

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.

ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Габаль В. О., Савіна О. Ю.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Загальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки, спортивних ігор тощо.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості військових колективів шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання [2].

Система фізичної підготовки військ — це частина державної системи фізичного виховання, яка є структурно-функціональною єдністю концептуальних, науково-методичних та організаційно управлінських основ [1]. Мета фізичної підготовки — забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань як у мирний час, так і в особливий період [2].

Метою спеціальної фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців ефективно використовувати зброю і бойову техніку у бою, стійко переносити фізичні навантаження, нервово-психічні напруження і несприятливі чинники бойової діяльності, а також вирішення завдань розвитку, навчання й виховання військовослужбовців [1].

Фізична підготовка організовується, управляється і проводиться за методикою, до якої входить сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують військовослужбовцям ефективне навчання фізичним вправам, прийомам та діям, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок. Для ефективного управління проектами фізичної підготовки військовослужбовців потрібно вміле планування, реалізація, постійний моніторинг і контроль і завершення.

До навчання фізичним вправам, прийомам та діям застосовується планування, ознайомлення, розучування та вдосконалення. Ознайомлення сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного уявлення про розучувану вправу.

Для ознайомлення необхідно: назвати вправу; зразково її показати; пояснити техніку виконання та звернути увагу на головне у виконанні; за необхідності

показати вправу ще раз частинами чи розділами з супутнім поясненням техніки її виконання; пояснити призначення вправи.

У процесі ознайомлення може проводитися опробування вправи тими, хто навчається. Розучування спрямоване на формування нових рухових навичок.

Залежно від підготовленості тих, хто навчається, і складності вправ застосовуються такі способи розучування:

- загалом, якщо вправа не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;
- частинами, якщо вправа складна і її можна поділити на окремі елементи;
- розділами, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками;
- за допомогою партнера або підготовчих вправ, якщо вправу виконати в цілому не можливо, через її складність, а поділити на частини немає можливості.

Удосконалення спрямоване на закріплення рухових навичок і умінь, розвиток фізичних якостей. Удосконалення забезпечується систематичним фізичним тренуванням.

Загальними методами фізичного вдосконалення є [1]:

- рівномірний – передбачає рівномірний розподілення навантаження протягом усього часу виконання вправ;
- повторний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);
- змінний – передбачає зміну навантаження протягом часу виконання вправ;
- інтервальний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за тривалістю, яка суворо визначена часом, відпочинок між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;
- контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);
- змагальний – передбачає виконання вправ, метою якого є змагальне напруження.

Для розвитку фізичних якостей застосовуються такі методи:

- для розвитку сили – повторний, максимальних зусиль (до відмови), ізометричний та контрольний;
- для розвитку загальної витривалості – рівномірний, змінний, коловий, контрольний, змагальний;
- для розвитку швидкісної витривалості – повторний, інтервальний, контрольний, змагальний;
- для розвитку швидкості – повторний, змінний, сенсорний, змагальний;
- для розвитку спритності – повторний, сенсорний, асиметричний, нестандартних умов, змагальний.

Під час проведення фізичної підготовки в складі підрозділу застосовуються можна використовувати різні *способи організації заняття*:

- індивідуальний спосіб – передбачає індивідуальне навчання фізичним вправам;
- груповий спосіб – передбачає виконання фізичних вправ на визначених навчальних місцях у складі груп (підгруп) зі встановленим порядком та зміною місць;
- фронтальний спосіб – передбачає виконання вправ підрозділом на одному навчальному місці (на кожному із навчальних місць);
- поточний спосіб – передбачає виконання фізичних вправ один за одним;
- коловий спосіб – передбачає послідовне виконання вправ підрозділом на визначених навчальних місцях (точках).

В процесі навчання фізичним вправам часто виникають помилки. Їх можна виправляти під час групового навчання – спочатку загальні, потім часткові, або під час індивідуального навчання – спочатку значні, потім другорядні [3].

Управління фізичною підготовкою військовослужбовців потребує чіткого планування та управління, а попередження помилок забезпечується планомірним виконанням запланованих заходів, зрозумілим показом і поясненням техніки виконання вправ, раціональним способом розучування вправ, використанням підготовчих вправ, якісною та своєчасною допомогою й страхуванням, а також вмілим завершенням такої підготовки.

Література

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання військовослужбовців. *Навчальний посібник*. Житомир, 2011. С. 56
2. Наказ Міністерства інфраструктури України 24.11.2014 № 595 Порядок з організації фізичної підготовки військовослужбовців Державній спеціальній службі транспорту. С. 1–3. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1593-14#Text>
3. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 № 35 Тимчасова настанова з фізичної підготовки у ЗСУ. С. 16–19

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Габер В., Веселова І. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Актуальність дослідження. Досягнення високих результатів спортсменом, що займається будь-яким видом спорту неможливе без розвитку фізичних якостей. Тому існують спеціальні методи розвитку фізичних якостей, що забезпечують високий рівень підготовки спортсмена.