



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

**«ТЕНДЕНЦІЇ, ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ
СУЧАСНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ, РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

Збірник наукових праць за матеріалами
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
присвяченої 75-річчю навчально-наукового інституту фізичної культури,
спорту і здоров'я Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
(27-28 листопада 2024 року)

Черкаси - Київ 2024

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Біда А.М., Кожемяко Т.В.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО НА КОРЕКЦІЮ ПОРУШЕНЬ ОРА

Бочарова А.О., Лук'янцева Г.В.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ АМІНОКИСЛОТ З РОЗГАЛУЖЕНИМ ЛАНЦЮГОМ НА САМОПОЧУТТЯ СПОРТСМЕНІВ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Виноградов В., Льїн В., Філіппов М., Дьяченко А.

ПРОФІЛАКТИКА ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗАСОБАМИ КОМПЛЕКСУ ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ВПЛИВІВ

Галлямов М.А.

ОСОБЛИВОСТІ БІОЕНЕРГЕТИКИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Голубович Р., Ілюха Л.М.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВТОМИ НА ДИСТАНЦІЇ 400 МЕТРІВ З БАР'ЄРАМИ

Гусарова А.М., Вдовенко Н.В., Россоха Г.В., Пшеничнова А.В., Осипенко Г.А.
ФЕРИТИН ЯК МАРКЕР ВИЯВЛЕННЯ ЗАЛІЗОДЕФІЦИТНИХ СТАНІВ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Гусев В.Л., Бакуновський О.М., Бабак С.В., Полторацька І.Є.

РОЗВИТОК НАВИЧОК КОЛЕКТИВНОЇ ГРИ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ

Долгополов А.М., Земцова І.І., Опарін С.М.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РУХОВИХ ПЕРЕКЛЮЧЕНЬ В ПРОЦЕС ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Спіфанцева А.Д., Носова Н.Л.

ПРОФІЛАКТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ГРАВЦІВ В ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ НА ЕТАПАХ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ

Зінченко С.В., Пастухова В.А., Колосова О.В.

ВПЛИВ ДОВІЛЬНОЇ ОКЛЮЗІЇ НА ПОСТУРАЛЬНИЙ БАЛАНС ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ

Льїн В.

ОЦІНКА ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСУ У СПОРТСМЕНІВ З ОЗНАКАМИ І БЕЗ ОЗНАК ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ

Виноградов В., Ільїн В., Філіппов М., Дьяченко А.
ПРОФІЛАКТИКА ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ
КВАЛІФІКАЦІЇ ЗАСОБАМИ КОМПЛЕКСУ ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ
ВПЛИВІВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ Україна

В роботі наведені результати досліджень ефективності застосованого для профілактики хронічної втоми у спортсменів високої кваліфікації комплексу позатренувальних впливів [1, 2].

На рисунку 1 представлено перевірену на практиці технологію застосування додаткових тренувальних засобів, які можуть використовуватися в різних видах спорту під час тренувань та змагань: [3].



Рис. 1. Технологію застосування додаткових тренувальних засобів, які можуть використовуватися в різних видах спорту під час тренувань та змагань:

Методика. У дослідженні взяли участь 6 спортсменів високого класу, екіпаж четвірки парної, чемпіони світу з веслування академічного, які здійснювали підготовку до чемпіонату Європи. Кількість позатренувальних впливів була двічі на тиждень (всього вісім протягом чотирьох тижнів). Контроль проводився за часом відновлення ЧСС до 120 ударів на хвилину протягом п'яти хвилин після виконання кожної серії тренувальних вправ розглядався як критерія оперативного контролю за реакцією організму на напружені фізичні навантаження. Результати контролю свідчили, що є відмінності швидкості відновлювальних процесів і, як наслідок, швидкості накопичення втоми. Особливо ці відмінності виявлялися у процесі виконання тривалих тренувальних навантажень, переважно аеробної спрямованості.

Для педагогічного контролю було використано показники спеціальної працездатності веслярів, зареєстровані у процесі моделювання змагальної дистанції [5].

Результати. Результати аналізу представлені нижче, у таблиці 1. З таблиці видно, що спортсмени з ознаками хронічної втоми мали відмінності динаміки відновлювальних процесів.

