МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(фізична культура і спорт)

Випуск 11 **(143) 21**

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2021

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; **http:// spppc.com.ua**
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.
Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:
«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)
«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).
Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 11 (143) 21. – с.158

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників . Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П. доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; *(гол.Ред. ради);*
Вернидуб Р.М. доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б. доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І. доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А. доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І. доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;.
Синьов В.М. доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М. доктор фізико-математичних наук наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І. доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В. доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю. кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г. кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А. кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П. доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В. доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О. доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220
© Автори статей, 2021
© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021
© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ 11 (143) 2021

1. *Gavrilova N., Mokhunko O.* ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF JUDO CLASSES…… 9
2. *Shuba L., Shuba V.* PHYSICAL TRAINING FOR 7-9 YEAR OLD JUDOISTS…… 11
3. *Sobolenko A., Koryukaev M., Martinov Yu.* PECULIARITIES OF FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENT YOUTH TO EXERCISES…… 15
4. *Syrovatko Z., Yefremenko V.* OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH WITH THE USE OF SPORTS GAMES IN THE EDUCATIONAL PROCESS…… 18
5. *Андрєєва Р. І., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Гузар В. М.* ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ …… 21
6. *Арефьєва Л. П., Плющакова О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І., Мазур І. М., Бикова Г. В., Запорожанов О. М., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М.* ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ…… 26
7. *Бишевець Н. Г., Гончарова Н. М., Лазакович Ю. І.* ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІТЧИЗНЯНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ…… 29
8. *Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Петрик І. І., Равлюк І. І., Смучок В. Є.* ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ" У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ (НА ПРИКЛАДІ КІКБОКСИНГУ)…… 34
9. *Власенко С., Ящук С.* ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ…… 37
10. *Грибан Г. П., Ляшевич А. М., Солодовник О. В., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пантус О. О., Денисовець А. П., Пилипчук П. Б.* ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…… 41
11. *Задорожна Г., Турицька Т., Вінник О., Одинець Т.* ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПРИ ЛІКУВАННЯ ВЕРТЕБРОГЕННОЇ АРТРАЛГІЇ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА…… 47
12. *Іванюта Н. В.* МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО – РОЗВИВАЮЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ…… 52
13. *Ільченко С. С., Солодка О. В., Федорішко А. А., Ковач Ш. А., Кравченко О. С., Пономаренко О. В.* ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПУ ЕЛІТНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ СТАТІ ЗА ПІДСУМКАМИ XXXII ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – 2020…… 57
14. *Кий О. Г.* ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТА ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ…… 66
15. *Кириченко Т. Г.* АТЛЕТИЗМ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ…… 69
16. *Кіндзер Б. М., Бабич Н. Л., Сіренко Р. Р., Рибчич І. Є., Ільницький І. М., Петренко Н. В.,* МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ ШИЇ…… 75
17. *Кувалдіна О. В., Дрюков В. О.* ВИСТУП ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ФЕХТУВАННЯ НА ІГРАХ XXXII ОЛІМПІАДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇЇ ВИСТУПУ НА НАСТУПНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ…… 84
18. *Малинський І. Й., Лаврентьєв О. М., Качур І. В., Андрійцев В. О., Андрійцева В. К.* ВПЛИВ СЕРЕДНЬОГІР'Я НА ВИСТУП АТЛЕТІВ З ВІЛЬНОЇ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ НА XXXII ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ТОКІО…… 87
19. *Масляк І. П., Криворучко Н. В , Слободянюк Ю. В.* ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 1-2 КУРСІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ…… 92
20. *Михнюк О. В., Русанівський С. В., Безпалий С. М., Федченко О. С., Крук О. М., Лисик Р. В., Сіваков В. П., Штома В. Д.* СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ…… 96
21. *Остапенко О. І. , Тимчик М. В. , Бінецький Д. О. , Касіч Н. П.* ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛАБОРАТОРІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…… 99
22. *Петренко О. П., Торкіна А. О.* РЕКРЕАЦІЙНА ПРОГРАМА ЛИЖНИКІВ 14-17 РОКІВ РЕГІОНАЛЬНОГО ЦЕНТРУ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ…… 104
23. *Петрусенко О. М., Боднар І. Р.* ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА З ТИПОВО РОЗВИНУТИМИ ОДНОЛІТКАМИ…… 107
24. *Подгаецький А. В., Березовський В. А., Чередніченко Н. В.* ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УКРАЇНІ…… 116
25. *Путров С. Ю., Омельчук О. В., Мілкіна О. В., Напалкова Т. В.* ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЗА СИСТЕМОЮ «ТАБАТА» 119
26. *Пятисоцька С. С., Романенко В. В., Ашанін В. С., Єфременко А. М.* АНАЛІЗ СЕНСОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ГРАВЦІВ РІЗНИХ КІБЕРСПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН…… 125
27. *Рябченко В. Г, Донець І. О., Черезов Ю. О., Костюченко М. А.* ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ…… 131
28. *Саламаха О. Є., Чеховская Г. Ю.* РОЛЬ КУЛЬТУРНО–ДОЗВІЛЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…… 135
29. *Супруненко М. В.*ОЗДОРОВЧІЙ НАПРЯМОК ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ…… 139
30. *Терещенко В. І., Полухін Ю. В., Коропатов Б. М.,Козлова К. П.* ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ …… 142

вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей, структура чотирирічних циклів має відповідати основним положенням побудови підготовки на відповідному етапі багаторічного вдосконалення та індивідуальним особливостям спортсменів. Для третьої групи спортсменів, які виступали на декількох Олімпійських іграх, наближаються до завершення спортивної кар'єри та знаходяться на етапах збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження результатів, сумарний обсяг роботи має значно знизитися, тренувальний процес спрямовується на максимально можливе використання якісних характеристик тренувального процесу, пошук і реалізацію прихованих індивідуальних резервів у техніко-тактичній, фізичній та психологічній підготовленості. Таким чином, рівень досягнень збірної команди України в Парижі залежатиме від здатності тренерського складу зорієнтувати підготовку у черговому олімпійському циклі на максимальну стимуляцію резервних можливостей спортсменів та виведення їх на найвищий рівень готовності до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р.

Висновки. 1. Виступ збірної команди України з фехтування на Іграх XXXII Олімпіади (одна бронзова медаль) можна вважати задовільним. 2. Результати виступу спортсменів на Іграх XXXII Олімпіади вказують на необхідність удосконалення системи спортивної підготовки в олімпійському циклі, що передбачає багаторазову участь у змаганнях протягом року та досягнення високого рівня готовності в головних змаганнях триріччя – Олімпійських ігор.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою Концепції розвитку олімпійських видів спорту в Україні.

Література

1. Бубка СН, Платонов ВН, редакторы. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Киев: Олимпийская литература; 2017. 480 с.

2. Имас ЕВ, Борисова ОВ. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография. Киев: Олимпийская литература; 2017. 288 с.

3. Платонов В, Есентаев Т. Организационно-управленческие модели подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта. Наука в олимпийском спорте; 2015. 2 : 19 – 26.

References

1. Bubka SN, Platonov VN, redaktoryi. Menedzhment podhotovky sportsmenov k Olympyiskym yhram.

2. Imas EV, Borysova OV. Professyonalnyi tennys: problemy y perspektyvy razvytyia: monograph. Kyev: Olympyiskaia lyteratura; 2017. 288 s.

3. Platonov V, Esentaev T. Orhanyzatsyonno-upravlencheskye modely podhotovky sportsmenov vysokoi kvalyfykatsyy v uslovyiakh polytyzatsyy y kommertsyalyzatsyy olympyiskoho sporta. Nauka v olympyiskom sporte; 2015. 2 : 19 – 26.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).18
УДК: 796.81

Малинський І.Й.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
директор ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь
Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
в.о. завідувача кафедри хортингу та реабілітації
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь
Качур І.В.
кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри хортингу та реабілітації
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь
Андрійцев В.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Андрійцева В.К.
магістр ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

ВПЛИВ СЕРЕДНЬОГІР'Я НА ВИСТУП АТЛЕТІВ З ВІЛЬНОЇ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ НА XXXII ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ТОКІО

