

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



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

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.

Результати участі у міжнародних змаганнях з греблі на каное

Змагання	Результат за часом	Результат за місцем
Чемпіонат Світу з марафону, 2021 рік, 19 км, Пітешт (Румунія)	1) 1:28:53 (ROU) 2) 1:29:16 (HUN) 3) 1:29:20 (ESP) 4) 1:29:32 (UKR)	1 місце – Румунія 2 місце – Угорщина 3 місце – Іспанія 4 місце – Україна
Чемпіонат Світу, 5 км, 2021 рік, Сегед (Угорщина)	1) 23:23:823 (UKR) 2) 23:24:987 (CZE) 3) 23:55:173 (ESP)	1 місце – Україна 2 місце – Чехія 3 місце – Іспанія

Висновки. У місті Миколаєві є надзвичайна акваторія яка дозволяє спортсменам з веслування тренуватися та досягати гарних результатів. Це одна з провідних областей, де виховуються фіналісти Олімпійських ігор, чемпіони та призери чемпіонатів світу й Європи. Високі результати спортсменів школи веслування в Миколаєві були й будуть завдяки професійним вмінням тренерів та досконалим методикам підготовки спортсменів до рівня міжнародних змагань.

Література

1. Богуславська В.Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное: навч. посіб. / В.Ю. Богуславська. – Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2014.– Ч. 1.– 136 с.

2. 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 / Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту; Республіканський науково-методичний кабінет; Федерація каное України. Київ, 2007. 42 с.

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Заплотинський В., Наконечний І. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Виникнення та розвиток сучасної пандемії коронавірусної інфекції, зоонозний збудник якої нині відомий під назвою SARS-CoV-2, показало цілу низку соціальних, економічних, санітарно-епідемічних та суспільних проблем, до вирішення яких світова спільнота виявилась абсолютно не готовою. Соматичні, генетичні та вторинно-інфекційні патології людини, а також чисельні наслідки адинамії, нераціонального харчування і психологічні проблеми формують украй важкий негативний фон, провокуючий поширення коронавірусної інфекції. Відповідно, одним із найдієвіших та найважливіших засобів протидії пандемії є

заходи щодо зміцнення та підтримки здоров'я населення, оптимізація рухового режиму та загальної активності людини, відповідно до віку, статі та стану здоров'я [1, 2].

Проте, впровадження жорстких режимів карантину різко негативно порушили структуру занять ігровими видами спорту, в т. ч. баскетболом, який є одним із базових та найбільш масових видів спортивних ігор студентської молоді України та зменшила резистентність населення до інфекцій [3]. Тривала самоізоляція відчутно зменшила поновлюваність психічної рівноваги і практично унеможливила можливості молоді підтримувати активний спосіб життя [4]. Таким чином, **темою роботи** стали дослідження щодо адаптації засобів первинного відбору та підходів індивідуального планування тренувальних занять із баскетболу в умовах карантинних обмежень на прикладі НУК ім. адмірала Макарова.

Матеріал та методи. Базисним матеріалом слугували результати власних досліджень щодо спроб заміни режиму і схем тренувань з баскетболу студенток-першокурсниць НУК імені адмірала Макарова, які виконували у період із осені 2020 до листопада 2021 року за відсутності та за присутності карантинних обмежень із COVID-19. Головним завданням слугувало відпрацювання оптимальних шляхів продовження тренувального процесу в індивідуальному режимі, безальтернативному в умовах карантинної заборони колективних і командних тренувань.

Методи досліджень поєднували стандартні засоби поточного та оперативного контролю фізичного стану гравців та засоби оцінки основних здатностей баскетболіста, набутих у результаті спеціальної підготовки. В їх числі – анкетування, антропометрія, тестування фізіологічних якостей та ігрових здібностей. Отримані результати піддавали первинній статистичній обробці та аналітичним узагальненням.

Результати досліджень. Впровадження першого жорсткого карантину [5] навесні 2020 року (10.03.-15.05. 2020 р.) практично став продовженням зимових канікул для студенток-баскетболісток, які тренувались в режимі секційних занять. Це призвело до часткової нівеляції набутих фізичних здібностей та відсутності дієвого тренерського контролю впродовж 4-х місяців. Виконані в травні 2021 року контролі (вже після закінчення періоду карантинних обмежень) щодо оцінки фізичних здібностей дівчат, закономірно показали негативну динаміку останніх. Проте, по окремим тестам все ж мав місце і позитивний ріст, у першу чергу за соматичними показниками та потенціалом системи дихання. Пояснити це можливо впливом віко-ростових процесів, так і наслідком підтримуючої індивідуальної фізкультури, якою за сформованою звичкою займались майже всі баскетболістки. Проте відчутний вплив обмежень карантинного періоду став головною причиною негативної динаміки показників стрибків у довжину та бігу човником, тобто по відношенню до здібностей миттєвої реакції.

Виникнення та наявність вказаних явищ були враховані при побудові плану тренувальних занять на осінь 2021 року, який по суті дублював схему першого (початкового) етапу тренувального процесу з баскетболу, маючи на меті відновлення раніш набутих властивостей. Тож тренувальний вплив при повторних закріпленнях раніш набутих навичок у виконанні вправ на силу, стрибучість, рухливість та швидкість планували реалізувати з підвищеним рівнем фізичного навантаження. Сутність і цілі програми відображені на рис.1.

