

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.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В КІННОМУ СПОРТУ

Нікітіна К. О., Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Аналіз останніх досліджень та публікацій вказують на те, що комплекс спеціальних вправ конкуру, як допоміжний засіб тренування і вдосконалення елементів Малого кола дозволяє краще досягти вищих результатів [3].

Актуальність. Унікальність кінного спорту полягає в тому, що команда кінь – людина, виступають як єдине ціле.

Особливості спортивно-технічної підготовки визначаються закономірностями досягнення майстерності в обраному виді спорту [2]. Так, в виїздки технічна підготовка відіграє особливу роль, так як вершник працює в тісному контакті з конем.

Результати дослідження та їх обговорення. У тренувальному процесі експериментальної групи застосовувалися спеціальні засоби конкуру у взаємозв'язку з елементами Малого кола. Експериментальна група під час навчально-тренувального процесу додатково виконувала розроблений комплекс вправ з перешкодами, спрямований на розвиток тактильного відчуття коня, вдосконалення посадки і вміння застосовувати засоби управління. Заняття на розвиток якостей проводилися 3 рази на тиждень, на початку основної частини тренувального процесу. Комплекс вправ виконувався протягом 30-40 хвилин [4].

Експериментальна методика включала в себе роботу по клавішах – цю перешкоду у вигляді жердини висотою 15-20 см з хрестовинами на кінцях. Використовують при підготовці початківців вершників і виїздки молодих коней. На клавішах працюють кроком, риссю і галопом. Спочатку ставлять 1-2, потім 3-4 клавіші один за іншим на відстані, рівному кроці коня. Робота на клавішах, зміцнює посадку, робить її гнучкою, вчить вершника слідувати рухам коня, особливо при подоланні перешкод. Так само включається два рази в тиждень стрибове тренування, яке складається з подолань перешкод верхи на коні. Таких як: вертикальна перешкода: перешкода незалежно від його конструкції, можуть бути названо вертикальним (стрімких), коли будь-які помилки на ньому розглядаються судьями тільки в тій же вертикальній площині. Широтна перешкода: широтним називається перешкоду, побудоване таким чином, що вимагає для подолання стрибка як в довжину, так і в висоту. Система перешкод: подвійний, потрійний або більше системою перешкод означає послідовність з двох, трьох і більш перешкод, відстань між елементами яких становить мінімум 7 м і максимум 12 м, для подолання яких потрібно, відповідно, два або більш послідовних стрибка [5]. Відстань всередині системи вимірюється від заснування попереднього перешкоди на стороні приземлення до підстави наступного перешкоди з боку відштовхування.

У системі кожен її елемент повинен бути подоланий окремим стрибком і в заданій послідовності, без вольтів навколо будь-якого елементу [1]. В експериментальну методику входив комплекс із спеціальних засобів конкуру, який включав подолання перешкод.

Критерії правильного технічного виконання елементів в виїздки. Під технічною майстерністю і технічною підготовленістю, розуміється ступінь освоєння спортсменом системою рухів, відповідних особливостям даного виду спорту і дозволяють більш щільно реалізувати його фізичні можливості, що забезпечують досягнення вищих результатів.

Висновки. 1. На підставі аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження було встановлено, що в кінному спорті технічна підготовка здійснюється, як вершника, так і коня, вони повинні бути технічно підготовлені як пара. При виконанні технічних елементів Малого кола вершник і тварина повинні чітко взаємодіяти один з іншим. Тільки в цьому випадку їх робота буде успішною.

2. В ході дослідження були розроблений комплекс спеціальних засобів конкуру у взаємозв'язку з технічними елементами виїздки, спрямований на підвищення технічної підготовленості спортсменів з виїздки на етапі спортивного вдосконалення. Розроблений комплекс засобів був впроваджений в тренувальний процес експериментальної групи і не змінювався протягом чотирьох місяців.

Література

1. Артамонова Л. Г., Евдокимов А. М. Учебник по выездке спортивной лошади – М.: Аквариум-Принт, 2007. – 240 с.
2. Международные правила соревнований по конкуру. FEI.
3. Международные правила соревнований по выездке. FEI.
4. Рунова М. А. Двигательные качества и методика их развития – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 140 с.
5. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: Влаго-Пресс, 2002. – 605 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Овезов Р. Б., Сокол О. В.

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова,

Николаев

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов, так и к уровню их интеллекта [2].

Объект исследования – технико-тактическая подготовка волейболистов.