У статті було проаналізовано виступ учасників та призерів з вільної чоловічої та жіночої боротьби на XXXII Олімпійських іграх в Токіо після проходження навчально-тренувального збору в умовах середньогір'я під час 2-го заключного етапу підготовки до цих змагань, що проходив у Івано-Франківській обл. на навчально-спортивній базі «Заросляк» з урахуванням віку та кваліфікації спортсменів. База знаходиться на висоті 1330 м. над рівнем моря. м. Токіо, що приймає Олімпійські Ігри знаходиться на висоті 40 метрів над рівнем моря. Збори проводились з 17.06 по 04.07.2021р. (17 діб) для чоловічої збірної та з 12.06 по 03.07.2021 р. (21 доба) для жіночої збірної з боротьби вільної. Також була врахована тривалість зборів та проміжок часу після них при поверненні на рівнину та безпосередніми днями змагальної діяльності. Аналіз результатів дослідження вказує на те, що найкращий результат і відповідно пік функціональних можливостей і витривалості на Олімпійських іграх показали атлети, які пройшли навчально-

тренувальний збір тривалістю 21 доба та в яких змагальні сутички приходили на 30-32й день після зпуску з гір.

Ключові слова: *середньогір'я, вільна боротьба, Олімпійські ігри функціональні можливості, витривалість, адаптація, киснева недостатність, тренування.*

Malinsky Igor, Lavrentiev Oleksandr, Kachur Irina, Andriytsev Valerii, Andriytseva Vita. The influence of the highlands on the performance of athletes in freestyle men's and women's wrestling at the XXXII Olympic Games in Tokyo. *The article analyzes the performance of participants and winners in men's and women's freestyle wrestling at the XXXII Olympic Games in Tokyo after the training camp in the highlands during the 2nd final stage of preparation for these competitions, which took place in Ivano-Frankivsk region . at the educational and sports base "Zaroslyak" taking into account the age and qualifications of athletes. The base is located at an altitude of 1330 m above sea level. Tokyo, the host of the Olympic Games, is located at an altitude of 40 meters above sea level. The meeting was held from June 17 to July 4, 2021 (17 days) for the men's team and from June 12 to July 3, 2021 (21 days) for the women's freestyle wrestling team. The duration of the meeting and the period of time after it when returning to the plain and the immediate days of the competition were also taken into account.*

The topical of training athletes also lies in the fact that this is the first Olympic Games after the coronavirus pandemic. The training plan was changed from the usual four-year training cycle to a five-year one. And the next games will take place in three years in Paris.

Analysis of the results of the study indicates that the best result and, accordingly, the peak of functionality and endurance at the Olympic Games showed athletes who underwent a training camp lasting 21 days and in which competitive fights came on the 30-32nd day after descending from the mountains.

Each sport has its own optimal range of heights for training before the main start, the duration of the training camp and the day the body reaches the peak of functionality and efficiency.

Keyword: *middle mountains, freestyle wrestling, Olympic games, functionality, endurance, adaptation, oxygen deficiency, training.*

Постановка проблеми. В спорті вищих досягнень вже давно тренувальні навантаження для спортсменів на протязі року досягли максимуму. І кожен наступний етап багаторічної підготовки дає поштовх не тільки для розвитку науки в спорті, пошуку нових більш ефективних методик тренувального процесу з відповідним відновленням, але й створює необхідність для організму атлета адаптуватися до нових видів навантажень у всіх видах спорту в світі і зокрема у єдиноборствах. Ще одним фактором стала сьогодення короновірусна пандемія, яка змусила Міжнародний олімпійський комітет (МОК) перенести Олімпійські Ігори у Токіо з 2020 року на 2021 рік, що зпричинило безприцендентний випадок для всього олімпійського руху змінити, ось вже більше як на протязі 100 років, загальноприйнятий чотирьохрічний олімпійських цикл підготовки на п'ятирічний. Тим самим створюючи необхіднсть для аналізу тренувальної і змагальної діяльності під час головного старту олімпійського циклу.

Актуальність полягає в тому, що вперше зроблений аналіз виступу призерів та учасників XXXII Олімпійських ігор в Токіо після короновірусної пандемії при зміні звичного чотирьохрічного циклу підготовки з вільної чоловічої та жіночої боротьби з урахуванням віку, тривалості навчально-тренувального збору в середньогір'ї та проміжком часу за який спортсмени вийшли на пік своїх функціональних можливостей та витривалості після повернення на рівнину, що вподальшому дає змогу використовувати дані для ефективної підготовки атлетів та їх тренерів для якісного виступу їми на міжнародній арені.

