, І сп.р., 8р, КМС 10 р ж, 12 р ч. Темп був аеробним, тривалість відпочинку 3 хв. між відрізками, місцевість була рівнинна. На другому тренуванні було проведено розминочний біг 10 хв. помірного темпу, розминку та стретчинг. Тривалість тренування 90 хв.

3-й день. На першому тренуванні спортсмени бігали розминку 40-60 хв. (40 хв. ІІ сп.р., 50 хв. І сп.р та 60 хв. КМС) ЧСС не перевищує 120 уд/хв. та

виконували вправи з координаційною драбиною. Друге тренування було спрямоване на ЗФП (прес, спина, руки).

4-й день. На першому тренуванні спортсмени бігали активну розминку 40-60 хв. (40 хв. II сп.р., 50 хв. I сп.р. та 60 хв. КМС) ЧСС не перевищує 150 уд/хв. та виконували спеціальні бігові вправи з прискореннями (60+40м) та 6-10 прискорень 100м. Друге тренування було спрямоване на ЗФП (випади та присідання)

5-й день. На першому тренуванні спортсмени бігали розминку 20 хв. у легкому темпі, пульс перевірявся кожні 5 хв., ЧСС не перевищувала 120 уд/хв. Далі спортсмени виконували бігові відрізки 4-8х600 м. Спортсмени із II сп.р. розрядом виконали 4р, I сп.р., 6р, КМС 8 р. Темп був помірним, тривалість відпочинку 4 хв. між відрізками, місцевість була рівнинна. На другому тренуванні було проведено розминочний біг 25 хв. помірного темпу, розминку та стретчинг. Тривалість тренування 90хв.

6-й день. На першому тренуванні спортсмени бігали відновлюючу розминку 40-80 хв. (40 хв. II сп.р, 60 хв. I сп.р. та 80 хв. КМС) ЧСС не перевищує 140 уд/хв. та виконували 6-10 прискорень по 100 м. у середньому темпі. Друге тренування було ігрового характеру.

7-й день. Активна прогулянка всієї групи у гори 6 годин до озера Герешаска.

8-й день. Спортсмени виконували на першому тренуванні розминочний біг у легкому темпі 60-80 хв. в залежності від віку, статі та кваліфікаційного рівня. Кожні 5-7 хв. перевірялась ЧСС, він не перевищував 130 уд/хв. Після цього розминка 20 хв. та прискорення помірного темпу 100-120 м. для всіх. Друге тренування було проведення за допомогою ігрового методу, розминка у статичному положенні, волейбол у критому залі. Тривалість тренування 120 хв. із перервою на відпочинок.

9-й день. На першому тренуванні спортсмени бігали розминку 20 хв. у легкому темпі, пульс перевірявся кожні 5 хв., ЧСС не перевищувала 120 уд/хв. Далі спортсмени виконували бігові відрізки 8-14х200. Спортсмени із II сп. розрядом виконали 8 р., Ісп - 10 р., КМС - 14 р. Темп був аеробним, тривалість відпочинку 3 хв. між відрізками, місцевість була рівнинна. На другому тренуванні було проведено розминочний біг 30 хв. відновлюючого темпу, розминку та стретчинг.

10-й день. На першому тренуванні спортсмени бігали розминку 60-80 хв. (60 хв. II сп.р., 60 хв. I сп.р. та 80 хв. КМС) ЧСС не перевищує 130 уд/хв. та виконували вправи з координаційною драбиною дві серії, прискорення 6-8х100 м. Друге тренування було спрямоване на ЗФП (прес, спина, руки) з обтяжувачами.

11-й день. На першому тренуванні спортсмени бігали активну розминку 60-100 хв. (60 хв. II сп.р., 80 хв. I сп.р., та 100 хв. КМС .) ЧСС не перевищує 150 уд/хв. та виконували спеціальні бігові вправи з прискореннями (60+40м) та 8-12 прискорень 100м. Друге тренування було спрямоване на ЗФП (випади та присідання), прискорення 6-8х60 м.

12-й день. На першому тренуванні спортсмени бігали розминку 20 хв. у легкому темпі, пульс перевірявся кожні 5 хв., ЧСС не перевищувала 120 уд/хв. Далі спортсмени виконували бігові відрізки 5-10х600 м. Спортсмени із II сп.р. виконали 5 разів, I сп.р., 7 разів, КМС 10 разів. Темп був помірним, тривалість відпочинку 4 хв між відрізками, місцевість була рівнинна. На другому тренуванні було проведено розминочний біг 35 хв помірного темпу, розминку та стретчинг. Загальна тривалість 60 хв.

