

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.

човниковому бігу 4×9 м – на 1,1 с, стрибку у довжину з місця – на 10,8 см ($p < 0,05-0,001$).

2. Спеціальна фізична підготовка розпочиналась з другого півріччя занять юних скелелазів і тому динаміка показників відрізняється від показників загальної фізичної підготовки ($p < 0,05-0,01$).

У хлопців покращились показники в: згинанні і розгинанні рук у осі – на 6,3 рази ($t=3,41$; $p < 0,01$); підйманні прямих ніг до поперечини – на 6,3 рази ($t=3,33$; $p < 0,01$); згинанні і розгинанні рук у осі на планці 3 см – на 4,8 рази ($t=2,62$; $p < 0,05$); висі на зігнутих руках – на 6,4 с ($t=3,07$; $p < 0,01$); висі на одній зігнутій руці (сума) – на 7,2 с ($t=3,11$; $p < 0,01$).

Література

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2010. 304 с.

2. Бершов С.И. Соревновательный альпинизм // Основы побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Харків: ХДАФК, 2016. С. 74–77.

3. Кийко А.С., Мулик В.В. Вплив інтервального гіпоксичного тренування на показники фізичної підготовленості кваліфікованих альпіністів // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. Харків: ХДАФК, 2017. №5(61). С. 59–63.

4. Мулик К.В., Чичкунов А.Ю. Зміст спеціально-розвиваючих комплексів, спрямованих на розвиток силових якостей спортсменів-скелелазів // Міжнародний науковий журнал. Київ, 2016. №11(21), Т.1. С. 126–129.

5. Чичкунов О.Ю., Гриньова Т.І. Розвиток сили студентів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння, із застосуванням вправ на різних тренажерах // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2014. №2. С. 236–240.

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКУВАННЯ В КІННОМУ СПОРТІ

Нікітіна К., Савіна О. Ю.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Кінний спорт – збірне поняття, яке включає різноманітні вправи і дисципліни, що виконуються людиною, верхи на коні. Перші змагання на конях з'явилися ще в давнину у кочових народів. Поступово з'являлися нові спортивні напрями, змінювалися регламенти, і в даний час кінний спорт відноситься до одних з елітарних видів змагань, в яких враховується не тільки швидкість і спритність, але і чистота виконання, зовнішній вигляд. Існує маса напрямків в сучасному кінному спорті [1].

У спілкуванні з конем людина реалізує своє прагнення до польоту, кінь є ніби природним продовженням його, загостреним органом почуттів [3]. Урбанізований людина позбавлена природного спілкування з природою, і однією

з можливостей збереження ним своєї сутності є верхова їзда, заняття кінним спортом [3]. Головна особливість кінного спорту полягає в тому, що в ролі «спортивного снаряда» виступає жива істота, і успіх спортсмена в рівній мірі залежить від його власних здібностей і здібностей коні. Більш того, від спортсмена, крім фізичних і вольових якостей, потрібна особлива властивість, відоме як «почуття коня». Дуже важливо вміти вибрати відповідного коня для певного виду спорту, а також для певного вершника: вона повинна відповідати його характеру і темпераменту. У сучасне поняття кінний спорт входять всі види випробування коня, які переходять в видовищну, азартну форму і переслідують досягнення якого-небудь результату, що оцінюється за певними правилами [1].

Види кінного спорту, офіційно визнані Міжнародною федерацією кінного спорту [1-4]:

- Виїздка – змагання по верховій їзді, на яких вершник і кінь виконують різноманітні елементи верхової їзди. Виконувати всі завдання необхідно в певній послідовності: демонстрація правильної стойки, бічні згинання, менка ніг, пасаж, пиаффе, перехід з одного вигляду кроків на іншій, складні повороти і піруети. Даний вид спорту є Олімпійським.

- Конкур – кінні змагання, які направлені на подолання перешкод. Даний вигляд спорту поділяється на легкий, середній, важкий і вищого, в залежності від складності і кількості перешкод. Нарахування штрафних балів може бути за відмову виконання перешкоди, а дискваліфікація – за падіння вершника або коня.

