

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я**



ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною
участю**

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

29 листопада 2023 року



Харків 2023

УДК 378.015.31:796(082)

C91

Сучасні досягнення фізичного виховання : зб.матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання) 29 листопада 2023 р. Харків : Харківський національний медичний університет, 2023. - 168 с.

Збірник містить матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти України та інших держав, а також фахівці з фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації.

У наукових працях висвітлено актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді в умовах воєнного стану, актуальні питання фізичного виховання у закладах вищої освіти, інновації при організації занять спортом та фізичною культурою в сучасних умовах, здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні, популяризація здорового способу життя, професійно-прикладна фізична підготовка. Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі закладів вищої освіти.

Редакційна колегія:

Шутєєв Вячеслав Вадимович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Попрошаєв Олександр Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання НЮУ ім. Ярослава Мудрого

Галашко Максим Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Петрухнов Олександр Дмитрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Ленська Ольга Вячеславна - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Стратій Наталія Володимирівна - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Куций Денис Васильович - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Якименко Олександр Сергійович - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

IV. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

| | |
|---|------------|
| Білоносова О. О., Тихонова А. О. <i>Засоби відновлення у підготовці баскетболістів</i> | 131 |
| Кононенко Н. М. <i>Ефективність занять атлетизмом здобувачами закладів вищої освіти</i> | 136 |
| Kutsii D. V., Stratii N. V., Posypaiko A.O. <i>Optimization of training loads in students volleyball players at the stage of general physical training</i> | 140 |
| Подмарьова І. А. <i>Вплив занять аеробікою на стан здоров'я здобувачів вищої освіти</i> | 144 |
| Сафонова Н. О., Галашко М. М. <i>Animal flow – новий напрямок у світі спорту</i> | 149 |
| Сіренко П. О., Жіденс Я., Ленська О.В. <i>Функціональні умови розвитку швидкісної витривалості в кваліфікованих футболістів</i> | 152 |
| Стратій О. І., Козарь С. С. <i>Флорбол як засіб рухової активності</i> | 155 |
| Чепелєв П. С., Шестерова Л. Є. <i>Вплив занять пауерліфтингом на силові здібності спортсменів_початковців</i> | 159 |

V. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

| | |
|---|------------|
| Громко Є. А. Петрухнов О. Д. <i>Основні принципи організації військово-патріотичного виховання студентів-медиків засобами фізичного виховання при дистанційному форматі навчання</i> | 163 |
|---|------------|

10. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навчальний посібник. Вінниця : ВНАУ, 2020. 201 с.

Kutsii D.V., Senior Lecturer

Email: dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Stratii N.V., Senior Lecturer

Email: nv.stratii@knmu.edu.ua

Kharkiv National Medical University

Posypaiko A.O., Lecturer

Kharkiv National University of Urban Economy named after O.M. Beketov

OPTIMIZATION OF TRAINING LOADS IN STUDENTS VOLLEYBALL PLAYERS AT THE STAGE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING

Modern volleyball is characterized by the athleticism of the game, the rapid change of gamesituations, in which the decisive indicators are the ability to perform a powerful attacking a powerful attacking shot, set a block in a high jump, make a power serve or receive it. And, all of this happens in a constant battle with the opponent and under time constraints possession of the ball, where each player's mistake can lead to the loss of a point.

The evolution of methods of training highly qualified volleyball players until recently was mainly associated with an increase in the volume of training and competitive loads. This way requires from athletes not so much physical effort as the search for new ways to mobilize the body's functional reserves. It is quite obvious that this process cannot be endless. Therefore, the issues of optimizing training of volleyball players.

Systematic accounting and analysis of the effects on the micro, mesocycle, stage, period, season of training provide an opportunity to objectively assess the effectiveness of training. Considering the fact that the competitive season of student teams is somewhat shorter than that of highly qualification teams. And also given that medical students devote most of their time to their studies. These aspects suggest the need for an

accurate calculation of of training loads (volume, intensity, rest pauses) in the conditions of a shortened stage of GPT.

