

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.

Власний вибір на користь здоров'я потребує від людини високого рівня розуміння і зацікавленості. Здоровий спосіб життя у XXI столітті стає трендом, адже усі бажають жити довго та не хворіти.

Література

1. Ільїніч М. В. Фізична культура студентів. М, 2002. С. 132–134.
2. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. 246 с.
3. Матеріали сайту «Міністерство охорони здоров'я України». URL: <https://moz.gov.ua/zdorovja-a-ja?page=6> (дата звернення 05.11.2020).
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с.

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Гринчук С. С., Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Проблема індивідуалізації підготовки ще більше загострилася. Це пов'язано з тим, що зростаюча популярність олімпійського спорту та його комерціалізація призводять до інтенсифікації спортивної діяльності, а підвищення її ефективності можливе лише за умови строгої індивідуалізації процесу управління підготовкою спортсмена. Крім того до спортивних секцій приходять усе менша кількість дітей і можливості відбору обдарованих і здібних спортсменів у тренера все більш обмежуються [1].

Вивчався сучасний стан проблеми індивідуалізації підготовки борців на основі аналізу науково-методичної літератури, змагальної діяльності і узагальнення передового практичного досвіду, та сформулювати теоретичні положення індивідуалізації підготовки у боротьбі. Досліджувався аналіз-синтез системи індивідуалізації підготовки у боротьбі і розробили її структурно-логічну схему. Експериментально підтвердили ефективність програми індивідуалізації підготовки борців.

У греко-римській боротьбі проблема індивідуалізації має особливу значущість, бо високого спортивного результату можна досягти істотно різними способами ведення поєдинку. З цієї ж причини розробити модель ідеального борця практично неможливо. Кожен висококваліфікований борець має свій власний стиль протиборства, тобто деяку стійку систему взаємно сприяючих умінь і навичок; методів, прийомів і засобів, які він (спільно з тренером) вибирає, формує, вдосконалює і цілеспрямовано використовує у своїй змагальній діяльності для успішного вирішення поставлених завдань [2].

Результат дослідження та їх обговорення. Отже, проведене нами дослідження має наступні результати:

За світовим рейтингом федерації United World Wrestling (UWW), визначили 5 українських спортсменів які входять до п'ятнадцяти кращих борців. У категорії 71 кг шосту позицію впевнено займає Армен Варданян. У категорії до 80 кг на 15 місці рейтингу знаходиться Ярослав Фільчиков. У категорії 85 кг впевнено другу позицію займає Жан Беленюк. Дмитро Тимченко знаходився на 13 позиції в ваговій категорії до 98 кг. У ваговій категорії 130 кг на дев'ятій сходинці знаходиться Олександр Черенцький [4].

Враховуючи потенціал національної збірної команди України з греко-римської боротьби та наявність резерву команди, було розроблено план-прогноз щодо участі у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх 2020 найбільшим рівнем обсягу тренувальних та змагальних навантажень. Чемпіонат світу є першим відбірковим турніром для завоювання ліцензій на участь у XXXII Олімпійських іграх;

В якості відбіркових змагань, що дають можливість завоювати ліцензії на участь у Олімпійських іграх для тих вагових категорій, що не завоювали ліцензії на попередньому чемпіонаті світу 2020 р, є три турніри. Як правило, один всесвітній та два Європейські. Основний зміст роботи – формування оптимальної активації соматичної та вегетативних функцій, повноцінне відновлене, технікотактичний та психологічний настрій, профілактика травм і захворювань, високоефективна передстартова підготовка спортсмена. Планується індивідуальна робота з контролю функціонального стану організму спортсменів та корекції тренувального процесу за допомогою КНГ.

Висновок. Аналіз існуючих літературних джерел і узагальнення практичного досвіду показали, що є великий об'єм наукових знань з індивідуалізації підготовки борців, але ці дані носять розрізнений характер, не об'єднані у цілісну систему і не можуть бути ефективно використані при багаторічній підготовці борців. Аналіз змагальної діяльності виявив тенденції розвитку вільної боротьби, існування стилів протиборства борців високого класу відмінних від базових, а також характеристики, які визначають стиль.

Однак на сьогоднішній день практично відсутні будь-які науково обґрунтовані рекомендації з виявлення схильності юних борців до типового стилю протиборства, не розроблені модельні характеристики типових стилів, немає методик послідовної і спадкоємної індивідуалізації за стадіями становлення стилю, не встановлено взаємозв'язок між стадіями індивідуалізації та етапами багаторічної підготовки, і в цілому, не розроблена концепція індивідуалізації підготовки борців.

Література

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби – Мелітополь, 2012. 356 с.

2. Абульханов А. Н. Тренажер для розвитку спеціальної гнучкості у борців класичного стилю // Удостовер. На рац. Пропозиція № 1611/21 від 28.05.91.

3. Абульханов А. Н. Методика развития гибкости у борцов с использованием дополнительной афферентации / А. Н. Абульханов, В.А. Мартьянов // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – М., 1990. – 292–293.

4. Апойко Р. Н., Коваленко С. В., Шевцов А. В. Греко-римская борьба: Учебное пособие. – СПб.: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2012. – 136 с.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Грубник С. О., Семерджян М. Г.

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

Педагогічний контроль – це система заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання. Педагогічний контроль має безпосередній вплив на якість процесу фізичного виховання у студентів і підвищення їх працездатності.

В процесі занять студенту та викладачу важливо знати на якому рівні знаходиться підготовленість, як вона змінюється в процесі занять. Студенти, що займаються в групах загальної фізичної підготовки, не ставлять перед собою завдання, досягнення високого спортивного результату в будь-якому одному виді вправ або виді спорту, то в якості оцінки результативності занять виступають результати в комплексі рухових завдань, спеціально підібраних виходячи з можливостей спортивної споруди, так звані тести. У нашому випадку – це стрибок в довжину з місця, підтягування на перекладині (юнаки), вис на зігнутих руках (дівчата), піднімання тулуба з положення лежачи на спині, дівчата з закріпленням ніг, згинання та розгинання рук від підлоги (віджимання), присідання на двох ногах. Дівчатам можна включити скакалку, а юнакам віджимання на брусах.

При плануванні занять з фізичного виховання у студентів, необхідно визначити вихідний рівень показників фізичної підготовленості. Прикладом може бути вихідний рівень перерахованих нами вправ. Такий первинний зріз фізичної підготовки необхідно зробити у вересні, тобто з перших занять студентів.

Студенти, віднесені до основної медичної групи, можуть займатися без обмежень, як і загальною фізичною підготовкою так і видами спорту на вибір. Студенти, віднесені за станом здоров'я до підготовчої медичної групи, займаються разом з основною медичною групою за програмою загальної фізичної підготовки з урахуванням тих чи інших відхилень у стані здоров'я. Студенти, віднесені до спеціальної медичної групи займатися окремо і за своїми індивідуальними оздоровчими програмами.