



ISU

INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY



**XXXII INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE
«Global Trends and Direction
of Scientific Research
Development»**

**July 31-August 2, 2024
Hamburg, Germany**

ISBN 978-617-8427-24-5



INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

XXXII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND
PRACTICAL CONFERENCE
«Global Trends and Direction of Scientific
Research Development»

Collection of abstracts

July 31-August 2, 2024
Hamburg, Germany

UDC 01.1

XXXII International scientific and practical conference «Global Trends and Direction of Scientific Research Development» (July 31-August 2, 2024) Hamburg, Germany. International Scientific Unity, 2024. 285 p.

ISBN 978-617-8427-24-5

The collection of abstracts presents the materials of the participants of the International scientific and practical conference «Global Trends and Direction of Scientific Research Development».

The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences.

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.

ISBN 978-617-8427-24-5



© Authors of theses, 2024
© International Scientific Unity, 2024
Official site: <https://isu-conference.com/>

Шпілінська О.Л. ПОБУДОВА РОЗПОДІЛУ ЙМОВІРНОСТЕЙ ВИПАДКОВИХ МНОЖИН НА БУЛЕВІЙ РЕШІТЦІ.....	212
Шпілінська О.Л. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДУ АНАЛІЗУ ІЄРАРХІЙ ШЛЯХОМ УЗАГАЛЬНЕННЯ СПРОЩЕНОГО МЕТОДУ ПОБУДОВИ МАТРИЦІ ПАРНИХ ПОРІВНЯНЬ.....	215
SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	
Сокол О.В., Щепанський Ю.В. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ, ПРОВІДНІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ЗА РОКИ ПАНДЕМІЇ І ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ.....	218
Сокол О.В., Кулин І.М. ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДИТЯЧОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ.....	223
SECTION: PSYCHOLOGY	
Яновська Т.А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	228
Можаровська Т.В., Бондарчук Л.О. ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ» І ЙОГО ВІДМІННІСТЬ ВІД СХОЖИХ ТЕРМІНІВ.....	231
Атаманчук Н. ПЕРЕЖИВАННЯ ДІТЬМИ ВТРАТИ РІДНИХ.....	233
Музичко Л., Фальковська Л. ОСОБЛИВОСТІ ТРУДОВОЇ МОТИВАЦІЇ УПРАВЛІНЦІВ У ЧАСІ ВІЙНИ.....	236
Потапюк Л.М. РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	240
Романова Н.Ф., Вакуленко О.В. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ГРОМАДАХ.....	245

тільки впливом фізичного виховання, організованого в рамках обов'язкових навчальних занять, а також внаслідок фізкультурно-масової роботи за рахунок орієнтації освітнього процесу з фізичного виховання та самостійної позанавчальної діяльності на формування фізичної культури особистості майбутнього спеціаліста. Реалізується інтеграція теоретичного, методичного та практичних розділів освітньої програми.

Список використаних джерел

1. Арєфьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський : ПП Буцйницький О. А., 2011. – 368 с.
2. Ващенко О.М. Єрмолова В. М., Іванова Л. І. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник / за заг. ред. Е. В. Белкіної. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. 192 с. (Серія «Здоров'ятко»).
3. Москаленко Н. В., Власюк І. В., Степанова І. В. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2011. 238 с.
4. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.
5. Презлята Г. В. Заняття фізкультурою та здоров'я : мед.-пед. моніторинг. К. : Вид. дім "Шкіл. світ", 2006. 112 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДИТЯЧОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ

Сокол О.В.

0000-0001-7144-351x

ст. викладач

Кафедра фізичного виховання

Кулин І.М.

ст. викладач

Кафедра фізичного виховання

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

Україна, Миколаїв

В епоху високих технологій, сучасних гаджетів та комп'ютерних ігор фізична активність дитини зменшується з кожним днем. Дедалі більше часу діти проводять своє дозвілля не у дворі чи на спортивному майданчику, а у віртуальному світі. Відсутність фізичних навантажень і сидячий спосіб життя негативно впливають на організм, що зростає, призводять до порушення сну, зовнішнього вигляду і здоров'я в цілому. Заповнити щоденну потребу у рухах та

підтримати дитячий організм у порядку допоможуть спортивні заняття. Вивчення впливу тренувальних занять на організм дітей в умовах спортивної школи є актуальним завданням, оскільки дозволяє оптимізувати процес підготовки юних спортсменів, підвищити його ефективність та безпеку.

Ключові слова: спортивна школа, тренувальне заняття, нормування навантажень, фізична та спеціальна підготовка.

In the era of high technologies, modern gadgets and computer games, the child's physical activity is decreasing day by day. More and more time, children spend their free time not in the yard or on the sports ground, but in the virtual world. Lack of exercise and a sedentary lifestyle negatively affect the growing body, lead to sleep disturbances, appearance and health in general. Sports activities will help fill the daily need for movement and keep the child's body in order. Studying the impact of training sessions on children's bodies in the conditions of a sports school is an urgent task, as it allows optimizing the process of training young athletes, increasing its efficiency and safety.

