

Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра хімії

**Матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної
студентської конференції**

**“Проблеми формування здорового способу життя
у студентській молоді”**

14 – 15 травня 2021 року

м. Миколаїв

УДК 378.17+796.011.1

ББК 74.580.054

П - 78

Підготовлено до друку редакційною колегією XV Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції “Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді”.

Відповідальний редактор С.В. Гетманцев

Відповідальний секретар О.В. Тіхомірова

“Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді”. Збірник матеріалів конференції / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, Факультет фізичної культури та спорту, 2021. – 112 с.

Оргкомітет конференції

Голова: Будає В.Д. – доктор технічних наук, професор, академік НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського

Члени оргкомітету:

Овчаренко А.В. – кандидат фізико–математичних наук, доцент, перший проректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Жигadlo Г.Б. – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та спорту МНУ імені В.О.Сухомлинського.

Єзіков В.І. – доктор хімічних наук, професор, завідувач кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Гетманцев С.В. - кандидат біологічних наук, доцент кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Ющишина Г.М. – кандидат хімічних наук, доцент кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Цвях О.О. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Тарасова С.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Вичалковська Н.В. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри хімії МНУ імені В.О. Сухомлинського.

Кувалдіна О.В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

Борецька Н.О. – кандидат наук з управління та адміністрування, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури МНУ імені В.О.Сухомлинського

Войчун О.В. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту МНУ імені В.О.Сухомлинського.

Тіхомірова О.В. – секретар оргкомітету, викладач кафедри спорту МНУ імені В.О.Сухомлинського.

Адреса: 54030 м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського, Факультет фізичної культури та спорту, кафедра хімії.

Друкується згідно рішення Оргкомітету XV Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції “Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді”. Матеріали збірника друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за достовірність представленої інформації несуть автори публікацій та їх наукові керівники.

Література

1. https://necu.org.ua/wp-content/uploads/Biogaz_A4_web-2.pdf (ст.9-11)
2. <http://epl.org.ua/human-posts/yak-vberegtysya-vid-nespryyatlyvogo-vplyvu-svynofarm/>
1. http://www.chernigivses.com.ua/up/2020/12/28/amak._jjogo_vpliv_na_organzm_lj_udini.html
3. Інформація про даний тваринний комплекс :
2. <https://www.youtube.com/watch?v=PQEX0JYKAzo&list=LL>

УДК 796.093.86

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПРИКЛАДІ ФЕХТУВАННЯ

Скалій В. Ю.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Науковий керівник: доцент Кувалдіна О.В.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел дозволив узагальнити і систематизувати дані з питань підготовки фехтувальників. Вивчення літератури дало можливість виявити ряд ключових аспектів з етапів підготовки та їх структури.

Актуальність дослідження. Сучасний стан розвитку фехтування, який характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, потребує вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів. Сучасні тенденції у фехтуванні свідчать, що перемагає команда та спортсмени тієї країни, яка швидко і ефективно впроваджує нові наукові розробки та адекватно реагує на еволюційні зміни виду спорту за допомогою корекції окремих сторін підготовки спортсменів, тому й потрібно цікавитися різними видами і різновидностями тренувань.

Результати дослідження та їх обговорення. З свого початку фехтування зазнало значних змін: від модифікації правил та положень до початку використання електронних приборів у процесі змагань та тренувань. Усі ці зміни також вплинули й на сам тренувальний процес фехтувальників. Тому, для адаптації спортивного процесу повинні змінюватись і системи тренувань.

Щодо тренувального процесу більшість тренерів високої кваліфікації звертаються до застосування різних допоміжних засобів, таких як: різноманітний інвентар, різні харчові та енергетичні суміші. Також широку популярність мають спеціалізовані тренування: на дворі, бойові практики, тренувальні збори у горах та на морі.

Для ефективної побудови тренувального процесу його слід розділяти на декілька частин:

- втягуюча;
- підвідна;
- основна базова;
- основна спеціалізована;
- підготовча;
- змагальна;
- відновлювальна;

На всіх частинах вирішується конкретне завдання.

