



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ІМЗО



Олімпійська
Академія
України



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

ЗБІРНИК ТЕЗ

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

7 квітня 2023 року

Харків - 2023

УДК: 796.011

Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. 190 с.

У збірнику представлені тези за секціями роботи конференції: актуальні питання підготовки спортсменів у циклічних видах спорту; сучасні технології підготовки спортсменів у професійних, екстремальних та техніко-естетичних видах спорту; олімпійська освіта: сучасні аспекти розвитку.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для здобувачів вищої освіти, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

Редколегія

Голова редколегії:

Ольховий О. М., д.фіз.вих., професор, проректор з науково-педагогічної роботи ХДАФК.

Члени редколегії:

Стадник С. О., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри менеджменту фізичної культури.

Окунь Д. О., к.фіз.вих., голова Ради молодих вчених ХДАФК.

Рожков В. О., к.фіз.вих., голова Студентського наукового товариства ХДАФК.

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

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

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

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

Мулик К. В., д.пед.н., професор, 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 гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.

Горбенко О. В., к.пед.н., доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.

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

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, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

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

ЗМІСТ

I. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	7
1.1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	7
Єфременко Андрій, Пятисоцька Світлана Актуальність розвитку загальної витривалості у тренуванні легкоатлетів на етапі початкової підготовки.....	7
Крайник Ярослав, Лебедєв Сергій Планування фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі у юних футзалістів 15-16 років із використанням засобів легкої атлетики.....	9
Маленюк Тетяна, Собко Наталія Особливості планування тренувального процесу спринтерів у першому макроциклі річної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.....	12
Павленко Віктор, Насонкіна Олена Фізична підготовленість спортсменок спортсменок 14-15 років, які спеціалізуються у жіночому багатоборстві.....	15
Павленко Віктор, Гамора Тетяна Особливості фізичної підготовки стрибунів з жердиною на етапі попередньої базової підготовки.....	18
Панченко Галина, Бондаренко Сергій Вплив гендерного руху на тенденції розвитку легкоатлетичного спорту.....	21
Пугач Ярославна, Гаврилова Ольга Сучасні напрямки підготовки спортсменів в циклічних видах спорту.....	24
Шестерова Людмила, Синиця Тетяна Стан працездатності та фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції.....	26
Шутєєв Вячеслав, Шутєєва Тетяна Результат використання програми пліометричних тренувань спрямованих на збільшення швидкості рухів спортсменів.....	29
1.2. ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ.....	32
Азаренко Тетяна, Пилипко Ольга Прийоми водного загартовування дітей першого року життя при плаванні в домашній ванні.....	32
Бабаліч Вікторія Результати впровадження програми початкового навчання плаванню спортсменів з вадами слуху.....	36
Башавець Наталія, Балан Тетяна Особливості розвитку сили у спортсменів-плавців 12-13 років.....	39
Близнюк Юрій, Політько Олена Актуальність дослідження психофізіологічних показників кваліфікованих плавців в період підготовки та участі у змаганнях.....	42
Воронова Валентина, Рідкоплет Максим Теоретичні засади особливостей підготовки плавців в пубертатному періоді їх розвитку.....	45

2. Михалюк Е.Л., Діденко М. В., Малахова С. М. Порівняльна характеристика вегетативного забезпечення центральної гемодинаміки та фізичної працездатності бігунів на дистанції 400 метрів обох статей. *Запорозький медичний журнал*. 2016. №2(95). С. 22-26.

3. Михалюк Є. Л. Показники центральної гемодинаміки, фізичної працездатності та варіабельності серцевого ритму спортсменів, які займаються академічним веслуванням. *Одеський медичний журнал*. 2005. № 4(90). С. 61-64

4. Шестерова Л. Е., Ту Яньхао Динамика физической подготовленности бегунов на средние дистанции, проживающих в различных климатических условиях. *Слободжанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 4. С. 100–104.

5. Шестерова Л. Є., Ту Яньхао Засоби тренування кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук. пр. Харків, 2018. С. 117-121.

