

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.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ВЕЛОСПОРТУ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Козаков Я. Ю., Наконечний І. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Велосипедний спорт – один з найпопулярніших видів масової спортивної діяльності, а велосипед – чи не найпопулярніший спортивний засіб для оздоровчих занять для населення більшості країн Світу [1]. Велоспорт не обмежений рамками вікової, статевої, суспільної, релігійної, матеріальної чи соціальної специфіки учасників. При цьому велосипед – це водночас механічний засіб пересування людини завдяки її м'язовій силі, спортивний засіб та засіб оздоровчої фізкультури. Така суттєва особливість оздоровчого велоспорту дуже цінна в плані імуностимулювальної профілактики інфекційних захворювань та в плані нормалізації роботи серцево-судинної системи людини в умовах карантинних обмежень [2]. Особливого вираження захоплення велоспортом набуло в умовах карантинних обмежень, пов'язаних із пандемією COVID-19 [3], коли більшість традиційних, суто командно-ігрових видів спорту втратили доступність і саме велосипед дозволяє школярам дотримуватись звичайного режиму фізичного навантаження в період карантинних обмежень.

Проте, в системі шкільного велоспорту, в системі звичайних секційних занять практично відсутні будь які вказівки на досвід занять велоспортом в умовах карантинних обмежень. Такі матеріали відсутні навіть у системі спорту вищих досягнень, де завжди є ті чи інші профілактичні елементи протиінфекційних заходів, необхідні в умовах масового скупчення народу. Щодо загально-освітніх навчальних заходів, то чіткі зрозумілі орієнтації викладачів і тренерів відсутні зовсім і лише частково заміщаються листами МОН із роз'ясненнями щодо режимів занять та переліком обмежень [4]. Відповідно, **метою даної роботи** і стали дослідження організаційно-методичних основ оздоровчого велоспорту, реалізованих в умовах карантинних обмежень.

Матеріал та методи. Основним матеріалом слугували результати власних досліджень, виконаних у 2020–2021 роках на базі секції велоспорту шкільного навчального закладу – Комунальний заклад «Середня Загально-Освітня школа №44» Кам'янської міської ради Дніпровської області, обраний як місце досліджень навчальний заклад ЗОШ №44 міста Кам'янська в достатній мірі забезпечений спортивними спорудами, стадіонами та спортивними майданчиками. Даний комплекс дозволяє водночас функціонування спортивних секцій загально-освітньої школи, у тому числі секції велоспорту, проводячи на різних велотреках та доріжках стадіонів заняття з різними групами школярів, відмінних як за віком, так і за рівнем велоспортивної майстерності.

Результати досліджень та їх обговорення. Припинення загальноукраїнського карантину 12 травня 2021 року та виведення Дніпровської

області з «помаранчевої» зони епідемічного напруження дозволили продовжити більш повноцінний тренувальний процес велоспорту в умовах адаптивного карантину. Останні передбачає значні пом'якшення та відміну більшості карантинних заборон і головне дозволяють командні заняття з дотриманням масочного режиму при збереженні дезінфекцій і режиму самоізоляції для осіб через загрозу інфікування.

Проте, відновлення тренувальних занять у посткарантинних умовах закономірно вимагає оцінки показників спеціальної підготовки велосипедистів, які майже три місяці не мали планових повних тренувальних занять, заміщаючи їх відносно індивідуальними самостійними тренуваннями. Очікувано, що подібний тренувальний процес не міг забезпечити планово розвитку фізичної підготовленості школярів-велосипедистів, але теоретичні очікування вимагали оперативного тестового контролю.

Його організація та проведення відбулось 14-16 травня 2021 року в умовах приміщення критого басейну ЗОШ №44, де присутні всі умови для тестування з дотриманням елементарних протиепідемічних вимог (соціальна дистанція, дезінфекція контактного інвентаря, розділення учасників у просторі та часі). Контролю піддані лише 28 із 44 учасників даної вікової групи, які на момент контролю не мали медичних заперечень (Табл.1).

Таблиця 1

Результати тестування до карантину та після карантину

Показник	Без попереднього досвіду занять велоспортом				Із попереднім досвідом занять велоспортом			
	Вересень 2020	Березень 2021	Травень 2021	±	Вересень 2020	Березень 2021	Травень 2021	±
Вис на зігнутих руках, с	29,3±5,3	31,3±7,2	31,1±8,1	+0,2	30,7±3,3	30,2±2,0	30,1±3,3	-0,1
Стрибок у довжину з місця, см	193,5±8,1	197,1±9,4	198,0±5,2	+0,9	198,8±11,2	199,5±8,8	198,8±5,6	-1,3
Підтягування на турніку	8,2±4,1	9,0±1,0	9,0±1,0	0	8,8±3,1	9,0±1,0	9,0±1,0	0
Піднімання в сід за 1 хв	35,2±3,5	36,6±2,8	37,1±5,1	+0,4	36,1±2,6	36,3±5,0	36,6±5,8	-0,3
Нахил уперед сидячи, см	8,4±1,5	8,7±1,1	8,6±3,0	-0,1	9,3±1,1	9,6±2,2	9,5±1,3	-0,1
Біг спринт на 100 м, с	16,2±4,1	15,7±1,5	15,5±1,0	+0,2	16,1±3,0	15,5±1,1	15,0±2,1	+0,5
Біг на 1500 м, хв	8,23±1,3	8,1±0,8	8,2±1,2	-0,1	8,1±1,2	7,9±1,2	8,0±1,0	-0,1
Човниковий біг 4x9, с	11,44±3,1	11,0±1,0	11,0±2,5	0	11,2±2,3	11,0±1,0	11,0±1,6	0

