

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.

- створення цілісної системи виявлення здібної учнівської молоді та забезпечення умов для розвитку, виступів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, гідне представлення держави у міжнародному співтоваристві.

Висновок. Як ми бачимо погіршення на сучасному етапі стану здоров'я молоді і вплив на нього різних факторів середовища продикували необхідність перегляду існуючої системи виховання дітей і підлітків. Органи охорони здоров'я не можуть протистояти неухильному погіршенню здоров'я молоді самотійно – їх діяльність зосереджена переважно на виявленні патологічних станів і значно менше уваги приділяється профілактичній роботі.

Проте завдання поліпшення здоров'я школярів і молоді не може бути вирішене тільки зусиллями медиків. Здоров'я має бути одним із результатів освіти. Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення здоров'я населення через освіту. Головне завдання сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену людину, але й зберігала та розвивала її здоров'я.

Література

1. <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/165dc8dd0ddbb56dc2256d8f00264254/43b1706f2a42e62bc2256dde0039a330?OpenDocument>
2. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4349-zdorov-ya-ditey-ta-pidlitkiv-osnova-zdorov-ya-natsii/>
3. МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ. НАКАЗ 15.02.2021 № 194, Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року, <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БАГАТОРІЧНІЙ СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Тимошенко А. О., Марцінковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Актуальність. Теоретичні знання, отримані на різних етапах багаторічної підготовки, відносяться до системи цінностей спортсменів, яка формує передумови до успішного становлення і підтримання рівня спортивної майстерності. Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання спортсменів стають особливо важливими у нових соціально-економічних умовах. Сучасні умови розвитку українського суспільства ставлять нові вимоги до системи спортивної освіти молодого покоління [4].

Рівень майстерності деяких спортсменів потребує вищої планки для досягнення результату, саме це спричинює запровадження нових методів та способів тренування, враховуючи етапи багаторічної підготовки [2].

Метою дослідження стало з'ясування розуміння серед легкоатлетів значення дотримання багаторічного планування тренувального процесу в їхній спортивній підготовці.

Аналіз останніх публікацій та виклад основного матеріалу. Підготовка високоякісного спортсмена значною мірою залежить від ефективності довготривалої системи тренувань, яке можна визначити як раціонально організований процес навчання та виховання дітей, підлітків, молодих та дорослих спортсменів, що відбувається у спортивних школах.

Тривалість і структура тренувального процесу залежить від наступних факторів: індивідуальних антропід-фізіологічних та статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та швидкість зростання спортивного духу; віку, в якому спортсмен розпочав тренування та спеціальну підготовку; структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів; закономірностей формування різних аспектів спортивної поведінки та перебігу адаптаційних процесів у провідних функціональних системах для цього виду спорту; змісту тренувального процесу – динаміки навантажень, побудови структурних складових утворень тренувального процесу, використання інших факторів (спеціального харчування, допоміжних вправ, регенеративних та стимулюючих засобів). Довготривала система планування тренувального процесу спортсменів-бігунів – це не тільки сукупність стандартних тренувальних програм, але ще й система відбору окремих засобів та методів тренування, орієнтованих на всебічний розвиток спортсмена [1; 3].

За допомогою соціологічного опитування серед 40-ка легкоатлетів, з'ясували, що 33% не вважають за потрібним дотримуватись багаторічного планування тренувального процесу, оскільки визнають орієнтиром тільки особисті відчуття, як запоруки отримання високих результатів. Більшість опитаних (70%) впевнені, що без поетапної підготовки, яка враховує особливості організму спортсмена, не досягти певних висот.

У ході дослідження було встановлено, що 33% опитаних, які виступили проти планування тренувального процесу, частіше травмуються та почувають себе пригніченими.

Висновки. Літературні джерела з методики підготовки спортсменів відзначають значення багаторічної підготовка легкоатлетів, яка дозволяє поступово підготувати спортсмена до фізичних та психологічних навантажень.

Дослідженням встановлено, що третина з опитаних спортсменів-легкоатлетів не вважають доцільним дотримання багаторічного планування тренувального процесу, оскільки визнають орієнтиром особисті відчуття, як запоруки отримання високих результатів.

Аналіз результатів опитувань показав, що третина серед опитаних спортсменів, які виступили проти планування тренувального процесу, частіше травмуються та почувають себе пригніченими.

Література

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.
2. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. – М.: Юрайт, 2020. – 227 с.
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2019. – 254 с.
4. Чернов И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). – М.: Лань, 2019. – 104 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5-6 КЛАСУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Урсолов А. С., Марцінковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Актуальність дослідження. Зразкових програмах основної загальної освіти. Вимоги загального характеру до освоєння основних технічних дій і прийомів гри в футбол.

Мета роботи. Аналіз шкільних програм фізичного виховання засобами футболу.

Результати дослідження. Методика загальноосвітніх програми з фізичної культури для учнів середньої школи з футболу вимагає вивчення техніки та тактики футболу. Навчання техніко-тактичних дій футболу розпочинається у 5-му класі. Педагог самостійно займається розробкою програми навчання технічним і тактичним аспектам спортивної гри, використовуючи пропоновану в навчально-методичному комплексі схему розподілу навчального матеріалу.

Розглянемо рекомендації шкільних програм з фізичного виховання, що стосуються навчання футболу в середній школі. А. П. Матвеев пропонує будувати навчання даної спортивної гри за наступним алгоритмом:

1. Вивчення теоретичних основ: футбол як спортивної гри, короткі відомості про історію виникнення і її розвитку. Відомості про основні прийоми гри в футбол;

2. Удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи: техніка удару, комплекс фізичних вправ для самостійного освоєння і відпрацювання ударів;

3. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи: техніка зупинки м'яча, комплекс фізичних вправ для самостійного освоєння і відпрацювання зупинки м'яча;