



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VIII Міжнародної науково-практичної конференції*



**Волинський національний університет
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)**



**Університет імені Яна Длugoша
в Ченстохові (Польща)**



**Університет імені Павла Йозефа Шафарика
в Кошицях (Словаччина)**



**Університет Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем
(Чехія)**

ЗА ПІДТРИМКИ
Міністерства освіти і науки України;
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти
Національної академії педагогічних наук України

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VIII Міжнародної науково-практичної конференції
(13–14 червня 2024 р.)*

Луцьк
2024

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 7 від 20.06.2024 р.)*

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор);

Бєлікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

Альошина А. І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Індика С. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Чернозуб А.А. – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Ф 50 **Фізична активність і якість життя людини [текст]:** зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 черв. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. – 124 с.

Збірник містить наукові роботи учасників VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини». Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів обґрунтування місця і значення фізичної активності в поліпшенні якості життя людини.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796.011.1(063)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2024
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2024

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕСЛЯРІВ НА БАЙДАРКАХ 17–18 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇХ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Жанна Мудрик¹

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, zannamudrik@vnu.edu.ua

Вступ. Сучасний стан і розвиток світового веслування на байдарках характеризується невпинним пошуком усе більш ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивних резервів. Особливу роль в багаторічній підготовки спортсменів відіграє етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, який реалізує можливості спортсменів в досягненні перших високих спортивних результатів, забезпечує максимальний прояв їх індивідуальних особливостей.

Мета дослідження. Вдосконалення фізичної підготовки веслярів на байдарках 17–18 років з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; опитування: усні (інтерв'ювання) і письмові (анкетування); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами було проведено тестування основних фізичних якостей: біг 100 метрів, стрибок в довжину з місця, підтягування на перекладині, підняття штанги вагою 30 кг до грудей з положення лежачи, 12-хвилинний біг, нахил вперед з положення стоячи на гімнастичній лавці, веслування на 250 м і 1000м. За результатами підняття штанги і підтягуванні на перекладині оцінювалися силові здібності, результатом в бігу на 100 м оцінювалися швидкісні здібності, показниками в стрибках – швидкісно-силові характеристики, для характеристики витривалості використовувався результат в бігу за 12 хв., оцінка гнучкості здійснювалася за результатами нахилу вперед, спеціальна підготовленість оцінювалася за результатами у веслуванні на 250м. (спеціальна швидкісно-силова підготовка), а результативність у веслуванні на 1000 м дозволяла судити про інтегральну підготовленість (змагальної підготовленості) спортсменів.

Аналіз індивідуальних особливостей рухової підготовленості дозволив виділити з усіх досліджуваних три основні типи: «силовий тип» (27 веслярів; 51,9 %), «витривалий» – (11 чоловік; 21,2 %), «різносторонньо розвинені» (14 спортсменів; 26,9 %). У основу експериментальної програми навчально-тренувального процесу для груп спортивного удосконалення був покладений принцип обов'язкового виділення часу на індивідуальну підготовку спортсменів з розрахунку 20 % про тренувальний час, тобто від 196 до 280 годин річного плану.

За результатами педагогічного експерименту виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості в експериментальних групах, які тренувались: контрольна використовувала загальноприйнятий підхід в розподілі обсягу і інтенсивності засобів (з акцентом на повторний метод виконання навантажень рівномірної спрямованості: на силу, швидкісно-силові здібності, витривалість), а веслярі експериментальних груп тренувались за розробленою програмою з використанням колового методу в залежності від типології спортсменів: «силовики» – переважно на силу, «витривали» – переважно на витривалість, «гармонійні» – рівномірний розподіл засобів протягом всього експериментального періоду.

За результатами експерименту виявлена динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості в експериментальних групах, які тренувались протягом річного циклу підготовки: контрольна використовувала загальноприйнятий підхід в розподілі обсягу і інтенсивності засобів (з акцентом на повторний метод виконання навантажень силової спрямованості), тоді як веслярі експериментальної групи тренувались за розробленою нами програмою з використанням колового методу в силовій і швидкісно-силовій підготовці протягом усього експериментального періоду. При цьому необхідно відмітити, що обсяг і інтенсивність навантаження в групах був приблизно однаковим.

Результати тестування загальної і спеціальної підготовленості після основного педагогічного експерименту, показали відмінності у використанні індивідуальних засобів загальної фізичної підготовки: засобів і методів силової підготовки в групі «А», засоби на удосконалення витривалості в групі «В», комплексне використання засобів в групі «С», – відбилися на темпах приросту основних

параметрів контрольних вправ. Виявлено, що веслярі на байдарках поліпшили свої результати у більшості показників в усіх спостережуваних групах.

