

ЗБІРНИК ТЕЗ

ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ»

Присвячена 45-ій річниці Харківської державної академії фізичної культури

5 квітня 2024 року

Харків - 2024

УДК: 796.011

Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-ій річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. 260 с.

У збірнику представлені тези за секціями роботи конференції: актуальні питання підготовки спортсменів у циклічних видах спорту; сучасні технології та перспективи розвитку професійних, екстремальних, техніко-естетичних видів спорту та фітнес-індустрії; використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичній культурі та спорті; олімпійська освіта: сучасні аспекти розвитку.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для докторів, здобувачів вищої світи, наукових працівників, спортсменів.

Редколегія

Голова редколегії:

Спіцин В. В., к.пед.н., декан факультету циклічних видів спорту.

Члени редколегії:

Стадник С. О., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Окунь Д. О., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, голова Ради молодих вчених ХДАФК.

Рожков В. О., к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, голова Студентського наукового товариства ХДАФК.

Єфременко А. М., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри легкої атлетики.

Павленко В. О., к.пед.н., доцент, доцент кафедри легкої атлетики.

Пилипко О. О., к.пед.н., професор, завідувач кафедри водних видів спорту.

Сидорова Т. В., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.

Гриньова Т. І., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.

Кизім П. М., доцент, завідувач кафедри танцювальних видів спорту та хореографії.

Гуменюк С. В., к.фіз.вих., доцент кафедри танцювальних видів спорту та хореографії.

Мулик К. В., д.пед.н., професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації.

Таран Л. М., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту.

Мішин М. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Тарасевич О. А., к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Ашанін В. С., к.ф.-м.н., професор, завідувач кафедри інформатики та біомеханіки.

Філенко Л. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри інформатики та біомеханіки.

Жерновнікова Я. В., к.пед.н., доцент кафедри інформатики та біомеханіки.

Політько О. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри водних видів спорту.

ЗМІСТ

I. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	9
1.1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	9
Байдюк Микола Використання високо-інтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) на заняттях з легкої атлетики.....	9
Губа Анатолій, Павлено Віктор Модельна характеристика успішного виступу у відповідальному старті сезону.....	11
Єфременко Андрій, Крайник Ярослав Візуальний контроль в умовах навчання здобувачів освіти циклічним видам легкої атлетики.....	16
Павлено Віктор, Насонкіна Олена, Шутєєва Тетяна Особливості спортивного відбору спеціалізації дисциплін легкої атлетики у контексті спортивної перспективності спортсмена.....	18
1.2. ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ.....	21
Азаренко Тетяна, Пилипко Ольга Структурування етапів навчання плаванню дітей до 3-х років за програмою «Як рибка у воді».....	22
Бабаліч Вікторія Критерії оцінювання технічної підготовленості плавців з дитячим церебральним паралічем.....	24
Індик Дарія, Міщак Олена Особливості застосування тренувальних засобів та методів навчання плаванню у форматі дистанційного проведення занять.....	27
Політько Олена Особливості розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих плавців-спринтерів.....	29
1.3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ, ВЕЛОСПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ.....	32
Бершов Сергій Проблеми висотного альпінізму.....	32
Гладиш Роман Характеристика оптимальних різновидів тестувань для визначення функціонального порогу та зон потужності педалювання велосипедистів.....	37
Горіна Вікторія, Горіна Єлизавета Психологічні засоби відновлення юних велосипедистів у спортивному тренуванні.....	39
Гриньова Тетяна, Топорков Олександр Порядок навчання рятувальним технічним прийомам в гірському туризмі.....	42
Єдомаха Неля, Долгополова Наталія Фасціальний підхід до аналізу рухової діяльності та профілактики травм нижніх кінцівок на прикладі лижників.....	44

І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

ВИКОРИСТАННЯ ВИСОКО-ІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ (ВІІТ) НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Микола БАЙДЮК, асистент

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Чернівці, Україна*

Анотація. В даному дослідженні охарактеризовано високоінтенсивне інтервальне тренування у процесі підготовки студентів з навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання».

Ключові слова: легка атлетика, високоінтенсивне інтервальне тренування, студенти.

Вступ. Високо-інтенсивне інтервальне тренування (ВІІТ; англ. High-intensity interval training, HIIT) – один із видів фізичного тренування, основною характеристикою якого є зміна короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ менш напруженими ще коротшими періодами відпочинку [4]. Аналізуючи дослідження використання даного виду тренувань дозволяє покращити фізичний стан організму спортсменів, витривалість, та покращує вуглеводний обмін в організмі, а також сприяє зниженню маси тіла при заняттях, які не перевищують 30 хв [3]. Даний вид тренувань на нашу думку дозволить покращити фізичну підготовку студентів на заняттях з легкої атлетики.

Мета та завдання дослідження. Теоретично охарактеризувати високоінтенсивне інтервальне тренування для покращення фізичного стану організму на заняттях з легкої атлетики. Визначити характеристики впливу ВІІТ на організм студентів.

Матеріал і методи дослідження. Підхід до вирішення розглянутої проблеми ґрунтується на застосуванні різноманітних емпіричних методів дослідження, таких як аналіз науково-методичної літератури та інформації з Інтернет-ресурсів, аналіз та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Мета навчального предмету «Легка атлетика з методикою викладання» є набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Також покращення фізичної підготовки даного контингенту осіб [1].

