

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
Інститут модернізації змісту освіти МОН України
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Університет Миколи Коперника
Харківська державна академія фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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

01 грудня 2022 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

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

December 01, 2022

Полтава, 2022

СЕКЦІЯ 1

СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Азаров А. В., Лісунов І. І., Белодєд М. Ю., студенти групи 201-ПС,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВИТРИВАЛОСТІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

Безумовно, фізичне здоров'я є обов'язковою складовою самодостатньої особистості. Однак фізичну обмеженість, безпосередньо, у фізичному розвитку спровокувала війна, що унеможливило заплановані повноцінні тренування у спортивній залі, басейні чи на відкритих майданчиках. У свою чергу фізичні якості витривалості потребують відповідних умов для їх тренування.

Витривалість – здатність людини долати втому у процесі рухової діяльності. В залежності від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі умовно розрізняють три види фізичної втоми, а отже, витривалості:

- локальна – до роботи залучено лише третина загального об'єму скелетних м'язів (наприклад: м'язи кисті, гомілки тощо);
- регіональна – в роботі бере участь від однієї третини до двох третин м'язової маси (прикладом можуть бути вправи для зміцнення м'язів ніг чи тулуба);
- глобальна – працює одночасно більше двох третин скелетних м'язів (біг, веслування тощо) [3].

Засобами для розвитку витривалості є всі циклічні види спорту (біг, плавання, лижі, велосипед). При цьому розвивається як м'язова, серцево-судинна, так і серцево-дихальна витривалість. Розвиток фізичних якостей створює основу рухової функції людини [1].

Будь-яка фізична вправа потребує відповідного рівня свідомості. Якщо для людини важливо розвивати фізичні якості витривалості, то вона знайде будь-яку можливість для цього, навіть під час війни.

Шляхи розвитку витривалості в умовах російської агресії:

1. Розробити план тренувань вдома або на вулиці як альтернативу спортивній залі, басейну;
2. Біг – замість бігової доріжки робити це зранку у відповідному темпі, аналіз показників може виконувати звичайний фітнес-трекер;
3. Виконання вправ для витривалості: біг на місці, стрибки на скакалці, присідання, підтягування, віджимання, скручування на прес, бурпі,

Джампінг Джек, стрибки на місці з високо піднятими колінами, скелелаз, динамічна планка [2].

Внутрішні зміни тренованого організму стосуються практично всіх його органів і систем. За рахунок зміни хімічного складу та фізичних властивостей підвищується якість м'язової системи. М'язи збільшуються в обсязі, робляться більш пружними та розтяжними. Глибоко змінюється і центральна нервова система, яка регулює діяльність людини [3].

Під впливом цих змін рухи людини стають точними, строго узгодженими і дуже економними. Виробляється здатність чергувати м'язові напруження з розслабленням та повна робоча синхронність усіх органів у момент максимальних зусиль. Завдяки цьому кожен орган отримує підвищену здатність до роботи з граничною напругою [4].

Отже, не дивлячись на відсутність повноцінної можливості вільно пересуватись та розробляти індивідуальний графік тренувань, розвиток фізичних якостей можливий, якщо тренуватися регулярно. Тільки так можна отримати відчутний результат [4]. Активність поза спортивною залом – фундамент свідомості, що згенерує витривалість в будь-яких умовах.

Література

1. <https://uahistory.co/pidruchniki/polishyk-health-basics-8-class-2016/8.php> – Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я
2. <https://mixsport.pro/blog/samye-effektivnye-trenirovki-dla-razvitia-vynoslivosti> – Найбільш ефективні тренування для розвитку витривалості
3. <https://kdpu.edu.ua/fizychnoi-kultury-ta-metodyky-ii-vykladannia/navchalno-metodychna-robota/navchalno-metodychni-materialy/10622-zahalna-kharakterystyka-vytryvalosti.html> – загальна характеристика витривалості
4. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст]: навч. посіб. К.: Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

Апухтін Д. І., студент групи 201-НГ,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ В УМОВАХ АГРЕСІЇ РОСІЇ

Навіть в умовах війни лікарі рекомендують не забувати про фізичні вправи та приділяти їм хоча б пів години на день, оскільки це дозволяє знизити рівень стресу та зміцнити організм. Нині фізична активність є особливо важливою, тому що під час фізичної активності знижується рівень гормону стресу – кортизолу.

Наше тіло постійно контролює рівень кортизолу, щоб підтримувати гомеостаз – сталість внутрішнього середовища і фізіологічних функцій організму. Коли ж рівень кортизолу сягає вище або нижче норми – це завдає