РЕЗУЛЬТАТ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ПЛІОМЕТРИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ СПРЯМОВАНИХ НА ЗБІЛЬШЕННЯ ШВИДКОСТІ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ

Вячеслав ШУТЄЄВ, к. фіз. вих., доцент
Тетяна ШУТЄЄВА, старший викладач

Харківський національний медичний університет
Харків, Україна
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В статті розглядається вплив пліометричних вправ які сприяють збільшенню швидкості рухів спортсменів. Отримані нами результати підтверджують припущення, що збільшення швидкості рухів настає через шість тижнів проведення пліометричних тренувань. Нами встановлено, що спортсмени можуть використовувати пліометричні вправи не тільки для переривання монотонності тренувань, а також застосовувати їх для розвитку спритності і одночасно для удосконалення силових та швидкісно-силових здібностей.

Ключові слова: тренування, пліометричні, швидкість рухів.

Вступ. Під час бігу на короткі дистанції необхідно скоротити час фази опори, при цьому знижуючи до мінімуму гальмуючу силу, що виникає під час контакту з опорою і збільшуючи швидкість руху назад ноги і стопи при дотику з опорою. Виконання програми пліометричних тренувань може сприяти скороченню часу опорної реакції. Пліометричні тренування є ідеальним видом вправ для збільшення потужності що розвивається під час тренування. Пліометричні тренування застосовуються спортсменами в різних видах спорту для розвитку силових та швидкісно-силових здібностей. Особливість виконання

пліометричних вправ (швидкісно-силові вправи) полягають у швидкому розтягуванні м'язів (ексцентричне розтягування – негативна фаза), за яким відразу слідує її швидке скорочення (концентричне скорочення – позитивна фаза) [2]. У численних дослідженнях було продемонстровано, що пліометричні тренування у поєднанні із синхронізованою програмою тренувань, спрямованих на розвиток та вдосконалення силових здібностей можуть сприяти покращенню виконання техніки вертикального стрибка, збільшення прискорення, збільшення сили ніг, підвищення пропорційної чутливості тощо [4].

Було висловлено припущення, що виконання пліометричних вправ, що призводять до збільшення сили та підвищення ефективності виконання рухів, сприятиме розвитку швидкості [5]. У зв'язку з цим пліометричні тренування почали застосовувати у багатьох видах спорту, у яких швидкість рухів є важливим чинником підвищення результативності дій спортсменів [3]. Однак експериментальних результатів, які переконливо підтверджують висловлене припущення, було отримано недостатньо.

Мета дослідження: виявити вплив використання програми пліометричних тренувань, спрямованих на збільшення швидкості виконання рухів.

Завдання дослідження:

1. Розробити програму пліометричного тренування з урахуванням фізичної підготовленості спортсменок.
2. Визначити послідовні пружні елементи які здійснюють основний вклад у створення зусилля під час пліометричних вправ.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні прийняли участь 20 спортсменок які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки третього року навчання. Вони були поділені на дві групи: контрольну та експериментальну. Досліджувані не мали травм нижніх кінцівок і виконували ніяких інших пліометричних вправ під час дослідження. В підготовку спортсменів експериментальної групи була включена програма пліометричних тренувань, що передбачувала виконання різних спеціально відібраних пліометричних вправ для нижніх кінцівок, тренування проводились три рази на тиждень. Виконання вправ було у встановлений (постійний) час доби. Контрольна група не виконувала ніяких пліометричних тренувань. Об'єм тренувального навантаження знаходився у межах 90-140 контактів, інтенсивність постійно підвищувалась протягом п'яти тижнів і потім була знижена протягом 6-го тижня. Інтенсивність вправ зменшувалась протягом останнього тижня з метою попередження виникнення ефекту стомлення.

Для оцінки впливу пліометричних тренувань на швидкість рухів спортсменок було проведено контрольне тестування до та після експерименту. Для визначення швидкості рухів при зміні напрямку (ризький поворот вправо, вліво) використовувався Т – тест.

Для визначення швидкості рухів при прискоренні, гальмуванні, поворотах в різних напрямках та бігу під різними кутами був використаний Іллінойський тест.

