

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.

24. Маркетингові ризики – Виникають внаслідок неправильного вибору ринку збуту продукції, неправильної або недостатньої реклами продукції СП, порушень в розрахунках обсягу ринку та інших причин.

Прояв визначених ризиків у наслідку призводить до порушення строків реалізації СП, перевитрат, невиконання вимог до кінцевого результату, погіршення якості проєктів, продуктів і послуг, що в свою чергу призводить до погіршення якості й результатів, зменшення прибутку, а нерідко й до великих збитків. Уникнути ризиків неможливо, тому актуальним є встановлення причин виникнення та необхідність їхнього аналізу й зниження впливу до мінімального рівня.

Література

1. Данченко О. Б. Методологія інтегрованого управління відхиленнями в проєктах: дис. ... докт. техн. наук: 05.13.22. Київ, 2015. 347 с.
2. PMBOK_Guide6th_Russian URL: <http://www.studfiles.ru/preview/1811796/>.
3. Управление инновационными проектами и программами на основе системы знаний P2M: монография / Ф. А. Ярошенко, С. Д. Бушуев, Х. Танака. – Киев, 2011. 263 с.
4. Керівництво з питань визначення компетентності і сертифікації українських професіональних керівників і фахівців з управління проєктами NSB (ua) / Бушуєв С.Д., Бушуєва Н.С., Биков В.Ю., Шпильовий В.Д. Київ, 2000. 84 с.
5. Меленчук В. М., Савіна О. Ю. Проектний менеджмент в спорті. сучасні реалії XVII Міжнародна науково-практична конференція «Управління проєктами у розвитку суспільства». Київ, КНУБА, С. 240 – 244.
6. Савіна О. Ю., Харута В. С. Управління ризиками портфелів проєктів наукомістких підприємств. *Вісн. НТУ. Сер. Технічні науки*. Київ: НТУ, 2018. Вип. 1 (40). С. 285–298.
7. Данченко, О. Б. Класифікація відхилень в проєктах: ризики, проблеми, зміни. *Вісн. ЛДУ БЖД*. 2014. №9. С. 72–79.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЮ

Курочкін І. Г., Савіна О. Ю.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Тактика греко-римської боротьби – це мистецтво застосування техніки в певних моментах сутички. Крім цього, тактика передбачає правила, як потрібно протиставляти власні фізичні та морально-вольові якості, якостям і намірам супротивника [5]. У боротьбі в процесі сутички головна мета будь-якого спортсмена – подужати свого супротивника. Ця мета визначає наступні завдання: провести прийоми на противника; не дати противнику провести прийоми на себе.

Існує певна форма проведення боротьби, через які ми приходимо до перемоги. Ці форми виступають головними, а саме:

- енергійна оборона;
- зустрічна боротьба;
- напад;
- дослідження;
- досягнення повної перемоги.

Правильна тактика боротьби набуває сенсу в залежності від особливостей сутички, а намагання тренера-педагога повинні бути спрямовані на формування варіативних навичок.

Якщо суперник досвідчений, обережний і має досить сил, то щоб перемогти його необхідно заздалегідь вивести його з стабільного рівноваги або відвернути його увагу. Для того щоб знизити рівень пильності суперника, борцю необхідно справити враження, що він переходив до оборони, (виконавши оборонне захоплення, який може перешкодити атаці суперника). Суперник, звернувши свою увагу на прорив захоплення, не зможе дати відсіч несподіваного нападу [2].

Відсутність системи підготовки в греко-римській боротьбі може в наслідку привести до хаотичного формування навичок і зниження різнобічності спортсмена. А вищим критерієм у визначенні майстерності борців греко-римського стилю є його різнобічна і результативна технічна підготовка [1].

Технічна підготовленість охарактеризована рівнем засвоєння борцем комплексу рухів, які відповідають особливостям греко-римської боротьби і які забезпечують досягнення найвищих результатів.

Греко-римська боротьба віднесена до видів спорту з особливо складною і різноманітною технікою рухів. Основоположними техніки боротьби виступають основні прийоми і стійки, їх модифікації, складні технікою тактичні дії, а саме: комбінації і контрприйоми, примітивні дії: пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страхівка партеру і самострахування [3].

Особливість поєдинків українських борців, ускладнені і тим, що присутня недостатність саме технічної підготовки в порівнянні зі знаменитими борцями світу. Тому, завдання управління тренувальним процесом полягають у комплексній підготовці спортсмена на основі роботи команди з пріоритизацією технічної підготовки до бою.

Література

1. Абдулхаков М.Р., Транзишков А. А. Борются, чтобы побеждать. М.: Просвещение, 1990.
2. Алиханов И. Техника вольной борьбы. М.: Просвещение, 1977.
3. Беккер И.Б., Семенов С. В. О борьбе и борцах. Кишинев, 1983.
4. Дахновский В. С., Лещенко С С. Подготовка борцов высокого класса Киев: Здоровье, 1989.

5. Годик М. А. Спортивна метрологія. М.: ФиС, 1988.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКІВ У ВИСОТУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Москвич А. І., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Легка атлетика – вид спорту який об’єднує вправи в ходьбі, бігу, стрибках, метаннях. У процесі тренувальних занять спортсмени оволодівають раціональною технікою легкоатлетичних вправ з тим, щоб її рухові дії стали узгодженими і чіткими за напрямком, амплітудою, силою, ритмом. Стрибок у висоті з розбігу – дисципліна легкої, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів [3]. Поява техніки стрибка «фосбюрі-флоп» і стрімке зростання спортивних результатів спричинили зміну поглядів фахівців на процес удосконалення технічної майстерності і методику підготовки спортсменів. У часи популярності перекидного стилю стрибка при підготовці атлетів увага зосереджувалась на розвитку насамперед силових якостей, на цій основі будувалась структура розбігу і відштовхування. З появою «фосбюрі-флоп» головною якістю стала швидкість. Техніку стрибка сучасних спортсменів, їх спеціальні фізичні якості сьогодні оцінюють за швидкістю розбігу, та швидкістю відштовхування [4].

Мета дослідження: вивчити особливості методики навчання техніки стрибків у висоту.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувались наступні методи: аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури.

Результат дослідження та їх обговорення. Спосіб стрибка «Фосбері-флоп» складається з чотирьох основних фаз: розбігу, відштовхування, польоту з подоланням поперечини, приземлення. Цей спосіб стрибка, який закінчується приземленням на спину або плечі, неможливий без м’якого і пружного місця приземлення, інакше він стає травмонебезпечним. Навчання техніки стрибка «Фосбері-флоп» виконується за наступними фазами: вивчення та засвоєння техніки розбігу по дузі в умовах дії відцентрової сили; навчання техніці відштовхування при дугоподібному розбігу; навчання техніці переходу через поперечину.

При навчанні техніці розбігу необхідно виконувати розбіг з поступовим збільшенням кривизни дуги, щоб спочатку радіус дуги повороту не перевищував 3-5 бігових кроків. При цьому слід приділити увагу вивченню техніки рухів при виконанні підготовчих дій до відштовхування [1]. При підборі дуги останніх кроків розбігу треба враховувати рівень спеціальної фізичної підготовленості учнів, їх координаційні здібності, властивості нервової системи до прояву зусиль,