

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Klaipėda University
Lithuanian Olympic Academy
Gdansk University of Physical Education and Sport
German Sport University Cologne
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали
Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих
вчених

м. Миколайв
28-29 жовтня 2022 року

Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. 238 с.

У збірнику представлено тези за напрямками 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.

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.

їхніх організаторів поступок на свою користь, диктуючи термін і час проведення, а також зміни правил їх проведення.

У світовій практиці сформувалося два основні підходи до розвитку професійного спорту – комерційно-константний і комерційно-ротаційний. Перший полягає в прагненні до максимальних прибутків, при цьому спортивна діяльність і її результати розглядаються як засіб досягнення прибутку. Особливість європейського спорту – економічна допомога муніципальних рад і спонсорів та широке використання акціонерної форми володіння професійними клубами.

Висновки. Значення спорту в сучасному суспільстві безперервно зростає. Перетворюючись із заняття для частини населення в масовий вид діяльності, він неминуче стає об'єктом розгляду не лише спортивних, але й соціальних наук. Розкриття культурних підстав, механізмів його побутування в сучасному суспільстві дає змогу розкрити багатоликий і багатоскладний світ професійного спорту, який розглядається не лише в значенні індивідуального фізичного вдосконалення – моделювання тілесної організації індивіда, – але й динамічне явище, яке набуває нові функції, активно трансформує вже наявні види (магістральні) та здатне до виникнення нових форм спортивної практики (альтернативні моделі). Сьогодні насамперед потрібно дослідити системне представлення професійного спорту в різних країнах, тенденції його розвитку, теоретичне обґрунтування необхідності розробки правових основ та узагальнену характеристику моделі професійного спорту.

Джерела та література

1. Гасюк І. Л. Державне управління фізичною культурою та спортом: стан та перспективи розвитку: монографія. Харків, 2011.
2. Гуськов С. І. Професійний спорт / С. І. Гуськов, В. Н. Платонов. Київ: Олімп. літ., 2000. 391 с.
3. Пономарьов Н. І. Професійний спорт як субкультура / Н. І. Пономарьов // Теорія та практика фізичної культури. 1995. No 8. С. 56–58.
4. Edwards H. Sociology of sport / H. Edwards. – Illinois : Homewood, 1973.
5. Eitzen, D., & Sage, H. (1997). Sociology of North American sport. Medison, WI: Brown & Benchmark.

НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ J-ГРЕБКА В ГРЕБЛІ НА КАНОЕ

Заборей Ігор, Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Вступ. Як вид спорту веслування зародилось в кінці 18 сторіччя. В цей час з'явилися клуби заміського відпочинку на воді, котрі організовували туристичні подорожі на човнах, а пізніше і змагання на швидкість. Вже у 1920-ті роки почали активно проводитись неофіційні змагання на байдарках і каное.

Мета: визначити особливості навчання J-гребка в греблі на каное.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет

У 1924 році в Копенгагені було засновано Міжнародне представництво каное – IRK (Internationale Repräsentantenschaft Kanusport), яке зайнялось організацією міжнародних змагань з веслувального спорту. В 1993 році був проведений перший чемпіонат Європи в Празі, а в 1939 році – перший чемпіонат світу в місті Ваксхольм, Швеція. У 1936 році в Берліні змагання з веслування на байдарках і каное були включені в олімпійську програму. До програми увійшли змагання чоловічих екіпажів на одиночках та двійках.

Окрім власне веслування на байдарках та каное («гладкої води») існують і інші види спорту, пов'язані з веслуванням на цих типах човнів:

- Веслувальний слалом
- Веслувальний марафон
- Індійський біатлон – проходження дистанції по колах з вогневими рубежами, вид спорту, що недавно з'явився, поступово набирає популярності
- Квадратлон – байдарка та каное входить етапом у мультиспортивних змаганнях [1].
- Жіноче каное – у 2009 році було офіційно включено дисципліну до програми чемпіонату світу.

- Канополо – командна гра з м'ячем на човнах.
- Вітрильний каное
- Сплав по природних водоймах -- включає:
 - Слалом – спуск по річці тимчасово з проходженням воріт тимчасово,
 - Екстремальний сплав (Wild water) – екстремальний спуск по гірській річці без воріт, на час або на техніку проходження.

Усі види поділяються на снаряди та кількість учасників. Існує також велика кількість неофіційних видів змагань на байдарках та каное.

Сплав на каное – це чудова розвага. Можливість отримати максимальне задоволення від прогулянки залежить від уміння контролювати каное. Чи це тандем або соло, техніка J-гребка (англ. J-Stroke) дозволить вести каное по прямій слухняно. При веслуванні в тандемі цей гребінець виконує задній весляр (на кормі). J-гребінець названий так тому, що рух весла у воді повторює форму англійської літери J. Рух це складається з двох частин – гребок вперед і коригування, під час якого весло діє у воді як кермо. Спершу робите звичайний гребок вперед.