У роботі були використані наступні **методи**: аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З фізіологічної і психологічної точки зору оптимальна тривалість проведення інтенсивних силових тренувань відповідає 4-6 тижням. Деякі спортивні фізіологи вважають, що нервово-м'язові адаптаційні реакції, що сприяють виробленню вибухової сили, виникають на початку енергетичного циклу фази періодизації тренування.

Після проведення тестування до та після застосування шести тижневих пліометричних тренувань були отримані наступні результати представлені в таблиці 1

Таблиця 1

Результати тестувань спортсменок показані на початку та наприкінці дослідження

Тести	Групи досліджуваних	Перед дослідженням	Після дослідження
Т – тест на швидкість, с	експериментальна	12,9±1,0	12,2±1,1
	контрольна	12,7±1,1	12,7±1,1
Іллінойський тест, с	експериментальна	17,3±1,7	16,8±1,6
	контрольна	16,7±0,95	16,7±0,9

При виконанні Т-тесту показники часу спортсменок експериментальної групи покращились на 4,86%, при виконанні Іллінойського тесту на швидкість рухів – на 2,93%. Отримані результати після проведення тестів достовірно відрізняються від початкових. Це свідчить про те, що застосування пліометричних тренувань дозволяє покращити тимчасові показники завдяки покращення або моторної функції, або адаптаційних реакцій нервової системи.

В ході проведеного нами дослідження спортсменки, які приймали участь а пліометричних тренуваннях, показали значне покращення часу при виконанні як Т-тесту, так и Іллінойського тесту на швидкість. Отже, нами була виявлена позитивна кореляція між пліометричними тренуваннями і підвищенням результативності виконання обох тестів на швидкість рухів. Дане підвищення швидкості реакції має безперечну користь для спортсменів, які займаються видами спорту, що вимагають швидкісні рухи, та служить також підтвердженням результатів інших досліджень.

Висновки. В ході нашого дослідження були отримані результати, які продемонстрували вплив пліометричних тренувань на розвиток швидкості рухів спортсменок. Крім того, отримані нами результати підтверджують зроблене раніше припущення, що збільшення швидкості рухів настає через шість тижнів проведення пліометричних тренувань. Тому доцільно їх застосовувати на останній стадії процесу підготовки спортсменів до змагального сезону. Нами також встановлено, що спортсмени можуть використовувати пліометричні вправи не тільки для переривання монотонності тренувань, а також застосовувати їх для розвитку спритності і одночасно для удосконалення силових та швидкісно-силових здібностей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Необхідно проведення додаткових досліджень для з'ясування механізму дії адаптаційних реакцій нервової системи, що проявляються в результаті пліометричних тренувань, та їх механізм впливу на швидкість рухів спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. литература., 2012. С 463-485.
2. Baechle, T.R. and Earle, R.W. Essentials of strength training and conditioning. 2nd edition. Champaign, IL: National Strength and Conditioning Association. 2000
3. Dintiman, G. and Ward, B. Sport Speed/ 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 272 p.
4. Miller, M.G., Berry, D.C., Bullard, S. and Gilders, R. Comparisons of land-based and aquatic based plyometric programs. *Journal of Sports Rehabilitation* 11, 2002. 269-283.
5. Yarp, C. W. and Brown. L. E. Development of speed, agility, and quickness for the female soccer athlete. *Strength and Conditioning* 22.2000. P 9-12.

1.2. ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ

АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Тетяна АЗАРЕНКО

Ольга ПИЛИПКО, к.пед.н., професор

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Авторами визначені прийоми водного загартовування дітей першого року життя, які можуть включати батьки в системні уроки плавання в домашній ванні, надані рекомендації щодо їхнього ефективного застосування.

Ключові слова: дитина, плавання, домашня ванна, загартовування.

Вступ. Загартовування дитини з новонародженого періоду має сильний та довготривалий ефект [3].

В перші місяці після народження у дитини є природний імунітет, який передається від матері. Цей імунітет дозволяє адаптуватися до величезної кількості мікроорганізмів, що оточують малюка, активно заселяються на його шкіру, слизові, шлунково-кишковий тракт, тощо. Він надає можливість адаптуватися до факторів перегріву та переохолодження [2].

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

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Видання Харківської державної
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61022, Харків, вул. Клочківська, 99
(057) 705-21-02

Харків, 2023