

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.

5. Закорко І. П. «Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладів МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів» / І. П. Закорко. – К., 2001.

ВПЛИВ БОДІБІЛДИНГУ НА ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНА

Шерстюк В. А., Яцунський О. С.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Мета. Розглянути позитивний чи негативний вплив бодібілдингу на здоров'я організму.

Ключові слова: бодібілдинг, вплив, травмування, здоров'я, фізичні навантаження.

Бодібілдинг став дуже популярним серед населення, а також тренажерні зали стали більш поширеними. В будь-якому виді спорту є позитивний та негативний вплив. Але, саме бодібілдинг включає в себе роботу з великим навантаженням на різні системи організму, використання великої ваги обладнання та тренажерів, а також навіть з виконанням правильної техніки може включати протипоказання.

Літературні джерела з теми дослідження дозволяють назвати основні чинники позитивного впливу бодібілдингу на організм:

1. Збільшення фізичної сили. Зростання показників сили в цьому випадку відбувається сам по собі. Це вплив постійного збільшення тренувального обтяження.

2. Зменшення жирового прошарку і заміщення цього прошарку м'язовим корсетом.

3. Збільшення витривалості – регулярні фізичні вправи підвищують загальну витривалість організму.

4. Підвищення імунітету і позбавлення від деяких захворювань.

М. Фрай і Г. Калхун займалися дослідженням травм професійних важкоатлетів в олімпійських спортивних центрах США. Результати показали, що за шестирічний період було повідомлено про 873 травми, 560 (64,2%) з яких були класифіковані як спортивні, а 313 (35,5%) не були пов'язані зі спортивною діяльністю. За локалізацією переважали травми попереку, колін і плечей, які в сумі становили 64,8% від усіх зареєстрованих спортивних травм. Статистика випадків травмування професійних важкоатлетів така: розтягнення м'язів – 44,8%; тендинит – 24,1%; розтягнення зв'язок – 13%; судова – 6,1%; ушиб – 3%; синовит – 1,8%; бурсит – 1,6% тощо.

Література

1. Вейдер, Д. Система строительства тела / Д. Вей-дер. – М., 1991. – 112 с.
2. Виноградов, И. Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов: дис. ... канд. пед. наук. / И. Г. Виноградов. – СПб., 2008.

3. Гудим, С. ТОП-8 самых популярных тренажёрных залов Челябинска / С. Гудим, В. Драго // Интернет-газета SLO-VO. – URL: <http://www.slo-vo.ru/specproekt/top-8-samyh-populyamyh>

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ КАРАТЕ

Шпаковська Н. О., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв

Вступ. Життя кожної людини – починається з першого ковтка повітря, що наповнює її легені. З кожним наступним ковтком, дитина стає старшою, сильнішою та більш розвиненою. Організм дитини швидко розвивається потребуючи нових знань та навичок. Доки дитина мала, вона вчиться найпростіших речей, а вже згодом потребує більш ширших та досконалих вмій. Завдання кожних батьків навчити дитину бути здоровою, вихованою, самодостатньою – адже це найголовніше у нашому житті.

Мета. Дослідити актуальність фізичного виховання для дітей старшого шкільного віку.

Підростаючи, дитина йде до дитячого садочка – де її навчають бути самостійною, допомагати іншим, слабшим від себе та вміти відстоювати свою думку.

Потім, дитина йде до молодшої школи, потрапляючи у новий колектив, ознайомлюючись з новим світом навколо себе, з новими проблемами та методами боротьби з ними...

Таким чином до старшої школи приходять вже доросла дитина, яка вміє спілкуватися зі своїми однолітками. Для дитини цей вік є дуже складним, адже це переломний період між дитинством та дорослим життям: поглиблене навчання точних наук, необхідність вибору майбутньої професії... Через це безліч часу дитина проводить сидячи, займаючись інтелектуальним розвитком та отримуючи перші наслідки статичності навантаження, про це свідчать дані ВООЗ. В цей період для дітей старшого шкільного віку одні лише шкільні уроки фізичної культури не забезпечують необхідною руховою активністю, яка б могла врівноважити кількість розумової та фізичної праці. Корисними факультативними заняттями можуть стати одноборства. Розглянемо на прикладі карате.

Метод дослідження. Характеристика обраного виду спорту для дітей старшої школи. Спостереження.

Що таке карате? Карате – це японське бойове мистецтво, система захисту та нападу, що несе в собі цілісну систему розвитку тіла і духу.