Аналіз літературних джерел. Вивчення механізмів адаптації до фізичних навантажень є однією з основних проблем сучасної фізіології і медицини, оскільки в процесі життєдіяльності організм людини постійно стикається зі змінами гомеостазу, що виникають в процесі виконання рухів. Спортивна діяльність пов'язана з граничними по інтенсивності і тривалості фізичними навантаженнями, які пов'язані з мобілізацією фізіологічних функцій систем, що визначають загальну фізичну працездатність і спортивний результат [10].

Високий, рівень розвитку, функціональних здібностей систем дихання, кровообігу та крові, як правило, визначають високу загальну і спеціальну працездатність організму спортсменів [5].

Відомо, що зростання спортивних результатів у процесі багаторічної підготовки пов'язаний з безперервним підвищенням тренувальних і змагальних вимог. Для виконання цих вимог спортсмен може йти двома шляхами: збільшувати зовнішні параметри навантаження - загальні і часткові її обсяги, інтенсивність виконання вправ і т.д., що викликають відповідні зрушення і наступні перебудови в морфо-функціональних системах організму, і за рахунок застосування заходів і процедур, що безпосередньо впливають на ці системи, а також ускладнюють або полегшують їх діяльність (фармакологічні препарати, маски, дихальні суміші, барокамери та ін.).

Тренування в умовах гірського клімату дає можливість одночасно йти обома шляхами, використовуючи сумарний вплив на організм спортсменів ускладнених кліматичних факторів, рельєфу місцевості та різних параметрів тренувальних і змагальних навантажень.

Вивчення питань, пов'язаних з акліматизацією (адаптацією) людини в умовах гірського клімату ведеться безперервно вже кілька століть. За цей час вченими різних країн виконано велику кількість робіт, особливо медико-біологічного профілю. Це дозволило встановити основні механізми акліматизації до гірського клімату та адаптації до факторів гіпоксії.

Основний висновок всіх робіт полягає в тому, що гірська акліматизація пов'язана з підвищенням здатності організму працювати в умовах кисневої недостатності. В результаті адаптації відбуваються відповідні перебудови в діяльності органів дихання і кровообігу, стані нервової та ендокринної систем, м'язового апарату і т.д. Ці перебудови

охоплюють практично всі тканини і клітини організму.

Тому тренування в гірських умовах як додатковий засіб підвищення спортивної працездатності більш доцільний, ніж інші, штучні, способи стимулювання спортивних досягнень.

Фахівці також встановили паралель між пристосуванням організму до гірських умов і до м'язової роботі певної потужності, при якій найважливішим лімітуючим фактором є недолік кисню. Якщо ж одночасно діють обидва чинники, коли, перебуваючи в горах, людина робить напружену м'язову роботу, фізіологічний вплив тренування стає більше, ніж на рівні моря [6].

Після закінчення тренування в гірських умовах організм спортсмена виявляється в стані більш високої працездатності, ніж до підйому в гори. Це, як правило, пов'язують з тим, що явища кисневої недостатності, які супроводжують м'язову роботу в видах спорту, що вимагають переважного прояву витривалості, переносяться значно легше. А так як найважливішою умовою спортивної працездатності в багатьох видах спорту є здатність до високого тривалого рівня споживання кисню, то ця здатність після перебування в горах значно зростає. Крім того, в процесі тренування в середньогір'ї і адаптації до гіпоксії організм удосконалює здатність більш економне витрачати кисень [3].

Так само відомі випадки, коли окремі спортсмени і цілі команди після тренування в горах виступали в змаганнях невдало. Тому висловлювалася думка, що для видатних спортсменів немає необхідності тренуватися в середньогір'ї, так як їх організм і так знаходиться на дуже високому функціональному рівні. Причина таких поглядів в першу чергу в нестачі інформації щодо обґрунтування методики спортивного тренування в гірських умовах [8].

Більшість спеціалістів, опираючись на аналіз фізіологічних реакцій на перебування та тренування в гірських умовах, пропонують наступну класифікацію:

- низькогір'я – 800-1000 м. над рівнем моря, на даній висоті в умовах спокою, а також при помірних навантаженнях ще не достатньо проявляється суттєвий вплив нестачі кисню на фізіологічні функції, отже тільки при дуже великих навантаженнях з'являється виражені функціональні зміни;
- середньогір'я – від 800-1000 до 2500 м над рівнем моря, для цієї зони характерно виявлення функціональних змін вже при помірних навантаженнях, хоча в стані спокою людина, зазвичай, не відчуває негативного впливу недостачі кисню;
- високогір'я – більш 2500 м над рівнем моря, в цій зоні вже у стадії спокою виявляються функціональні зміни в організмі, що свідчать про кисневу недостатність [2, 4, 6].