Аналіз змагальної діяльності у фехтуванні на прикладі різних видів зброї, який проводили І. Рошін, О. Мороз, О. Шевчук, вказує, що спортсмени використовують порівняно з кінцем XX століття суттєво оновлений арсенал техніко-тактичних дій.

О. Мороз зазначає, що техніко-тактичний арсенал фехтувальників різних стилів бою має характерні особливості. Вони особливо виділяються в значних відмінностях у застосуванні бойових дій кожним спортсменом. Автор вказав на необхідність враховувати в підготовці на різних етапах багаторічної підготовки те, що для спортсменів наступального стилю характерною є виражені атакуючі дії, їх обсяг становить 68 %.

Маневрово-наступальний стиль у спортсменів у змагальній діяльності характеризується високим обсягом атакуючих дій, близько 56%, та зустрічних нападів, близько 30%. Фехтувальники маневрово-захисного стилю характеризуються рівномірним розподілом між різними бойовими діями.

Позиційно-захисний стиль передбачає використання контрнаступальних - 31 % та захисних дій - 34%. Ці дані є корисними, але вони потребують впровадження до навчально-тренувального процесу.

Водночас І. Рошін також відзначив значні зміни в сучасному арсеналі атакуючих дій фехтувальників, зумовлені новітніми впровадженнями у правила змагань. Автор встановлює, що у боях шаблістів високої кваліфікації широко використовуються нанесення ударів, які раніше були під забороною або не зараховувались, особливо удари плазом та поковзом. Окрім того, доля класичних ударів становить близько 8% від загального обсягу ударів. При цьому удари поковзом дорівнюють 37%, плазом – 22%, обухом – 19%, а лезом з прорізуванням – 13%. Порівняно з останніми роками кількість ударів у маску, руку, лівий бік (внутрішній сектор) зросла. У разі ударів у правий бік (зовнішній сектор) відбулися зворотні зміни.

Відповідно стратегії харчування у період підготовки та під час змагань було отримано такі висновки.

В залежності від виду спорту за 1-3 дні до події починається період спеціальної стратегії харчування. Для активної м'язової роботи потрібна енергія, яка, в першу чергу, вивільняється у процесі гліколізу – розпаду глікогену до молочної кислоти. Остання поступає в кров, а потім у печінку, де з неї утворюється глюкоза. Трохи глюкози завжди зберігається в організмі у

вигляді глікогену. Однак енергії, отриманої від глікогену, у людини із середніми фізичними навантаженнями вистачає менш ніж на добу. Тому при підготовці до змагань в центрі уваги стоїть заповнення резервів глікогену.

Важливо під час періоду підготовчого харчування не проводити великих експериментів і обирати легкі для травлення продукти. В першу чергу за три дні до змагання треба збільшити кількість вуглеводів у своєму раціоні. Для цього підходять складні вуглеводи, які досить довгий час підтримують сили організму на відповідному рівні, мають низький глікемічний індекс та не викликають істотного підйому інсуліну. До них відносяться зернові каші (вівсянка, гречка, рис, пшоно, кіноа), бобові (сочевиця, квасоля, нут), а також кабачки, всі види капусти, батат, гарбуз та цибуля. Їх потрібно включити у кожний прийом їжі. Також потрібно зменшити споживання жирів і не забувати про білки (яйця, нежирний сир, рибу, м'ясо та знову бобові). Власне білкова їжа допомагає кращому засвоєнню складних вуглеводів. Важливо під час та після тренування пильнувати, щоб тілу не бракувало енергії, а після складних інтенсивних навантажень поповнювати організм протеїном.

Важливим аспектом виступає сніданок в день змагань. Снідати потрібно за 3-4 години до початку змагань, цей період потрібен для процесу травлення. Споживати лише легкостравні продукти, не переїдати, контролювати рівень цукру, рекомендується додати до сніданку порцію білків і жирів для попередження скачка цукру в крові.