- Триборство – вигляд кінного спорту, що проходить на протязі декількох днів, включений в програму Олімпійських ігор. Перший день – виїздка, другий – польові випробування або крос, третій день – подолання перешкод або конкур. Всі випробування показують тренованість, витривалість і різносторонню підготовленість коня.

- Рейтинг – вестерн спорт, основними особливостями якого є баланс, контроль над вагою, терпіння і м'якість. Це дуже видовищна і популярна дисципліна, яка можливо включена в програму Олімпійських ігор з 2012 року.

- Дайвінг – кінний спорт на запряжених в екіпажі конях. Виділяють 4 офіційних класу упряжок: одиночні, парні, тандем і четвірка.

- Вольтижирівка – суть даного вигляду кінного спорту полягає у виконанні акробатичних трюків на рухомому коні. Основні елементи, які виконує акробат: підсічки, ножиці, ластівка і стойка. До більш складних відносяться перекиди і скок-заскок.

Висновок. Комунікування в кінному спорті є дуже важливе. Кінь – тварина приголомшливе. Людина знайома з конем вже багато століть, і за ці століття придумала масу способів взаємодії з твариною, її дресирування, спілкування з нею. Однак і до цього дня всі загадки про коня не розгадані. Важко переоцінити значення коня в розвитку людського суспільства за останні 5 тисяч років. У житті людини ця тварина зіграла більш важливу роль, ніж будь-яка інша одомашнена

тварина. А скільки щасливих хвилин доставляють коні людям своїм граціозним видом, стрімкої скачкою, запаморочливими цирковими трюками під керівництвом досвідчених наїзників і тренерів, завдяки гарному вишколу та взаєморозумінню.

Література

1. Марина П. Практическое руководство по конному спорту. Базовая подготовка всадника и лошади. Том 1. 2000.
2. Журнал «Конный мир». URL: www.horseworld.ru
3. Мясоедова И.Е., Соболева О.О. Теоретико-методологические основы современного конного спорта. Малаховка: МГАФК, 2010.
4. Конный спорт. URL: <http://www.trkterra.ru/tag/konnyu-sport>

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Півченко М. О., Семерджян М. Г.

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, Миколаїв

Вступ. З метою розповсюдження ідей Олімпізму, розвитку фізичного виховання, здорового способу життя та спорту був створений Олімпійський рух. Громадський напрям націлений на спортивне виховання молоді на базі ідей Олімпізму і його цінностей, що сприяє побудові мирного і кращого світу.

Основами Олімпійського руху є три складові:

- (НОК) Національні Олімпійські комітети;
- (МОК) Міжнародний олімпійський комітет;
- (МСФ) Міжнародні спортивні федерації.

Олімпійська освіта існує для пропаганди історії сучасних Олімпійських ігор та Стародавньої Греції, знань про олімпізм принципи та ідеали сучасного спорту, місце олімпійського спорту у системі виховання та освіти та його зв'язок з іншими явищами суспільного життя. Залучення дітей та учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом – одна із головних задач Олімпійської освіти

Історія олімпійського руху в нашій країні почалася з 1952 року, коли українські спортсмени у складі збірної СРСР дебютували в Іграх XV Олімпіади на території Хельсінкі. В житті України Олімпійський рух посилював свої позиції в період з 1952 по 1990 роки. Українські спортсмени складали близько 25% кожної олімпійської команди Радянського Союзу. На момент Ігор XXII Олімпіади (1980 рік) в столиці України успішно пройшли деякі матчі з футболу.

Щодо проблем Олімпійської освіти варто зазначити етичну сторону питання. На шляху до перемоги кожен спортсмен стає перед вибором: отримати задоволення від участі, докладаючи максимум зусиль чи увірвати медаль будь-яким способом. Через високу конкуренцію та переживання у спортсменів зростає