Таблиця 1

Індивідуальні значення показників спеціальної працездатності кваліфікованих веслярів високої кваліфікації, (n=6)

Показники	Д.	І.	Х.	К.	В.	М.
W max (0–10 с), Вт	980,5	974,2	988,5	1005,5	984,3	988,1
W max (25–30 с), Вт	496,5	500,0	498,5	501,2	493,5	495,4
W mean (0–60 с), Вт	515,3	515,0	514,3	521,0	510,3	511,4
W max (3–5 хв), Вт	418,5	421,5	414,5	417,0	418,0	415,4
$\Delta(W \text{ max} - W \text{ min})$ (3–5 хв), Вт	29,1	33,3	27,0	37,1	31,9	25,1
T утримання «плато» (3-5 хв) W max, с	107,1	100,1	77,1	68,1	99,1	100,1
W mean (6 хв), Вт	431,3	433,5	437,0	425,3	430,7	429,8

Примітка. Вимірювання були проведені в модельних умовах дистанції змагань на гребному ергометрі «Concept-II»

Повторне тестування було проведено після закінчення четвертого тижня також через 48 годин після останнього тренувального заняття з великим навантаженням. Зміни індивідуальних показників наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Приріст показників працездатності веслярів (%) після застосування комплексу впливів, спрямованих на збільшення здатності організму протистояти стомленню

Показник	Д.	І.	Х.	К.	В.	М.
W max (0–10 с), Вт	3,0	2,6	2,7	8,4	0,6	0,6
W max (25–30 с), Вт	0,9	2,0	0,5	1,6	1,3	1,3
W mean (0–60с), Вт	0,5	1,2	1,1	1,2	3,5	3,5
W max (3–5 хв), Вт	0,4	0,4	1,1	1,0	1,0	1,0
$\Delta(W \text{ max} - W \text{ min})$ (3–5 мин), Вт	-21,0	-27,9	-22,2	-48,8	-24,8	-24,8
T утримання "плато" (3-5 хв) W max, с	16,7	10,9	27,1	33,6	22,1	22,1
W mean (6 хв), Вт	2,2	1,5	1,8	3,5	2,4	2,4

З таблиці видно, що найвищий приріст значень був зареєстрований за показниками, що характеризують прояви витривалості веслярів: за часом відновлення ЧСС до 120 ударів за хвилину, часу підтримки ергометричної потужності навантаження та відмінностей максимальної та мінімальної потужності гребка протягом 3–5 хвилин роботи.

Усі спортсмени відновились у межах 5 хвилин відновлювального періоду після виконання тестового завдання. Привертають увагу індивідуальні дані

спортсмена К. Цей спортсмен мав знижені показники працездатності та високий рівень ХВ, зареєстрований на початку підготовчого періоду.

Здатність коригувати втому під час змагальної діяльності пов'язана з розкриттям функціональних резервів спортсменів. Корекція втоми та стимуляція працездатності під час вправ є ефективними засобами підтримання стабільного стану та компенсації втоми. Це може призвести до більш глибоких тренувальних і змагальних ефектів від навантаження [5].

Висновки. Показано, що у членів збірної команди України з веслування академічного високого класу (чемпіони світу з веслування академічного) під час підготовки до чемпіонату Європи виявлялися ознаки хронічної втоми.

Встановлено відмінності працездатності веслярів високої кваліфікації у процесі моделювання дистанції змагання 2000 м. Найбільш високі індивідуальні відмінності показників зареєстровані на відрізку дистанції 3–5 хвилин у період накопичення втоми. Відмінності з іншими веслярами показників працездатності спортсменів, які не мали ознаки хронічної втоми, становили від 25,1 до 32,6%.

Після проведення корекції тренувального процесу за допомогою додаткових впливів для підвищення функціональних можливостей веслярів з ознаками хронічної втоми спостерігалось поліпшення їх фізичної працездатності. Відзначався приріст значень показників, що характеризують прояви витривалості веслярів.

Література

1. Виноградов В.Е. (2004). Влияние специального комплекса массажа для коррекции утомления высококвалифицированных гребцов при режимах повторного выполнения нагрузок. Сб. научных трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» С. С. Ермаков (ред). Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). (2). 3–11.
2. Виноградов В.Е. (2010). Стимуляция работоспособности и восстановительных реакций в системе тренировочных воздействий в подготовке квалифицированных спортсменов (автореф. дис. ... док. наук физ. восп. и спорта). НУФВСУ. Киев, Україна.
3. Мищенко В.С., Лысенко Е. Н., Виноградов В. Е. (2007). Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте. К.: Науковий світ.
4. Дьяченко А. Ю. (2004). Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. К.: НПФ «Славутич-Дельфин».
5. Виноградов В.Е. Применение комплекса специальных упражнений для коррекции хронического утомления у гребцов высокой квалификации / В. Е. Виноградов, А.Ю. Дьяченко, В.Н. Ильин, А. Алвани, И.В. Довгодько // Спортивна медицина. – 2016. – № 1. – С. 44-50.