

**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ
В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**



ВИПУСК 66

22 грудня 2020 р.

м. Переяслав

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

22 грудня 2020 року

Вип. 66

Збірник наукових праць

Переяслав – 2020

УДК 001+37(100)

ББК 72.4+74(0)

Т 33

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 66. 341 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Воловик Л.М. – кандидат географічних наук, доцент

Дашкевич Є.В. – кандидат біологічних наук, доцент (Білорусь)

Євтушенко Н.М. – кандидат економічних наук, доцент

Кикоть С.М. – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

Носаченко В.М. – кандидат педагогічних наук

Руденко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент

Садиков А.А. – кандидат фізико-математичних наук, доцент (Казахстан)

Склярєнко О.Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Халматова Ш.С. – кандидат медичних наук, доцент (Узбекистан)

Юхименко Н.Ф. – кандидат філософських наук, доцент

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

©Автори статей

©Рада молодих учених університету

©Університет Григорія Сковороди

в Переяславі

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ У РОЗМИНЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСІСТІВ

Стаття присвячена розминці кваліфікованих тенісистів у підготовчій та заключній частині навчально-тренувального заняття, наведено приклади комплексів вправ на розтягування, визначено переваги застосування допоміжного інвентарю для розтягування під час розминки.

Ключові слова: теніс, навчально-тренувальне заняття, розминка, гнучкість, інвентар.

The article is devoted to the warm-up of qualified tennis players in the preparatory and final part of the training session, examples of stretching exercises are given, the advantages of using auxiliary equipment for stretching during warm-up are determined.

Key words: tennis, training session, warm-up, flexibility, inventory.

Постановка наукової проблеми. Працездатність спортсменів, ефективність діяльності функціональних систем їх організму в змаганнях і при виконанні програм тренувальних занять багато в чому визначається раціонально побудованою розминкою, під якою слід розуміти комплекс спеціально підібраних вправ і процедур, що проводяться перед основною руховою активністю з метою повноцінної підготовки організму до запланованої роботи, а також відразу після завершення основної частини роботи, щоб забезпечити ефективний перехід організму зі стану високої функціональної активності до стану спокою. Розминка повинна вирішувати три завдання: функціональне, рухове та емоційне.

Розминка є обов'язковим компонентом раціонально організованого процесу підготовки і змагань спортсмена. Відсутність або недостатня розминка перед тренувальною та змагальною роботою не тільки негативно позначається на працездатності, а й істотно підвищує ймовірність м'язових травм. Небезпечним є відсутність розминки і для роботи серця. [4]

У стані спокою м'язи і суглоби скуті, кровопостачання недостатнє, рухливість обмежена. Нервова система не готова швидко реагувати на дії суперника. Для того, щоб гравець міг перейти до високошвидкісної діяльності, потрібно добре підготувати організм, тобто грамотно виконати розминку. Якщо спортсмен погано розім'явся, то збільшуються похибки в техніці. Гравець погано відчуває м'яч, рука з ракеткою виконує неправильний рух, ноги не встигають перемістити спортсмена до місця виконання удару. На жаль, навіть досвідчені гравці часто продовжують розминатися вже під час гри. До того ж через недостатньо хорошу розминку гравець може отримати травму. [1, 2]

Теніс як вид спорту пред'являє специфічні вимоги до гнучкості, що обумовлено перш за все біомеханічною структурою змагальних вправ. У зв'язку з цим виникає питання про вплив асиметрії на рівень рухливості суглобів, на результативність рухових дій та ймовірності травм. [5]

Вплив розминки буде оптимальним тільки в тому випадку, якщо вона забезпечує повноцінне розігрівання організму, а також включає рухові дії, відповідно до майбутньої роботи не тільки по координаційній структурі, але і за характером діяльності систем. Тому в спортивній практиці розминка складається з двох частин – загальної та спеціальної.

Принциповим недоліком першої частини розминки є включення в неї вправ на розтягування без достатнього попереднього розігріву тіла. Такі вправи повинні включатися в кінці першої частини розминки, коли забезпечені підвищена температура м'язової та сполучної тканин, підвищений кровотік в судинах і внаслідок цього підвищена розтяжність

м'язової тканини, сухожилля і зв'язок. Включення вправ на гнучкість на початку розминки різко підвищує ймовірність спортивних травм.

