

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.

АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БАДМІНТОНУ

Калініченко І., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. У спорті поняття адаптації трактується як зміна стану функціональних систем організму з підвищенням зовнішніх дій для досягнення більш високого рівня результатів. Процеси адаптації виникають за певної інтенсивності та тривалості виконання тренувальних вправ. Наслідком адаптації є реакція організму спортсмена на дію будь-якого фізичного навантаження. Під фізичним навантаженням в теорії і практиці спортивного тренування розуміють будь-яку форму м'язової активності, що включає одноразове або повторне виконання певного типу фізичних вправ, під час яких в організмі виникають виражені функціональні (фізіологічні і біохімічні) зміни, що допомагають росту тренуваності [1].

Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу особливо на раціональність навантаження на тренуваннях з бадмінтону. Досягнути ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається [2].

Мета дослідження – здійснити аналіз процесу адаптації різних систем організму спортсменів на заняттях з бадмінтону.

Методи дослідження. Аналіз науково-дослідницької літератури та інтернет-ресурсів проводився в процесі вивчення стану питання, формування робочої гіпотези, постановки мети дослідження та обговорення отриманих результатів. Аналізувалися роботи вітчизняних і зарубіжних авторів. Основна увага приділялася особливостям впливу занять бадмінтоном на процес адаптації різних систем організму спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз показників гри у бадмінтон виявив її значний вплив на формування здорового способу життя дитини. Бадмінтон – динамічна і високоатлетична гра. Спортсмену потрібні такі якості, як: загальна і швидкісна витривалість, відмінна координація, вибухова реакція і сила. Причому сукупність всіх цих якостей повинна бути гармонійно розвинутою. Тренувальний процес і сама гра сприяє розвитку і вдосконаленню всіх цих якостей [3].

Заняття бадмінтоном з дитинства сприяють гармонійному розвитку всіх органів і систем, організму дитини загалом. В процесі тренування у спортсмена формується сильний м'язовий корсет, що є профілактикою захворювань опорно-рухового апарату. Регулярні заняття сприяють розвитку загальної та швидкісної витривалості. Під час пристосування до такого характеру навантаження

покращуються можливості системи дихання (збільшується життєва ємність легень, підвищується ефективність вентиляції легень, підвищуються дифузійні можливості легень).

Також деякі зміни з'являються у серцево-судинній системі:

- збільшується об'єм циркулюючої крові, завдяки чому підвищується тепловіддача під час роботи;
- підвищується кількість гемоглобіну в крові;
- систолічний об'єм серця збільшується за рахунок збільшення об'єму порожнини серця та підвищення скорочувальної здібності міокарду;
- змінюється ЧСС під час роботи та спокою;
- підсилюється капеляризація м'язів та органів, що активно працюють під час гри у бадмінтон.

Завдяки постійному приближенню та віддаленню в різних площинах волана від гравця, тренуються м'язи очей дитини. Отже, гра в бадмінтон сприяє покращенню зору. Тому, після занять у школі надзвичайно корисно тренування з бадмінтону.

Заняття бадмінтоном, вирішують задачу етичного і морально-вольового виховання. Парні ігри привчають дитину до відповідальності за кожну дію, адже від якості його гри залежить результат і його партнера. А під час навчання і вдосконалення одиночних ігор спортсмен здобуває навички швидкого прийняття рішення, вчиться самостійності, вірної та швидкої оцінки ситуації, своїх можливостей і можливостей суперника. В процесі спортивної діяльності дитина отримує впевненість у собі і адекватну самооцінку [4].

Висновки. Бадмінтон любляють усі: і юнаки, і дівчата, і молодь, і люди з життєвим досвідом. Це гра, яка завжди підніме настрій, зніме стрес після напруженого навчального дня. Заняття бадмінтоном сприяють адаптації всіх систем організму спортсменів. Протягом гри в бадмінтон задіяні всі групи м'язів, так як гравець постійно знаходиться в русі: він то відбиває волан, то піднімає його, то біжить, то підстрибує. Як і будь-яка фізична активність, ця гра тренує серцево-судинну і дихальну системи. Для бадмінтону характерні нахили, стрибки, швидкі зміни позицій тіла, що дуже добре позначається на опорно-руховому апараті.

Література

1. Волков Н.И. Биоэнергетика спорта/ Н.И.Волков, В.И. Олейников. М.: Советский спорт. 2011. 160 с.
2. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех/ В.А.Лепешкин. Ростов-на-дону.: Феникс, 2007. 109с.
3. Лифшиц В.Я. Бадминтон. Ступени мастерства /В.Я. Лившиц. М.: Йошкар-Ола, 2004. 124 с.
4. Смирнов Ю.Н. Бадмінтон: Підручник для інститутів фізичної культури / Ю.Н. Смірнов. М., 2016. 240с.