

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.

Результати тестування показали, що у межах норми знаходиться 25% досліджуваних, в них відзначається гарна адаптацією до різних навантажень та хороша зосередженість, оптимальний стан для змагання. 41,6% мають тривожний стан, що відображає складність саморегуляції у напруженій ситуації та погану витривалість фізичного навантаження. У 33,4% спортсменів занадто розслаблений стан, поганий рівень реакції та затормодженість.

Висновок. Вивчення психофізіологічних показників спортсменів виступає одним з актуальних напрямів дослідження. Було визначено психофізіологічні характеристики кваліфікованих фехтувальників на рапірах за показниками концентрації уваги, зорово-моторної реакції, схильності до видів спорту. На підставі цих результатів можливо індивідуалізувати підготовку спортсменів, що сприяє покращенню результату.

Література

1. Бусол В. Характерні риси сучасного фехтування як олімпійського виду спорту / Бусол В., Азарченков П. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип.10. – С. 473–478.
2. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. К., 2008. 64 с.
3. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
4. Ухтомский А.А. Доминанта как фактор поведения // Журнал практикующего психолога. 2005. Т. 11. С. 9–38.
5. Смирновський С., Пецух О., Ковач О., Куніковський С., Гандзіарський К. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на етапі попередньої базової підготовки / С. Смирновський, О. Пецух, О. Ковач, С. Куніковський, К. Гандзіарський // Молода спортивна наука України – 2020. Т.1. С. 30–31.
6. Смеречинська С., Педосенко М., Смирновський С. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на етапі попередньої базової підготовки / С. Смирновський, С. Смеречинська, М. Педосенко // Спортивна наука України – 2018. № 3(85). С. 41–45.

МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПІДБОРУ ЕКІПАЖІВ У АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

Габаль В. О., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Відомо, що «командність» у веслуванні особлива, її не можна порівняти з командами в ігрових видах спорту. Веслярі включені в єдину систему рухів, важко оцінити ефективність діяльності одного весляра ізольовано від команди (деяка

аналогія веслувального екіпажу є лише у разі, коли порівняння ведеться з велосипедними тандемами) [1-2].

Практика показує, що при комплектуванні командних човнів необхідно враховувати біомеханічні параметри діяльності, а саме прагнути до їх ідентичності веслярами одного екіпажу. Психологічна підготовленість, статус і психічні стани веслярів при цьому можуть розрізнятися [3]. Це обумовлено вимогами, що пред'являються до положення весляра в командному човні (загребний, весляр першого номера, рульовий). Рольовий розподіл у веслувальному екіпажі є, але спортсмени в кожен момент часу виконують однакові фізичні дії. Необхідно враховувати, що веслувальний екіпаж – система ізольована (тренер знаходиться на березі або у катері). Під час проходження дистанції змагання не може бути проведена заміна спортсмена, а члени екіпажу не можуть покинути його фізично [4].

Для виявлення зв'язку біомеханічних і психологічних параметрів діяльності проведено педагогічний експеримент. Мета даного досвіду – визначити, чи володіє група веслярів, що складають один екіпаж міцністю своєї структури при перенесенні діяльності в інші умови.

Експериментальна група (ЕГ) складалася з веслярів початкової підготовки (2 роки навчання), що тренуються протягом року в одному складі (в четвірках і двійках) і мають сформовану структуру всередині екіпажу.

Контрольна група (КГ) складалася з веслярів такого ж віку і кваліфікації, що не відрізняються за рівнем підготовленості, але зібраних за підгрупами (по четверо і по двоє) випадковим чином, які не працювали раніше разом в такому складі.

Підгрупам було запропоновано виконати чотири фізичних вправи, простих з технічно-рухової точки зору, але вимагали певного рівня організації:

- 1) перемістити шведську лавку з одного кінця спортивного залу в інший, задіявши всіх членів команди;
- 2) виконати синхронні присідання з вихідного положення стоячи в колону, руки на плечі попереду стоячому;
- 3) виконати синхронні нахили з вихідного положення стоячи в шеренгу, витягнуті руки на плечі поруч стоячому;
- 4) з вихідного положення стоячи в колону і тримаючи в лівій руці одну гімнастичну палицю, передати синхронно палицю в праву руку над головою.

