

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.

Під час проведення фізичної підготовки в складі підрозділу застосовуються можна використовувати різні *способи організації заняття*:

- індивідуальний спосіб – передбачає індивідуальне навчання фізичним вправам;
- груповий спосіб – передбачає виконання фізичних вправ на визначених навчальних місцях у складі груп (підгруп) зі встановленим порядком та зміною місць;
- фронтальний спосіб – передбачає виконання вправ підрозділом на одному навчальному місці (на кожному із навчальних місць);
- поточний спосіб – передбачає виконання фізичних вправ один за одним;
- коловий спосіб – передбачає послідовне виконання вправ підрозділом на визначених навчальних місцях (точках).

В процесі навчання фізичним вправам часто виникають помилки. Їх можна виправляти під час групового навчання – спочатку загальні, потім часткові, або під час індивідуального навчання – спочатку значні, потім другорядні [3].

Управління фізичною підготовкою військовослужбовців потребує чіткого планування та управління, а попередження помилок забезпечується планомірним виконанням запланованих заходів, зрозумілим показом і поясненням техніки виконання вправ, раціональним способом розучування вправ, використанням підготовчих вправ, якісною та своєчасною допомогою й страхуванням, а також вмілим завершенням такої підготовки.

Література

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання військовослужбовців. *Навчальний посібник*. Житомир, 2011. С. 56
2. Наказ Міністерства інфраструктури України 24.11.2014 № 595 Порядок з організації фізичної підготовки військовослужбовців Державній спеціальній службі транспорту. С. 1–3. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1593-14#Text>
3. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 № 35 Тимчасова настанова з фізичної підготовки у ЗСУ. С. 16–19

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Габер В., Веселова І. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Актуальність дослідження. Досягнення високих результатів спортсменом, що займається будь-яким видом спорту неможливе без розвитку фізичних якостей. Тому існують спеціальні методи розвитку фізичних якостей, що забезпечують високий рівень підготовки спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Метою роботи було порівняння, яка з двох використаних методик розвитку швидкісно-силових якостей є ефективнішою. Результати даного порівняння можуть використовувати тренери-педагоги при розвитку фізичних якостей своїх вихованців. До дослідження були залучені студенти легкоатлети та їх тренери.

Методи дослідження. Були визначені по дві методики швидкісно-силових якостей які спортсмени будуть вдосконалювати.

Для дослідження спортсменів 1 групи була використана методика виховання швидкісно-силових здібностей з використанням непередбачених обтяжень.

Сутність даної методики полягає в створенні максимальної потужності роботи за допомогою непередбачених обтяжень у вправах, виконуваних з максимально можливою для цих умов швидкістю. Ненадійне обтяження береться в межах від 30 до 60% від максимуму. Число повторень від 6 до 10 в залежності від ваги обтяження, інтервали відпочинку 3-4 хв між підходами.

При розвитку швидкої сили режим роботи м'язів в застосовуваних вправах повинен відповідати специфіці змагальної вправи.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, що виконували спортсмени 1 групи у нашому дослідженні за методом колового тренування: стрибки із підтягуванням колін до грудей, широка розніжка зі зміною ніг («жабка»), застрибування-зістрибування з лави, випади зі штангою, поштовх штанги, ривок штанги, розніжка зі штангою та ін.

Для дослідження спортсменів 2 групи була використаний методичний підхід Семеренського В. І, який він заснував на використанні тонізуючого слідового ефекту, який створюється подоланням підвищеного обтяження безпосередньо (за кілька хвилин) перед виконанням швидкісно-силової вправи. Наприклад, коротка серія підйомів штанги великої ваги перед стрибками або метаннями може сприяти прояву підвищеної потужності рухів в стрибках або метаннях. Сприяючим фактором тут є, цілком ймовірно, перш за все залишкове нервово-м'язове збудження, створене попереднім інтенсивним напруженням. Цей ефект не постійний, він досягається лише при адекватному регулюванні тонізуючого навантаження і наступного за нею інтервалу відпочинку[13].

