

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.

Зв'язок між представленими ознаками досить тісний та додатний за напрямком, ($r=0,74$, при $p<0,05$; $n=30$).

Висновки. Запропонований комплекс вправ для контрольно-перевідних тестів вихованців навчально-тренувальних груп спортивної школи, які розкривають якісний рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості бейсболіста відносно його амплуа інформативний по відношенню до науково обґрунтованих загальновідомих методик, що дозволяє його використання в практиці спорту та навчально-тренувальних заняттях з бейсболу.

Література

1. Бейсбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 2014. 78 с.

2. Развитие бейсбола в школе как метод совершенствования координационных способностей детей. В: Гуляев ГЮ, редактор. Приоритеты педагогики и современного образования: сборник статей II Международной научно-практической конференции. 2018. с. 240–2.

3. www.prousa.info/baseball Бейсбол [Інтернет]. Доступно: <https://prousa.info/baseball>

4. www.fbsu.com.ua. Офіційний сайт Федерації бейсболу і софтболу України [Інтернет]. Доступно: <http://www.fbsu.com.ua>.

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У ПАУЕРЛІФТІНГУ

Сметана О. К., Фаріонов В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Пауерліфтинг є одним з найбільш популярних силових видів спорту. Основними засобами процесу підготовки в пауерліфтингу є вправи з обтяженнями. Сьогодні жінки займаються пауерліфтингом і допускаться до змагань на ряду з чоловіками. Актуальність даної роботи продиктована зростаючою популярністю пауерліфтингу серед жінок, високими вимогами, які пред'являються до морфофункціональних особливостей організму жінки, специфіці силовій роботі, а також недостатністю теоретичної розробленістю даної проблеми [1; 3].

Мета дослідження. Вдосконалення процесу підготовки кваліфікованих спортсменок-пауерліфтерів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівцями виявлено основні чинники, що визначають успішність силової підготовки спортсменів, що займаються силовим триборством. До них відносяться: мотивація до досягнення

високого результату на змаганнях; вміння концентруватися на виконанні певної вправи силового триборства; висока моральноволевової підготовка; оптимальне відповідність параметрів силової роботи індивідуальних можливостей спортсмена; раціональна техніка виконання вправ; висока відносна навантаження в підготовчому періоді тренування; здатність до швидкого відновлення [3; 5]. Адаптація жіночого організму до тренуючих впливів силового характеру відбувається по-різному. Силкові вправи викликають різні адаптаційні реакції у осіб чоловічої і жіночої статі, а ідентичні програми, спрямовані на збільшення м'язової маси і силових показників, призводять до різного результату. Збільшення сили під впливом цілеспрямованого тренування у чоловіків може досягати до 6% в тиждень, у жінок при таких же умовах приріст становить до 4%. До кінця реалізації програми тренування різницю в максимальних силових показниках у чоловіків і жінок ще більше збільшується. Приріст сили у жінок пов'язаний з досконалістю рефлекторної регуляції, що забезпечує внутрішньом'язову і міжм'язову координацію, а також спільну роботу функцій рухових одиниць [5].

Дослідження показали що терміни підготовки висококваліфікованих спортсменів різної статі залежить від ряду причин особливо, від анатомічних і фізіологічних відмінностей чоловічого і жіночого організмів, що не завжди враховується в практиці спортивного тренування. Аналіз змагальної діяльності жінок вказує на виражені статеві особливості довгострокової адаптації спортсменок [5]. По-перше, у жінок спостерігаються більш високі темпи зростання спортивних результатів, що свідчить про високу здатність до адаптації. Це зумовлено випереджальним біологічним розвитком жінок в порівнянні з чоловіками. По-друге, особливістю адаптації жінок є досягнення ними стабільно високих результатів в зрілому віці. Важливе значення має оптимізація програм спортивної підготовки жінок, перш за все, шляхом індивідуалізації тренувальних методик з акцентом на розвиток сильних сторін рухового потенціалу спортсменок. Рання спеціалізація сприяє розвитку базових і спеціальних фізичних якостей, які в більш пізньому періоді багаторічного тренувального циклу складніше піддаються впливу і удосконалюються незначно, забезпечує адаптацію організму до інтенсивної фізичної діяльності. Це сприяє збереженню резервних можливостей жіночого організму і досягнення високих спортивних результатів. Автор вказує, що організація і методика тренувального процесу спортсменок повинна відповідати специфіці жіночого організму на всіх етапах його розвитку. Необхідними організаційно-методичними умовами для реалізації потенціалу жіночого організму в спортивному тренуванні є перманентне спостереження динаміки рухової підготовленості та функціональних можливостей організму спортсменок. Перманентний комплексний контроль дає можливість своєчасно коригувати навчально-тренувальний процес спортсменок в плані обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень.

Висновки. Заняття пауерліфтингом – ефективна форма впливу на організм жінки, спрямована на позитивну зміну її фізичного потенціалу і досягнення інших важливих цілей фізичного виховання і самовиховання. В результаті систематичних тренувань в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалити регуляторні механізми.

Література

1. Врублевський Є. П. Сучасний жіночий спорт: проблеми і перспективи: Навчальний посібник / Є. П. Врублевський, І. А. Грець. – Смоленськ: СГАФКСТ, 2006. – 147 с.
2. Кириченко Т. Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ / Т. Г. Кириченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С. 156–159.
3. Кириченко Т. Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації / Т. Г. Кириченко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2017. – Вип. 10. – С. 222–230.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олим. л-ра, 1999. – 318 с.
5. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту [монографія] / В. Г. Олешко. – К.: Полімед. – 254 с.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Соколов О. Ю., Бірюк С. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Одним з найважливіших питань успішного управління тренувальним процесом, шляхів підвищення ефективності підготовки спринтерів є пошук раціональних форм планування тренувальних навантажень в структурах річної та багаторічної підготовки.

Оптимальна побудова тренувального процесу спринтера багато в чому пов'язана з раціональним плануванням річного циклу. Ефективність такого планування визначається: структурою річного циклу; основними завданнями по етапах підготовки; розподілом обсягів основних тренувальних засобів по тижнях; календарем і системою змагань; закономірностями розвитку і становлення спортивної форми; динамікою тренувальних навантажень в річному циклі; динамікою стану спортсмена в річному циклі; раціональною організацією педагогічного контролю.

В кінці ХХ століття у вітчизняній теорії спортивного тренування отримала визнання і в даний час продовжує використовуватися «блокова» система (періодизація) побудови тренувань [2, 3, 4].