

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Львівський національний університет імені Івана Франка
Українська медична стоматологічна академія
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)
Lithuanian Sports University (Lithuania)
Nicolaus Copernicus University (Poland)
University of Strasbourg (France)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

02 грудня 2020 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and
Practical conferences with international participation

December 02, 2020

Полтава, 2020

5. Бондаренко, К.К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко, Е.А.Кобец // *Наука і освіта*. – 2010. – № 6. – С. 35-40.

6. Шилько, С.В. Обобщенная модель скелетной мышцы / С.В. Шилько, Д.А.Черноус, К.К.Бондаренко // *Механика композитных материалов*. – 2015. – Т. 51. – №6. – С. 1119-1134.

7. Donnelly, C.J. Optimizing whole-body kinematics to minimize valgus knee loading during sidestepping: implications for ACL injury risk / C.J. Donnelly, D.G. Lloyd, B.C. Elliott, J.A. Reinbolt // *Journal of biomechanics*. 2012. – №45(149). – С. 1-7.

8. Lynn, S. Frontal plane moments in golf: Effect of target side foot position at address / S. Lynn, G.J. Noffal // *Journal of Sport Science and Medicine*. – 2010. – №9. – С. 275-281.

9. Smith, M. Do field hockey players require a sport-specific biomechanical assessment to classin their anterior cruciate ligament injury risk? / M. Smith, G. Weir, C. J. Donnelly, J. Alderson / *International conference on Biomechanics in sport*. (Tsukubo, Japan, Juli 18-22 2016). – С. 335-338.

К. Бордюх , студент магістрант, групи 602 ГС
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Науковий керівник: Гордієнко Ю., к. фізвих., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка

ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Підвищений інтерес до занять настільним тенісом серед студентів, розширення географії проведення змагань, вихід студентів-спортсменів нашої країни на міжнародну арену свідчать про розвиток даного виду спорту. Розуміння вище викладеного своєю чергу, ставить перед фахівцями завдання розвитку теоретичних і практичних основ підготовки студентів у даному виді спорту однієї з напрямлень якої є оздоровчий ефект.

Удосконалення системи підготовки студентів, які спеціалізуються в настільному тенісі, вимагає пошуку й обґрунтування нових форм організації тренувального процесу на основі сучасних наукових досягнень для забезпечення зростання спортивних результатів та загального оздоровлення молоді. Треба зазначити, що при програмуванні занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій враховуються загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, особливості методики фізичного виховання студентів.

Саме поняття оздоровчих занять з певного виду спорту не означає вільність його побудови – використання видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання, адже оздоровче тренування базується на деяких закономірностях, а саме біологічних, педагогічних, психологічних, які в свою чергу формуються в принципи.

Вони мають багато спільного з дидактичними принципами і принципами спортивного тренування, які розроблені у спорті вищих досягнень.

Фізична підготовка під час занять настільним тенісом, як і в інших видах спорту, є однією з найважливіших складових спортивного тренування і являє собою процес, спрямований на розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкісних і координаційних здатностей. Актуальним і маловивченим напрямом у галузі теорії і методики спортивного тренування залишається наукове обґрунтування побудови оздоровчого тренувального процесу студентів.

Тренувальні процеси у професійному настільному тенісі і під час оздоровчих занять переслідують різну кінцеву мету: у першому – досягнення високого спортивного результату, у другому – оздоровлення.

Загально відомо, що проблема планування тренувальних навантажень досить складна, коли мова йдеться про непрофесійних спортсменів. Виділено дві групи чинників, що лімітують вживання навантажень в спортивному тренуванні. Так, до першої групи увійшли всі чинники, які стосуються біологічного і функціонального розвитку організму людини. Друга група чинників пов'язана з матеріальним устаткуванням тренувального процесу, рівнем організації і діє згідно принципам проведення тренувальних вправ.

Потрібно зазначити, що рівень результатів яких досягають студенти, що займаються настільним тенісом, має бути визначений більшим мірою об'ємом тренувальних засобів, що виконується в даному тренувальному періоді, чим структурою тренувальних навантажень, що відносяться до найвищих зон інтенсивності.

Також треба звертати особливу увагу на те, що використання в тренуванні студентами-спортсменами дуже великої кількості засобів високої інтенсивності, які включені в розділ спеціальної підготовки з настільного тенісу, веде до ранньої спеціалізації, що може викликати уповільнення приросту результатів і не сприяє правильному розвитку функцій організму.

Під час побудови занять настільним тенісом оздоровчого характеру треба брати до уваги те, що є потреба в індивідуалізації тренувальних занять. Тому що однакова спрямованість тренування, обсяг та інтенсивність навантаження, тривалість відпочинку не можуть дати не однаковий ефект. При цьому – неоднакові темпи формування спортивної форми, тривалість її зберігання, швидкість відновлення обумовлено індивідуальними особливостями тих, хто тренується, а також станом здоров'я, віком, типом нервової системи, спадковістю та ін.

Треба звертати особливу увагу направи спрямовані на підготовку спортсменів-студентів до успішного виступу на змаганнях. Основним орієнтиром в складанні плану тренування є техніка виконання, її конкретні біомеханічні характеристики. При тренуваннях потрібно насамперед прагнути стабілізувати певну динамічну структуру техніки своїх рухів.

Тому практично і методично зручніше будувати всю систему спеціальної підготовки студентів-тенісистів, орієнтуючись на технічні особливості.

При цьому є невідкладна потреба відродити складання річних індивідуальних планів підготовки і налагодити тренувальний процес з настільного тенісу протягом всього календарного року, а не тільки навчального. Пам'ятаючи про те, що у відсутність стимулюючих засобів перерва в тренуваннях з ракеткою більш ніж на два тижні негативно позначається на тренувальному процесі. Тоді як після місячної перерви, навіть з активним відпочинком, багато атлетів насилу втягуються в процес тренувальних занять.

Література

1. Борек З. Специфика тренировочной нагрузки девочек и мальчиков в спринтерском беге. Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 6. – С. 24–26, 39.
2. Воропаев Д. С. Необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в заведениях освіти // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. – С. 22–227.
3. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т. Ю. Кругевич: Том 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

П. Бредун, студент магістратури, групи 602 ГС
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Науковий керівник: Римар М. П., к.п.н., професор
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ В ЮНИХ БОРЦІВ

Проблема формування спеціальної витривалості юних борців є актуальною проблемою на сучасному етапі. У статті простежимо особливості формування спеціальної витривалості в юних борців. Оскільки оптимізація процесу спортивної підготовки передбачає не тільки знання провідних факторів, їхніх взаємозв'язків і кількісних впливів, що надаються на результат, а й відбір найбільш ефективних засобів і методів, то їхнє раціональне застосування на практиці в педагогічному сенсі й правильне вирішення питання про найбільш ефективні методи тренування надає значний вплив на підвищення спортивних досягнень. Відомо, що фізіологічна дія тренування на організм спортсмена визначається сукупним впливом наступних параметрів тренувального навантаження: інтенсивності виконуваного вправи, його тривалості, тривалості інтервалів відпочинку між повтореннями, характером відпочинку та загальної кількості повторень вправи.