

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**



ЗБІРНИК ТЕЗ



II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

22 березня 2024 року



Харків - 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗБІРНИК ТЕЗ

II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

22 березня 2024 року

Харків – 2024

УДК 796(063)

A43

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. 372 с.

У збірнику представлені тези за напрямками роботи конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; удосконалення підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський та професійний спорт; проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для докторів, аспірантів, магістрів, студентів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

Голова організаційного комітету: *Баканова О.Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Організаційний комітет: *Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач кафедри, Крамаренко В. І., старший викладач кафедри.*

Редакційна колегія:

Баканова Олександра Феліксівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Рядова Ліліана Олегівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Крамаренко Валентина Іванівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Білоус Наталія Сергіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Єварницький Ігор Андрійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Єрмоменко Віталій Миколайович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Кононенко Неллі Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Криворучко Світлана Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Самохін Олексій Олексійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Слободянюк Олег Вячеславович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Затверджено

Вченою радою гуманітарно-правового факультету
Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
(протокол № 6 від 12 березня 2024 року)

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Труш М. С. Волейбол як засіб формування лідерських якостей у здобувачів вищої освіти.....	197
Чернищук В. С. Спортивні ігри як засіб соціальної адаптації здобувачів вищої освіти.....	201
Шейко Л. В. Зміни фізичного розвитку жінок під впливом занять оздоровчим плаванням.....	204
Широка С. І. Філософське обґрунтування важливості фізичної активності в освітньому процесі.....	207

СЕКЦІЯ 2

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ;
ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

Filipkowska D. <i>Wpływ ćwiczeń relaksacyjnych na ograniczenie stresu przed zawodami w pływaniu</i>	211
Kowalski D. <i>Analiza porównawcza sprawności fizycznej młodzieży trenującej i niestrenującej pływanie.....</i>	215
Kreft P. <i>Psychiczny aspekt jako asumpt osiągnięć sportowych w pływaniu.....</i>	217
Баканова О. Ф. Дослідження показників спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 7–8 років.....	220
Басалюк М. В. Особливості фізичної та психологічної підготовки у самбо.....	223
Безносюк О. О. Психологія волейболу.....	227
Білаш К. О. Особливості дзюдо та самбо.....	230
Гриб Д. В. Подолання «швидкісного бар'єру» у процесі підготовки легкоатлетів здобувачів вищої освіти.....	235
Дейнеко А. Х., Красова І. В., Марченков М. К. Тестування як інструмент педагогічного контролю ефективності спортивної підготовки.....	239
Єрмоменко В. М. Фізична підготовка у боксі.....	242
Жерновнікова Я. В., Пятисоцька С. С. Дашборд як ефективний інструмент аналізу даних в спортивній діяльності.....	245
Зелик О. Ю. Травми в кросфіті: причини, профілактика та відновлення.....	248
Коломієць Т. В., Богданович Л. В., Яковенко Т. Ю. Окремі аспекти десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.....	252
Корягін В. М., Гребінка Г. Я. Основні аспекти фізичної та технічної підготовки юних спортсменів (на прикладі баскетболу).....	255
Макаренко О. А., Кропивницька Т. А. Результативність виступів українських спортсменів у стрибках на батуті на всесвітніх іграх.....	257

Коломієць Т. В., к.фіз.вих., доцент кафедри
Богданович Л. В., к.б.н., доцент кафедри
Яковенко Т. Ю., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ **ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Анотація. Базуючись на доступних теоретико-методичних фізіологічних принципах і результатах практичних досліджень нами здійснено спробу обґрунтувати проблематику десинхронозу і необхідність його профілактики серед спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх. Отримані результати дали змогу визначити і представити у тезах базові основи обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Ключові слова: десинхроноз, ігрові види спорту, порушення сну, спортсмени, часовий пояс.

Вступ. Перетин часових поясів спричиняє зміни звичного ритму «день – ніч» [1]. При цьому показники внутрішнього біологічного годинника у людини в перші дні перебування на новому місці не збігаються з місцевим астрономічним часом [3]. Внаслідок цього відбувається зсув добових ритмів активності і спокою, бадьорості і сну, які десинхронізовані з добовими ритмами фізіологічних процесів організму (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, температура тіла, швидкість проведення збудження по нервових волокнах, фізична працездатність, концентрація гемоглобіну, імунні фактори і т. д.) [4]. Неузгодженість – «десинхроз» триває доти, доки організм не пристосується до місцевого часу і обидва цикли не врівноважаться [2, 5].

Мета дослідження: визначити початкові положення обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини, відповідно до плану підготовки кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти ступеня магістра, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. У дослідженні прийняло участь 22 спортсмени, які спеціалізуються у волейболі, мають вади слуху і входять до складу Національної збірної команди України з волейболу (10 чоловіків та 12 жінок).

