Луцький національний технічний університет

Кременецька обласна гуманітарно–педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Управління у справах молоді та спорту Волинської обласної державної адміністрації

Департамент молоді та спорту Луцької міської ради

Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

29 лютого – 1 березня 2024 року

м. Луцьк – 2024

УДК 796:615.825.1(477)
Ф50

Фізична культура і спорт у закладах освіти (м. Луцьк, 29 лютого – 1 березня 2024 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. Луцьк, 2024. 164 с.

До збірника увійшли матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у закладах освіти» де розглянуто питання фізичного виховання та спорту у закладах освіти, фізіологічні та медичні аспекти фізичного розвитку та фізичного виховання різних груп населення, проблеми сучасної освіти та підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та проблеми фізичної реабілітації та спеціальної освіти.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

Коробейніков Г. В. доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Рекомендовано до друку науково–технічною радою ЛНТУ (протокол 12 від 24.03.2024)

©Луцький національний технічний університет, 2024

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
А.Є. Іванова, В.М. Боярин 67

СУЧАСНИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ О.А. Іщук..... 70

ТЕНДЕНЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ІКТ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ Н.С. Карабанова 72

СУТНІСТЬ ЗДОРОВЯ ТА ФАКТОРИ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ О.З. Касарда 76

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИТАЇ Л.І. Кузнецова, Луо Сяньюй 79

РОЛЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ О.О. Малімон 81

СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ В ШКОЛЯРІВ 13-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ
С. А. Мельник..... 84

УСПІХИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО БАДМІНТОНУ О.П. Митчик 87

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ О.П. Митчик, В.Й. Тарасюк 89

ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ ГРУП ПСМ Ж.С. Мудрик 92

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ С.Ю. Ніколаєв..... 95

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ НА ОСНОВІ СТИЛЬОВИХ ВІДМІННОСТЕЙ О.О. Панасюк, М.О. Кліщук..... 98

4. Кручевич Т. Ю., Андреєва О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. : Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Кручевич, О. В. Андреєєва, О. Л. Благій, О. О. Садовський : «Молодий вчений». No 4.2 (56.2). – 2018. – С. 24-29.

ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ ГРУП ПСМ

Ж.С. Мудрик

Mudrik.Zanna@vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк

Вступ. Ріст рівня спортивних досягнень студентів ЗВО, які спеціалізуються в плаванні, багато в чому залежить від підвищення ефективності управління їх підготовкою, визначення пріоритетів у вдосконаленні тренувального процесу. Враховуючи, що саме в студентському віці плавці досягають максимальних спортивних результатів, необхідно розробити диференційовану методику підготовки, яка б враховувала індивідуальні особливості спортсменів, їх дистанційну спеціалізацію, дозволила успішно поєднувати спортивну і навчальну діяльність у ЗВО [2, 3].

Мета дослідження – обґрунтування шляхів підвищення ефективності спеціальної підготовки плавців у групах ПСМ на основі використання інформації про схильність плавців до спринтерських, середніх і стайєрських дистанцій.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; методи педагогічної діагностики; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення чинників, які характеризують зв'язки між параметрами робочої діяльності, показниками моторики і функціонального стану у виявлених підгрупах плавців був проведений аналіз.

Результати аналізу показали, що до групи спринтерів можна віднести спортсменів, які мали перевагу в таких параметрах: довжина гребка, максимальне зусилля, максимальна потужність. До групи

средньовиків відносимо спортсменів, з найбільшими значеннми показників: тривалість циклу, довжина гребка, середньо циклове зусилля . Він характеризує ефективність робочої діяльності плавця. До третьої групи (стаєрів) відносимо плавців з найвищими показниками: потужність в робочій фазі, ЖЕЛ, П02. Він характеризує схильність стайєрів до прояву витривалості.

З урахуванням отриманих результатів дослідження розроблена диференційована програма підготовки студентів-плавців. Робочий мікроцикл включав 6 тренувальних занять. У загальнопідготовчому періоді в підготовці плавців трьох підгруп експериментальної групи домінують навантаження середнього і помірного навантаження, переважно в аеробному і змішаному діапазонах потужності. У спеціально-підготовчому періоді спрямованість тренувань змінювалася у бік розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості. Співвідношення навантажень різної потужності в тренуванні плавців-спринтерів склало: обсяг плавання на рівні аеробного порогу енергозабезпечення склав 34%±3,1; помірної потужності 32%+3,2; середньої потужності на рівні ПАНО 23%±2,6; великої потужності на рівні МПК 6%±0,3; субмаксимальної потужності 3%±0,3 і максимальної потужності 2,0%±0,1. Спеціальні вправи виконувалися в змінному і інтервальному режимі з варіативною швидкістю в межах 60-70% від максимальної, ЧСС 140-160 уд/хв.

