

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.

Іноді у спортсменів поє локальні болі кінцівок, що виникають, як правило, під час тренування або незабаром після неї. Ці болі зазвичай викликані травматизацією тканин (м'язів, зв'язок, сухожилів, судин) і вимагають проведення відповідного лікування лікарем. Грубою помилкою є прагнення спортсменів продовжувати тренування і «пересиливати» біль, що нерідко призводить до розвитку хронічних захворювань опорно-рухового апарату стійкого зниження робота здібності.

Висновок. У структурі побудови тренувального процесу легкоатлетів основним завданням є особливості контролю залучень до роботи тих чи інших м'язових волок на конкретних дистанціях спортивного вдосконалення.

Література

1. Александров С. Г. Основы физиологии физических упражнений: учебное пособие / С. Г. Александров, О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева. – Иркутск: Иркутский гос. мед. ун-т, 2018. – 96 с.
2. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2019. – 687 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
4. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
5. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1988. – 143 с.
6. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101–105.
7. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 504 с.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Шевченко Р. Е., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. На сучасному етапі, в умовах складного соціально-економічного становища в Україні, реформування Збройних Сил та планового переходу до професійної армії, на фоні скорочення їх чисельності та значного зменшення кількості фізично підготовлених юнаків, які призиваються на службу до збройних сил України, суттєво підвищуються вимоги до проведення фізичної підготовки військовослужбовців. Між тим, для більшості юнаків у сучасних умовах це є практично єдина можливість отримати первинні знання, уміння та навички з основ спеціальної військової підготовки.

Дана обставина обумовлює актуальність дослідження, розробки та впровадження у навчальний процес в умовах військової частини, навчання військовослужбовців основам оволодіння спеціальним рівнем знань з фізичної підготовки, відповідно вимогам настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Тому і актуальність поліпшення військової підготовки військовослужбовців потребує оновлення підходів та розробки сучасних методик навчання як у умовах військової частини.

Мета дослідження полягає в розробці, науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності методики навчання військовослужбовців збройних сил України основам спеціальної фізичної підготовки.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань нами була розроблена програма дослідження, яка передбачала використання комплексу методів, аналізу наукової і педагогічної літератури, нормативних документів з проблеми дослідження; класифікація та систематизація теоретичних і експериментальних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведених досліджень показали ефективність розробленої нами методики навчання військовослужбовців основам фізичної підготовки. Створення умов вдосконалення фізичних здібностей військовослужбовців сприяло ефективному проведенню занять із використанням фізичних вправ різної спрямованості. Побудований алгоритм річного циклу занять фізично прикладною підготовкою, який дозволяє оптимізувати навчально-виховний процес, більш широко диференціювати тренувальне навантаження, методи розвитку фізичних якостей. Дана методика навчання спеціальній фізичній підготовці позитивно впливає на організм військовослужбовців, покращує їхні функціональні показники, підвищує рівень розвитку рухових якостей.

Нами розглядалась спеціальна фізична підготовка, як процес формування прикладних якостей військовослужбовців, що необхідні для найефективнішого виконання поставлених завдань у професійній діяльності. У класичному розумінні спеціальна фізична підготовка передбачає переважний розвиток професійно важливих якостей та рухових навичок на основі загальної фізичної підготовленості [3].

Дуже важливим є добирання засобів загальної фізичної підготовки і методики їх застосування з метою використання їх позитивного впливу на розвиток розвинутих рухових якостей. Це не свідчить про повне зближення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка є базою для подальшого удосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей [4].

Нами спеціальна фізична підготовка практикувалась як процес виховання фізичних якостей, які забезпечують розвиток рухових якостей, необхідних для конкретної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка у спортивній практиці військовослужбовців використовувалась в навчальному процесі переважно як цілеспрямований комплекс методів, які повинні були сприяти розвитку окремих або недостатньо розвинутих елементів рухового процесу, тобто – розглядалась у якості засобів корекції розвитку фізичних якостей з метою покращення спортивного результату. Тому розроблені нами програми зі спеціальної фізичної підготовки підпорядковувались певному виду спортивної діяльності і переважно були спрямовані на практичне засвоєння поставленого завдання. Теоретичні знання з технічного виконання руху, фізіологічних і тактичних особливостей, що його супроводжують, вже визначались нами як початок процесу формування рухової.