Зазвичай ВІТ тренування тривають не більш, ніж півгодини, загальний час залежить від рівня фізичної підготовки молоді. Високо-інтенсивні та низько-інтенсивні інтервали можуть тривати від 10 секунд до 4 хвилин. Короткі інтервали високої інтенсивності (10-30 секунд) залучають анаеробну систему для енергії. Довші інтервали високої інтенсивності (більше 30 секунд) залучають аеробну систему для енергії. Загалом, тренування ВІТ (включаючи розминку та заминку) можна завершити протягом 30 хвилин в залежності від інтенсивності тренування. Тренування ВІТ стали популярними завдяки їх здатності забезпечувати подібні корисні ефекти для здоров'я порівняно з тривалими тренуваннями помірної інтенсивності за значно менший час. Цей вид тренувань виявився дуже ефективним у покращенні аеробної та анаеробної витривалості, сили та швидкості, що робить його популярним серед спортсменів у багатьох дисциплінах, включаючи легку атлетику.

Інтервальні тренування дозволяють тренувати обидва типи витривалості, оскільки вони включають в себе інтервали високої і низької інтенсивності, що сприяє розвитку як силової витривалості, так і спроможності до швидкої роботи серця [2].

Високо-інтенсивні інтервали дозволяють студентам вдосконалювати свої техніку рухів при швидкісній роботі, що допомагає їм покращити швидкість та ефективність виконання різних вправ і рухів, характерних для легкої атлетики. Дозволяють досягати великих результатів у короткі терміни через їх високу інтенсивність і структурований підхід до тренування.

Даний вид можна адаптувати до різних дисциплін у легкій атлетиці, включаючи біг на короткі та середні дистанції, стрибки, метання та інші. Через високу інтенсивність інтервальних тренувань спостерігається підвищення обміну речовин, що сприяє спалюванню жиру і покращенню м'язової тонусу.

У зв'язку із короткими інтервалами роботи і відпочинку, високо-інтенсивні інтервальні тренування можуть допомагати у мінімізації ризику перевантаження м'язів і суглобів, порівняно з тривалими тренуваннями зі сталим навантаженням.

Загалом, високо-інтенсивні інтервальні тренування є важливою складовою тренувального процесу для студентів у легкій атлетиці, які прагнуть покращити свої результати і досягти високого рівня фізичної підготовки.

Висновки. У результаті, можна зробити висновок, що навчальний предмет "Легка атлетика з методикою викладання" спрямований на розвиток студентів як теоретично, так і практично у сфері легкої атлетики та методики її викладання, враховуючи потреби загальноосвітніх шкіл. Крім того, тренування з використанням високо-інтенсивних інтервалів (ВІТ) дозволяють досягати значних результатів у короткі терміни, покращуючи фізичну підготовку та ефективність учнів у різних дисциплінах легкої атлетики. Цей підхід також сприяє підвищенню метаболізму та зменшенню ризику перевантаження м'язів та суглобів. Загалом, високо-інтенсивні інтервальні тренування виявляються невід'ємною частиною тренувального процесу для студентів у легкій атлетиці, що сприяє досягненню їхніх спортивних цілей та покращенню загального фізичного стану.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується проведення педагогічного експерименту, для підтвердження висунутих фактів наведених у даному дослідженні.

Список використаної літератури

1. Байдюк М. Легка атлетика з методикою викладання : силабус навчальної дисципліни. URL: <http://fiz-zl.chnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/11/Силабус-Легка-атлетика-з-МВ.pdf> (дата звернення: 12.03.2024).
2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Laursen P., Jenkins D. The scientific basis for high-intensity interval training: Optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes. *Sports medicine*. 2002. № 32. P. 53-73.
4. HIIT FAQ (Frequently Asked Questions about High-Intensity Interval Training). ДОНІТ. URL: https://web.archive.org/web/20200406220731/https://dohiit.com/hiit-faq/#What_is_High-Intensity_Interval_Training (date of access: 09.03.2024).

МОДЕЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УСПІШНОГО ВИСТУПУ У ВІДПОВІДАЛЬНОМУ СТАРТІ СЕЗОНУ

Анатолій ГУБА, д.пед.н., професор
Віктор ПАВЛЕНКО, к.пед.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано особливості виступу кращих спортсменів світу в бігу на короткі дистанції на підставі фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму спортсмена.

Ключові слова: легка атлетика, рівень швидкості, аутогенні налаштування.

Вступ. Спортивні змагання, що позначені, як відповідальний старт сезону – найважливіша й невід’ємна частина спортивної діяльності. Олімпійські ігри та чемпіонати світу є квінтесенція спортивної кар’єри. Спортивні змагання такого рівня вимагають від спортсменів максимальної фізичної та психічної напруги й характеризуються високою емоційністю. У ході змагань одні емоції змінюють інші: позитивні – радість, успіхи, тріумфування, упевненість; негативні – засмучення у зв’язку з помилкою допущеною на старті, досада, незадоволеність, відчай, гіркота поразки. Успішний виступ у відповідальному старті сезону залежить більшою мірою від психологічного, фізичного та аутогенного налаштування спортсмена. Т.