

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.

Особисті результати експериментальної групи так само свідчать про грамотно проведені навчально – тренувальні збори. Після проведення навчально – тренувальних зборів і підсумкового контрольного тестування виявилось наступне: в обох групах підвищився рівень фізичної працездатності в порівнянні з вихідними даними, однак в експериментальній групі рівень фізичної працездатності підвищився найзначніше, ніж в контрольній.

Так само, на підставі отриманих результатів в ході дослідження і проведеного нами порівняльного аналізу, ми можемо зробити висновок, що тренування в умовах середньогір'я з грамотним використанням фізичних вправ дозволяють підвищити функціональний стан спортсменів і їхні спортивні результати [4].

Отже, стрибкові тренування в умовах середньогір'я сприяли поліпшенню м'язової сили ніг, яка необхідна для швидкого подолання гірського рельєфу спортсменів та сприяє досягненню цілей СП. Вагомим плюсом звичайних стрибкових вправ є те, що вони доступні всім атлетам, незалежно від рівня підготовки.

Висновки. В результаті проведеного нами контрольного тестування виявилася динаміка поліпшення фізичної працездатності спортсменів, що в свою призводить до покращення спортивних результатів та досягнення цілей СП.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 2014. 228 с.
2. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. *Теория и Практика физической культуры*. 2016. № 8. С. 21–28.
3. Дедковский С.М. Скорость или выносливость. М.: Физкультура и спорт. 2016. 208 с.
4. Горный климат и спортивная Тренировка. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Гостєва Д. В., Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Одним з важливих методів підготовки до змагань, що дозволяє усунути надмірне збудження і концентрувати сили в потрібний момент, є саморегуляція психологічних станів. Вона заснована на довільному напруженні і розслаблення м'язів у поєднанні з диханням, а також словесними само наказами і дозволяє «відключатися» від навколишнього оточення.

Роль психологічного стану в процесі тренування, відпочинку, змагань має, дуже часто, вирішальне значення. Як би добре не був підготовлений спортсмен

фізично, технічно й тактично, йому не вдасться показати високий результат, якщо його психологічний стан не відповідає вимогам змагальної діяльності.

Морально-вольова підготовка є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу. З метою формування навичок поведінки у тих, хто займається легкою атлетикою, викладач, тренер повинні використовувати різноманітні методи виховного впливу.

Легкоатлетів, і насамперед бігунові, у процесі змагань необхідно навчитися долати втому, боротися з бажанням, що нерідко з'являється – припинити біг, сповільнити його темп, а то й просто зійти з доріжки. Краща школа виховання волі – спортивні змагання.

Морально-вольову підготовку необхідно планувати в процесі всієї тренувальної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Перш за все у вигляді конкретних методичних рекомендацій планується усунення прогалин у вихованні вольових якостей [2].

Спортсмена потрібно постійно вчити аналізувати свої дії і дії суперників, чітко розрізняти правильні і помилкові, обмірковувати можливі шляхи вдосконалення техніки і тактики. Психологічна підготовка до конкретних змагань ділиться на ранню, що починається приблизно за місяць до змагання, і безпосередню перед виступом і протягом його.

Рання перед змагальна психологічна підготовка передбачає:

- отримання інформації про умови майбутнього змагання та основних конкурентів;
- отримання діагностичних даних про рівень тренуваності спортсмена, особливості його особистості і психологічного стану на теперішньому етапі підготовки;
- визначення (спільно зі спортсменом) мети виступу складання програми дій на майбутніх змаганнях з урахуванням наявної інформації;
- розробку детальної програми проведення умов майбутніх змагань;
- організацію подолання труднощів і несподіваних перешкод в умовах, що моделюють змагальну діяльність, з установкою на вдосконалення у спортсмена вольових якостей, упевненості і оперативного мислення;
- створення в процесі підготовки до змагань умов та використання прийомів для зменшення зайвої психічної напруженості спортсмена;
- стимуляцію правильних особистих і суспільно значущих мотивів участі в змаганнях відповідно до поставленої програмою підготовки.

Безпосередня психологічна підготовка напередодні та в ході змагань включає:

- психологічну настройку і управління психологічним станом безпосередньо перед кожним виступом;
- психологічний вплив у перервах між виступами та організацію умов для нервово-психологічного відновлення;
- психологічний вплив під час і після закінчення чергового виступу [3].

Мотивація спортсмена до змагально-рекордних результатів, критеріальні значення яких знаходяться на межі можливості людського організму і психіки, при тому обумовлює високе навантаження на нервову систему як матеріальний субстрат свідомості.

Як показав аналіз матеріалів по характеристиці бойової діяльності кращих атлетів-юніорів, переможці частіше застосовують атаки на середній дистанції, у них значно ефективніше захисні дії, особливо з допомогою рук і ніг, більшу кількість контратак, виконуваних у відповідній формі.

Отже, кращі атлети-юніори відрізняються подібними характеристиками ведення суперництва. Природно, виняток становить склад дій, що відображають специфіку легкоатлета [1].

У бігунів яскраво виражені такі риси особистості, як активність і фрустраційна толерантність. У багатьох спортсменів спостерігається підвищена тривожність очевидно як наслідок стану відповідальності за результат кожного свого діяння та усвідомлення ситуацій ризику контактного суперництва [4].

Одним з показників стану спортивної форми є рівень інтегральної підготовленості спортсмена, який протягом року повинен підвищуватися і досягти свого максимуму до часу основних змагань, а потім знижуватися в перехідний період, коли на деякий час скорочуються тренування у спеціалізованому виді спорту.

Підготовленість легкоатлета повинна зростати з року в рік, але зрозуміло до певного рівня. Однак не можна встановити точні вікові межі її підвищення, так як величезну роль відіграють індивідуальні особливості спортсмена, умови його життя, рівень медичного та наукового забезпечення тренувального процесу, стан місць занять, спортивний інвентар та обладнання та ін. [5].

Висновки.

1. Аналізуючи літературні джерела треба відмітити важливість передстартової психологічної підготовки в спортивній діяльності спортсменів-легкоатлетів. Між запланованими змаганнями можуть проводитися спеціальні заходи, мета яких корекція психологічних станів спортсмена на завершальному етапі підготовки.

2. За результатами дослідження особливостей перед стартових станів легкоатлетів, можна стверджувати, що найбільш високий результат у спринтерському бігу можуть досягати легкоатлети з темпераментом холерика і сангвініка (це особи із високою силою і рухливістю нервових процесів, енергійністю, нахилом до рішучих дій).

3. Рівень зв'язку передстартових станів легкоатлетів на структуру і зміст діяльності змагань, нами було визначено, що із спортсменів яких ми дослідили, високий рівень тривожності негативно вплинув на спортсменів і вони показали результат гірше запланованого, що свідчить про погану психологічну підготовку,

хоча вони могли би мобілізувати свій психологічний стан та показали би вище запланований результат тренером.

Література

1. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. / Под ред А. П. Озолина, Ю. М. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 360 с.
2. Легкая атлетика, правила соревнований. М.: Терра спорт, 2000. 72 с.
3. Легкая атлетика. Правила соревнований. М.: Физкультура и спорт, 1984. 69 с.
4. Малков Е. А. Подружились с королевой спорта. М.: Просвещение, 1991. 98 с.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Л. Н. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1988. 120 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – МОДНИЙ ТРЕНД ХХІ СТОЛІТТЯ

Григор'єва А. А.

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, Миколаїв

Вступ. Життя людини залежить від стану здоров'я її організму і використання його психофізіологічного потенціалу. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її працездатність, забезпечує гармонійний розвиток особистості, що є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя. Німецький філософ Артур Шопенгауер (1788–1860) зазначив: «Здоров'я настільки важливіше за всі інші блага життя, що здоровий жебрак набагато щасливіший за хворого короля». Сучасній людині важко не погодитися з цим висловлюванням. Здоров'я, як визначено в Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (World Health Organization, WHO), є станом повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутністю хвороби або недуги. Здоров'я може бути визначено як здатність адаптуватися та керувати фізичними, психічними та соціальними проблемами протягом усього життя [4].

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість. Широке розповсюдження у сучасному суспільстві отримав функціональний підхід до власного здоров'я: людина здатна здійснювати властиві їй біологічні та соціальні функції, зокрема, виконувати суспільно корисну трудову та виробничу діяльність. У зв'язку з цим підходом виникло поняття «практично здорова людина», коли певні патологічні зміни в організмі суттєво не позначаються на самопочутті та працездатності людини. Організм практично здорової людини підтримує всі показники в межах фізіологічної норми. Він здатний витримувати великі навантаження і внаслідок внутрішніх резервів швидко адаптується до змін у навколишньому середовищі [1].