Виходячи з вище перерахованого випливає, що головним і вирішальним фактором, від якого залежить ефективність тренування в середньогір'ї, є оптимальний рівень тренувальних і змагальних навантажень, виконуваних на гірському етапі, а також перед його початком і після спуску. Тільки за цих умов можливий прояв сумарного ефекту, вираженого в підвищенні досягнень спортсменів.

Однак, це не можливо без сучасного аналізу проведених спортсменами спорту вищих досягнень навчально-тренувальних зборів в умовах середньогір'я і їх подальшим виступом на основних змаганнях олімпійського циклу.

Мета статті: полягає в теоритичному обґрунтуванні впливу на виступ учасників та призерів з вільної чоловічої та жіночої боротьби на XXXII Олімпійських іграх в Токіо після проходження навчально-тренувального збору в умовах середньогір'я з урахуванням віку спортсмена.

Завдання дослідження є: здійснення аналізу тривалості збору в умовах середьогір'я для кожного з видів вільної боротьби (чоловічої, жіночої), тривалості часу, який спортсмени провели після зпуску з гір та кількості днів до безпосереднього моменту, коли проводилися змагальні сутички на XXXII Олімпійських іграх в Токіо.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку фахівців [2], великі резерви для підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спортсменів знаходяться в широкому використанні тренування на висоті 1000-1500 м.

При аналізі реакції, які виникають при спільному впливі гіпоксичних факторів, які є наслідком знаходження в горах і застосування спеціальних тренувальних програм гіпоксичного характеру, то ефективність підготовки на висоті 1000-1500 м стосовно окремих видів спорту може виявитися вищою в порівнянні з тренуваннями вище 1500 м [9]. До таких видів, в першу чергу, слід віднести вільну і греко-римську боротьбу, спортивні ігри та ряд інших видів спорту. Залежно від особливостей побудови тренування в ці дні пік функціональних можливостей і працездатності спортсменів доводиться на 20-25-й дні після повернення з гір [6].

Інші фахівці також відзначають, що найбільш сприятливі реакції відбуваються приблизно через 20 днів після повернення з гір, а вже через 30-35 днів після повернення з гір відзначаються перші виражені ознаки деадаптації, які в першу чергу стосуються функції кровообігу, дихання, крові, системи утилізації кисню тканинами та ін. [7] При цьому чим більше був виражений ефект гірської підготовки, тим раніше і виразніше проявляються ознаки деадаптації [1].

Місцем де проводилися навчально-тренувальні збори з 17.06 по 04.07 [12] (17 діб) для чоловічої збірної та з 12.06 по 03.07 (21 доба) (Рис. 1) для жіночої збірної з боротьби вільної була навчально-тренувальна база «Заросляк» (Івано-Франківська обл.) [11], що знаходиться на висоті 1330 м.
над рівнем моря. В якості примітки доводимо, м. Токіо, що приймає Олімпійські Ігри знаходиться на висоті 40 метрів над рівнем моря.

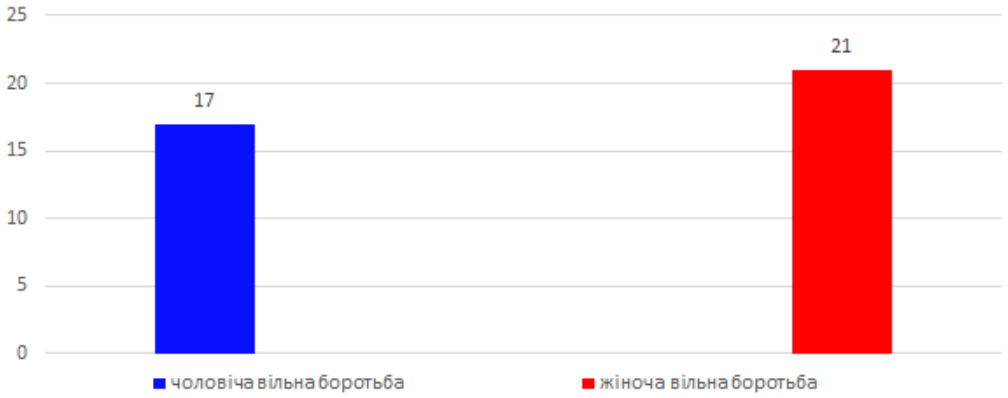


Рис. 1. Порівняння кількісті діб проведених атлетами в умовах середньогір'я на НСБ "Заросляк" (висота 1330м).

