

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.

Висновки. Заняття пауерліфтингом – ефективна форма впливу на організм жінки, спрямована на позитивну зміну її фізичного потенціалу і досягнення інших важливих цілей фізичного виховання і самовиховання. В результаті систематичних тренувань в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалити регуляторні механізми.

Література

1. Врублевський Є. П. Сучасний жіночий спорт: проблеми і перспективи: Навчальний посібник / Є. П. Врублевський, І. А. Грец. – Смоленськ: СГАФКСТ, 2006. – 147 с.
2. Кириченко Т. Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ / Т. Г. Кириченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С. 156–159.
3. Кириченко Т. Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації / Т. Г. Кириченко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2017. – Вип. 10. – С. 222–230.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олим. л-ра, 1999. – 318 с.
5. Олешко В. Г. Моделирование процесса подготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту [монографія] / В. Г. Олешко. – К.: Полімед. – 254 с.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Соколов О. Ю., Бірюк С. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Одним з найважливіших питань успішного управління тренувальним процесом, шляхів підвищення ефективності підготовки спринтерів є пошук раціональних форм планування тренувальних навантажень в структурах річної та багаторічної підготовки.

Оптимальна побудова тренувального процесу спринтера багато в чому пов'язана з раціональним плануванням річного циклу. Ефективність такого планування визначається: структурою річного циклу; основними завданнями по етапах підготовки; розподілом обсягів основних тренувальних засобів по тижнях; календарем і системою змагань; закономірностями розвитку і становлення спортивної форми; динамікою тренувальних навантажень в річному циклі; динамікою стану спортсмена в річному циклі; раціональною організацією педагогічного контролю.

В кінці ХХ століття у вітчизняній теорії спортивного тренування отримала визнання і в даний час продовжує використовуватися «блокова» система (періодизація) побудови тренувань [2, 3, 4].

На думку Ю. В. Верхошанського [2] в основі блокової побудови спортивного тренування лежать закономірності довготривалої адаптації організму спортсмена до тренувальної та змагальної діяльності, формування структурного сліду адаптації в процесі багаторічної спортивної підготовки.

На думку фахівців, активній розробці положень блокової періодизації спортивного тренування також сприяло загострення низки суперечностей, які спостерігаються в спорті вищих досягнень в останні десятиліття, основною з яких є істотне збільшення обсягу змагальної діяльності. Змагання, навіть в сезонних видах спорту, придбали цілорічне представництво, що зажадало перегляду усталених положень традиційного планування тренувальних навантажень.

На протязі багатьох років структура планування річної підготовки в спринті піддавалася корекції. Система планування тренувальних навантажень у спринтерів високої кваліфікації постійно вдосконалюється. Якщо раніше вважалося, що просте арифметичне збільшення обсягу тренувальної роботи за всіма її параметрами є найнадійнішим способом поліпшення результатів, то зараз, коли обсяги навантажень досягли значних величин, подальше їх збільшення для спортсменів високої кваліфікації є далеко не найкращим шляхом підвищення спортивної майстерності.

Мета роботи. Теоретично оцінити методику побудови річного циклу підготовки спринтерів на етапі вищої спортивної майстерності.

Методи дослідження – опрацювання науково-методичної літератури, даних мережі інтернет, анкетування та інтерв'ювання, аналіз та узагальнення отриманих даних.

Питання ефективності методики організації тренувального процесу спринтерів є одними з найважливіших аспектів сучасної підготовки спортсменів [1,3,4]. Аналіз науково-методичної літератури з питань побудови макроциклу у спринтерів різної кваліфікації дозволили виявити діаметрально різні підходи до побудови річного циклу у спринтерів високого класу.

Сьогодні більшість фахівців пропонують двоциклове планування річної підготовки – з осінньо-зимовим та весняно-літніми циклами [2, 4, 5]. Кожен з них, в свою чергу, складається з підготовчого та змагального періодів, тривалість яких в основному не змінюється. Кожен період включає ряд етапів тривалістю від 3 до 8 тижнів, на яких вирішуються певні завдання підготовки спортсменів.

Структура планування річного циклу спринтерів не є постійною. Вона значним чином залежить від календаря спортивних змагань, відносного цього змінюються терміни етапів підготовки. Так велика кількість змагань як взимку, так і влітку, вимагає від спортсменів-спринтерів перебування на піку своєї форми на протязі зимового і літнього змагального періоду.

На кожному етапі підготовки тренування носять комплексний характер, забезпечуючи тим самим зростання технічної майстерності, підвищуючи спеціальну фізичну підготовку спортсменів [1, 3].

Побудова річного тренування базується на структурних основах, об'єднаних єдиним завданням. Мета цього завдання – це досягнення найвищої майстерності спортсмена, яка забезпечує успішний виступ на головних змаганнях.

