

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Шосткинський інститут Сумського державного університету  
Управління освіти Шосткинської міської ради  
Виконавчий комітет Шосткинської міської ради

# **ОСВІТА, НАУКА ТА ВИРОБНИЦТВО: РОЗВИТОК І ПЕРСПЕКТИВИ**

## **МАТЕРІАЛИ**

### **І Всеукраїнської науково-методичної конференції,**

*присвяченої*

*15-й річниці заснування Шосткинського інституту  
Сумського державного університету*

**(Шостка, 21 квітня 2016 року)**



**Суми  
Сумський державний університет**

УДК 796.5

**ВПЛИВ ГІПОКСІЇ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ПРИ ПІДНЯТТЮ В ГОРИ, У  
ТРЕНУВАЛЬНІЙ, ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНОМУ  
РАДІОПЕЛЕНГУВАННІ**

**Д.О. Горобець, М.Ю. Мечик, В.І. Голиш**

Шосткинська спеціалізована школа I-III ступенів №1

вул. Кірова, 10, м. Шостка, 41100

[sh1admin70@ukr.net](mailto:sh1admin70@ukr.net)

Актуальність теми – спортсмени в умовах високогір'я мають гарну фізичну форму, але не мають певної адаптації. Очевидно, що в умовах високогір'я вплив на фізичну форму неминучий.

Мета даної роботи – забезпечити нормальні умови перебування спортсмена в умовах високогір'я, дослідження впливу нестачі кисню на організм людини.

Для досягнення мети було виконано такі завдання:

- ✓ проаналізовано літературу з теми роботи;
- ✓ більш детально з'ясовано умови виникнення гіпоксії;
- ✓ розроблено комплекс вправ для адаптування до умов високогір'я;
- ✓ розподілено вихованців гуртка «Спортивного радіопеленгування» на дві групи: контрольну та експериментальну;
- ✓ експериментально дослідити вплив нестачі кисню на організм юних спортсменів-вихованців гуртка «Спортивного радіопеленгування»;
- ✓ визначити ефективність розробленого комплексу вправ;
- ✓ зробити висновки.

Об'єкт дослідження: 12 дітей.

Предмет дослідження: організм дітей при виконанні комплексу вправ.

Наукова новизна результатів науково-дослідницької роботи полягає у спробі експериментально довести позитивний вплив гіпоксичного тренування на спортивні результати.

Практичне застосування роботи зумовлене можливістю використання розробленої системи тренування будь-якому спортсмену, який бере участь у змаганнях на висоті.

Основні поняття роботи:

- Високогір'я – понад 2500 м над рівнем моря. У цій зоні вже в стані спокою виявляється функціональні зміни в організмі, що свідчать про кисневу недостатність.
- Спортивна радіопеленгація — самостійний вид спорту, де кожен учасник має приймати індивідуальні рішення, перебуваючи на дистанції в складних умовах.
- Гіпоксія, або кисневе голодування — патологічний стан, під час якого тканини і органи недостатньо насичуються киснем або кисню достатньо, але він не засвоюється тканинами. Внаслідок цього в життєво важливих органах розвиваються незворотні зміни.

Висновок: запропонований цикл гіпоксичного тренування – простий і доступний для застосування, так як сприяє підвищенню аеробних можливостей організму та спеціальній працездатності спортсменів початківців у спортивній радіопеленгації. Проведений експеримент із застосуванням розробленого циклу гіпоксичного тренування показав скорочення ЧСС у експериментальній групі від 5 до 7%. В той же час аналогічні показники у групі, що тренувалась за традиційною програмою, склали 2-3%. Даний комплекс можна застосовувати і для підготовки спортсменів орієнтувальників, радіоорієнтувальників.