Based on the data characterizing the level of physical training of high-class volleyball players class volleyball players and, accordingly, the requirements of modern volleyball to players, the method of for the distribution of training loads in microcycles at the stage of GPT. In our study two groups of 8 volleyball players of the national team of KhNMU of approximately the same age, anthropometric data and physical development. In the control group there were girls who trained according to the usual system with a relatively large amount of work using the following methods continuous long-term work (long-term load is given in a relatively uniform moderate mode at a heart rate of 150-160 beats/min); repetitive (repeated exercise) and circuit training methods (sequential performance of exercises aimed at developing strength, speed, endurance, agility in various combinations). Their stage of physical training lasted approximately 25 days, with one training session lasting 1.5-2.5 hours. They used one-time training sessions were used. Under our supervision there was also a group of volleyball players who were engaged in improved system focused on: interval method (multiple repetition performing short-term "portions" of the load with strict regulation of the duration exercises and rest pauses with maximum intensity); variable method (rhythmic alternation of exercises with maximum and minimum intensity); method of great efforts (repeated performance of one exercise at 80-90% of the maximum - for the development of muscle strength legs); combined method (performance of game techniques and imitation exercises with for a short time). The duration of the GPT stage is approximately 20 days, one 1.5-2.5 hours per training session. One-time training sessions were used. During the the experiment, we relied on the fact that the peculiarities of the level of physical fitness of volleyball players determines an individual type of reaction of an organism of sportswomen to loads of speed and and power loads.

At the end of the stage of GPT all sportswomen passed the program of functional diagnostic examination, which included a questionnaire and a study of the functional state of the cardiovascular system. After analyzing the data obtained, the adaptation of

the CVS was assessed by using functional tests by Martine-Kushelevsky, Querga (determining the degree of adaptation of the organism to various loads); Skibinska index, which allows to assess the adaptation to the loads of the cardiorespiratory system; three-moment combined Letunov test, which allows to assess the adaptation of the body to high-speed and endurance work.

Based on the results of the research, it is possible to identify a correlation connection between the improvement of physical capabilities of athletes and an increase in functional adaptation to stress compared to the control group. This system of general physical development allows to increase the level of activation of activity of the cardiovascular and respiratory system of volleyball players in response to the same physical activity. The developed methodology has a positive effect on both the level of physical fitness of players and the indicators of the analytic of volleyball players' analytical functions.

The obtained research results also confirmed the assumption that with the growth of training of volleyball players in the course of the training process with GPT improves the state of the analytical function of volleyball players, which is expressed in a decrease in the speed of corresponding visual-motor reactions.

List of references

1. Voznyuk T.V. Fundamentals of the theory and methods of sports training. Study guide. Vozniuk T.V. - Vinnytsia: FOP Korzun D.Y., 2016. - 240 p.
2. Theoretical and methodological bases of control in physical education and sports. V.M. Kostiukevych, E.P. Vrublevskiy, T.V. Vozniuk [et al. Kostiukevych; Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskiy State Pedagogical University. Vinnytsia: Planer LLC, 2017. 191 p.
3. Milić M. Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise / M. Milić, Z. Grgantov, K. Chamari, L. Ardigò, A. Bianco, J. Padulo. // *Biology of sports*. - 2017. - No. 34(1). - P. 19-26.
4. Construction and control of the training process in volleyball. Luhansk: Polygraphresource, 2005. 254 c.

5. Construction of microcycles of training of qualified volleyball players on the basis of model training tasks on the basis of model training tasks. Scientific journal of the National Pedagogical National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical(physical culture and sports): a collection of scientific articles. 2016. Issue 3K 1 (70) 16. С. 239- 243.

6. Influence of the author's program of the training camp on physical on physical and functional fitness of qualified volleyball players / S. V. Kovalenko. Kovalenko S., Voronov Y. - K., 2019. - P. 13-23.

7. Kovalchuk A. A. Formation of elements of volleyball technique with the use of of special training devices in physical education of female students: PhD thesis. D. in Physical Education and Sports. Dnipro: DIFKS, 2017. - 19 p.

8. Sports games as an active method of formation of professional and applied qualities of future of future physicians in physical education classes with students of medical universities / L. M. Pustolyakova. Pustolyakova L.M., Bolgar M.A., Pavlichenko S.V. // Physical culture, Physical culture, physical education of different groups of the population: a collection of scientific works. Bogomolets National Medical University, 2014. - P. 159-163.

9. Borresen J. and Lambert M.I. The quantification of training load, the training response and the effect on performance. Sports Med 2009. P. 779-795.

10. The Ways to improve the Technical and Physical Training of 17-18 Year-Old Volleyball Players by Means of Weight Training Exercises / A.V. Novikov // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research, 2018. - P. 2551-2554.