

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«НАУКА ТА ОСВІТА БЕЗ КОРДОНІВ»

*XX Міжнародна науково-практична
інтернет-конференція*

**«АКТУАЛЬНІ ДОСЯГНЕННЯ СУЧАСНИХ
НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ»**

Тези доповідей

Частина 2

17 вересня 2019 р.



Дніпро
2019

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. / Н. М. Амосов. – Київ. «Здоров'я» – 2005, 820 с.
2. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Київ. «Здоров'я» – 1989. 209 с.
3. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. / В. Н. Платонов. – Київ. «Олімпійська література» – 1997, 583 с.
4. Скибицький І. Г. Вплив силових навантажень на показники рухових реакцій спортсменів. / Скибицький І. Г. // Матеріали 9-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції 23-24 квітня 2009 р., Суми. С. 175-179.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ З ОРІЄНТУВАННЯ

Прус Н. М.,

старший викладач кафедри спортивного вдосконалення

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут

імені Ігоря Сікорського»

м. Київ, Україна

Ускова С. М.,

старший викладач кафедри спортивного вдосконалення

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут

імені Ігоря Сікорського»

м. Київ, Україна

Розвиток фізичних якостей, зокрема сили є одним з пріоритетних завдань в спортивному орієнтуванні. В розвитку силових здібностей розрізняють два методи: використання вправ з максимальними навантаженнями (зусиллями) і використання вправ з неграничними обтяженнями [1, с. 8; 2, с. 24]. Вправи з максимальними зусиллями припускають виконання рухових дій із граничними або біля граничними (90-95 %) навантаженням від максимальної величини. Це забезпечує максимальну мобілізацію нервово-м'язового апарата і найбільший приріст силових здібностей [3, с. 25; 4, с. 15; 5, с. 75]. Гранична напруга м'язів вимагає прояву великих психічних напруг, приводить до напруження нервових центрів, в результаті чого в роботу додатково включаються «зайві» для виконання даної вправи м'язові групи, що утрудняють удосконалювання техніки рухів.

Вправи з неграничними обтяженнями характеризуються виконанням рухових дій з максимальним числом повторень при відносно невеликих обтяженнях (до 50-60 % від граничних). Це дозволяє виконувати великий обсяг роботи і забезпечує прискорений ріст м'язової маси. Крім того, неграничні обтяження не затрудняють контроль за технікою рухів. При цьому режимі роботи тренувальний ефект досягається протягом [5, с. 176].

Робоча гіпотеза. Виходячи з вищезгаданого можна прийти до висновку, що для орієнтувальників при виконанні вправ з обтяженнями для розвитку сили можна виконувати вправи з навантаженнями наближеними до максимальних, тобто 95-100 % від максимальної ваги, та виконувати їх від 1 до 3 разів.

Для розвитку силової витривалості багаторазове повторення вправ з обтяженнями 50-60 % від максимальної ваги і виконувати від 10 до 20 повторень. Але рекомендацій з конкретного дозування цих вправ у доступній літературі конкретно для спортсменів, які займаються

орієнтуванням, ми не знайшли. Відповідно до цього була сформульована мета роботи.

Мета роботи. Визначити оптимальні режими тренувальних навантажень для розвитку сили, м'язової маси та силової витривалості для студентів, які займаються в групах спортивного вдосконалення з спортивного орієнтування.

Для визначення режимів тренувальних навантажень для розвитку фізичних якостей орієнтувальників в КПП було проведено дослідження.

Завдання дослідження. Визначити конкретний обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень для розвитку сили та м'язової маси з використанням навантаження.

Методи дослідження. В дослідженнях застосовувалися наступні методи: 1. Аналіз літературних джерел. 2. Антропометричні обстеження об'єму біцепса та стегна. 3. Педагогічний експеримент. 4. Метод математичної статистики, який включав: визначення середньоарифметичного показника – $\bar{x}$, відхилення від середньоарифметичного показника – $\pm m$, визначення розмаху варіації – R , показника варіації – $V \%$.

Організація дослідження. В дослідженнях взяли участь 12 студентів, які займаються в групі спортивного вдосконалення з орієнтування КПП.

