

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.

Нерідко в такі тести включаються і психологічні завдання для оцінки рівня інтелектуального розвитку.

Зазвичай гетерогенні тести використовуються для комплексної оцінки випускника шкіл, оцінки особистості при прийомі на роботу і для відбору найбільш підготовлених абітурієнтів при прийомі до вищих навчальних закладів. Оскільки кожен гетерогенний тест складається з гомогенних тестів, інтерпретація результатів тестування ведеться за відповідями на завдання кожного тесту (тут вони називаються шкалами) і крім того, за допомогою різних методів агрегування балів робляться спроби дати загальну оцінку підготовленості випробуваного.

Інтерпретація результатів тестування ведеться переважно на мові тестології, з опорою на середню арифметичну, моду або медіану і на так звані відсоткові норми, що показують – скільки відсотків випробуваних мають тестовий результат гірше, ніж у будь-якого взятого для аналізу випробуваного з його тестовим балом. Така інтерпретація називається нормативно-орієнтованою.

Висновки. За допомогою тестів зручно проводити контроль фізичної підготовленості й розвитку фізичних якостей, тести допомагають встановити правильність підбору засобів фізичної культури і спорту завдяки поетапному виконанню завдань тестування, які перевіряють рівень отриманих знань і вмінь, з яких складається результат тестування [5].

Література

1. Віленський М. Я. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник / М. Я. Віленський, А. Г. Горшков. – Видавництво: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Годик М. А. Спортивна метрологія. Підручник для ин-тов фізичної культури. – М.: Фізкультура і спорт, 1988. – С. 5–9.
3. Годик М. А. Спортивна метрологія: Учеб. для ін-тів фіз. культ. – М.: Фізкультура і спорт, 1988.
4. Гостев Р. Г. Фізична культура і спорт в сучасних умовах / Р. Г. Гостев. – М.: Сврошколи, 2005. – 408 с.
5. Грачов О. К. Фізична культура студента / О. К. Грачов. – Ростов-на-Дону: МарТ, 2005. – 464 с.

ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ

Яковенко Д. В., Фаріонов В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Поняття професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) знайоме всім вчителям і викладачам фізичної культури середніх загальноосвітніх і вищих навчальних закладів. В даний час науково-технічний прогрес і умови

життя висувають високі вимоги, як до професійної грамотності фахівців, так і до рівня їх фізичного розвитку і підготовленості до виробничої діяльності. Цей факт і визначає значення ППФП і для суспільства в цілому, і для кожної окремо взятої молодшої людини. Всі професії мають свою специфіку і відрізняються одна від одної не тільки видом виробничої діяльності та умовами праці, а й вимогами до рівня фізичного розвитку фахівця, до його психічних властивостей і якостей особистості. При недостатній загальній підготовленості до виробничої діяльності, адаптація до умов роботи може займати чимало часу. Потреба розвивати специфічні, притаманні конкретній професії фізичні і психічні якості і фізіологічні функції має місце ще в процесі навчання.

Мета дослідження. Проаналізувати доцільність застосування навчально-тренувальних занять з гімнастики у якості засобу, що здатний здійснювати вплив на професійно-прикладну фізичну підготовку студентів вищого навчального закладу.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, опитування, інтернет-джерела.

Результати дослідження та їх обговорення. Ще в кінці XIX століття вчені цікавилися використанням різних засобів фізичної культури для підготовки молодшої людини до трудової діяльності. У 1891 році П. Ф. Лесгафт писав, що, вводячи фізичну освіту в професійну школу, ми можемо досягти мистецтва в ремеслі [3]. Пізніше, в 20-30 роки XX століття у нас були опубліковані роботи, в яких розглядалося використання засобів фізичної культури для більш успішного засвоєння трудових навичок конкретних професій. Також вивчалися питання підвищення продуктивності праці, відновлення організму в процесі трудової діяльності та профілактики професійних захворювань.