Спеціальна фізична підготовка за своєю спрямованістю передбачала два основних напрями – загальна фізична підготовка та професійно-прикладна фізична підготовка.

Висновок. Встановлено, що традиційна вітчизняна система фізичного виховання має низку суттєвих недоліків, які знижують її ефективність. Це зумовлено недостатнім впровадженням у навчальний процес педагогічних принципів: диференціації, індивідуалізації, демократизації та гуманізації навчального процесу. Виявлено, що, незважаючи на велику кількість досліджень різних проблем фізичного виховання, поза увагою фахівців залишилися особливості побудови навчального процесу військовослужбовців, які виявили бажання займатися фізичними вправами з комплексним урахуванням їхніх мотиваційних уподобань, рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. Аналіз літературних джерел, вивчення досвіду практики фізичного виховання військовослужбовців, педагогічних спостережень дозволяють стверджувати, що методика навчання основам фізичної підготовки стає дедалі популярною в системі фізичного виховання молоді. Проте особливості проведення таких занять вимагають вдосконалення даної методики відповідно до фізичних можливостей студентів та їх мотиваційних прагнень.

Література

1. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – К.: МО 1997.
2. Наказ міністра оборони за станом на 5 листопада 1997 №400 «Настанова з фізичної підготовки ЗСУ 97» Офіц. вид. – К., 1997.
3. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України, НСТ-Т 01.035.001-2014 С.1–2.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. 320 с

5. Закорко І. П. «Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладів МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів» / І. П. Закорко. – К., 2001.

ВПЛИВ БОДІБІЛДИНГУ НА ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНА

Шерстюк В. А., Яцунський О. С.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Мета. Розглянути позитивний чи негативний вплив бодібілдингу на здоров'я організму.

Ключові слова: бодібілдинг, вплив, травмування, здоров'я, фізичні навантаження.

Бодібілдинг став дуже популярним серед населення, а також тренажерні зали стали більш поширеними. В будь-якому виді спорту є позитивний та негативний вплив. Але, саме бодібілдинг включає в себе роботу з великим навантаженням на різні системи організму, використання великої ваги обладнання та тренажерів, а також навіть з виконанням правильної техніки може включати протипоказання.

Літературні джерела з теми дослідження дозволяють назвати основні чинники позитивного впливу бодібілдингу на організм:

1. Збільшення фізичної сили. Зростання показників сили в цьому випадку відбувається сам по собі. Це вплив постійного збільшення тренувального обтяження.

2. Зменшення жирового прошарку і заміщення цього прошарку м'язовим корсетом.

3. Збільшення витривалості – регулярні фізичні вправи підвищують загальну витривалість організму.

4. Підвищення імунітету і позбавлення від деяких захворювань.

М. Фрай і Г. Калхун займалися дослідженням травм професійних важкоатлетів в олімпійських спортивних центрах США. Результати показали, що за шестирічний період було повідомлено про 873 травми, 560 (64,2%) з яких були класифіковані як спортивні, а 313 (35,5%) не були пов'язані зі спортивною діяльністю. За локалізацією переважали травми попереку, колін і плечей, які в сумі становили 64,8% від усіх зареєстрованих спортивних травм. Статистика випадків травмування професійних важкоатлетів така: розтягнення м'язів – 44,8%; тендинит – 24,1%; розтягнення зв'язок – 13%; судова – 6,1%; ушиб – 3%; синовит – 1,8%; бурсит – 1,6% тощо.

Література

1. Вейдер, Д. Система строительства тела / Д. Вей-дер. – М., 1991. – 112 с.
2. Виноградов, И. Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов: дис. ... канд. пед. наук. / И. Г. Виноградов. – СПб., 2008.