Порівняльний аналіз отриманих в завершальному тестуванні результатів свідчить про позитивні зміни структури підготовленості в обох групах. В той же час, в експериментальній групі досягнуті більш виражені позитивні зрушення в параметрах робочої діяльності, функціонального стану плавців і спортивних результатів, в порівнянні з результатами контрольної групи. На це вказує виявлене збільшення максимального і середньоциклового зусилля в циклі гребка, середньоциклової потужності гребка, оптимізація темпу SR, кроку SL.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що диференційована побудова підготовки плавців, пов'язана з корекцією акцентів тренувальних дій з урахуванням дистанційної спеціалізації, забезпечує: підвищення спортивною результату за рахунок збільшення потужності роботи і силових параметрів робочої діяльності;

збільшення функціональних резервів і гармонізацію робочої діяльності, функціонального стану і механізмів енергозабезпечення; мобілізацію готовності до змагальної діяльності плавців. З 12 плавців експериментальної групи більше 80% істотно підвищили індивидуальний рівень спортивних досягнень, тоді як в контрольних групах цей показник не перевищує 12%.

Зовсім інша картина спостерігається в динаміці спеціальної підготовленості і функціонального стану плавців контрольної групи, які здійснювали підготовку за уніфікованою методикою. Рівень спортивних результатів випробовуваних контрольної групи виявився нижчий, ніж експериментальної.

Плавці контрольної групи демонстрували в змаганнях надмірну варіативну швидкості на окремих ділянках дистанції, що стало причиною порівняно низьких спортивних досягнень. Більше того, у двох плавців контрольної групи виявлені ознаки зриву адаптації, на що вказує зниження потужності роботи і споживання 02 на рівні ПАНО.

Про те, що запропоноване навантаження не відповідало поточному стану плавців, їх індивідуальним особливостям, видно з близьких до граничних значень кореляційних зв'язків між параметрами навантаження і показниками функціонального стану організму, руховою і сенсорною системами. Надмірна мобілізація функціональних резервів, пов’язана з надмірною інтенсивністю навантажень не забезпечила очікуваного результату.

Отримані результати доводять, що резервом підвищення эфективності підготовки студенті груп ПСМ є використання диференційованої методики, що дозволяє вносити корективи в тренувальну програму відповідно до індивідуальних особливостей і дистанційної спеціалізації плавців.

Література

1. Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167.

2. Глухов І. Г. Система навчання плавання у фізичному вихованні студентів. Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності: збірник матеріалів. 2022. С. 125-127.

3. Плавання: методика навчання: навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Вид. 2-е, без змін. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 216 с.

4. Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан осіб 17-20 років. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2020. С. 103-111.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

С.Ю. Ніколаєв

nikolaevS1974@gmail.com

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

У сучасних умовах зростає роль фізичного виховання здобувачів як засобу формування всебічно розвиненої особистості. У зв'язку з цим дуже актуальна проблема підвищення якості фізкультурно-спортивної освіти майбутніх педагогів. Сучасному педагогові треба орієнтуватися у світі спорту, знати найпоширеніші його види, спортивні досягнення (починаючи від масових розрядів та завершуючи світовими рекордами), імена видатних спортсменів, володіти елементами спортивної термінології. Доцільно також вникати у психологічні питання, що стосуються фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи [3].

Для підвищення якості індивідуального фізичного розвитку доцільно вдосконалювати функціональну підготовку, включаючи покращення координації рухів та формування умінь та навичок у різних масових видах спорту (легка атлетика, плавання, лижі, гімнастика, ігрові види спорту). Слід зазначити, що відсутність елементарних складових фізкультурної підготовки нерідко призводить здобувача до травм (фізичних, психологічним). Систематичні заняття фізкультурою та спортом, крім попередження та зняття цих негативних проявів сприяють не тільки формуванню здорового способу життя, а й підвищенню ефективності навчальної діяльності здобувачів освіти.