В підготовці також приймали участь претенденти на поїздку до олімпійського Токіо, а саме: чоловіки – 1 спортсмен вагової категорії до 125 кг, і жінки – 5 спортсменок представлених у вагових категорія до 50, 57, 62, 68 і 76кг відповідно. Хочемо зазначити, що серед цих спортсменів у ваговій категорії до 50 кг спортсменка мала розряд Заслуженого майстра спорту України, а решта були Майстрами спорту міжнародного класу України (Рис. 2).

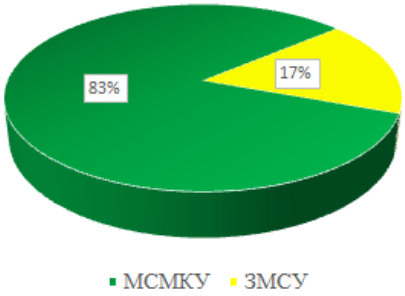


Рис. 2. Спортивні звання претендентів на поїздку на XXXII Олімпійські Ігри

На (Рис. 3) вказані дані про вік та вагу учасників навчально-тренувального збору. Вік наймолодшої учасниці був 23 роки (до 62кг), а найстаршої 32 роки (до 68кг) серед учасників.

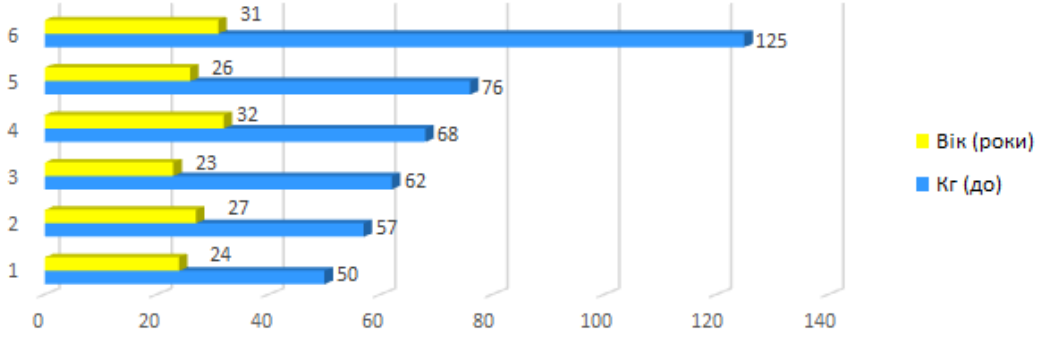


Рис.3. Вік учасників XXXII Олімпійських Ігор в Токіо з вільної боротьби

Після того як атлети з вільної боротьби повернулися на рівнину і почали змагатися на XXXII Олімпійських іграх в Токіо [13] пройшло 32-33 дні для вагової категорія до 125 кг з чоловічої боротьби, 29-30 днів для вагової категорії до 76кг, 30-31 днів – до 68кг, 31-32 днів – до 62 кг, 32-33 днів – до 57 кг і 34-35 днів – до 50кг відповідно з жіночої боротьби (Рис. 4).

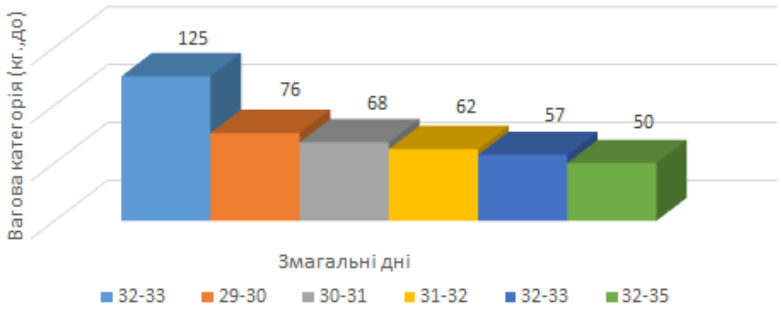


Рис.4. Змагальні дні після спуску з гір на XXXII Олімпійських Іграх

Прогнозованими медалістами мали стати фаворити змагань, а саме борець чоловічої збірної вагової категорії до 125кг, та борчиня жіночої збірної вагової категорії до 50 кг, проте спортсмени посіли лише 15-те і 5-те місця відповідно. Ще 2 спортсменки у вагових категоріях до 57 та 76 кг посіли 8-ме та 12-те місця відповідно. Бронзовими призерками вдалося стати спортсменкам у вагових категорія до 62 кг і 68 кг (Рис 5) з віком 23 і 32 років відповідно.

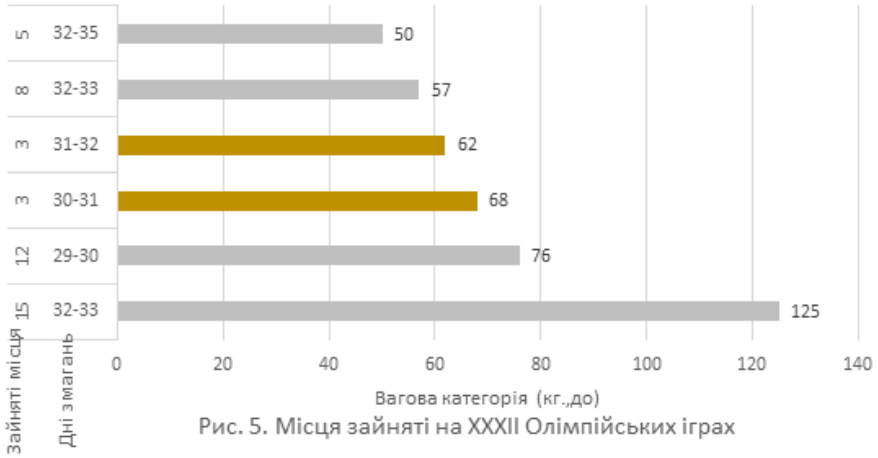


Рис. 5. Місця зайняті на XXXII Олімпійських іграх

Висновки. Враховуючи та аналізуючи все вище наведене, можемо зробити висновок, що проведення навчально-тренувальних зборів в умовах середньогір'я при дотриманні оптимального рівня тренувальних і змагальних навантажень на цьому етапі, перед його початком і після спуску підвищують ймовірність отримання медалей на головних та основних стартах чотирьох річного циклу.

В незалежності від віку та статі додому повернулися з медалями або були близькими до них ті атлети, які по-перше, пройшли як мінімум тритижневий збір на висоті 1330 метрів (НСБ «Заросляк), а по-друге, в яких сутички припали на 31-33 день після спуску з гір. Тим самим підтверджуючи те, що для кожного виду спорту є свій оптимальний діапазон висот для тренувань перед головним стартом, тривалість навчально-тренувального збору та день виходу організму на пік функціональних можливостей і працездатності.

Перспективи подальших досліджень. Результати дослідження можуть використовуватися при складанні річних, чотирьохрічних календарних планів навчально-тренувальних зборів при підготовці до змагань різного рангу для окремих видів спорту в яких відіграє важливу роль сумарного навантаження аеробного і анаеробного характеру.

Література

1. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. - Дис. д-ра пед. наук. К.: УГУФВС, 1996. – 356 с.
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-геграфических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. -177 с.
3. Ильин В.Н., Филиппов М.М., Пастухова В.А., Портниченко В.И., Сосновский В.В. Гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Патологія, реабілітація, адаптація. Київ, 2017. Т. 15, № 2.
4. Лаврентьєв О. М., Чаплигін В.П., Буток О.В., Васьківська Т.В. Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4(134) 21.– С.80-84.
5. Мищенко В. С., Лысенко Е. Н., Виноградов В. Е., Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте : монография / К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004.-650с.

7. Суслов Ф.П., Булатова М.М., Красильщиков А.К. Тренировка в среднегорье в системе подготовки спортсменов // Лекция для студентов институтов физической культуры и слушателей факультетов повышения квалификации. К.: КГИФК, 1987. – 20 с..

8. Суслов Ф.П., Шепель С.П. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзии// Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 9. - С. 57-61. ИФК, 1987

9. Тукер А., Стагер Д.М., Корден Л., Артеріал О. Насичення і максимальний рівень кисню, споживання у бігунів з помірною висотою, що знаходяться на рівні моря та 3050 м // JAMA. - 1984. - N 252. - С. 286-287.

10. Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту /Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.]; за заг. ред..О.А. Шинкарук.- К.:Олімпійська література, 2009.- 144 с.

11. Електрониий ресурс навчально-спортивної бази «Заросляк»: https://verkhovyna.life/zaroslyak

12. Офіційний сайт Асоціації спортивної боротьби України: https://ukrwrestling.com.ua

13. Офіційний сайт Об'єднаного світу боротьби: https://uww.org/event/tokyo-2020?tab=results

References

1. Bulatova M.M. (1996) «Theoretical and methodological bases of realization of functional reserves of sportsmen in training and competitive activity». - Dis. Dr. Ped. science K .: USUFES, pp. 356.

2. Bulatov M.M., Platonow V.N. (1996) «Athlete in different climatic and geographical and weather conditions». Olympic literature, - K .: Olympic literature, pp.177.

3. Ilyin V.N., Filippov M.M., Pastukhova V.A., Portnichenko V.I., Sosnovskiy V.V. (2017) «Hypoxic training in the athletes training system». Pathology, rehabilitation, adaptation». Kyiv, Vol. 15, № 2

4. Lavrentiev O.M., Chaplygin V.P., Butok O.V., Vaskivska T.V. Recreation of different groups of the population by means of difficult routes. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Драгоманова. Series N 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works / Ed. O.B. Tymoshenko. - Kyiv: NPU Publishing House named after MP Dragomanova, 2021. – Випуск 4(134) 21.– pp.80-84.

4. Mishchenko V.S., Lysenko E.N., Vinogradov V.E. (2007) «Reactive properties of the cardiorespiratory system as a reflection of adaptation to intense physical training in sports»: monograph / K .: Naukoviy svit, pp.351.

5. Platonov V.N. (2004) «The system of training athletes in Olympic sports». General theory and its practical applications. K .: Olympic literature, pp. 808.

6. Suslov F.P., Bulatova M.M., Krasil'shchikov A.K. (1987) «Training in the middle mountains in the system of training athletes» // Lecture for students of institutes of physical culture and students of faculties of advanced training. K .: KGIFK, pp. 20.

7. Suslov F.P., Shepel S.P. (1999) «The structure of the annual competitive training cycle of training: reality and illusions» // Theory and practice of physical culture. - No. 9. pp. 57-61.

8. Tucker A., Stager J.M., Cordain L. Arterial O. (1984) «Saturation and maximum, consumption in moderate-altitude runners exposed to sea level and 3050 m» // JAMA. -N 252. pp. 286-287.

9. Shinkaruk O.A., Lisenko O.M., Gunina L.M. that in. (2009) «Medical and biological care of the training of athletes in the national teams of Ukraine in Olympic sports»/ for zag. ed..O.A. Shinkaruk.- K.: Olimpiyska Literatura, pp.144.

10. Electronic resource of the educational and sports base "Zaroslyak": https://verkhovyna.life/zaroslyak

11. Official site of the Wrestling Association of Ukraine: : https://ukrwrestling.com.ua

12. Official site of the United World of Wrestling: https://uww.org/event/tokyo-2020?tab=results

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).19
УДК [377/378.172:378.048.2]

[1]Масляк І.П., [2] Криворучко Н.В , [3]Слободянюк Ю.В.
[1]кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
[2] кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
[3]здобувач ІІ (магістерського) рівня вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 1-2 КУРСІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті надано результати визначення рівня фізичного розвитку здобувачів освіти 1-2 курсів дизайнерських спеціальностей коледжу будівництва, архітектури та дизайну. В результаті проведених досліджень визначено «середній» рівень фізичного розвитку у дівчат 1-2 курсів та «достатній» – у юнаків. У віковому та статевому аспектах показники фізичного розвитку, в основному, достовірно не відрізняються із загальною тенденцією до збільшення результатів із віком та домінування показників хлопців над такими у дівчат. Виняток становлять дані індексу Руф'є, де спостерігається протилежна тенденція – результати з віком знижуються у і дівчат вони вищі, ніж у юнаків.

Таким чином, результати дослідження свідчать про доцільність впровадження в процес фізичного виховання здобувачів освіти 1-2 курсів закладів фахової передвищої освіти спеціальних фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

Ключові слова: *студенти, фізичне виховання, серцево-судинна система, дихальна система.*