

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.

3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

4. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Джуріна К. А., Марцінковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Актуальність дослідження. Сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатофакторним явищем, яка включає мету, завдання, методи, засоби, організаційні форми, матеріально-технічні умови та ін., що забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань. У структурі системи підготовки спортсмена виділяють спортивне тренування, змагання, позатренувальні і позазмагальні фактори, що підвищують результативність тренування і змагань [1].

У процесі спортивного тренування вирішуються загальні і спеціальні завдання, які загалом забезпечують спортсмену міцне здоров'я, ідейне, моральне та інтелектуальне виховання, гармонійний фізичний розвиток, тактичну і технічну майстерність, високий рівень розвитку спеціальних психічних, фізичних, моральних і вольових якостей, а також знань і навичок в галузі теорії і методики спорту [2].

Метою дослідження стало дослідити за літературними джерелами різні системи підготовки спортсменів та їхнє обґрунтування.

Основна частина. У результаті спортивного тренування відбуваються різноманітні морфологічні та функціональні зміни в організмі спортсмена, що визначають стан його тренуваності, яке прийнято пов'язувати переважно з адаптаційними перебудовами біологічного характеру, які відображають можливості різних функціональних систем і механізмів. Зазвичай виділяють загальну і спеціальну тренуваність. Загальна тренуваність змінюється під впливом неспецифічних вправ, які зміцнюють здоров'я, підвищують рівень розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей органів і систем організму стосовно до різних видів м'язової діяльності. Спеціальна тренуваність є результатом вдосконалення спортсмена в конкретному виді м'язової діяльності, обраному в якості предмета спортивної спеціалізації. Натеper фахівці виділяють допоміжну тренуваність, що створює основу для спеціальної тренуваності й займає проміжне положення між нею і загальною тренуваністю [3].

Тренованість спортсмена відрізняють від підготовленості – поняття більш широкого, що відображає весь комплекс здібностей спортсмена до прояву максимальних можливостей і демонстрації високих результатів у змаганнях. Підготовленість включає окрім тренованості й інші складові спортивної майстерності: теоретичні знання, психологічну установку на демонстрацію максимального результату, мобілізаційну готовність до спортивної боротьби тощо. Стан найвищої підготовленості, характерне для даного етапу спортивного вдосконалення, зазвичай позначають як готовність до досягнень, або стан спортивної форми.

У структурі підготовленості спортсменів виділяють ряд відносно самостійних сторін, що мають істотні ознаки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну. Це впорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. Разом з цим слід враховувати, що в тренувальній і змагальній діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано, вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів. Ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія обумовлюється закономірностями формування функціональних систем, спрямованих на кінцевий результат, специфічний для кожного виду спорту і компоненту тренувальної та змагальної діяльності [4].

Водночас потрібно враховувати, що ступінь досконалості кожної зі сторін підготовленості залежить від інших її граней, визначається ними і, в свою чергу, визначає їх рівень розвитку. Наприклад, технічна підготовленість спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – швидкості, сили, гнучкості тощо. Рівень прояву рухових якостей (наприклад, витривалості) тісно пов'язаний з економічністю техніки, спеціальної психічною стійкістю до стомлення, умінням реалізовувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах. Разом з цим тактична підготовленість пов'язана не тільки зі здатністю спортсмена до сприйняття і оперативної переробки інформації, уміння скласти раціональний тактичний план і знаходити ефективні шляхи вирішення рухових завдань в залежності від ситуації, що склалася, з рівнем технічної майстерності, функціональної підготовленості, розвитку рішучості, сміливості, цілеспрямованості й т. п. [4].

Спортивні змагання, як організований захід або сукупність заходів з виявлення кращих учасників, спрямованих на досягнення високого результату і є перевіркою фізичної, техніко-тактичної, психологічної, морально-вольової підготовленості спортсменів у конкретних умовах боротьби суперників, яка виражена у конкретному результаті (зайняте місце, перемога, видовище).

Змагальна діяльність передбачає демонстрацію й оцінку можливостей спортсменів у різних видах спорту, відповідно до притаманними їм правилами,

змістом рухових дій, способами змагальній боротьби і оцінки результатів. Змагальна діяльність може розглядатися у вузькому і широкому сенсі слова. У вузькому сенсі це все ті ж прийоми і дії спортсмена, які складають зміст змагальної боротьби безпосередньо в грі, поєдинку, сутичці, на дистанції та ін. У широкому сенсі – це поведінка загалом спортсмена і оточуючих осіб (тренерів, суддів, організаторів, лікарів та ін.) під час змагань [5].

До позатренувальних і позазмагальних факторів, що підвищують результативність тренування і змагань, відносяться як тісно пов'язані зі спортивним тренуванням, так і мають до неї непряме відношення (наприклад, роль і місце спорту в суспільстві, рівень загального науково-технічного прогресу в країні й т. п.). До факторів, що прямо визначають результативність тренування і змагань, у першу чергу відносяться організаційні та матеріально-технічні умови підготовки, рівень медичного і наукового забезпечення, рівень спеціальних знань і майстерності тренерів, організація ідейно-виховної та патріотичної роботи тощо. Одні з цих факторів відносно самостійні, хоча і мають великий вплив на ефективність тренування, способами ведення змагальної боротьби (наприклад, спортивна форма та інвентар, тренажерні пристрої, що стимулюють ефективність фізичного та технічно вдосконалення та ін.) [5].

Висновок. Підготовка спортсменів базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Сам тренувальний процес розглядається у взаємозалежності мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів спортивного тренування.

Вдосконалення сучасної системи спортивного тренування передбачається у збільшенні обсягів тренувальної та змагальної діяльності, раціональному плануванні 4-річних олімпійських циклів підготовки, у тому числі й річних циклів підготовки, оптимальному збільшенні спеціальної підготовки тощо.

Література

1. Бурла О. М., Гончаренко В. І., Кравченко І. М., Ласточкин В. М., Гудим С. В. Загальна теорія підготовки спортсмена. Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид. – 184 с.
2. Коренберг В. Б. Спортивная метрология. – М.: Физическая культура, 2008. – 368с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Навчально-методичний посібник. – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
4. Смирнов Ю. И., Полевщиков М. М. Спортивная метрология: Учебник. Москва: Академия – 2000 – 232 с.
5. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсмена: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013 – 136 с.