Key words: sports school, training session, load regulation, physical and special training.

Питання правильного нормування навантажень у спортивних іграх, що застосовуються у дитячій спортивній школі, доцільне співвідношення засобів загальної фізичної та спеціальної підготовки у різних вікових групах можуть бути вирішені лише за допомогою лікарсько-педагогічних спостережень із застосуванням методів функціонального дослідження. Лікарсько-педагогічні спостереження проводилися в різні періоди (перехідний, підготовчий, основний) тренувального циклу.

Мета дослідження: Метою даного дослідження є комплексний аналіз безпосереднього впливу тренувального заняття на різні системи організму дітей, які займаються спортивною школою.

У дослідженні використовувалися такі методи:

педагогічні: аналіз програм та планів підготовки, педагогічне спостереження;

фізіологічні: вимірювання показників серцево-судинної системи, дихальної системи, нервово-м'язової системи;

психологічні.

Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи у процесі безпосереднього навантаження проводилося у різні періоди тренувального циклу. Для характеристики пристосувальних реакцій та ступеня втоми юних спортсменів нами застосовувалося так зване додаткове навантаження. Як навантаження при функціональній пробі до та після тренування чи змагання пропонувався біг [3,327-330].

У ряді спостережень у відповідь на стандартне навантаження після тренування реєструвалася помірна реакція пульсу, а максимальний та мінімальний артеріальний тиск не змінювався. Таку динаміку показників ми розцінювали як достатню пристосованість серцево-судинної системи. Різке почастішання пульсу при зниженні максимального та мінімального артеріального тиску розглядалося нами як результат втоми спортсмена та

неадекватності запропонованого навантаження функціональному стану серцево-судинної системи. [3, с. 303 -306.]

Коли навантаження викликало більш виражену втому, спостерігалися значна реакція пульсу та перехід нормотонічного типу реакції в один із атипових. Спостереження показують, що відновлення показників у ряду спортсменів не настає через 24 години і наступне тренування чи змагання проводяться на тлі недобудови.

Порівнюючи реакцію на одноминутний біг у різні періоди тренувального циклу, можна назвати, що з хлопчиків і дівчаток вона неоднакова. Дівчатка менш пристосовані до більшого навантаження, ніж хлопчики. Вони реагують на навантаження більшою частотою пульсу та меншим приростом пульсового тиску. Відновлення гемодинамічних показників у дівчаток відбувається повільніше, ніж у хлопчиків. До змагань дівчинки підходять з нижчим рівнем функціонального стану серцево-судинної системи [2, с.202-204].

Ймовірно, це пов'язано з надмірними навантаженнями, що їх застосовують протягом усього року.

Застосування електрокардіографічного методу дослідження дало можливість охарактеризувати у спокої особливості електричних процесів міокарда юних спортсменів у різні вікові періоди та порівняти їх з показниками, наведеними у літературі для здорових дітей не спортсменів та юних спортсменів різної спортивної спеціалізації.

Цінність електрокардіографічного дослідження молодих спортсменів в ігрових видах спорту у тому, що з допомогою цього за відсутності суб'єктивних скарг може бути зареєстровані початкові ознаки перетренованості [1, с. 703-706].

Досліджували антропометричні показники такі показники, як вага, зростання та силу кистей з метою виявлення ступеня втоми спортсменів у відповідь на тренувальне навантаження. Тренування стимулюють зростання м'язових волокон, що призводить до збільшення загальної сили та витривалості. Поліпшується координація рухів, збільшується швидкість та точність виконання вправ. Поліпшується кровопостачання м'язів, що забезпечує їх киснем та поживними речовинами, що, у свою чергу, підвищує витривалість.

Дослідження м'язової сили кистей в динаміці за періодами тренування показує, що вона збільшується з наростанням тренуваності, причому у хлопчиків інтенсивніше, ніж у дівчаток. У відповідь на навантаження відбуваються невеликі зрушення.

Вплив на дихальну систему: Збільшення частоти та глибини дихання. Збільшення споживання кисню. Поліпшення вентиляції легень.

Життєва ємність легень у різні періоди тренування у спокої мало відбиває стан тренуваності. Але використання цього показника у лікарсько-педагогічному спостереженні допомагає доповнити уявлення про ступінь стомлення. У середньому життєва ємність легень була не більше від 36 до 125 см³. У відповідь на тренувальне навантаження життєва ємність легень зменшувалася або збільшувалася.

Максимальна вентиляція легень більшою мірою дозволяла судити як про тренуваність, так і про втому юних спортсменів залежно від періоду тренувального циклу та величини навантаження. До тренування у хлопчиків максимальна вентиляція легень становила: у перехідний період 28,34 – 48,21; у підготовчий – 28,50 – 50,22; в основній – 29,01 – 48,72 л; у дівчаток відповідно 31,17 – 37,90; 31,27 – 38,66; 31,01 – 38,12 л.