В результаті дослідження було виявлено, що найкращі показники сили у студентів зареєстровані при виконанні навантажень 90 % від максимальної ваги. Зокрема в 3 сетах по 3 підходи показники сили (максимальна вага штанги в жимі та в присіді) збільшилась на 4 та 5 кг відповідно ($61 \pm 8 - 65 \pm 7$ та $62 \pm 10 - 67 \pm 13$). При навантаженні 95 % ($61 \pm 8 - 64 \pm 6$ та $62 \pm 10 - 65 \pm 10$).

Найбільше збільшення м'язової маси було зареєстровано при навантаженні 80 % від максимального ($24 \pm 4 - 28 \pm 7$ – збільшення

біцепсу, та $37 \pm 5 - 40 \pm 7$ – стегна, порівняно з $24 \pm 4 - 26 \pm 6$ та $37 \pm 5 - 38 \pm 6$ при 95 % мах ваги, $24 \pm 4 - 27 \pm 5 - 90$ %. Та $24 \pm 4 - 27 \pm 7$ та $37 \pm 5 - 38 \pm 5$ при 70 %)

Висновки:

1. Для розвитку сили спортсменам орієнтувальникам доцільно виконувати 3 підходи 90 % від максимальної ваги з відпочинком 60 секунд.
2. Для росту м'язової маси: 3 підходи по 12 повторів – 80 % від максимальної ваги з відпочинком 60 секунд.
3. Для витривалості: 3x15 повторів з максимальною вагою 60 % і відпочинком між повторами 3 хвилини.

Література:

1. Гудзь П. З. Відбудовні процеси в м'язах при тренуваннях з великими фізичними навантаженнями. / П. З Гудзь // Система восстановительных средств в спорте. Всесоюзная конференция. – Київ: КГИФК, – 1973. – С. 7-9.
2. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. / В. М Платонов. – Київ: «Олімпійська література». – 1997, 583 с.
3. Зациорский В. М., Дилин В. П. До теоретичного обґрунтування сучасної методики виховання швидкості рухів / В. М.Зациорский, В. П. Дилин // Теорія і практика фізичної культури. – 1969, № 6, – С. 23-27.
4. Шварценеггер А. Нова енциклопедія бодибілдинга. / А. Шварценеггер – М., – 2005, 689 с.
5. Скибицький І. Г. Вплив силових навантажень на показники рухових реакцій спортсменів. / І. Г. Скибицький // Матеріали 9-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції 23-24 квітня 2009 р., Суми. С. 175-179.

ЗМІСТ

ІСТОРИЧНІ НАУКИ

Амонс С. П. Концепція історії козацтва Миколи Костомарова у становленні української ідентичності.....	5
Ігнатов Є. Є. Культурні взаємовідносини між Україною та Болгарією на сучасному етапі розвитку держав.....	8
Салагуб Л. І. Український істеблішмент першої половини XVIII ст. Vs політики російського царату: погляд В. Брехуненка.....	13
Шкварчук О. О. Життєвий і творчий шлях Георгія Івановича Ходоровського – лікаря, вченого, політика, дипломата, громадського діяча.....	19

ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ

Бойчук Н. В. Відтворення людської психології у творах М. Коцюбинського.....	27
Григор'єва В. В. Міжмистецька взаємодія у прозовому творі Т. Шевченка «Музикант».....	32
Тіссен Д. А. Духовний світ людини в новелістичних психологічних драмах В. Винниченка.....	37

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Романець З. О. Проблематика досліджень глибинних особистісних програм і структур.....	43
--	----

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

Гаврилова Н. М. Місце мотивації в структурі поведінкового акту спортсмена.....	47
---	----

Кравець Н. П. Інновації на уроках української літератури з метою формування читацького інтересу в підлітків з інтелектуальними порушеннями.....	51
Мохунько О. Д., Муравський Л. В. Дослідження впливу силових вправ на показники рухових реакцій спортсменів групи спортивного вдосконалення з футболу.....	55
Прус Н. М., Ускова С. М. Силова підготовка студентів групи спортивного вдосконалення з орієнтування.....	59
Скибицький І. Г. Спеціальна силова підготовка спринтера.....	63
Химай Н. И. Роль мобільного образования в системе высших учебных заведений.....	66