

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. Годик М. А. Спортивна метрологія. М.: ФиС, 1988.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКІВ У ВИСОТУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Москвич А. І., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Легка атлетика – вид спорту який об'єднує вправи в ходьбі, бігу, стрибках, метаннях. У процесі тренувальних занять спортсмени оволодівають раціональною технікою легкоатлетичних вправ з тим, щоб її рухові дії стали узгодженими і чіткими за напрямком, амплітудою, силою, ритмом. Стрибок у висоті з розбігу – дисципліна легкої, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів [3]. Поява техніки стрибка «фосбюрі-флоп» і стрімке зростання спортивних результатів спричинили зміну поглядів фахівців на процес удосконалення технічної майстерності і методику підготовки спортсменів. У часи популярності перекидного стилю стрибка при підготовці атлетів увага зосереджувалась на розвитку насамперед силових якостей, на цій основі будувалась структура розбігу і відштовхування. З появою «фосбюрі-флоп» головною якістю стала швидкість. Техніку стрибка сучасних спортсменів, їх спеціальні фізичні якості сьогодні оцінюють за швидкістю розбігу, та швидкістю відштовхування [4].

Мета дослідження: вивчити особливості методики навчання техніки стрибків у висоту.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувались наступні методи: аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури.

Результат дослідження та їх обговорення. Спосіб стрибка «Фосбері-флоп» складається з чотирьох основних фаз: розбігу, відштовхування, польоту з подоланням поперечини, приземлення. Цей спосіб стрибка, який закінчується приземленням на спину або плечі, неможливий без м'якого і пружного місця приземлення, інакше він стає травмонебезпечним. Навчання техніки стрибка «Фосбері-флоп» виконується за наступними фазами: вивчення та засвоєння техніки розбігу по дузі в умовах дії відцентрової сили; навчання техніці відштовхування при дугоподібному розбігу; навчання техніці переходу через поперечину.

При навчанні техніці розбігу необхідно виконувати розбіг з поступовим збільшенням кривизни дуги, щоб спочатку радіус дуги повороту не перевищував 3-5 бігових кроків. При цьому слід приділити увагу вивченню техніки рухів при виконанні підготовчих дій до відштовхування [1]. При підборі дуги останніх кроків розбігу треба враховувати рівень спеціальної фізичної підготовленості учнів, їх координаційні здібності, властивості нервової системи до прояву зусиль,

кут відштовхування по відношенню до проекції поперечини, характер виконання махових рухів. Юні атлети з високим рівнем прояву швидкісних якостей; повинні мати більший радіус дуги розбігу і відштовхуватися під гострішим кутом до проекції поперечини в зв'язку зі здатністю виконати потужне відштовхування за більш короткий проміжок часу [1]. Для вдосконалення техніки розбігу по дузі, виконуються наступні вправи: біг по колу радіусом 13-15 м; біг по заокругленню з поступовим зменшенням радіуса заокруглення з 13-15 до 5-8 м.

Наступним етапом є вивчення техніки відштовхування. При виконанні відштовхування махові рухи рук і ноги активні, вони беруть участь в розвитку максимально можливої потужності відштовхування; грають важливу роль у протидії впливу відцентрової сили, в створенні умов для досягнення вертикального положення центра мас тіла стрибуну в момент закінчення відштовхування [2]. Від ефективності їх виконання залежить швидкість переміщення і висота центра мас тіла в кінці фази відштовхування. Вертикальне положення над опорою забезпечує точне докладання зусиль [4].

Наступним етапом у вивченні техніки стрибка у висоту способом «Фосбері-флоп» є засвоєння техніки подолання поперечини. Виконуються наступні вправи: Лежачи поперек гімнастичного козла, зайняти положення, характерне для переходу через поперечину. При виконанні вправи треба стежити за тим, щоб таз займав найбільш високе положення і підборіддя було узятो «на себе». Лежачи спиною на матах, руки витягнуті уздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах. Впираючись в мат стопами і плечами, підняти таз вгору і повернути голову в праву або ліву сторону (у напрямку розбігу). При виконанні цієї вправи слід звернути увагу на те, щоб стрибун максимально високо піднімав таз, а не тільки прогинався в поперекової частини хребта. Міст з положення стоячи. Голова повертається у напрямку розбігу, руки витягнуті уздовж тулуба. Повільно нахилиючись тулубом назад, перейти на міст, спираючись плечами на складені один на інший мати з поступовим зниженням їх висоти.

Для вивчення цілісного стрибка «Фосбері-флоп» потрібно провести 4-5 тренувальних занять, а потім вже в ході виконання атлетом стрибків у висоту повторювати ті вправи, які індивідуально сприятимуть кращому засвоєнню техніки стрибка [3].

Висновки. Отже, існує певна послідовність в навчанні техніці стрибків у висоту, яку необхідно враховувати при підборі засобів і методів, спрямованих на навчання техніки стрибків у висоту

Список використаної літератури

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
2. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – С. 9

3. Прыжки легкоатлетические: стаття // Легкая атлетика: Энциклопедия. В 2-х т.: [рос.] / В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах; общ. ред. В. В. Балахничев. – Москва: Человек, 2012. – Т. 2. – С. 200–201

4. Легкая атлетика: стаття // Легкая атлетика: Энциклопедия. В 2-х т.: [рос.] / В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах; общ. ред. В. В. Балахничев. – М.: Человек, 2012. – Т. 1. – С. 568–569

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ З БІЛЬЯРДНОГО СПОРТУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Митько А. О., Нагорна В. О., Жигайлова Л. В., Качарова Є. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. Сьогодні, в складний соціально-економічний період для нашої країни, коли карантинні заходи впливають на всі сфери діяльності людини, ми маємо шукати нові шляхи для реалізації наших планів. Інноваційних підходів подолання проблем, що завдає пандемічна ситуація у світі, вимагає і спорт вищих досягнень [3]. І хоча більярдний спорт не є контактним видом, все ж існує залежність навчально-тренувального процесу від правил карантинних заходів. Використовуючи науково обґрунтований підхід в побудові навчально-тренувального процесу в більярдному спорті, навіть в умовах дистанційного тренування можливо вдосконалювати техніко-тактичну підготовку більярдистів за рахунок використання спеціального обладнання та тренажерів для підвищення спортивної майстерності [1-4].

Пандемічна ситуація у всьому світі внесла свої корективи у змагальний та тренувальний процеси спортсменів. Для неолімпійських видів спорту було перенесено на рік строки проведення Всесвітніх ігор. Безпосередньо для пулу та піраміди було скасовано чемпіонати світу та Європи у 2020 році. І лише Міжнародна федерація снукеру, де чемпіонат Європи та світу в спортивному календарі 2020 року стояли у січні та лютому, встигла провести свої головні змагання [3].

Безумовно, така складна ситуація, як повна відсутність міжнародних турнірів для спорту вищих досягнень, має неминучі негативні наслідки в процесі багаторічної підготовки висококваліфікованих більярдистів. Тому перед нами стояли важливі завдання розробки інноваційної системи змагальної та техніко-тактичної підготовки гравців збірних команд України з більярдного спорту в умовах карантинних обмежень.

Мета дослідження – розробка індивідуальних планів та змісту планів-конспектів занять за умови дистанційного тренування з використанням інноваційних технологій та спеціального обладнання.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань було проведено аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної