МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених

м. Миколаїв
31 жовтня 2025 року

УДК 796:005.745
Р 64
Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 31 жовтня 2025 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2025. 220 с.

У збірнику представлено тези за напрямами роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту, сучасні тенденції розвитку теорії та методики фізичної культури та спорту.

Редакційна колегія:
Абрамов К. В., доцент кафедри ФВС
Адаменко О. О., канд. пед.наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Лелека В. М., д-р пед. наук, доцент кафедри ФКС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент НУК, старший викладач кафедри ФВС
Цвях О. О., канд. біолог. наук, доцент кафедри ФКС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, заслужений тренер України, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і правдивість наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

Миколаївського регіонального центру фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» з урахуванням викликів воєнного стану.

Література

1. Дразіна Є., Джуринський П., Настаченко Д., Ігнатенко С. Історико-ретроспективний аналіз розвитку спорту осіб з інвалідністю за роки незалежності України, Olimpicus № 3, 2023, С. 51—62.

2. Інваспорт Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. — Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2011. — Режим доступу: https://esu.com.ua/article-13320

3. Положення про Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0379-99#Text

4. Скрипка І. М., Ворона В. В., Організація роботи в закладах системи «Інваспорт» Сумської області. *Проблеми формування й удосконалення спортивно-технічної майстерності,* Вісник № 10 (166)2020. С. 285—291.

ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ НА ОСНОВІ ІНТЕГРАЛЬНОГО КОНТРОЛЮ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Коновалов Д. В., Абрамов К. В.
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова Миколаїв

Вступ. В умовах повного вичерпання можливостей збільшення обсягу тренувальних і змагальних навантажень підвищення якості спортивного тренування вимагає детального вивчення механізмів адаптації спортсменів. У зв'язку з цим адаптація в спорті розглядається як процес спрямованого розвитку функціональних можливостей організму спортсменів. Перспективним напрямком функціональної підготовки залишається енергозабезпечення організму в процесі тренувальної та змагальної діяльності, тобто пошук ефективних засобів і методів тактико-технічної та функціональної підготовки плавця, і її застосування в тренувальному процесі не є новим методичним прийомом. Застосування новітніх методів відео фіксації у вивченні змагальної діяльності та сучасного обладнання, що дозволяє здійснювати терміновий контроль функціонального стану спортсмена.

Мета — науково обґрунтувати, розробити та визначити ефективність технології управління підготовкою кваліфікованих плавців на основі діагностики змагальної діяльності.

Методи дослідження. В експерименті брали участь 32 плавця (16 юнаків, 16 дівчат) віком від 18 до 26 років, які мають на момент початку педагогічного експерименту спортивну кваліфікацію. Усі спортсмени спеціалізуються на дистанції 100 м. Використовувались наступні методи дослідження: анкетування, метод експертних оцінок, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне моделювання, тестування, методи математичної статистики.

Результати. Встановлено, що до кінця формуючого експерименту спортсмени на дистанції 100 м стали рідше використовувати позитивну стратегію, зробивши вибір на користь компенсаторної, рівномірної та негативної. Однак

позитивна стратегія все ж таки зустрічалася частіше за інших, у 59,38% випадків. Ця тенденція спостерігалася як у юнаків, і у дівчат. Варто також відзначити, що вибір позитивної і рідше компенсаторної стратегії був зроблений плавцями, що спеціалізуються на дистанціях 50-100 м, тоді як рівномірну і негативну стратегію вибирали плавці, основними дистанціями яких є 100-200 м. За 6 місяців педагогічного експерименту було отримано суттєвий приріст кінематичних можливостей спортсменів на фоні управління тренувальним процесом відповідно до розробленої технології. Збільшення довжини кроку спостерігалося у всіх учасників експерименту, в середньому по групі на 17,54% у дівчат та 21,32% у юнаків ($p<0,05$). Мінімальний приріст склав 0,08 м, максимальний — 0,50 м. У ході констатуючого експерименту за той же період приріст показників був меншим. Так, збільшення довжини кроку спостерігалося в середньому по групі на 12,31% у дівчат та 12,20% у юнаків ($p<0,05$). Мінімальний приріст довжини кроку становив: у дівчат — 0,03 м, у юнаків — 0,01 м, що, безперечно, є незначним приростом показників довжини кроку. Істотно змінилася також темпо-ритмова структура руху при пропливанні змагальної дистанції як у дівчат, так і у юнаків у ході педагогічного експерименту ($p<0,05$). Зміни темпу під час експерименту групи плавців високої кваліфікації мали мінімальне значення — 7,94 цикл/хв, а максимальне — 15,04 цикл/хв. Виявлено, що на початку педагогічного експерименту середньо-групові значення темпу плавців експериментальної групи відрізнялися від рекомендованих статистичних параметрів найсильніших спортсменів країни на 5,88 цикл/хв у дівчат та 7,47 цикл/хв у юнаків. До кінця педагогічного експерименту ця різниця зменшилася і склала — 1,24 цикл/хв і 0,87 цикл/хв відповідно, тобто наблизилася до рекомендованих значень. До кінця педагогічного експерименту: знизився «часовий коридор» пропливання дистанції ($p<0,05$); основними тактичними стратегіями пропливання змагальної дистанції стали позитивна, рівномірна і компенсаторна; збільшилася довжина кроку у всіх учасників експерименту — в середньому по групі на 17,54% у дівчат і 21,32% у юнаків ($p<0,05$).

Висновки. Виявлено взаємозв'язок компонентів змагальної дистанції на окремих відрізках дистанційного плавання з рівнем тактико-технічної та функціональної підготовленості кваліфікованих плавців. Науково обґрунтовано та розроблено комплекс засобів і методів корекції тактико-технічної та функціональної підготовки кваліфікованих плавців на основі результатів діагностики їх змагальної діяльності. Експериментально обґрунтовано ефективність розробленої технології управління підготовкою кваліфікованих плавців на основі діагностики змагальної діяльності, що включає аналіз пропливання ними змагальної дистанції, оцінку рівня їх тактико-технічної та функціональної підготовленості і подальшу корекцію процесу підготовки.

Список літератури

1. Mauger, A. R. Analysis of pacing strategy selection in elite 400-m freestyle swimming / A. R. Mauger, J. Neuloh, P. C.Castle // Medicine and science in sports and exercise. — 2012. — Vol. 44(11). — pp. 205-212.

2. Morais, J. E. Stability of pace and turn parameters of elite long-distance swimmers / J. E. Morais, T. M. Barbosa, H. P. Neiva, D. A. Marinho // Human Movement Science Journal. — 2019. — Vol. 63. — pp. 108-119.

3 Morais, J. E. Start and turn performances of elite sprinters at the 2016 European Championships in swimming / J. E. Morais, D. A. Marinho, R. Arellano, T. M. Barbosa // Sports Biomechanics. — 2019. — Vol. 18. — pp. 100-114.

4. Olstad, B. H. Key factors related to short course 100 m breaststroke performance / B. H. Olstad, H. Wathne, T. Gonjo // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2020. — Vol. 17. — pp. 62-57.

5. Tomohiro, G. Norwegian School of Sport Sciences (NIH) Race Analysis in Competitive Swimming: A Narrative Review / G. Tomohiro, H. O. Bjørn // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2021. — Vol. 18(1). — pp. 34-51.

ВИКОРИСТАННЯ BOSU ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Костецький В. Ю., Адаменко О. О., Веселова І. М.
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова Миколаїв

Вступ. Футбол справедливо можна зарахувати до видів спорту, які вимагають від гравців високого рівня координаційних здібностей та вміння виконувати техніко-тактичні дії в умовах постійної зміни ігрової ситуації. Успіх команди залежить від того, наскільки впевнено і точно футболіст виконує технічні дії у конкретний ігровий момент. Серед усього різноманіття техніко-тактичних прийомів, що застосовуються під час змагань, ключовими для досягнення перемоги є передачі м'яча та удари по воротах, що вимагають координаційної злагодженості.

Не зважаючи на високі вимоги до розвитку координаційних здібностей футболістів, приділяється недостатньо уваги підбору спеціалізованих вправ та сучасного обладнання при підготовці футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Використання платформи BOSU сприятиме розвитку координаційних здібностей футболістів.

Метою дослідження є науково-теоретичне обґрунтування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей кваліфікованих футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. В процесі дослідження нами було використано наступні методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення координаційних здібностей футболістів; методи математичної статистики.

Результати. Програму комплексу вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Комплекс вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU

№	Форма вправи	Варіанти	Координаційні здібності
1	Човниковий біг	• Зі зміною дистанції • З різною кількістю зупинок • Зі зміною напрямку руху	Узгодженість рухів частин тіла та збереження рівноваги в русі та при нестійких положеннях