

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.

ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ ПРОЕКТАМИ З ГІРСЬКОГО БІГУ

Гостєва Д. В., Савіна О. Ю.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Гірський біг – відносно нова дисципліна для України. На сьогодні актуальною стає питання побудови тренувального процесу, оскільки «механічне копіювання» тренувальних програм марафонців вже не дає очікуваних результатів, а гірський біг вагомо відрізняється від інших видів бігу.

Любителі бігу, як і професійні спортсмени останнім часом бажають брати участь на змаганнях, де красива мальовнича траса і немає монотонного бігу, як на стадіоні або по асфальту. Тому, багато хто починає брати участь в трейлах або гірському бігу. Для успішної підготовки спортсменів до змагань потрібні якісно організовані тренування і навчально-тренувальні збори [2].

Сучасна система підготовки – це складне багатофункціональне явище, що включає свої цілі, завдання, засоби, методи, матеріально-технічні та інші умови забезпечують досягнення спортсменом найвищих показників, вони обмежені за часом та бюджетом. Тому до них може бути застосовано проектне управління, як управління спортивними проектами (СП) з трейлу або гірського бігу [3].

Одними СП є підготовка до змагань і проведення тренувань в рамках такої підготовки в Середньогір'ї [4]. Аналогічні тренування уже використовуються для підготовки спортсменів різних спеціалізацій: плавців, легкоатлетів, велосипедистів та інших.

Для вивчення особливостей побудови тренувального процесу в гірському бігу нами було проведено аналіз тренувань спортсменів в напрямку поліпшенню м'язової сили ніг [1].

В результаті проведеного порівняльного аналізу результатів контрольних тестів, було виявлено, що функціональні показники працездатності в контрольній та експериментальній групах підвищилися, проте в експериментальній ці показники вище. Оскільки фізичну працездатність спортсмена судять по індексом Гарвардської степ – тесту (ІГСТ) [4], то результат підсумкового тестування Гаврадського степ – тесту показав, що якісний показник в експериментальній групі вище на 25 відсотків. Так само, підсумковий результат проби Руф'є показав, що якісний показник експериментальної групи вище на 12,5 відсотка, а підсумковий результат якісного показника тесту Купера в контрольній групі нижче ніж в експериментальній на 12,5 відсотка.

Отже, стрибкові вправи, які виконували спортсмени при підготовці до змагань в умовах середньогір'я, сприяли підвищенню функціональної працездатності та розвитку. Саме тому результати Гарвардського степ – тесту експериментальної групи значно вище контрольної, оскільки в даному тестуванні присутній стрибкові вправи.

Особисті результати експериментальної групи так само свідчать про грамотно проведені навчально – тренувальні збори. Після проведення навчально – тренувальних зборів і підсумкового контрольного тестування виявилось наступне: в обох групах підвищився рівень фізичної працездатності в порівнянні з вихідними даними, однак в експериментальній групі рівень фізичної працездатності підвищився найзначніше, ніж в контрольній.

Так само, на підставі отриманих результатів в ході дослідження і проведеного нами порівняльного аналізу, ми можемо зробити висновок, що тренування в умовах середньогір'я з грамотним використанням фізичних вправ дозволяють підвищити функціональний стан спортсменів і їхні спортивні результати [4].

Отже, стрибкові тренування в умовах середньогір'я сприяли поліпшенню м'язової сили ніг, яка необхідна для швидкого подолання гірського рельєфу спортсменів та сприяє досягненню цілей СП. Вагомим плюсом звичайних стрибкових вправ є те, що вони доступні всім атлетам, незалежно від рівня підготовки.

Висновки. В результаті проведеного нами контрольного тестування виявилася динаміка поліпшення фізичної працездатності спортсменів, що в свою призводить до покращення спортивних результатів та досягнення цілей СП.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 2014. 228 с.
2. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. *Теория и Практика физической культуры*. 2016. № 8. С. 21–28.
3. Дедковский С.М. Скорость или выносливость. М.: Физкультура и спорт. 2016. 208 с.
4. Горный климат и спортивная Тренировка. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Гостєва Д. В., Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Одним з важливих методів підготовки до змагань, що дозволяє усунути надмірне збудження і концентрувати сили в потрібний момент, є саморегуляція психологічних станів. Вона заснована на довільному напруженні і розслабленні м'язів у поєднанні з диханням, а також словесними само наказами і дозволяє «відключатися» від навколишнього оточення.

Роль психологічного стану в процесі тренування, відпочинку, змагань має, дуже часто, вирішальне значення. Як би добре не був підготовлений спортсмен