1. Як тільки наприкінці починається рух руки назад, необхідно крутити весло у воді проти годинникової стрілки так, щоб лопата весла стала практично вертикально. Для цього зігніть зап'ястя верхньої руки так, щоб великий палець дивився вниз.

2. Далі весло потрібно затримати у воді, відсуваючи його лопату від каное. Для цього трохи притягніть верхню руку на себе. При цьому лопата весла залишається у воді під кутом 15-25 градусів до каное, завдяки чому на весло тисне більша кількість води і виконує роль керма.

Сидячи на задньому сидінні і в момент здійснення основного гребка вперед, каное злегка змінить курс вліво, коли гребок закінчений, не поспішаючи виймати весло – повернути його зап'ястям проти годинникової стрілки, змінивши нахил лопаті до каное приблизно в 25 градусів, використовуючи весло вже не як, а як кермо. Як тільки курс стабілізується, починається нове таке ж гребок.

Буває, коли сильно виконав гребковий рух вперед або річка робить вигин праворуч і потрібно виконувати плавний тривалий поворот, можна трохи довше затримати весло у воді, ніби підгальмовуючи та підрулюючи. При повороті річки вліво виконуються звичайні гребки без коригуючої частини, оскільки вже заданий курс у правильному напрямку.

Помилки початківців під час навчання:

1. Занадто велика довжина гребка вперед. До того моменту, коли потрібно повертати весло, більша частина його лопаті може виявитися поза водою, через що вирівняти курс вже не вийде і доведеться робити певні дії всією «командою», знижуючи швидкість.

2. Недостатній проворот весла. Зап'ястя потрібно зігнути, щоб лезо лопаті перемістилося практично вертикальне положення у воді.

3. Забули відсунути весло від каное. Якщо лопата весла залишається в позиції паралельному човні, то на нього тисне недостатня кількість води і це не дозволить вам вирівняти напрямок руху.

1. Сильне стискання рукояті весла нижньою рукою. Розслабте руку, тримайте її вільно, дайте веслу можливість обертатися. Просто не напружуйтеся і отримуйте задоволення від веслування.

Висновок:

- Цілий день виконувати J-гребінець може бути напружено для зап'ястя, тому подивіться в кінці відео нижче, як можна по-іншому тримати рукоятку весла. Або вивчіть іншу техніку – канадський гребінець. Деякі фанати скажуть, що в жодному разі не можна допускати дотику рукояті весла та борту каное.

- Фактично ж, дозволяючи рукояті контактувати з бортом, ви підвищуєте ефективність, оскільки вплив сили води, що штовхає, передається безпосередньо на каное.

- Цей спосіб економить сили та цілком підійде дітям та жінкам. Але є все ж таки момент – при такому постійному контакті стирається покриття весла і борту, що може скоротити термін їхньої служби або вимагати нового шару лаку або ремонту.

- Купуйте гарне весло.

Література

1. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резервування, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резервування. Київ, 2007.

2. Чередниченко О.О. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / О.А.Шинкарук, О.О.Чередниченко, Л.М.Шульга Л.М., О.М.Русанова // Навчальна програма для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – К.: Олімпійська література, 2011. – 52 с.

3. Чередниченко О.О. Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / О.А.Шинкарук, О.О.Чередниченко, Л.М.Шульга Л.М., О.М.Русанова // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – К.: Олімпійська література, 2011. – 128 с.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Запша Марія, Адаменко О. О.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Вступ. Психологічна підготовка спортсмена несе у собі важливість подальшого розвитку та вдосконалення здібностей, покращення результату, докладання максимальних зусиль на змаганнях.

У психології спорту розроблено науково-обґрунтовані рекомендації, що стосуються різних аспектів психологічної підготовки спортсменів, а завданням тренера є донесення необхідної інформації до спортсменів та їхніх батьків.

У працях науковців А. Коломійця, В. Матлаш, В. Никитушкиної, В. Свирида В. Хоменка, висвітлюються проблеми психологічної підготовки спортсменів. Психологічна підготовка спортсменів направлена на вирішення завдань психологічного забезпечення їх професійного розвитку та взагалі діяльності тренера і спортсмена.

Мета дослідження полягає у науково-теоретичному обґрунтуванні проблем психологічної підготовки спортсменів-легкоатлетів та їх вирішення у системі багаторічної підготовки.

Методи дослідження. Аналіз та вивчення літературних джерел, матеріалів мережі Інтернет, опитування.

Результати дослідження. Психологічна підготовка – це процес, результат якого залежить від урахування при його побудові ряду загальних дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, всебічності, повторення і поступовості. Застосовані в процесі