У цих вправах випробувані повинні об'єднатися в біомеханічну систему і виконати одні й ті ж дії. При однакових рухах необхідно зорієнтуватися на створення внутрішньої рольової структури (хто буде очолювати колону, хто буде задавати темп, напрямок виконання вправи, створювати узгодженість між усіма членами підгрупи). При виконанні кожної вправи кількісно оцінювалися два показники:

1. Час від моменту оголошення завдання до початку його організованого виконання (до руху з лавкою в певному напрямку, до прийняття вихідного положення і початку злагоджених дій в інших вправах), в секундах;

2. Якість виконання завдання, що оцінюється за 5-бальною системою (1 – завдання повністю не вийшло виконати, 2 – завдання виконано з відсутністю синхронності, з розривами біомеханічного ланцюга, 3 – завдання виконано зі значними відхиленнями в синхронності, 4 – завдання виконано з незначними недоліками, 5 – завдання виконано правильно, швидко, точно, синхронно). Результати експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Виконання спільних дій веслярами, які тренуються в одному екіпажі і випадковими підгрупами

Показники	ЕГ (n = 20)	КГ (n = 20)	P
1. Час організації спільних дій (t, c)	11,09 ± 1,35	25,89 ± 1,97	P < 0,001
2. Якість виконання спільних дій (5-ти бальна система)	4,63 ± 0,21	3,21 ± 0,31	P < 0,001

Експеримент показав, що веслярі, що тренуються в одному екіпажі, достовірно:

- витрачають менше часу на організацію виконання завдань, що вимагають спільного вирішення задач, ніж веслярі випадкових підгруп (p < 0,001);
- більш ефективно виконують завдання зі спільної взаємозалежної діяльності, ніж веслярі випадкових підгруп (p < 0,001).

Проведене тестування дозволяє зробити висновок про те, що вже на етапі початкової підготовки веслярі, які тренуються в одному екіпажі, набувають стійкої внутрішньої групової структури, яка дозволяє більш ефективно виконувати групові завдання членами екіпажу в інших умовах (поза човном). Це, в свою чергу, дає підставу використовувати спеціальні групові вправи на суші зі збереженням біомеханічної складової (вправи у зв'язці, з одним предметом) для прискорення «скочування» команди, для моделювання рольового розподілу і соціальних відносин в човні.

Ключові слова: веслування, човни, екіпаж, біохімічний зв'язок, експеримент.

Список використаних джерел

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

2. Платонов К. К. К проблеме оптимизации психологической структуры спортивного коллектива / К. К. Платонов, О. К. Ильин // Психологические факторы надежности деятельности спортсмена. – М., 1977. – С. 71 – 75.

3. Савельева А. Н. Влияние тренировочного процесса в гребле на лодках «Дракон» на социализацию молодых людей / А. Н. Савельева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 42 – 45.

4. Степанова О. Н. Управленческая деятельность тренера: виды, объекты, критерии эффективности / О. Н. Степанова, А. С. Махов, Е. Н. Латушкина, Ю. С. Бернина // Теория и практика физической культуры. – М., 2016. – № 3. – С. 66 – 68.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 16-18 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА 400 МЕТРІВ

Габер В. Р., Деркач В. М.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Вступ. Процес спортивної підготовки здійснюється за рахунок функціональних можливостей, які на практиці реалізуються через фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну підготовку. Комплексна структура підготовки спортсменів забезпечує необхідний спеціальний рівень спортивної працездатності, на якій будуються високі спортивні досягнення [3, 6, 7].

Біг на 400 м, з точки зору фізіологічних змін в організмі, які відбуваються за час подолання дистанції, є одним з найважчих видів легкої атлетики, оскільки бігун знаходиться в умовах абсолютної гіпоксії і при цьому підтримує високу швидкість бігу [2, 5, 10].

Процес підготовки спринтерів відрізняється особливостями технології досягнення високих результатів. Ефективність цього процесу, перш за все, залежить від раціональної побудови та планування тренувального процесу підготовки на різних його етапах [3, 4, 7].

У теорії та практиці спортивного тренування доведено, що у спринтерів розвиваються три складові швидкісних якостей: швидкість реакції, швидкість одиночного руху і частота рухів за одиницю часу. В той же час, матеріали досліджень свідчать, що усі три прояви швидкості найкраще розвиваються з 13 до 15 років і досягають найвищих значень в 16-18 років [5, 9, 12].

Метою дослідження є розробити та експериментально обґрунтувати програму вдосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у спринтерському бігу шляхом застосування нормобаричного гіпоксичного дихання для покращення результатів у бігу на 400 м.

Об'єктом дослідження є тренувальний процес бігунів на 400 м на етапі спеціалізованої базової підготовки.