

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.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРТЬБІ

Гринчук С. С., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв

Вступ. Греко-римська боротьба – європейський вид єдиноборства, в якій спортсмен повинен, за допомогою певного арсеналу технічних дій (приймів), вивести суперника з рівноваги і притиснути лопатками до килима. У греко-римській боротьбі заборонені технічні дії ногами і захвати ніг руками. Більшість єдиноборств є контактними видами, бойова сутність яких вимагає від спортсмена належного рівня прояву фізичних якостей. Одним із головних чинників ефективної підготовки борців до поєдинків є ступінь оволодіння досконалою технікою виконання силових вправ.

Мета роботи: обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових здібностей у борців греко-римського стилю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обґрунтування. Сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів [1, 4]. В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування [3]. Такі вправи називають силовими. Під час вибору силових вправ для вирішення певного педагогічного завдання необхідно враховувати їхню переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального і загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування навантаження.

У єдиноборствах фізична підготовленість розглядається як головна характеристика інтегрального функціонального стану організму. В організмі спортсмена специфічні механізми, що відповідають конкретно за фізичні якості відсутні. В основі прояву і розвитку рухових здібностей, як зазначено вище, лежить цілісна система адаптації до навантаження всього організму. Це потребує розглядати швидкісно-силову підготовку борця як самостійну складову тренувального процесу. У роботах фахівців зі спорту відзначається тісний зв'язок рівня розвитку швидкісно-силових якостей зі спортивним результатом у контактних видах єдиноборств [4].

Борці для розвитку силової витривалості застосовують переважно концентричний, ексцентричний та ізометричний методи м'язової роботи. При цьому вправи можуть виконуватися або в інтервальному, або в безперервному режимі. Інтервальна робота, спрямована на вдосконалювання силової витривалості, має, як правило, серійний характер: спортсмен виконує декілька

відносно короткочасних вправ, наприклад, (4...6)x(10...15 с), зі значними (2...3 хв) паузами між серіями.

У греко-римській боротьбі при розвитку силової витривалості спортсмени широко застосовують додаткові обтяження (наприклад, тривале виконання кидків важких манекенів та ін.). Опір, що коливається в широкому діапазоні при виконанні тренувальних вправ, орієнтованих на розвиток силової витривалості, звичайно дорівнює або є трохи вищим ніж опір, властивий загальній діяльності. Тому борці, працюючи з манекенами або на спеціальних тренажерах, планують такий опір, щоб мати можливість виконувати роботу протягом 1...3 хв.

Висновок. Таким чином, аналіз літератури дозволяє зробити висновки, які підтверджують актуальність даної теми, а саме: швидкісно-силові здібності є провідними в боротьбі. Їх прояви залежать від різних сторін підготовленості спортсмена, віку спортсмена, етапу багаторічної підготовки, рівня тренуваності, структури і змісту тренувального процесу, закономірностей зростання майстерності борців, індивідуалізації підготовки спортсменів, наявності нетрадиційних методів тренування та ін.

Література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1991. – 287 с.
2. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.
3. Кипор Г. В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций) / Г. В. Кипор, А. В. Ишков, Д. О. Юшков, В. И. Шпанов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 34–38.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ РИТМОВОЇ СТРУКТУРИ БАР'ЄРНОГО БІГУ У ЖІНОК (НА ПРИКЛАДІ БІГУ НА 100 М З БАР'ЄРАМИ)

Гринько В. С., Бірюк С. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв

Вступ. Однією з найбільш важливих проблем теорії та практики спортивного тренування є контроль та оцінка техніки виконання цілісних вправ та його окремих частин. Нині більшість тренерів, які працюють із легкоатлетами, загалом використовують суб'єктивні методи оцінки техніки цілісних вправ. Ці методи засновані на візуальному сприйнятті виконання рухів та порівняння їх із умовним прикладом, а також динамікою спортивного результату.