Розминка після змагань і напружених занять дозволяє спортсменові швидше і більш ефективно перейти зі стану високої функціональної активності до стану спокою, сприяє інтенсифікації відновних реакцій в найближчому відновному періоді, підвищує здатність до розслаблення, нормалізує емоційний стан. Тривалість такої розминки, підбір вправ, їх інтенсивність обумовлюються спрямованістю і величиною навантаження. [4]

Мета дослідження – визначити найбільш ефективні вправи на гнучкість для розтягування під час розминки тенісистів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне тестування, опитування.

Результати дослідження. Відмінності в тривалості розминки визначаються специфікою тенісу, погодними умовами, індивідуальними особливостями спортсмена, інтенсивністю розминки. У міру набуття змагального і тренувального досвіду для кожного спортсмена підбирається персональний варіант розминки, в найбільшій мірі відповідає його індивідуальним особливостям і специфіці майбутньої роботи. [4]

Вправи для розтягування підбирають з урахуванням вимог до рухливості в тих суглобах, які обумовлюють амплітуду рухів, які характерні для тенісу. Спеціально-підготовчі вправи планують у відповідності вимогам до основних рухових дій, які пред'являє специфіка змагальної діяльності в тенісі. Для підвищення рухливості в кожному суглобі зазвичай використовуються комплекси споріднених вправ, які різнобічно впливають на суглобні зчленування, сухожилля та м'язи, які обмежують рівень гнучкості [3].

Дуже часто спортсмени плутають розтягування перед тренуванням і розтягування після тренування.

Завдання розминки перед тренуванням – «розбудити» організм, підготувати тіло до навантаження, розігріти м'язи і суглоби, тобто розминка повинна включати суглобову гімнастику, кардіо-розігрів і динамічне розтягування.

Динамічне розтягування має свої особливості. По-перше, постійний рух під час динамічного розтягування підтримує тіло розігрітим. По-друге, статичне розтягування перед основним тренуванням може знизити продуктивність. Надмірне розслаблення м'язів може привести до зниження швидкісних показників, погіршення почуття балансу у тенісистів.

Завдання розтягування після тренування (статичне розтягування – під час «заминки») – знизити пульс, дасть можливість розтягнути м'язи після навантажень.

Статичні вправи на розтягування розслаблять напружені м'язи і допоможуть швидше вивести з них продукти розпаду, що дозволить швидше відновитися. Особливу увагу приділити тим м'язам, на які була націлена ваша робота під час тренування. Важливо, щоб там, де ви проводите статичне розтягування, не було холодно: тільки в теплі м'язи зможуть досить розслабитися.

В нашому дослідженні ми використовували комплекси вправ на гнучкість для розминки: традиційні (гімнастичні), з тренажером (гумою) для розтягування, з фітболами та комбіновані комплекси.

Наприклад, до традиційних можна віднести такі вправи динамічного розтягування для опрацювання всього тіла:

- шия: обертання головою, повороти вправо-вліво, нахили вгору-вниз;
- плечі: рух вгору-вниз, кругові рухи, махи рукою вбік;
- спина і груди: витягування спини з руками в замку перед собою і відведення рук назад з розкриттям грудної клітки;
- руки: кругові рухи в плечовому і ліктьовому суглобах;
- тулуб: нахили вліво-вправо, вниз, повороти в талії і обертання тазом;
- ноги: кругові рухи колін, випади в сторону і вперед, кругові рухи стоп; нахили до ніг.

І, навпаки, вправи на фітболі дозволяють добре потягнути м'язи, а також сприяють розслабленню після інтенсивного тренування:

- «Повне розтягування»;
- «Сидяче розтягування»;
- «Витягування спини в положенні стоячи (back pull);
- розтягування спини (back stretch);
- розтягування прямих ніг одночасно з фітболом (double straight leg stretch with fitball);
- «Розтягування з фітболом» та ін.