Так, спортсмени рівня КМС-МСМК використовують метод концентрації навантажень однієї переважної спрямованості, і на спеціально-підготовчих етапах тренування будується за принципом сполучено-послідовного застосування засобів підготовки.

Приблизна схема цілорічного тренування може виглядати наступним чином. Річний цикл починається з аеробного бігового навантаження на втягуючому етапі підготовчого періоду. Потім на базових етапах виконується основний обсяг роботи, спрямованої на вдосконалення силової та швидкісно-силової підготовленості спринтерів. На спеціально-підготовчих етапах і в змагальному періоді силова і швидкісно-силова підготовка проводиться не в розвиваючому, а в підтримуючому режимі [2,3]. Вдосконалення швидкісних можливостей бігунів на короткі дистанції проводиться протягом усіх періодів підготовки за винятком перехідного.

Тренування спринтера має включати в себе якомога більшу кількість спеціальних вправ, які близькі до змагальної діяльності за кінематичними, динамічними та енергетичними характеристиками. Такі вправи мають найбільший тренувальний вплив, забезпечуючи поєднане вдосконалення основних фізичних якостей і техніки [1-5].

Основними факторами, що визначають спортивний результат безпосередньо під час спринтерського бігу, є: швидкість реакції на старті, здатність до прискорення, максимальна швидкість бігу, швидкісна витривалість, технічна і тактична майстерність [1]. Для спортсменів високої кваліфікації основними факторами, що визначають результат в спринті, є максимальні швидкісні можливості і швидкісна витривалість. Таким чином, швидкість виконання основної змагальної вправи є оптимальним класифікатором нормування інтенсивності тренувального навантаження.

Висновки. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури підтвердили необхідність вивчення всієї сукупності аспектів планування річної підготовки у спринті, зокрема:

- для того щоб управління тренувальним процесом було більш ефективним, тренер повинен володіти достатньою інформацією про спортсмена: про рівень розвитку фізичних якостей, про ступінь володіння технікою спринтерського бігу, про стан організму під час тренування, про динаміку його працездатності, про величини тренувальних навантажень різної спрямованості тощо. Отримання такої інформації досягається за допомогою комплексного контролю.

- на всіх етапах спортивного тренування легкоатлетів-спринтерів головним завданням є пошук прихованих резервів організму спортсменів та реалізація їх в тренувальній і змагальній діяльності;

- планування тренування розглядається як один з факторів управління тренуваністю спортсменів, програмою, яка задає мету діяльності спортсмена і вказує засоби і методи для її досягнення;

- мета і завдання планування підготовки спортсменів визначають основну спрямованість тренувального процесу протягом кожного року, етапу, тижневих тренувальних і змагальних мікроциклів.

Література

1. Борзов, В. Ф. Моделирование техники бега с низкого старта спринтеров высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук; 13.00.04 / В. Ф. Борзов; КГИФК. Киев, 1980. 24 с.

2. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. 2005. №4. С. 2–14.

3. Кобзаренко, Б. Г. Школа спринта / Б. Г. Кобзаренко. Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2011. 280 с.

4. Юшкевич, Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: автореф. дис. ... д-ра пед. наук; 13.00.04 / Т. П. Юшкевич; ГЦОЛИФК, М., 1991. 41 с.

5. Юшкевич, Т. П. Особенности тренировки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования / Т. П. Юшкевич, В. Л. Царанков // Мир спорта. 2016. №2 (63). С. 47–51.

ІННОВАЦІЙНА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

Сова М. А., Донець М. Е., Арістова О. С., Блажко Л. В., Медведєвська Д. П.

Харківський фаховий коледж спорту, Харків

Вступ. Однією з більш складних проблем в спорті є висока втомлюваність певних груп м'язів, що суттєво впливає на здатність ефективно вести змагальну боротьбу. Зміст і рівень фізичної підготовленості повністю визначається специфічною особливістю фізичного навантаження, що пред'являється до рухової діяльності. Особливістю рухових статичних напружень є ускладненість виконання акту дихання і циркуляції крові через напружені м'язи, що в цілому призводить до прискореного стомлення і збільшення неточності виконуваних рухових дій. [3] Природно, саме на ці ускладнюючі чинники змагальної діяльності необхідно забезпечити адекватні адаптивні взаємодії. Механізми такої взаємодії складаються із загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Мета дослідження спрямована на виявлення причин великої фізичної втомлюваності спортсменів при руховій діяльності в умовах змагань.

Методи дослідження. Аналіз методичної літератури, бесіди, анкетування діючих спортсменів, спортсменів – ветеранів, тренерського складу, вивчення