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації, соціологічні методи (бесіда, анкетування), методи математичної статистики.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Виклад основного матеріалу дослідження. Практичні аспекти дослідження визначеної нами мети були здійснені у шість етапів на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Перший етап досліджень включив розробку анкети і проведення опитування з приводу вивчення основних скарг та ступеня їх прояву під час формування і розвитку десинхронозу.

Другий етап практичних досліджень включив проведення бесіди зі спортсменами щодо частоти та кількості їх переїздів задля участі у тренувальному і змагальному процесі, питань проведення спеціальної підготовки і застосування засобів профілактики десинхронозу до, під час і після їх переміщення.

Встановлено, що всі 100% обстежуваного контингенту, щонайменше один раз на місяць здійснюють географічне переміщення в межах від одного до семи часових поясів. Також визначено, що всі 100% спортсменів протягом трьох діб після переміщення відмічають зниження фізичної і розумової працездатності, іноді відчують загальне погіршення стану організму і прояв ознак хворобливого стану. Визначним є той факт, що 94% спортсменів ніколи не чули про саме поняття «десинхронозу», можливі наслідки ризику його виникнення та засоби профілактики даного стану.

Третій етап досліджень був спрямований на підвищення рівня освіченості спортсменів, що прийняли участь на попередніх етапах дослідження у питанні десинхронозу: нами було розроблено інформаційний буклет, в якому розкрито поняття десинхронозу, специфіка його виникнення, симптоми прояву і засоби профілактики з конкретними інструкціями щодо їх застосування.

Четвертий етап дослідження дав можливість визначити основні скарги, що характеризують функціональний стан спортсменів під час розвитку десинхронозу. Ними виявилися: м'язова слабкість (91%), порушення сну (86%), підвищена стомлюваність (86%), млявість та сонливість (100%), які яскраво виражені протягом перших трьох днів, а потім практично зникають до п'ятого дня розвитку десинхронозу.

П'ятий етап практичних досліджень показав ступінь значущості різних методів профілактики, що сприяють поліпшенню самопочуття, та їх задіяння у спортсменів під час переміщення у нові географічні умови. Нами виявлено, що найбільше сприяють поліпшенню самопочуття безпосередньо під час тривалого перельоту: вибір зручного місця в салоні літака (86%), сон під час перельоту (77%), подушка для шиї, валик для попереку, беруші, маска для очей та компресійні гольфи (до 27%), виконання легких фізичних вправ (36%). Щодо сну або неспанья у польоті думки спортсменів розійшлися, проте більшість, як уже зазначено, високо оцінюють сон у польоті, не спати воліють лише 30,8%.Шостий етап дав можливість визначити значущість методів корекції після переміщення до нових географічних умов, до прикладу гігієна сну, а саме використання біологічно активних добавок, що регулюють сон (86%).

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

У підсумку, слід відзначити, що спортсмени позитивно ставляться до використання запропонованих методів, однак мають низький рівень поінформованості про їхнє існування, що вимагає створення доступного інформаційного засобу, який може поширюватися серед атлетів. Крім того, лікар команди спільно з тренерським складом має забезпечити спортсмена індивідуальним набором засобів профілактики та корекції десинхронозу.

Висновки. Отримані результати дослідження показали, що теоретико-практичні основи обґрунтування превентивних засобів десинхронозу серед спортсменів, що спеціалізуються у спортивних іграх визначаються відмітною особливістю більш швидкого пристосування функціонального стану нервової і м'язової систем, демонстрації провідних фізичних якостей, оскільки це обумовлено наявним досвідом адаптації, придбаним при неодноразових переїздах на змагання в контрастні поясно-кліматичні місцевості.

Перспективи подальших досліджень. На підставі проведених нами досліджень були визначені базові основи обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Викладені положення у подальших дослідженнях передбачається розширити до теоретичних засад авторської технології обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Список використаної літератури

1. Тимченко Г., Жукова Л. Використання хронобіологічних паспортів як засобів оптимізації режиму дня студентів класичного університету при плануванні режиму занять фізичною культурою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 99–103.
2. Футорний С., Шахліна Л., Маслова О., Коломієць Т., Гопей А., Яковенко Ю. Обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. № 8 (168). С. 157–162.
3. Broatch J., Bishop D., Zadow E., Halson S. Effects of sports compression socks on performance, physiological, and hematological alterations after long-haul air travel in elite female volleyballers. *Journal strength condiction research*. 2019. № 33 (2). P. 492–501.
4. Paragliola R., Corsello A., Troiani E., Locantore P., Papi G., Donnini G., Pontecorvi A. Cortisol circadian rhythm and jet-lag syndrome: evaluation of salivary cortisol rhythm in a group of eastward travelers. *Endocrine*. 2021. № 73. P. 24–430.
5. Tymchenko G., Pienov V. Diagnostic tools for the root causes of desynchronization in students who are professionally involved in sports. *The journal of V. N. Karazin Kharkiv national university. Series «Biology»*. 2019. № 32. P. 123–131.