Дані тестування (Табл.1), виконаного на початку секційних занять (восени 2020 р.), через півроку занять (березень 2021 р.) та після завершення карантину (травень 2021 р.) дозволили оцінити кінцеві результати тренувальних занять не лише в статистиці останнього зрізу, а в динаміці за період 9 місяців, у т. ч. в умовах повноцінного тренувального процесу та його обмеженого варіанту в період карантинних обмежень. Останні показали, що спрощуваний, обмежений за навантаженнями та суто індивідуальний період тренувань велосипедистів першого року підготовки в умовах майже двомісячних карантинних обмежень загалом не призвів до виражених негативних наслідків. Середні показники по групі обстежених школярів-велосипедистів у жодному тесті не показали негативної динаміки в порівнянні з показниками, фіксованими на початку березня, перед впровадженням карантину. Водночас ці ж показники і не показали позитивних змін, по суті залишившись на рівні до карантинних. Таким чином, обмежені за часом і навантаженнями тренувальні заняття з велоспорту впродовж карантину на групі першого року підготовки показали свою ефективність у плані утримання попередньо набутих фізичних рівнів підготовки школярів, але не змогли забезпечити їх можливий подальший розвиток.

Єдину відмінність результатів третього тестування, практично по всіх пунктах, складали підвищені показники варіативності показнику $M \pm m$, що сягали до 10-14% від величини середньо-групового. Пояснити їх можливо зменшенням розміру вибірки, яка недостатня для вирівнювання крайніх показників. Проте не виключеним лишається і вплив фактору можливої недотренованості окремих учасників тестування, які могли втратити набуті рівні фізичної підготовки. Також тренери цієї та більш старших груп велосипедистів висловлювали думку, що підвищена варіативність відхилень (так званий в статистиці «червоний шум») міг бути спричинений частою захворюваністю спортсменів на гострі респіраторні інфекції та на коронавірусну інфекцію.

Висновки:

1. Введення карантинних режимів «помаранчевого» та «червоного» рівнів безперечно є дуже потужним фактором, який призводить до припинення, зміни та перебудови тренувального процесу з велоспорту, який практикується в роботі секції ЗОШ №44 міста Кам'янська. Головним наслідком цих змін є відсутність прогресу спортивної майстерності та фізичної підготовленості школярів-велосипедистів, особливо виражена серед спортсменів першого року підготовки;

2. Загальні принципи та засоби спортивної діяльності в умовах карантинних обмежень загалом зводяться до відмови від масових чи групових занять із переходом на індивідуально-самостійні методи тренувань, базованих переважно на силових та статичних вправах;

3. Результати власних досліджень фізичного стану та розвитку школярів-велосипедистів на різних фазах тренувального процесу як в період карантину, так і за його межами свідчать, що фізичний розвиток підлітків не припиняється і відповідає загальним віко-ростовим параметрам.

Перспективи подальших досліджень полягають у деталізації закономірностей можливих відмінностей показників фізичної підготовки школярів-велосипедистів, які не хворіли та які хворіли на гострі респіраторні інфекції в період першого етапу тренувального процесу з велоспорту.

Література

1. Програма ВООЗ із просування здорового способу життя. URL:https://lb.ua/society/2020/11/30/471789_vooz_sport_i_fizichna_aktivnist.html]

1. Effects of learners' choice of video self-modeling on performance accuracy and perceived cognitive consistency. Journal of Physical Education and Sportefsupit. Vol. 21. May 2021. URL:DOI:10.7752/jpes.2021.03163

2. Перед обличчям пандемії: забезпечення безпеки і здоров'я на роботі. Женева, МОП, 2020 р. URL:https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_744721.pdf

3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. (2009). WHO. URL:https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976_rus.pdf?jsessionid=ADF2CD67072A0D1AA04506C1EAE1C51C?sequence=3

4. Відповіді на поширені запитання щодо організації освітнього процесу в умовах карантинних обмежень. Лист МОН від 22 вересня 2020 року. URL:<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/vidpovidi-na-poshireni-zapitannya-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-umovah-karantinnih-obmezen>

ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ: МЕДИЧНИЙ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Казанцева А. В., Марцінковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Актуальність. У вітчизняній і зарубіжній літературі досить широко висвітлені проблеми боротьби з різними видами травматизму та зовсім недостатньо – питання організації та профілактики травматизму в спорті. Людина, що професійно займається спортом, викладається для досягнення кращого результату. Природньо, що при максимальних фізичних навантаженнях може виникнути травмуючий фактор. У спортивному травматизмі виділяють, як легкі травми (без втрати спортивної працездатності) так і тяжкі (призводять до спортивної інвалідності й смертельних наслідків). За локалізацією ушкоджень у фізкультурників і спортсменів найчастіше спостерігаються травми кінцівок, серед них переважно це пошкодження суглобів, особливо колінного і