Під терміном ППФП розуміється підсистема фізичного виховання, що найкращим чином забезпечує формування та вдосконалення властивостей і якостей, що мають істотне значення для конкретної професійної діяльності [4]. ОФП, що є обов'язковою для всіх навчальних програм, не має безпосереднього відношення до процесу праці, але створює умови для успішної професійної діяльності, сприяючи зміцненню здоров'я, допомагаючи адаптуватися до умов праці. Недостатній рівень розвитку фізичних якостей може бути причиною допущення помилок в роботі, її затримки, невисокої продуктивності праці. ППФП необхідна і повинна будуватися на основі і в єдності з ЗФП. Сучасна підготовка молодих фахівців до професійної діяльності передбачає врахування особливостей різних професій. Вона вимагає чіткого планування навчального матеріалу, використання різноманітних засобів, які допомагають повною мірою формувати вміння і навички, необхідні в конкретній сфері діяльності. У процесі фізичної підготовки повинен вирішуватися ряд таких завдань, як

розвиток і вдосконалення фізичних і психічних якостей особистості, оволодіння знаннями і прикладними руховими вміннями та навичками, виховання засобами фізичної культури.

«Гімнастика» є однією з важливих спортивних дисциплін навчального плану. Спортивна гімнастика розвиває такі фізичні якості як координація рухів, силова і статична витривалість, спритність, гнучкість і вестибулярна стійкість. Виконання акробатичних вправ і вправ на гімнастичних снарядах формує почуття рівноваги, руху, простору, вміння перемикати п розподіляти увагу, виховує, рішучість, сміливість, самовладання. Заняття гімнастикою формують навички володіння своїм тілом, навички роботи на висоті, забезпечують високий рівень функціонування рухового і зорового аналізаторів. Всі заняття з дисципліни «Гімнастика» зі студентами інституту діляться на теоретичні і практичні, що націлені на міцне засвоєння знань, рухових умінь і навичок на уроках. Приділяється велика увага методиці проведення занять і методиці навчання гімнастичним вправам. В процесі занять викладачі ставлять перед студентами одне з важливих завдань – навчитися викладати і застосовувати свої вміння незалежно від того, де доведеться працювати. Так, наприклад, протягом усього періоду навчання студенти проводять з навчальною групою стройові і загальнорозвиваючі вправи. Ці вправи складають основу виробничої гімнастики, фізкультурних пауз і хвилин. Для фахівців, зайнятих розумовою працею, з цих вправ можна складати комплекси, які допоможуть уникнути негативних наслідків малорухомого способу життя. Виконання акробатичних вправ, опорних стрибків, вправ на гімнастичних снарядах розвивають основні фізичні якості та навички, необхідні в багатьох професіях. Так, наприклад, м'язова сила, гнучкість, вміння володіти своїм тілом в незвичних для людини умовах необхідні представникам великого кола професій – будівельникам, льотчикам, монтажникам-висотникам, космонавтам, десантникам, пожежникам та багатьох інших професій. В процесі занять гімнастикою формуються прикладні психічні якості і властивості особистості, важливі для молодих фахівців. Виконання вправ на снарядах створює умови для виховання сміливості, мужності (наприклад, виконання опорного стрибка), дисциплінованості та наполегливості, працелюбності та цілеспрямованості. Крім безпосереднього виконання вправ на гімнастичних снарядах, майбутні викладачі освоюють методику навчання їм, проводять уроки гімнастики з навчальною групою. Багато з перерахованих засобів гімнастики використовується в військово-прикладній фізичній підготовці. Ще до них можна віднести особливу групу прикладних вправ, в яку входять лазіння по канату і гімнастичній стінці, з подоланням перешкод, повзання різними способами.

Висновок. Таким чином, формуючи необхідні рухові вміння і навички, фізичні та психічні якості і властивості особистості засобами фізкультури і спорту

фахівці з фізичної культури і спорту сприяють продуктивності будь-якої професійної діяльності і в кінцевому підсумку підвищення якості життя працездатного населення країни.

Література

1. Беліновича В. В. Навчання у фізичному вихованні / В. В. Белінович – М.: Фізкультура і спорт, 1998. – 262 с.
2. Гориневский В. В. Вибрані твори / В. В. Гориневский. – М, 2011. – 285 с.
3. Лесгафт П. Ф. Праці комісії з технічної освіти (1889–1890)/ П. Ф. Лесгафт. – М.: ГДОІФК, 2001. – 52 с.
4. Раєвський Р. Т. Професійно прикладна фізична підготовка студентів вузів. – М.: В.Ш., 2014.