Так, в групі «А», «В», «С» виявлені достовірні покращення усіх восьми даних показників; у групі «Д» – лише шести. Таке положення змусило нас подивитися, як змінилась підготовленість веслярів-байдарочників в сформованих групах: контрольній і експериментальній. Об'єднані дані про фізичну підготовленість веслярів двох груп у кінці досліджень. У експериментальній групі, в якій застосовувалися суворо дозовані індивідуалізовані тренувальні навантаження з урахуванням моторної типології веслярів на байдарках 17–18 років, за час експерименту достовірно покращили усі показники. У контрольній групі так само сталися достовірні позитивні зміни у більшості характеристик (окрім показника сили – підтягування на перекладині і гнучкості – нахилу вперед).

Проте, ці зміни були нерівнозначні. Вони відмічені як більш значущі в експериментальній групі, ніж в контрольній.

Для оцінки ефективності запропонованих тренувальних програм нами зіставлялися кінцеві дані з фізичної підготовленості веслярів двох груп. Природно, що спортсмени експериментальної групи перевершували своїх однолітків контрольної групи за більшістю провідних показників. Так, веслярі експериментальної групи показували у кінці експерименту достовірно більш високі результати в шести тестових вправах з восьми: у веслуванні на 1000 м – на 5,98 %, веслуванню на 250 м – на 9,54 %>, в бігу на 100 м – на 3,17 %, у піднятті штанги – на 11,26 %, в стрибках в довжину з місця – 1,17 %, в 12-хв. бігу – на 1,0 % (достовірність відмінностей в усіх випадках від $P < 0,05$ до $P < 0,001$).

Таким чином, ефективність розробленої нами програми тренувальних занять з веслярами на байдарках 17–18 років була повністю доведена.

Висновки. Результати педагогічного експерименту показали, що основним критерієм оцінки ефективності запропонованих тренувальних програм став виступ веслярів на байдарках в змаганнях у веслуванні на 1000 м. Тут відмічені достовірні відмінності між групами (при $t=6,98$; $P < 0,001$), а приріст результатів протягом експериментального періоду склав 2,6 % в контрольній і 7,7 % про – в експериментальній групах. Загальнофізична підготовленість в контрольній групі зросла в середньому на 2,8 %, а в експериментальній – на 16,6 %.

Джерела та література

1. Богуславська В., Жмуцький П., Бондар О. Вплив різних режимів тренувань на фізичну підготовленість хлопців та дівчат на етапі попередньої базової підготовки у веслуванні на байдарках. *Фізична активність, здоров'я і спорт*: наук. журнал. Львів: ЛДУФК, 2015. № 4 (22). С. 28–33.
2. Коженкова А. М. Удосконалення підготовки спортсменок високого класу на основі моделювання змагальної діяльності у веслуванні академічному: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. 24 с.
3. Саєнко В. Г., Окунь Д. О. Дослідження рухових якостей, які визначають ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслувальному слаломі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 364–367.

Ігор Приходько, Микола Корчагін, Алла Альошина, Олег Ольховий Дослідження фізичного стану учнів 10-х класів ліцею спортивного профілю	77
Сергій Савчук, Галина Безверхня, Володимир Файдевич Формування спортивної мотивації як психолого-педагогічна проблема	79
Назарій Фединяк Перевірка ефективності програми корекції постави школярів середнього шкільного віку	81
Валерія Фіщенко Особливості фізичного стану жінок в залежності від способу життя в умовах воєнного часу	83

Фізична активність як чинник якості життя людини

Людмила Ващук Організація позакласної роботи старшокласників з використанням засобів фітнесу та спортивного туризму	86
Ірина Войтович Спортивне орієнтування як оздоровчий вид фізичної активності	88
Тетяна Гнітецька Аналітичний огляд інноваційних фізкультурних та спортивних Всеукраїнських проєктів для учнівської молоді	90
Жанна Мудрик Індивідуалізація тренувального процесу веслярів на байдарках 17–18 років з урахуванням особливостей їх рухової підготовленості	92
Дар'я Риженко, Антон Григорович Особливості виконання технічного прийому «спуск потерпілого з супроводжуючим способом «на вірьовці з нарощуванням транспортних та страхувальних вірьовок» в практиці змагань зі спортивного гірського туризму	94
Валентина Романюк, Алла Альошина, Вікторія Петрович, Олександр Бичук Оздоровчий фітнес як засіб покращення працездатності офісних працівників	96
Viktor Shandryhos, Oleh Vynnychuk, Halyna Shandryhos, Daryna Mostova Powerlifting as a means of physical activity of the younger generation	98
Володимир Яловик Розробка комунікаційної стратегії для промоції спортивно-масових заходів	100

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Олена Андрєєва, Анна Гакман, Анна Волосюк Компоненти якості життя та їх взаємозалежність із руховою активністю у внутрішньо переміщених жінок першого зрілого віку	102
Ольга Андрійчук, В'ячеслав Сак Варикозне розширення вен нижніх кінцівок: хвороба, яка не втрачає свою актуальність	104
Андрій Базилевич, Дмитро Дужий, Анджей Войтила, Пауліна Войтила-Бучора, Оксана Макар Фізична активність у профілактиці та відновленні коморбідних пацієнтів	106
Олена Дем'янчук Проект «Активні парки – локації здорової України» на Волині	108