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

ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

УДК 796
А 43

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.

А 43 **Актуальні** проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини : 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 напрямами 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.

ISBN 978-966-321-436-8

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2021

показник різниці швидкостей в бар'єристок високої кваліфікації, який умовно оцінювався на рівні одиниці.

Висновки. Порівняльний аналіз кінематичних характеристик ритмоструктури бігу з бар'єрами спортсменок різної кваліфікації сприяв виявленню додаткового критерію оцінки ефективності виконання цілісної вправи. Порівняння було спрямоване на пошук таких показників ритмоструктури, значення яких у бар'єристок різної кваліфікації неоднакові.

Література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – С. 44–46.
2. Бірюк С. Формування ритму бігу у юних бар'єристів на етапі початкової спортивної спеціалізації: Метод. рекомендації для тренерів з легкої атлетики. – Миколаїв: МДПУ, 2000. – 46 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – С. 238–265.
4. Чорненька Г. В. Удосконалення техніки бігу на 100 м з бар'єрами у дівчат / Г. В.Чорненька, В. І. Прокопенко, Н. В. Прокопенко // Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали V всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів; під заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2015. – С. 192–198.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Дикусар М., Адаменко О. О.
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Настільний теніс належить до числа найбільш популярних спортивних ігор. Під час заняття настільним тенісом розвиваються не тільки координацію рухів, спритність, швидкість реакції, а й увагу, мислення, емоційну стійкість. Під час гри можна легко регулювати фізичні і психічні навантаження в залежності від віку, підготовленості, стану здоров'я ступінь інтенсивності занять, їх тривалість і регулярність.

Сучасний настільний теніс ставить високі вимоги не тільки до фізичної, а й до психологічної підготовки гравців. Безкомпромісність боротьби, змагання та сильні суперники – все це призводить до того, що добре підготовлені гравці, які показують високі результати на тренуваннях несподівано програють слабшому.

Мета дослідження. Полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні особливостей психологічної підготовки спортсменів з настільного тенісу.

Методи дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури, що розкривають питання психологічної підготовки спортсменів з настільного тенісу.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей. Психологічна підготовка допомагає створювати такий психологічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і техніко-тактичної підготовленості, а з другого – дозволяє протистояти змагальним факторам і тим, які цьому перешкоджають (невпевненість у своїх силах, страх, скованість).

Дедалі актуальнішою постає проблема специфіки психологічної діяльності в настільному тенісі, оскільки резерви психіки – один з основних факторів подальшого зростання спортивних досягнень і скорочення терміну підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Виділяють два аспекти у психологічній підготовці спортсмена – засоби загальної психологічної підготовки до змагань і завдання та спеціальної психологічної підготовки до кожного змагання.

Загальна психологічна підготовка спрямована на розвиток і удосконалення психічних якостей і умінь, що необхідні спортсменові для змагальної діяльності загалом. Її головне завдання – навчити спортсмена користуватися найбільш універсальними прийомами і методами, що забезпечують психічну готовність до діяльності в характерних для змагань незвичайних умовах. До таких прийомів і методів належать – оволодіння способами саморегуляції емоційних станів, рівня активності, концентрації і розподілу уваги та оволодіння прийомами мобілізації вольових зусиль.

Наступним завданням загальної психологічної підготовки є засвоєння прийомів моделювання в тренувальних заняттях умов змагальної боротьби з використанням моделей двох видів – вербально-образних і реальних. Перша означає опис на словах і образне уявлення передбачуваної (прогнозованої) ситуації, дій суперника і власних рухів. Вона матеріалізується за рахунок використання схем, макетів, малюнків, фотографій тощо. Реальна модель – це створення в процесі тренування умов, подібних до змагань. У настільному тенісі це здійснюється шляхом спарингів і суддівства, у різних залах, у різний час доби [1].

Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання спрямована на формування у спортсмена психологічної готовності до майбутнього змагання. Її мета полягає в тому, щоб перед змаганнями і в їх процесі тенісист перебував у такому психічному стані, який забезпечує ефективність і надійність саморегуляції поведінки і дій.

Суттєвими факторами цього стану є настановлення на досягнення перемоги і певний рівень емоційного збудження, що сприяє, з одного боку, вияву необхідної рухової і вольової активності, а з другого – точності й надійності управління нею.

Висновок: Отже, можна зробити висновок, що психологічна підготовка здійснюється в процесі багаторічної підготовки гравця протягом усіє спортивної діяльності і направлена на досягнення розвитку та удосконалення мотивації до тренувальної й змагальної діяльності, спрямованої на досягнення максимально високих результатів.

Література

1. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы/ М.С. Бриль // Теория и практика физической культуры. – 2001. С. 32–33.

2. Васина Е.В. Соревновательная деятельность теннисистов / Е.В. Васина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 45–49.

3. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин // М., Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.

СИСТЕМА ОРІЄНТОВНОЇ ГРАДАЦІЇ БАЛЬНОЇ ОЦІНКИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Дубиненко І., Наконечний І. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Теорія та методика підготовки гравців із баскетболу нині є добре опрацьованою частиною спортивної науки, яка ґрунтується на низці загально-спортивних та спортивно-фізіологічних закономірностей. Теж у достатній мірі опрацьовані тактичні аспекти підготовки гравців, які визначають схеми тренувальних циклів вже з першого року підготовки баскетболістів. Відповідно з сучасною популярністю баскетболу в спеціальній літературі та добре розкриті існуючі методичні підходи щодо навчання техніки, тактики баскетболу, розвитку фізичних якостей у юних баскетболістів на етапі початкової підготовки. Однак, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питанням організації та проведення оперативного чи поточного контролю фізичної підготовки гравців саме на перших етапах підготовки баскетболістів-початківців приділено недостатньо уваги. Навіть у нормативних документах відсутні чіткі вікові параметри вказаних спортивних здібностей, що пояснюється різно-залежними процесами фізичного росту підлітків та набуття ними фізичної підготовки, важливої в баскетболі [1, 2, 3].

Аналіз спеціальної наукової літератури та публікацій на сайті Баскетбольної Ліги [4] все ж показує присутність багаторічних досліджень фахівців щодо теоретико-методичних аспектів контролю підготовки баскетболістів та їх формування на перших фазах тренувального процесу. На жаль, освітлення результатів вказаних досліджень украй незадовільне, що пояснюється їх суперечністю та відсутністю стандартизованих методик. Навіть серед будь якої групи молодих шкільних викладачів фізичного виховання панує