Стрічковий еспандер (гумова стрічка) для розтягування – це інструмент, який повинен бути в наборі інвентарю кожного тенісиста. Він дозволяє зробити м'язи більш еластичними, в зручному і безпечному темпі поліпшити розтягування всього тіла. Безпека полягає в мінімальному навантаженні на суглоби і сполучні тканини в процесі тренування з гумовим еспандером. До того ж він сприяє більш зручному і комфортному виконанню навіть складних вправ.

Приблизний комплекс вправ з резиновим еспандером (резиноювою стрічкою):

- розтягування плечового поясу;
- розтягування м'язів грудей;
- напівшпагат;
- розтягування м'язів задньої поверхні ніг;
- вправа для розтягування м'язів ніг;
- посилене розтягування м'язів ніг лежачи;
- «Човник»;
- розтягування перед поперечним шпагатом лежачи;
- шпагат;
- вертикальний шпагат.

Комбіновані комплекси на гнучкість для розминки кваліфікованих тенісистів поєднують в собі вправи з резиновим еспандером, фітболом та гімнастичні.

Для підтвердження ефективності застосування, запропонованих нами, комплексів вправ було проведено опитування кваліфікованих тенісистів. В опитуванні приймали участь 36 тенісистів.

Результати опитування спортсменів перед введенням у розминку комплексів вправ на розтягування були наступні: комплекс гімнастичних вправ – 69 %; комплекс вправ з гумовим еспандером – 24 %; комплекс вправ з фітболом – 7 %; комбіновані комплекси – 0 %. Такі результати можна пояснити тим, що більшість тенісистів не знають вправи для розтягування з фітболами; про комбіновані не чули; резинові еспандери популярні у топових гравців – приклад для застосування.

Кардинально змінилися результати опитування після введення в розминку комплексів вправ з тренажером (гумою) для розтягування, з фітболами та комбінованих: комплекс гімнастичних вправ – 12 %; комплекс вправ з гумовим еспандером – 64 %; комплекс вправ з фітболом – 57 %; комбіновані комплекси – 81 %. Дані опитування вказують на те, що застосування різноманітних вправ та інвентарю дало змогу більш ефективно виконувати розтягування й розминку в цілому, сформувати інтерес до самостійного складання комплексів для своєї розминки.

Висновки. Найефективнішими будуть комплекси вправ на розтягування для розминки, які підбирають тренер і спортсмен згідно запланованих завдань навчально-тренувального заняття, у яких будуть правильно підібрані вправи з використанням відповідного інвентарю та обладнання.

Для більш емоційного наповнення розминки, компенсуючи традиційну відсутність інтересу або не серйозне ставлення до неї багатьох тенісистів, потрібно міняти вправи на розтягування через невеликий проміжок часу, застосовуючи комбіновані комплекси.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. Москва: Дедалус, 2002. 240 с.

2. Креспо М., Рейд М. Обучение новичков и игроков среднего уровня. МФТ. 2013. 320 с.
3. Кудрицкий В.И. Физические упражнения с резиной. Методическое пособие. Минск: БГУФК, 2005. 20 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров в 2 кн., Кн. 1. Киев: Олимпийская лит.; 2015. 680 с., ил.
5. Міжнародна спілка тренерів з тенісу (Icoach). URL: <http://www.tenniscoach.com/>

УДК 796.011.3

*Дмитро Пікало
(Дніпро, Україна)*

САМОКОНТРОЛЬ І САМОРОЗВИТОК В СПОРТІ (ВЛАСНИЙ ДОСВІД)

У статті порушено проблему впливу самоконтроля для саморозвитку в спорті та помилки які можуть завадити зайняттям. Доведено, що при правильному підході займатися і розвиватися в спорті легко та корисно для здоров'я.

Ключові слова: самоконтроль, саморозвиток, помилки, здоров'я.

The article raises the topic of the influence of self-control on self-development in sports and the mistakes that can interfere with exercise. It is proven that with the right approach it is easy and healthy to play and develop in sports.

Key words: self-control, self-development, mistakes, sport, healthy.

