

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.

ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ГРЕБЛІ НА КАНОЕ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Заборей І., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв

Вступ. Розвиток сучасного спорту зумовлено напрацюванням та упорядкуванням наукових знань, які охоплюють різноманітні проблемні питання, що стосуються підготовки спортсменів і виступу їх на змаганнях. Постійні наукові пошуки нових, більш ефективних засобів і методів підготовки спортсменів, підвищення результативності та раціональності виконання змагальних вправ проявляються високими спортивними досягненнями на світовому та міжнародному рівнях

Веслування на байдарках і каное є олімпійським видом спорту. Поділяється на класи С1 (одинична), С2 (двійка), С4 (четвірка). Кожен клас має свою специфіку підготовки, та особливості методики побудови тренувального та змагального періоду.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні методики побудови тренувального процесу підготовки спортсменів з греблі на каное в змагальному періоді

Методи дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури й інформації мережі Інтернет з питання підготовки спортсменів з греблі на каное в змагальному періоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Популярність веслувального спорту зумовлена специфікою тренувального процесу на відкритих водоймах, емоційністю занять і змагальної боротьби, ефективністю впливу тренувань на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток та загартування організму. Водночас спортивні досягнення, які постійно зростають, високий рівень конкуренції на всеукраїнських та міжнародних змаганнях вимагають від спортсменів і тренерів більш вдумливого підходу до побудови та реалізації тренувального процесу [1, С. 42].

Для підготовки спортсменів до змагань навантаження зростають поступово. Спочатку виконується напрацювання бази – це проходження певного кілометражу на воді з різними засобами, такими як тягар, який вдягається на ніс човна та дає великий супротив на воді. Потім починається швидкісна робота і підготовка на спринтерські дистанції, де розвивається сила та швидкість під час проходження дистанції. Тренування в змагальний період відбуваються вже з набраною базою. Такі тренування є контролем перед головними змаганнями.

Нами продемонстрована методика побудови тренування в змагальному мікроциклі. Методика організації та проведення тренувань направлена на підготовку спортсменів до міжнародних змагань. Застосовані такі прийоми та

засоби як: велике проходження кілометражу на воді для відчуття води на підготовленій дистанції; робота з власною вагою для розвитку силових якостей спортсменів; крос по 40-60 хвилин для розвитку витривалості та покращення роботи дихальної та серцево-судинної систем. Для фіксації результатів під час підготовки ми використовували наступне обладнання: датчики GPS для вимірювання дистанцій, та кілометражу; секундомір для фіксації часу; напульсник для вимірювання частоти серцевих скорочень при різних навантаженнях. Результати дослідження наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати тренувального процесу при підготовці спортсменів з греблі на каное в змагальному мікроциклі

День	Тренування	Км	Мін. ЧСС	Сер. ЧСС	Макс. ЧСС	Сер. швидкість км/год	Макс. швидкість км/год
1	1) 1, 2, 3, 4 хвилини, інтенсивність 70-85% (з тягарем 5 кг) 2) В групі 6 км і 3 підходи з 70% ваги	6	103	150	201	8.9	16
2	1) 7 хвилин – 60% інтенсивність 2) Робота в залі зі своєю вагою	13	78	146	206	9.5	16.8
3	1) 2 км по 4 рази 2) Крос 55 хвилин, робота зі своєю вагою	8	105	145	183	8.9	18.5
4	1) Змінна гребля 5 разів по 10 хв 2) 500 метрів по 8 разів, 60 кг 2 по 10.	20	91	153	193	10	17
5	1) 5 хв по 4, 1:30 хв по 4 2) Змінна гребля	20	105	145	183	8.9	18.5
6	1) 6 по 1000 м 2) Крос, змінна гребля	22	102	150	177	11.5	16.9
7	1) 7 хв по 6 раз 2) 40 хв крос, змінна гребля	15	105	150	183	12	16.9
8	1) Змінна гребля 2) 1 хв по 4 куски – 3 серії з тягарем, 30 секунд по 6 раз без тягара	20	71	136	168	10.3	15.2

Результати участі у міжнародних змаганнях при підготовці за даною методикою висвітлені в таблиці 2.

Результати участі у міжнародних змаганнях з греблі на каное

Змагання	Результат за часом	Результат за місцем
Чемпіонат Світу з марафону, 2021 рік, 19 км, Пітешт (Румунія)	1) 1:28:53 (ROU) 2) 1:29:16 (HUN) 3) 1:29:20 (ESP) 4) 1:29:32 (UKR)	1 місце – Румунія 2 місце – Угорщина 3 місце – Іспанія 4 місце – Україна
Чемпіонат Світу, 5 км, 2021 рік, Сегед (Угорщина)	1) 23:23:823 (UKR) 2) 23:24:987 (CZE) 3) 23:55:173 (ESP)	1 місце – Україна 2 місце – Чехія 3 місце – Іспанія

Висновки. У місті Миколаєві є надзвичайна акваторія яка дозволяє спортсменам з веслування тренуватися та досягати гарних результатів. Це одна з провідних областей, де виховуються фіналісти Олімпійських ігор, чемпіони та призери чемпіонатів світу й Європи. Високі результати спортсменів школи веслування в Миколаєві були й будуть завдяки професійним вмінням тренерів та досконалим методикам підготовки спортсменів до рівня міжнародних змагань.

Література

1. Богуславська В.Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное: навч. посіб. / В.Ю. Богуславська. – Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2014.– Ч. 1.– 136 с.

2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резервування, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резервування / Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту; Республіканський науково-методичний кабінет; Федерація каное України. Київ, 2007. 42 с.

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Заплотинський В., Наконечний І. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Виникнення та розвиток сучасної пандемії коронавірусної інфекції, зоонозний збудник якої нині відомий під назвою SARS-CoV-2, показало цілу низку соціальних, економічних, санітарно-епідемічних та суспільних проблем, до вирішення яких світова спільнота виявилась абсолютно не готовою. Соматичні, генетичні та вторинно-інфекційні патології людини, а також чисельні наслідки адинамії, нераціонального харчування і психологічні проблеми формують украй важкий негативний фон, провокуючий поширення коронавірусної інфекції. Відповідно, одним із найдієвіших та найважливіших засобів протидії пандемії є