Щодо раціонального питного режиму:

- за 30 хв. до змагань рекомендуються прохолодні напої 500-600 мл з невеликим вмістом цукру 2.5гр/100мл;
- під час змагань рекомендується пити по 100-200 мл з інтервалом 15 хв.;
- Після змагань рекомендується приймати підсолону їжу, що дозволяє заповнити втрати електролітів.

Висновки. Отже дослідження показало, що під час тренувань і підготовки до змагань потрібно приділяти велику увагу раціону харчування. Професіональний спортсмен має вміти скласти для себе індивідуальну стратегію та користуватися загальними рекомендаціями. Не менш важливим аспектом виступає водний баланс організму у період підготовки.

У практиці фехтування постає потреба акцентованого розгляду наукових питань ефективної підготовки фехтувальників на різних етапах багаторічного вдосконалення, які з часом почнуть реалізувати свої індивідуальні можливості на національному та міжнародному рівнях.

Для подолання головних проблем відносно тренувальної діяльності фехтувальників потрібно звертатися до різноманітних підходів та орієнтуватися на системи підготовки кращих спортсменів світу. Велику увагу слід приділяти адаптації тренувального процесу до змін у структурі та правилах змагань, головним чином, впроваджувати зміни у процес тренування.

Література

1. Дрюков В.О. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Дрюков В.О., Шуберт В.С. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 245 с. – 978-966-2328-16-5.
2. Фехтування : навч. прогр. для ДЮСШ / [підгот. В.А. Бусол]. – Київ : [б. в.], 2006. – 43 с.
3. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / Бріскін Ю.А., Задорожна О.Р., Пітин М.П. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 282 с.
4. Музика Ф. Анатомія людини : навч. посіб. / Федір Музика, Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с. – ISBN 978966-2328-70-7.
5. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Е.В. Имас, Н.Д. Уманец, Ю.М. Шкребтий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.

УДК 796.052.63

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Терновая М.В.

Николаевский национальный университет имени В. А. Сухомлинского
Научный руководитель: преподаватель Семерджян Н.Г.

Одним из критериев здоровья является уровень физической работоспособности, т.е. потенциальной способности человека проявить максимум физических усилий в статической, динамической и смешанной работе. Физическая работоспособность является показателем функций нескольких систем организма [1]. Современная комфортизация всех рабочих и образовательных процессов человека привела к существенному понижению физической активности и, как следствие, возникновению и развитию разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и проблем эндокринного характера, снижению иммунитета в целом. Перспектива и факты заболеваний, вызванных малоактивным образом жизни, идут в разрез с понятием здоровья.

С развитием гиподинамии снижается способность к глубокому выдоху и показатель МПК (максимальное потребление кислорода). Жизненная емкость легких также снижается и, вследствие, возникает кислородное голодание.

Остаф А.	69
ЗБІЛЬШЕННЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗА РАХУНОК СПОРТИВНО - МАСОВОЇ РОБОТИ Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського	
Прилуцька Ю.	74
ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського	
Пупкова Т.О.	78
ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ УЧНІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського	
Рugno Д.О.	82
ВПЛИВ АМІАКУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського	
Скалій В.Ю.	85
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПРИКЛАДІ ФЕХТУВАННЯ Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова	
Терновая М.В.	88
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ Николаевский национальный университет имени В.А. Сухомлинского	
Токарь К.М.	91
ПСИХОСОМАТИКА ЯК ПРИГНІЧЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського	
Урбанський О.В.	93
ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ СПОЛУК МЕТАЛІВ НА РОСЛИНИ Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського	

**Матеріали XV Всеукраїнської
науково-практичної студентської конференції**

**“Проблеми формування здорового способу життя
у студентській молоді”**

14 - 15 травня 2021 року

Миколаїв

Випуск 15

Відповідальний за випуск – Гетманцев С.В.
Комп’ютерне макетування – Гетманцев В.С.
Технічний редактор – Тіхомірова О.В.

Надані статті друкуються мовою оригіналу

Підписано до друку 20.06.2021
Формат А4. Гарнітура Times New Roman
Наклад 100 прим.