

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.

відносно короткочасних вправ, наприклад, (4...6)x(10...15 с), зі значними (2...3 хв) паузами між серіями.

У греко-римській боротьбі при розвитку силової витривалості спортсмени широко застосовують додаткові обтяження (наприклад, тривале виконання кидків важких манекенів та ін.). Опір, що коливається в широкому діапазоні при виконанні тренувальних вправ, орієнтованих на розвиток силової витривалості, звичайно дорівнює або є трохи вищим ніж опір, властивий загальній діяльності. Тому борці, працюючи з манекенами або на спеціальних тренажерах, планують такий опір, щоб мати можливість виконувати роботу протягом 1...3 хв.

Висновок. Таким чином, аналіз літератури дозволяє зробити висновки, які підтверджують актуальність даної теми, а саме: швидкісно-силові здібності є провідними в боротьбі. Їх прояви залежать від різних сторін підготовленості спортсмена, віку спортсмена, етапу багаторічної підготовки, рівня тренуваності, структури і змісту тренувального процесу, закономірностей зростання майстерності борців, індивідуалізації підготовки спортсменів, наявності нетрадиційних методів тренування та ін.

Література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1991. – 287 с.
2. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.
3. Кипор Г. В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций) / Г. В. Кипор, А. В. Ишков, Д. О. Юшков, В. И. Шпанов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 34–38.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ РИТМОВОЇ СТРУКТУРИ БАР'ЄРНОГО БІГУ У ЖІНОК (НА ПРИКЛАДІ БІГУ НА 100 М З БАР'ЄРАМИ)

Гринько В. С., Бірюк С. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв

Вступ. Однією з найбільш важливих проблем теорії та практики спортивного тренування є контроль та оцінка техніки виконання цілісних вправ та його окремих частин. Нині більшість тренерів, які працюють із легкоатлетами, загалом використовують суб'єктивні методи оцінки техніки цілісних вправ. Ці методи засновані на візуальному сприйнятті виконання рухів та порівняння їх із умовним прикладом, а також динамікою спортивного результату.

Разом про те, багато фахівців (Р. Ф. Ахметов, 2010; В. Г. Конестяпін, 2009; В.Н. Платонов, 2004 та інших.) наголошують, що для того, щоб оцінити техніку виконання цілісних рухових вправ та їх частин, необхідно виділити найважливіші характеристики руху та знати критерії оптимальності їх виконання, а також ступінь взаємозв'язку цих характеристик. Найефективнішою технікою визнається та, що дозволяє як найкраще реалізувати руховий потенціал спортсмена [1, 3].

В даний час одним із найбільш виправданих методів оцінки технічної підготовленості бар'еристів є метод порівняння кінематичних або динамічних характеристик руху з біомеханічним «еталоном» [1, 2, 3].

Аналіз методичної літератури показав, що незважаючи на достатню кількість досліджень, що розкривають різні сторони підготовки в бар'єрному бігу, питання формування ритмоструктури цілісної вправ в бар'єрному бігу на 100 м у жінок, залишаються недостатньо вивченими.

Відсутність об'єктивних даних по багатьом питанням, про закономірності формування ритмової структури бар'єрному бігу у бар'єристок різної кваліфікації в бігу на 100 м, підвищує суб'єктивізм практичних рекомендацій, сприяє невизначеності при виборі спеціальних засобів технічної підготовки у роботі з бар'єристами на різних етапах спортивної підготовки.

Мета. Пошуки резервів подальшого покращення спортивних результатів бар'єристів привели до необхідності об'єктивної оцінки спортивно-технічної підготовленості спортсменів на основі головних компонентів ритмової структури цілісної змагальної вправи.

Методи дослідження – опрацювання науково-методичної літератури, даних мережі інтернет, анкетування та інтерв'ювання, відеозйомка, аналіз та узагальнення отриманих даних.

Аналіз отриманих даних показав, що незважаючи на чіткі кількісні відміни кінематичних характеристик між вихідними показниками у бар'єристок II-III розрядів та «еталонними» у кваліфікованих бар'єристок, у ритмоструктурі бігу з бар'єрами спостерігаються загальні для всіх ознаки формування специфічного ритму при взаємодії спортсменок з опорою[4].

Так, при виконанні стартового розбігу на останніх трьох кроках перед подоланням I-го бар'єру у початківців, як і у кваліфікованих бар'єристів починає формуватися просторово-часовий ритм, який набуває чіткої структури при подоланні наступних міжбар'єрних ділянок. Лише після подолання першої перешкоди встановлюється чітке специфічне співвідношення всіх компонентів трикрокової структури між бар'єрами. Найбільш типові зміни взаємодії з опорою, за інших рівних умов, характеризують показники швидкості кроків та ритмовий коефіцієнт (відношення часу польоту до часу опори). Рівень ефективності виконання вправи визначався на основі показників різниці між швидкістю стартового розгону до сходу з першого бар'єру та швидкістю бігу на наступних бар'єрних ділянках до сходу з останньої перешкоди. За «еталон» приймався

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.