

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.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Погорілий М. І., Яцунський О. С.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Анотація: в роботі визначено ефективність застосування кругового тренування студентів в процесі фізичного виховання.

Метод кругового тренування дозволяє виховувати у тих хто займається такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і комплексні форми їх прояву – силову, швидкісно-силову витривалість та інші.

Організація тренувального заняття круговим методом дозволила збільшити моторну щільність, а також до певної міри інтегрувати загальну фізичну підготовку зі спеціальною, що було легко здійснено в умовах тренування спортсменів однорідної групи (віку, кваліфікації та спортивної спеціалізації). Дослідження, які розглядають ефективність застосування кругового тренування в навчально-тренувальному процесі, залишаються актуальними і сьогодні.

В залежності від виконання задач, вказується час.

Підвищення ефективності та якості фізичного виховання студентської молоді знаходиться в центрі уваги вітчизняних та зарубіжних науковців. Однак в цілому система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України попри значні науково-технічні досягнення все ще не відповідає сучасним світовим та європейським вимогам з організації та проведення занять з фізичної культури та спорту, у зв'язку з рядом суб'єктивних та об'єктивних факторів:

- Зростанням гіподинамії студентської молоді, зумовленою подальшою інтенсифікацією їх розумової праці, з одного боку, і зниженням рухової активності – з іншого, що викликає такі тривожні явища, як захворювання систем та органів організму молоді людини що розвивається (захворювання серцево-судинної та дихальної систем організму, ожиріння, порушення опорно-рухового апарату та ін.);

- Недостатньою кількістю занять з фізичного виховання;

- Масовим падінням інтересу студентської молоді до занять з фізичної культури та спорту в зв'язку з появою інших, інтересів;

- Низьким забезпеченням матеріально-технічної бази.

Бажання зробити багато за мінімальний проміжок часу (два заняття на тиждень) на практиці призводить до низької якості навчального-тренувального процесу.

Тому останнім часом широке застосування знайшли спеціальні форми вправ при комплексному підході до організації та проведення фізкультурно-оздоровчих занять.

Література

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лижна підготовка: Методика: Учеб. посібник для студ. середовищ. пед. навч. закладів. М., 1999 рік.
2. Аксельрод, С. Л.; Данилова, Л. А.; Осипов, І. Т. Фізична культура і спорт 1997 год.
3. Бутін І.М. Лижний спорт М., Изд. центр «Академія» 2000 рік.

СПОРТ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

Рядченко І. Я., Фаріонов В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Стрес – це науковий термін, який зустрічається в повсякденному житті достатньо часто – на роботі і вдома, в колі друзів, в книгах і телепередачах. Поширена фраза про те, що «всі хвороби від нервів» трансформувалася – «всі хвороби від стресів». Підставою для цього є певні причини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% всіх захворювань пов'язано зі стресом, а деякі фахівці вважають, що ця цифра у два рази більше.

Мета дослідження. Дослідити вплив фізичних вправ і спорту як засобу боротьби зі стресом.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Стрес – це свого роду смак і аромат життя. Зі стресами ми стикаємося постійно, вирішуючи ті чи інші проблеми. Ми можемо відчувати стрес, стоячи в довгій черзі, стикаючись з труднощами на роботі і проблемами в сім'ї і в багатьох інших ситуаціях, але при цьому все люди по-різному і з різними для організму наслідками реагують на стрес [1;2]. Багато дослідників схильні вважати, що стресостійкість кожної людини визначається з набору особистих рис і фізіологічних особливостей. До найбільш відомих відносять: тип нервової системи, гормональні особливості. Деякі особистісні риси, що обумовлюють підвищену стійкість до стресів: рівень самооцінки, рівень суб'єктивного контролю, рівень особистісної тривожності, баланс мотивації досягнення і уникнення. Однак слід зауважити, що є ще один спосіб підвищення стресостійкості, який не залежить від особистісних рис і фізичних особливостей людини.

Спорт – це те, що потрібно для гарного настрою і самопочуття. Ендорфіни – гормони щастя, під час інтенсивного тренування їх виробляється дуже багато. Механізм простий: працюють м'язи, вони напружуються і болять, виділяється гормон адреналін [3]. Щоб зменшити біль, зняти втому і послабити адреналіновий удар, з'являються ендорфіни, які дарують спокій, щастя і розслаблення. І все це – всього за півгодини посиленого фізичного