

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«НАУКА ТА ОСВІТА БЕЗ КОРДОНІВ»

*XXI Міжнародна науково-практична
інтернет-конференція*

**«ІННОВАЦІЙНІ ВЕКТОРИ РОЗВИТКУ
СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ»**

Тези доповідей

Частина 3

11 жовтня 2019 р.



Харків

2019

навчання, швидкість і висока якість надання й отримання підручних матеріалів, зручний та ефективний рівень оцінювання засвоєних знань, можливість залучення значно більшої порівняно з іншими формами навчання кількості абітурієнтів, зручний інтерактивний інтерфейс, який дозволяє працювати без глибоких знань комп'ютера, а також доступ до системи із будь-якого куточку країни.

Все перераховане вище можна віднести до показників ефективності процесу дистанційного навчання. Таким чином, дистанційна освіта розвивається дуже швидко, і для України є перспективною формою вищої освіти.

Література:

1. Колегія Міністерства освіти України, протокол № 6/2-4 від 23 червня 2005 року.
2. Лавриченко Н. М. Перспективи інформаційної моделі школи / Наталія Миколаївна Лавриченко [Електронний ресурс] // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2009. – № 1 (9). – Режим доступу: www.ime.edu.ua.net/em9/emg.html.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ДО МАРАФОНСЬКОГО БІГУ

Скибицький І. Г.,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри спортивного вдосконалення

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут

імені Ігоря Сікорського»

м. Київ, Україна

Мохунько О. Д.,
старший викладач кафедри спортивного вдосконалення
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського»
м. Київ, Україна

Багато спортсменів, які займаються бігом на довгі дистанції виявляють бажання пробігти марафонську дистанцію (42 км. 195 метрів). Але традиційна система підготовки до марафонського забігу довга та виснажлива [1, с. 51; 2, с. 220; 3, с. 33]. Таких спортсменів переконали, що пробігти до кінця марафонську дистанцію можливо після тримісячних тренувань (мінімальний термін) та 30-35 кілометрових забігів [3, с. 72]. На наш погляд програму підготовки до марафонського забігу можна оптимізувати.

Мета роботи. Оптимізувати програму підготовки до марафонського бігу.

Відповідно до цього нами була запропонована двомісячна програма підготовки. Безумовно, щоб виконати цю програму, спортсмену треба мати достатній рівень фізичної та психологічної підготовки. Відомо, що після 30-35 кілометрів у спортсменів виникає бажання зійти з дистанції. Ось тут, незалежно від фізичної підготовки виникає психологічна складова [2, с. 21; 3, с. 125].

Запропонована методика підготовки до марафонського забігу не легка, але вона, на наш погляд не дуже виснажлива в порівнянні з іншими методиками.

На протязі двох місяців спортсменам рекомендувалось долати по 24 кілометри щонеділі. А потім збільшувати дистанцію наступним чином:

1-ша неділя – базовий кілометраж + одноразова пробіжка на 8 км. 2-га неділя базовий кілометраж та одноразова пробіжка на 16 км. 3-тя неділя – базовий кілометраж та разова пробіжка на 24 км. 5-та неділя – базовий кілометраж та пробіжка на 40 км., 6-та неділя – базовий кілометраж та пробіжка – 24 км. 7-ма неділя – базовий кілометраж та пробіжка 16 км. 8-ма неділя – базовий кілометраж та марафон.

В програмах підготовки до марафону є два ключових моменти, це недільний біговий об'єм та одноразові бігові пробіжки. В нашій програмі є перше та друге.

Виконання цієї програми не мало на меті встановлення рекордів. Головним завданням для спортсменів було подолати цю дистанцію.

В результаті цього експерименту всі 6 спортсменів, які готувались до забігу досягли фінішу.

Висновки.

При достатній фізичній підготовці до марафонського забігу можливо підготуватись за вісім неділь.

Література:

1. Кузнецов В. В. Модельные характеристики легкоатлетов / В. В. Кузнецов, В. В. Петровский, Б. Н. Шустин – К.:Здоров'я, 1979. – 88 с.
2. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
3. Книга тренера по легкой атлетике. / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М., 1987. – 452 с. 3.

ЗМІСТ

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

Гайдай І. О. Ретроспективний аналіз проблеми підготовки вчителя-філолога подвійного профілю в періодичних джерелах.....	5
Гоголева О. М., Волошина А. О. Роль рухової активності в житті людини.....	11
Печерская Т. В., Печерская-Громадская Е. Ю. Использование компьютерной техники для повышения эффективности самостоятельной работы студентов при изучении физики.....	14
Римик О. О., Криштанович М. Ф. Передумови розвитку та сутність дистанційного навчання у ЗВО України.....	17
Скибицький І. Г., Мохунько О. Д. Вдосконалення програми підготовки до марафонського бігу.....	20
Скибицький І. Г., Руденко Г. А. Аналіз техніки бігу на 3000 метрів з перешкодою (стипль-чез).....	23
Фідірко М. О., Антіпова Ж. І. Формування у студентів мотиваційної складової до занять фізичним вихованням.....	25
Химай Н. І. Форми реалізації моделі змішаного навчання на заняттях з іноземної мови.....	27
Шалова Н. С. Вибір стратегій навчання читання в університеті з метою формування міжкультурної комунікації.....	32

ПОЛІТИЧНІ НАУКИ

Волоський Г. А. Концептуалізація сучасних збройних конфліктів.....	36
Губань Р. В., Колеснікова Е. П. Боротьба з дискримінацією як умова миробудівництва в Україні.....	41
Покровська А. В. Ультраправі рухи у суспільно-політичному житті України.....	46