Виявлення змін у психічній сфері має як позитивний і негативний ефект.

Позитивні ефекти:

- Поліпшення настрою та самопочуття: Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, відомих як "гормони щастя". Це призводить до зниження рівня стресу, тривожності та появи почуття радості та задоволення. Успішне виконання вправ і досягнення поставлених цілей зміцнюють віру дитини у свої сили та можливості, що позитивно впливає на її самооцінку.
- Розвиток вольових якостей: Тренування навчають дітей дисципліни, цілеспрямованості, наполегливості та вміння долати труднощі.
- Заняття спортом у групі сприяють розвитку навичок спілкування, співробітництва та взаємодопомоги, а також навчають дітей взаємодіяти з іншими людьми.
- Зниження агресії: Фізичне навантаження допомагає вивільнити енергію, що накопичилася, і агресію в безпечній і конструктивній формі.
- Підвищення концентрації уваги: Регулярні тренування покращують кровопостачання мозку, що призводить до підвищення концентрації уваги, пам'яті та здатності до навчання.

Негативні ефекти (при надмірному навантаженні):

- Втома та дратівливість: Надмірне фізичне навантаження може призвести до перевтоми, появи втоми, дратівливості та зниження працездатності.
- Зниження мотивації: Невідповідність навантаження можливостям дитини може призвести до втрати інтересу до тренувань, зниження мотивації та появи апатії.
- Підвищення тривожності: Страх перед невдачею, травмою або невідповідністю очікуванням тренера може призвести до підвищення рівня тривожності у дитини.

Проведені спостереження, у яких брали участь молоді спортсмени з ігрових видів спорту на відповідальних триденних змаганнях. Виступи проходили як у ранковий, так і у вечірній час. Спостереження показали, що ігровики не витримують такого тривалого та напруженого навантаження. Функціональні зрушення, зареєстровані напередодні змагань чи вранці перед початком виступу, були характерними для передстартового стану, надалі з'являлися ознаки втоми, а деяких випадках і перенапруження. [5, с.132-140.]

Вплив на нервово-м'язову систему: Підвищення збудливості та працездатності нервової системи. Збільшення сили, швидкості та витривалості м'язів. Поліпшення координації рухів. [4, с. 65-82.]

Проведені дослідження свідчать, що при тренуванні використовуються дуже великі, нерідко надмірні навантаження, які в ряді випадків несприятливо впливають на організм дитини, що росте. Ми спостерігали явища перетренування та перенапруги. Однак корективи, що своєчасно вносяться в

тренувальний процес, дозволяли уникнути переходу цих станів у більш глибоку патологію.

Цілком необхідно введення спеціальних тренувань із загальної фізичної підготовки, по-перше, з метою гармонійного фізичного розвитку спортсмена, по-друге, з метою своєчасного створення умов для підвищення загальної тренуваності та покращення функціонального стану окремих систем організму і, нарешті, у – третіх, з метою загартовування дитячого організму [3, с. 43-52].

Висновки:

У ході дослідження було встановлено, що тренувальне заняття комплексно впливає на організм дітей.

Вплив на серцево-судинну систему: Збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ). Збільшення ударного об'єму крові. Поліпшення кровопостачання органів та тканин.

Тренувальне заняття значно впливає на організм дітей, викликаючи ряд функціональних змін. Ці зміни носять адаптаційний характер і спрямовані на підвищення працездатності організму в умовах фізичного навантаження.

У ДЮС повинні відбиратися абсолютно здорові та фізично підготовлені діти не молодші 8-10 років, тому що в молодшому віці тренувальна навантаження частіше викликає негативних змін.

При плануванні тренувальних занять необхідно враховувати вік, рівень підготовленості та індивідуальні особливості дітей.

У дитячих спортивних школах лікар має займатися як наданням лікувально-профілактичної допомоги, а й, використовуючи новітні методи функціональної діагностики, безпосередньо розробляти питання дозування навантажень.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення системи тренувань в умовах дитячої спортивної школи, підвищення ефективності фізичного виховання дітей, збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Список використаних джерел

1. Виноградов В., Осипенко А., Ильин В., Виноградова Е., Русанова О. (2020) Влияние специальных упражнений на биохимические показатели крови у высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта с проявлением выносливости при предстартовой подготовке Journal of Physical Education and Sport, 20 (371). С. 2725-2734. ISSN 2247 – 8051; 2247 – 8051
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
3. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. - Суми: Університетська книга, - 428
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.

Collection of abstracts
XXXII International Scientific and Practical Conference
«Global Trends and Direction of Scientific Research Development»
July 31-August 2, 2024
Hamburg, Germany

Organizing committee may not agree with the authors' point of view.
Authors are responsible for the correctness of the papers' text.

Contact details of the organizing committee:

Sole Proprietor Viktoriia Tsiundyk
E-mail: info@isu-conference.com
URL: <https://isu-conference.com/>

Certificate of the subject of the publishing business: ДК №7980 of 03.11.2023.