

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Klaipėda University
Lithuanian Olympic Academy
Gdansk University of Physical Education and Sport
German Sport University Cologne
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ:
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали
Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих
вчених

м. Миколаїв
28-29 жовтня 2022 року

УДК 796:37.091.12:005.745"2022"

Р 64

Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. 238 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту.

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.

явний холерик (екстраверсія – 20 балів, нейротизм – 13 балів). Недоліки, притаманні холерикам, для неї стали перевагою як для гравця, тому що поєднання таких особливостей темпераменту, як активність, агресивність зі ініціативністю та принциповістю надали можливість досягти дуже високих результатів у підсумку.

Висновки. Результати проведених досліджень дозволили виявити найбільш характерні для ефективної ігрової діяльності кваліфікованих баскетболісток властивості їх темпераменту, ступень виразності яких оцінюється за компонентами особистості: нейротизму, екстра-, інтроверсії та психотизму. Переважними за кількісними показниками є індивідуально-психологічні риси особистості спортсменок притаманні сангвінічному та холеричному темпераментам, що слід враховувати при комплектуванні складу жіночої баскетбольної команди та корекції спеціальної психологічної підготовки кваліфікованих баскетболісток.

Список літератури

1. Вайнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література. 2014. 336 с.
2. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. 384 с.
3. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література. 2007. 298 с.
4. Кокун ОМ, Пішко Ю, Лозінська НС, Копаниця ОВ, Малхазов ОР. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ; 2011. 281 с.
5. Шутова СЕ. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации [автореферат]. Киев: НУФВСУ; 2000. 22 с.

ДОПІНГ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СПОРТУ

Яковенко Д. В., Фаріонов В. М.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Вступ. Гімнастика – фізичні вправи, які спочатку виконувалися для зміцнення здоров'я і тренування.

Gymnasio – в перекладі з грецької означає «навчаю», тоді це малося на увазі «навчання вправам для тіла». Взагалі, професійний спорт, який люди обирають як основну свою діяльність і який спрямований насамперед на досягнення високих спортивних результатів та перемог на найбільших серйозних змаганнях. Будь-який спортсмен хоче показати свої можливості, силу, прагне до більш серйозних результатів, щоб досягти успіху на світовому олімпі. Для багатьох людей це стає прикладом для наслідування не лише в спорті, але й у житті.

Мета. Розкрити значимість гімнастичних вправ у розвитку координаційних здібностей, їх проблеми в суспільстві й перспектива їх розвитку.

Методи. Аналіз літературних джерел та засобів інтернету, спостереження за діяльністю професійних спортсменів.

Результат. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку із зовнішніми умовами. Особливо яскраво це проявляється в спортивній гімнастиці, акробатиці, спортивних іграх, одноборствах, гірськолижному спорті, тобто у всіх тих видах, в яких результат значною мірою залежить саме від координаційних здібностей. Кожен з видів спорту не тільки висуває різні вимоги до координаційних здібностей в цілому, але і зумовлює необхідність максимального прояву їх окремих видів.

Почну зі слів авторитетного ученого, професора Л. П. Матвеева про координаційні здібності: «груба сила все більше поступається місцем тонко вдосконаленим різнобічним здібностям, відсталі навички – динамічному багатству рухових координації. Уже сучасні професії на виробництві і транспорті вимагають, якщо можна так висловитися, рухової інтелігентності, високої стійкості й лабільності функцій аналізаторів. Надалі ці вимоги, треба думати, ще більше зростуть...». Інший великий радянський теоретик в галузі фізичного виховання Г. М. Сатирів стверджував, що «не опанувавши комплекс міцно сформованих рухових умінь і якостей, не можна навчитися керувати собою, своїм тілом, своїми рухами», тобто не можна сформувати інтегральну здатність (чи вміння) керувати своїми рухами. Третє твердження, що узагальнює та об'єднує два перших, більше 100 років тому висловив родоначальник і класик вітчизняної системи фізкультурної освіти П. Ф. Лесгафт. Суть його в тому, що формування названої інтегральної здатності становить головне завдання і кінцеву мету загальної середньої освіти у сфері фізичної культури [3].

Координаційні здатності людини дуже різноманітні та специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють. Спираючись на результати спеціальних досліджень можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здатностей: – здатність до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів; – здатність до збереження рівноваги; – відчуття ритму; – здатність до орієнтування у просторі; – здатність до довільного розслаблення м'язів; – координованість рухів (спритність).

Координаційні здібності визначаються, по-перше, як здатність швидко опанувавши новими руховими діями і по-друге, як здатність швидко перебудувувати рухову діяльність у раптово змінюючій обстановці. Будь-який рух, яким би новим він не виявився, завжди виконується на основі старих координаційних зв'язків. Чим більше у людини запас рухових умінь і навичок, тим легше він засвоює нові рухи, ще розвиваючи координаційні здібності. До числа

методичних прийомів відносимо: варіювання способу виконання руху; виконання вправ за недостатністю часу; варіювання інформації, що приймається – зорової, слухової, вестибулярної, тактильної і кінестетичної [3; 5].

Ефективним прийомом, що використовується для формування кінестетичних образів рухів, є активізація функції одних аналізаторів за рахунок штучного виключення інших. Зокрема, виключення зорового аналізатора (виконання складнокоординованих рухів із закритими очима) підсилює функцію пропріоцептивної чутливості і сприяє підвищенню ефективності управління динамічними, просторовими і тимчасовими параметрами рухів [1, 2, 4, 5].

Висновок. Можна зробити висновок що гімнастичні вправи допомагають людині навчитися володіти своїм тілом, краще координувати рухи.

Координаційні здібності – це складний комплекс властивостей, не маючий єдиного критерію для оцінки.

Дуже важливо почати розвиток координації як можна з більш раннього віку. Процес цей дуже складний і, як правило, для його розвитку недостатньо побутових та ігрових рухів, які опановує дитина в домашніх умовах. Розвиток координації важливий для майбутніх занять танцями чи художньої гімнастики.

Джерела та література

1. Гуськов С.І., Платонов В.Н. Професійний спорт. Київ: Олімпліт., 2000. 391с
2. Пономарьов Н. І. Професійний спорт як субкультура. *Теорія та практика фізичної культури*. 1995. No 8. С. 56-58.
3. Башкін І. М., Корж В. П., Курліщук І. М. Характеристика субстанцій, що входять до міжнародного стандарту ВАДА «Заборонений список». Київ, 2008.
4. Спортивний журнал «Sports Illustrated» URL: www.si.com (<http://www.si.com/>).
5. Національний антидопінговий центр України URL: nadc.org.ua.