Вправи, що виконували спортсмени 2 групи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей за методом колового тренування: вправи зі штангою + стрибки через бар'єри, «жабка», зістрибування з лавки із подальшим перестрибуванням перешкод.

Результаті дослідження. Результати отримані в ході дослідження 1 та 2 групи наведені у таблиці 1 та таблиці 2. ($p \leq 0,05$).

Таблиця 1.

№	Стрибок з місця, см		Стрибок вгору з розбігу, см		Човниковий біг 10х5, с.		Віджимання, кількість	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1.	275	290	170	180	12,0	11,1	40	60
2.	230	250	165	178	12,6	11,0	45	64
3.	290	305	157	169	12,3	11,0	70	83
4.	240	265	168	179	11,8	10,6	68	79
Середнє значення	258,75	277,5	165	176,5	11,0	10,8	49	56
Середнє збільшення результату, %	7		7		8		14	

Таблиця 2.

№	Стрибок з місця, см		Стрибок в гору з розбігу, см		Човниковий біг 5х10, с.		Віджимання, кількість	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1.	280	290	181	185	11,9	11,7	42	47
2.	235	240	168	173	12,8	12,6	49	56
3.	245	250	143	150	12,4	12,0	54	58
4.	260	275	165	169	12,0	11,6	61	64
Середнє значення	255	263,75	164,25	169,25	12,3	11,9	51,5	56,25
Середнє збільшення результату, %	3,4		3		3,4		9,2	

Висновок. Із двох обраних методик на вдосконалення швидкісно-силових здібностей, ефективнішою виявилась методика виховання швидкісно-силових здібностей з використанням непередбачених обтяжень, так як використання у вправах непередбачених обтяжень не дає спортсменам адаптуватися до навантаження, що дає більший стимул для розвитку швидкісно-силових якостей. Тому можна вважати 1 методику більш ефективною в даному випадку.

Отже, методики розвитку фізичних якостей спортсменів мають ефективний вплив на спортсменів при правильному їх використанні, поєднанні із засобами та методами та у відповідності із віком та видом спорту.

Література

1. Аракелян Е. Е., Левченко А. В., Вовк С. И. «Физическая подготовка спринтеров», Учебное пособие для студентов ГЦОЛИФКа. 1991 г.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
3. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1988. 331 с.

4. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. 270 с.

5. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: Навчальний посібник / В. Г. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 128 с.

6. . Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: Навчальний посібник / В. Г. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 128 с.

7. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ТЕНІСІСТІВ

Гончарова Н. М., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. Функціональна асиметрія визначає індивідуальність людини, її проявами можна управляти, згладжуючи або підвищуючи, залежно від потреб виду спорту [3]. Н. Н. Брагіна і Т. А. Доброхотова [1] виділяють моторні, сенсорні та психічні функціональні асиметрії. Найбільш виражена моторна асиметрія проявляється в дитячі роки і досягає найвищого рівня в зрілому віці [1]. Дослідники [2, 3] підтверджують, що моторна асиметрія пов'язана зі специфікою конкретного виду спорту, а динаміка її прояву залежить від стажу і рівня підготовленості спортсмена.

Мета дослідження – визначити думки провідних тренерів щодо важливості виявлення та врахування функціональної моторної асиметрії в тренувальному процесі тенісистів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, соціологічні методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі проведення дослідження використовувався метод опитування для визначення думки провідних тренерів щодо важливості виявлення та врахування функціональної моторної асиметрії в тренувальному процесі дітей молодшого шкільного віку в тенісі.

В дослідженні взяли участь 10 тренерів України, отримані дані дали змогу визначити рівень значущості видів функціональної асиметрії (моторної, сенсорної та психічної) в процесі орієнтації підготовки тенісистів. Найбільш значущий вид, на думку тренерів, є моторна асиметрія, яку визначають як сукупність нерівності рук, ніг, правої і лівої половини тіла та обличчя у формуванні загальної рухової активності.

На думку фахівців найбільш значущими є асиметрія верхніх кінцівок та асиметрія верхніх та нижніх кінцівок – 40% (рис. 1).