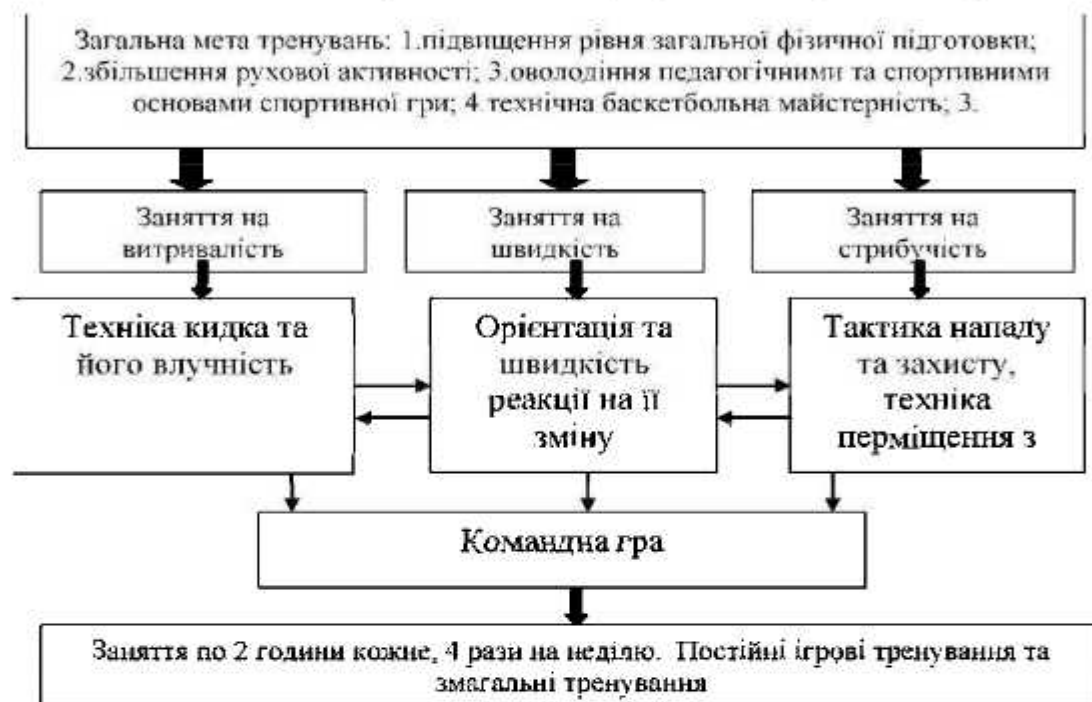


Рис. 1. Цілі та спрямування елементів тренувань баскетболісток секційного режиму занять

При цьому враховували, що їх пришвидшене відновлення буде мати місце лише в період вираженої втоми після кожної серії типологічно різних навантажень. Результатом впровадження даного підходу стало швидке зростання стрибучості, рівень якої все ж не перевищував 90-93% проти показників грудня 2021 року, що вказує на необхідність більш форсованих навантажень. Але, саме такі рівні навантажень мали загальну привабливість для студенток-баскетболісток, що вже перейшли на другий курс навчання і стали уникати надмірно інтенсивних навантажень.

Аеробний блок планований із фізичних вправ аеробної спрямованості, що виконуються у помірному темпі для поступового підвищення рівня активності організму: ходьба, біг, базова техніка ударів ногами, руками в помірному темпі тощо. Метою силової фази є збільшення силової витривалості та сили, зменшення м'язового дисбалансу між системами рук і ніг та покращення постави. Головне, що вказаний комплекс вправ за необхідності може бути переведений для реалізації в індивідуальний, або дрібногрупний режим виконання.

Висновок. Розроблений блок тренувальних вправ для студенток-баскетболісток першого етапу підготовки сполучає різні види фізичного навантаження і об'єднує найкращі риси загальної та спеціальної методик першої фази. Цей комплекс дає можливість успішно поєднувати засоби фізичної підготовки, педагогічно-оздоровчого аспекту баскетболу та сприяти підвищенню неспецифічної резистентності організму студенток за присутності, так і відсутності карантинних обмежень.

Перспективи подальших досліджень полягають у поліпшенні первинної програми тренувань, спрямованих на виділення в її межах окремого комплексу взаємо-замінних вправ, які можуть бути миттєво «переключені» при введенні карантинних обмежень і переходу гравців до індивідуальних засад тренувального процесу.

Література

1. Матеріали 74-ї сесії Всесвітньої Асамблеї Охорони Здоров'я (24 травня-1 червня 2021 р.). URL:<https://www.who.int/ru/about/governance/world-health-assembly/seventy-fourth-world-health-assembly>
2. Выступление Генерального директора на Глобальном саммите по здравоохранению, организованном Италией в качестве председателя Группы 20 и Европейской комиссией, 21 мая 2021 г. URL:<https://www.who.int/ru/director-general/speeches/detail/director-general-21-05-21>.
3. Coronavirus disease (COVID-19) Weekly Epidemiological Update and Weekly Operational Update. Weekly Epidemiological and Operational updates July 2021. URL:<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
4. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності в період карантину. URL:<https://www.sportlife.ua/uk/press-center/press/31779>
5. Тимчасові рекомендації щодо організації протиепідемічних заходів у деяких закладах фізичної культури та спорту на період карантину. URL:<http://polvet.gov.ua/uk/news/pro-tymchasovi-rekomendatsiyi-shhodo-organizatsiyi-protyepidemichnyh-zahodiv>).

ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ДОСЯГНЕНЬ МИКОЛАЇВСЬКИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Запша М. С., Бірюк С. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Протягом багатьох років Миколаївські бігуни на середні дистанції входили до числа найсильніших бігунів України. Вони брали участь у чемпіонатах України, Європи і навіть Олімпійських іграх, були рекордсменами своєї країни. Всі ці досягнення стали результатом утворення самотньої школи заслуженого тренера Добровольського Віктора Макаровича.