13-й день. На першому тренуванні спортсмени бігали відновлюючу розминку 40-80 хв. (40 хв. II сп.р, 60 хв. I сп.р. та 80 хв. КМС) ЧСС не перевищує 150 уд/хв. та виконували 12-14 прискорень по 100 м. у середньому темпі. Друге тренування було ігрового характеру.

14-й день. Активна прогулянка всієї групи у гори 6 годин. Вечірнє тренування ігрового характеру.

15-й день – день від'їзду.

По приїзду додому спортсмени провели 4 дні акліматизації до домашніх умов шляхом відновлюючого бігу, помірних прискорень та ігрових тренувань та на 5-й день було проведено контрольне тренування.

Результати контрольних тестів до та після навчально-тренувальних зборів наведено у таблиці 1 та таблиці 2.

Таблиця 1. Результати контрольного бігу на 300м.

	Контрольний біг до НТЗ, с	Контрольний біг після НТЗ, с
Спортсмен А II сп.р	47.5	44.5
Спортсмен Б II сп.р	51.2	48.4
Спортсмен В I сп.р.	53.0	51.3
Спортсмен Г I сп.р.	40.0	37.0
Спортсмен Д КМС	43.5	40.6
Спортсмен Е КМС	47.8	44.5

Таблиця 2. Результати контрольного бігу на 600 м.

	Контрольний біг до НТЗ, хв.	Контрольний біг після НТЗ, хв.
Спортсмен А II сп.р	2.00.0	1.52.0
Спортсмен Б II сп.р	2.05.0	2.01.5
Спортсмен В I сп.р.	2.10.5	2.05.4
Спортсмен Г I сп.р.	1.38.5	1.35.0
Спортсмен Д КМС	1.46.4	1.42.6
Спортсмен Е КМС	1.48.8	1.46.3

Висновки. У підготовці стаєрів у період спеціалізованої базової підготовки недостатньо включати загальноприйняті вправи та методики. Слід модернізувати навчально-тренувальний процес шляхом пошуку новітніх методик та засобів розвитку витривалості. Такі висновки було зроблено за рахунок аналізу літератури та проведення дослідження на контрольній групі спортсменів.

На кожному етапі підготовки спортсменів в залежності від їх рівня (спортивного розряду) слід враховувати анатомо-фізіологічні особливості організму та функціональні можливості, розробляти план тренувань відповідно до можливостей конкретного спортсмена.

Порівнявши зміни результату на контрольних тренуваннях слід зазначити, що тренування в умовах гіпоксії позитивно впливають на результати стаєрів, їх фізичну форму, виступи на змаганнях, що може слугувати систематичним способом покращення фізичної форми.

Основним засобом розвитку загальної витривалості стаєрів є об'ємність вправ (кросу, бігових робіт), доведенням до невеликої втоми, також слід приділяти увагу ЧСС під час цих вправ.

Список використаних джерел

1. Козловський Ю.Г. Початкова підготовка на середні та довгі дистанції. – К.: 2012. 56 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. - с. 226-246.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Палієнко Ольга Адольфівна

кандидат історичних наук, доцент

Кафедра здоров'я і безпеки життєдіяльності

olgapalienko03@gmail.com

Агапов Олексій

здобувач вищої освіти магістерського рівня

Гриценко Вадим

здобувач вищої освіти магістерського рівня

Факультет природничої освіти

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Аналізуючи дані спеціальної літератури ми з'ясували, що багато патологічних станів підлітків можна попередити засобами фізичного виховання, оскільки рухова активність є умовою підтримки здоров'я, фактором, що стимулює розвиток інтелектуальної, емоційної та інших сфер особистості. Підлітковий вік є одним із сприятливих періодів для залучення до регулярних занять фізичною культурою, розширення їх режиму рухової активності. У той же час слід зазначити, що зниження рухової активності може починатися вже в молодшому шкільному віці, незважаючи на те, що мотивація до занять фізичними вправами знаходиться ще на досить високому рівні (В.І. Лях, Г.Б. Мейксон, 2011, Н.В. Москаленко, 2014). Однією з головних причин такого становища дослідники називають відсутність в основній школі систематичної і