

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

відбувається: до м'язових груп, які найбільш доцільно тренувати таким чином, ставляться передпліччя, шия, гомілки і трапеції. [1].

Висновок. Застосування цих принципів у тренуваннях надовго завантажить вас роботою. Разом з ними ви навіть зможете піднятися до чемпіонського рівня, але тільки за умови, що будете відчувати їх тільки тоді, коли будете до цього готові. Не має сенсу застосовувати ці принципи буквально в кожному тренуванні. Набагато важливіше розуміти, навіщо вони потрібні. Тоді у вас з'явиться величезний запас прийомів, кожен з яких ви зможете використовувати в потрібний момент. Щоб не затримуватись на одному місці, а весь час рухатися вперед, застосування принципів просто необхідно для цього.

Література

1. Вейдер Д. Система строительства / Д. Вейдер. – М.: ФиС, 1991. – 112 с.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320с.
3. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко. – К.: ДІА, 2017. – 443 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 808 с.
5. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 335 с.
6. Hatfield F.C. Bodybuilding a scientific approach Chicago: Contemporary book, 1984. – 272 p.

ЗМІЩЕННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

Кононова Д. В., Фаріонов В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Основними компонентами конкурентного працівника є його фізіологічне, фізичне, психічне, інтелектуальне і інші види здоров'я, рівень спеціальної професійної підготовленості до обраного виду діяльності. Як показують дослідження, близько 18% студентів регіону можуть вважатися абсолютно здоровими. Серйозні відхилення у психофізичному стані мають 40%, близько 12% студентів за станом здоров'я відносяться до спеціального відділення. У зв'язку з цим формування, збереження здоров'я, виховання культури фізичної, здорового способу життя та активного способу життя студентської молоді є одним із головних завдань закладів вищої освіти та напрямів державної політики щодо розвитку фізичної культури і спорту [3].

Мета дослідження. Дослідити ефективність використання засобів гімнастики.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, анкетування, спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. В даний час значно підвищився інтерес студентської молоді до занять різними видами гімнастики, масового гімнастичного спорту для активного відпочинку. Гімнастика – грає оздоровчу та спортивну роль в житті молоді і охоплює великі різнобічні різноманіття видів фізичних вправ. Медичні працівники підтверджують, що заняття будь-якими видами гімнастики приносять оздоровчий ефект. При виконанні гімнастичних вправ зміцнюється тіло, підтримується тонус м'язів, формуються форми тіла, зміцнюється імунітет і здоров'я. Сьогодні гімнастика, як найбільш доступна для різного контингенту тих що займаються, по праву займає одне з провідних місць в практиці фізичної культури і спорту молоді [1; 2; 4]. Гімнастика являє собою систему спеціальних фізичних вправ і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я і гармонійного фізичного розвитку організму, включає різні види: базова; виробнича; професійно-прикладна; гігієнічна; лікувальна; спортивна та інші. У наукових дослідженнях І. А. Анапіна, Є. Ю. Гапоненко, Ю. В. Менхіна та інших процеси оздоровлення на 92-94% залежать від правильного вибору засобів і методів педагогічного впливу на тих що займаються:

- в залежності від функціонального стану здоров'я;
- мотивації і ставлення до гімнастичних вправ;
- оптимального навантаження, її психофізичної переносимості для оздоровчого впливу та інші.

Наші дослідження підтверджують ефективність використання різноманітних засобів і методів гімнастики. Так, через рік систематичних занять студентами I курсу аеробними танцювально-гімнастичними вправами спостерігалися наступні достовірні позитивні зрушення: маса тіла знизилася на 8%; життєва ємкість легень (ЖЄЛ) підвищилася на 4,0%, відносна сила – на 8,0%, фізична працездатність максимальне споживання кисню (МПК) – на 14,1%. Таким чином, систематичні заняття аеробною гімнастикою зумовили істотний оздоровчий і тренувальний ефект, що виявляється в підвищенні функціональних можливостей кардіореспіраторної системи і опорно-рухового апарату. В результаті занять аеробною танцювально-гімнастичною гімнастикою в стані організму відбуваються такі позитивні зрушення:

- зміцнюється кісткова система;
- зменшується схильність до депресії;
- поліпшується травлення;
- сповільнюються процеси старіння;
- підвищується фізична і інтелектуальна працездатність;
- знижується ризик серцевих захворювань;
- поліпшується сон.

Заняття гімнастикою допомагають поліпшити фізичну форму, покращують обмінні процеси, підвищують імунітет до різних захворювань, зміцнюють дихальну, серцево-судинну, нервову систему, нормалізують вагу, сприяють формуванню і корекції форм тіла, постави, покращують самопочуття, нормалізують сон, знімають нервову напругу.

Висновок. Таким чином, гімнастику можна розглядати як загальнодоступну, ефективну форму цілеспрямованого оздоровлення, формування професійно-компетентної особистості студента, підготовленого до трудової життєдіяльності. Поряд з цим існує ряд проблем зі зміцнення та збереження здоров'я студентів. Як показують результати дослідження, гімнастику все рідше використовують в практиці фізичного виховання у закладах вищої освіти і недостатньо використовуються потенційні можливості гімнастики.

Література

1. Білокопитова Ж. А. Гімнастика: краса і здоров'я / Ж. А. Білокопитова, Л. М. Мовчан, Н. А. Щербакова. – Київ: Здоров'я, 1991. – 104 с.
2. Білокопитова Ж. А. Оздоровча художня гімнастика: теорія і методика: навч. посіб. / Ж. А. Білокопитова, Л. К. Кожевнікова. – Київ: Миколаїв: [б. в.], 2008. – 199 с.
3. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. – Львів: [Видав. центр ЛНУ ім. І.Франка], 2001. – 100 с.
4. Іващенко О. В. Загальнорозвиваючі вправи: метод. посіб. / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпунець. – Харків: ОВС, 2000. – 59 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАДМИНТОНЕ

Масайло В. А., Сокол О. В.

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова,
Николаев

Эффективное воздействие на организм предопределили включение бадминтона в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в домах отдыха, в различных группах общей физической подготовки (ОФП).

Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме использования восстановленных средств [2; 4]. Изучались морфофункциональные особенности человека, научные данные, имеющиеся в литературе, о двигательных способностях организма человека, методика развития средств, повышающих работоспособность спортсмена.