Актуальність. Зараз у більшості людей сидячий образ життя і з годами ми затихаємо без фізичної активності, тому для підтримання свого тіла нам треба тримати здоров'я та силу на задовільному рівні. Але на жаль, з кожним роком інтерес людей до розвитку в спорті та підтриманні свого тіла згасає. Особливо такі тенденції можна спостерігати серед студентів старших курсів. На регулярній основі студенти та люди похилого віку все частіше починають ігнорувати заняття спортом. Тому зараз дуже важливою є мета сформувати у студентів/школярів їхню власну мотивацію до занять спортом та фізичними вправами, а також показати якими способами краще взяти контроль над собою, що, в свою чергу, зміцнить здоров'я, імунітет студентів, надасть поштовх до появи бажання розвивати свої фізичні навички для здобуття певних результатів та винагород.

Постановка проблеми. Проблема мотивації людей до занять спортом та фізичної культури стає все гострішою й актуальнішою. Люди втрачають інтерес не тільки до відвідування занять з фізичної культури в університетах та в школах, але й до свого загального стану здоров'я. Не зважаючи на умовну соціальну актуальність здорового способу життя – факторів, які негативно впливають на загальний фізичний стан людини набагато більше. Сюди можна віднести незадовільний стан екології, сидяча робота, малорухливий спосіб життя, шкідливі їжа та звички. Все це призводить до негативної статистики щодо найрізноманітніших захворювань у молодого покоління, яке в майбутньому є основною рушійною силою будь-якої країни. Також, демотивуючим чинником є застаріла система освіти у сфері занять з фізичного виховання у навчальних закладах.

Мета даної роботи – довести на власному досвіді що заняття спортом це легко, якщо створити декілька правил, тим самим опонувати самоконтроль та покращити свої результати не тільки в спорті, але і в інтелектуальних здібностях.

Аналіз досліджень та публікацій. В першу чергу потрібно розуміти що заняття спортом неможливо без мотивації. На цю важливу тему написали свої праці такі науковці як: Е. Захаріна (формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ), М.А. Кузьмін (мотивація спортивної діяльності в різних видах спорту),

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ / ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

<i>Карина Біла</i>	
ЗНАЧЕННЯ МАТЕМАТИКИ У СПОРТІ	191
<i>Юнія Вакуленко</i>	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БАДМІНТОНУ В СВІТІ ТА УКРАЇНІ. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРИ У БАДМІНТОН	194
<i>Александр Верес</i>	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАБОТУ МОЗГА	197
<i>Марія Гаврил</i>	
ГНУЧКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ	200
<i>Илья Гамольский</i>	
ВЛИЯНИЕ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	203
<i>Илья Гамольский</i>	
ВЛИЯНИЕ МЕТОДА ДЫХАНИЯ ВИМА ХОФА НА ЗДОРОВЬЕ	206
<i>Марія Гирман</i>	
ОСТЕОХОНДРОЗ ТА МЕТОДИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ	209
<i>Сергій Городинський</i>	
ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	211
<i>Станіслав Гранковський</i>	
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЖИТТІ СТУДЕНТА	214
<i>Віктор Гузар, Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар</i>	
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ В ЗМІШАНИХ ОДНОБОРСТВАХ	217
<i>Микита Гунько, Андрій Іщенко</i>	
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ В ДОМАШНІХ УМОВАХ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ТА РОБОТИ В ДІСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ	220
<i>Юлія Дольнікова</i>	
ПЛАВАННЯ. ВИДИ ПЛАВАННЯ	224
<i>Євгеній Жорняк</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАНЬ ПРИ НАЯВНОСТІ МІЖПОЗВОНКОВИХ ГРИЖ	227
<i>Микола Круглик, Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар</i>	
ПОКАЗНИКИ КІЛЬКОСТІ ТА ВИДІВ ТРАВМ СПОРТСМЕНІВ У ВІЛЬНІЙ БОРОТБІ	230
<i>Катерина Мацак</i>	
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ДІСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	234
<i>Василь Музика</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	236
<i>Дар'я Панченко</i>	
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧНОСТІ	239
<i>Геннадій Петренко, Олександр Борисов</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ У РОЗМІНЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСІСТІВ	242
<i>Дмитро Пікало</i>	
САМОКОНТРОЛЬ І САМОРОЗВИТОК В СПОРТІ (ВЛАСНИЙ ДОСВІД)	245
<i>Карина Сергеева</i>	
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ	247