



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., Ільїн 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

Ільїн В.

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

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

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РУХОВИХ ПЕРЕКЛЮЧЕНЬ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

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

Актуальність. Інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності спортсменів вимагає відповідно інтенсивних процесів відновлення, серед великого різноманіття кількості яких найбільший ефект має їх сукупне використання (педагогічні, медико-біологічні, психологічні) сформоване із урахуванням специфічних особливостей перебігу відновлюваних процесів у спортсменів різної спеціалізації, рівня підготовленості, етапу тренування та індивідуальних можливостей спортсменів (Войтенко С.М., 2019, Горчакова Н.А., 2010, Кристин А., 2005).

У проблемі відновлення основне місце приділяється педагогічним факторам, які дозволяють керувати працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами за допомогою доцільно організованої м'язової діяльності з фіксацією її спрямованого впливу на організм. Тому правильне, цілеспрямоване використання педагогічних засобів у процесі відновлення працездатності спортсменів дозволяє з великою ефективністю активізувати відновлювальні процеси, оптимізувати психічний стан, що в свою чергу підвищує ефективність тренувальної та змагальної діяльності (Андрущенко Ю.М., 2023, Михалюк Є.Л., 2016, Платонов В.Н., 2017).

Мета дослідження – застосувати рухові переключення в процесі тренувальної діяльності бігунів на середні дистанції і дослідити їх ефективність.

Матеріали і методи дослідження. аналіз та узагальнення даних літературних джерел; педагогічні методи дослідження (пульсометрія та реєстрація спортивного результату при подоланні дистанцій 60м і 1200м); біохімічні методи (визначення вмісту у крові гемоглобіну, глюкози, лактату); методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення. Спортсмени використовували два варіанти розминки: при ЧСС, яка становила 140 скор/хв. і 160 скор/хв. Результати дослідження вказують на те, що після виконання загальнорозвиваючих і спеціальних вправ більш суттєві зрушення відбулись при використанні 2-го варіанту розминки: вміст глюкози у крові, гемоглобіну, лактату значно збільшився відносно 1-го варіанту розминки. Проте, наприкінці розминки відбулись негативні зміни у метаболізмі та функціях організму бігунів, які не набагато перевищували доробочий рівень, суттєво зменшився вміст лактату і глюкози у крові. Викликані традиційною розминкою зміни не могли сприяти створенню найбільш вигідних умов для ефективного виконання діяльності в основній частині заняття, тому з метою вторинного підвищення активності функціональних систем і метаболізму перед початком основної частини заняття використовували одноразове подолання дистанції 300м із швидкістю, яка становила 81-83% від максимальної. Після проведення розминки і 6 хв. відпочинку перед виконанням основної частини роботи величини функціональних і метаболічних зсувів покращили значення, одержані внаслідок

виконання традиційної розминки: відбулось зниження ЧСС при бігу на 1200 м, що робить функціонування ССС більш економним, а також збільшувалось накопичення лактату, що свідчило про активацію гліколізу і мало сприяти покращенню спортивного результату (Андрущенко Ю.М., 2023, Платонов В.Н., 2017).

З метою дослідження впливу рухових переключень на розвиток швидкісних можливостей та спеціальної витривалості спортсмени експериментальної групи в одному випадку використовували попередню діяльність з використанням стрибків з ноги на ногу (3 рази по 100м), а в іншому (перед подоланням середніх та довгих відрізків) – біг на відрізці 300м із швидкістю, яка становила 81-83% від максимальної. Крім того бігуни заповнювали інтервали відпочинку між серіями забігів (2–2,5 хв.) на дистанцію 100м стрибками з ноги на ногу, а між подоланням довгих дистанцій – бігом при ЧСС 140 ± 2 скор/хв. Приріст результатів в бігу на дистанції 60м, який характеризує рівень розвитку швидкісних можливостей, у бігунів експериментальної групи склав 4,2%, а у контрольній лише 2,4%. Аналогічна картина спостерігалась і в прирості спеціальної витривалості (біг на дистанцію 1200м): в експериментальній групі результат покращився на 2,2%, а в контрольній лише на 1,1%.

Висновки. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що використання у тренувальному процесі легкоатлетів рухових переключень у вигляді раціонально підібраних вправ під час розминки і в основній частині занять чинять стимулюючий вплив не тільки на терміновий, але й кумулятивний ефект використовуваних навантажень тієї чи іншої спрямованості, що супроводжується покращенням швидкісно-силових можливостей і спеціальної витривалості.

Література

1. Войтенко С.М. Застосування засобів, які пришвидшують відновні процеси і підвищують працездатність студентів-спортсменів: методичні вказівки. Вінниця: ОЦ ВНАУ; 2019. –74с.
2. Горчакова Н.А. Фармакологія спорту / Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Гунина Л.М. [и др.]; под общ. ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 640с.
3. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник: у 2-х кн. /Андрущенко Ю.М., Артюшенко О.Ф., Бех О.В. й інші; /за заг. ред. В.І. Бобровника, С.П. Совенка , А.В. Колота/ –К. Олімп. л-ра, 2023. Кн.2., гл. 22. С.500–529.
4. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Черепок О.О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів: навч. посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. –75с.
5. Питание спортсменов /под ред. Кристин А. Розенблюм. К., Олимп. лит-ра. 2005. –536с.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев. Олимп. лит-ра. 2017. –656с.