



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції
студентів, аспірантів та молодих учених
м. Миколаїв, 28-29 жовтня 2021 р.

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.

Рядченко І. Я., Фаріонов В. М. Спорт як засіб боротьби зі стресом	203
Сердюкова Є. С., Семерджян М. Г. Актуальні проблеми фізичної підготовки та успішності фізичного виховання молоді	205
Тимошенко А. О., Марцінковський І. Б. Планування тренувального процесу у багаторічній структурі підготовки спортсмена з легкої атлетики	208
Урסолов А. С., Марцінковський І. Б. Дослідження ефективності методики розвитку фізичних якостей учнів 5-6 класу засобами футболу	210
Фільжак Д. Ю., Марцінковський І. Б. Психологічна підтримка в спорті: психотренінги, психокорекція, психотерапія	213
Харківський В. С. Особливості формування у підлітків особистісних та соціальних навичок в процесі профілактики девіантної поведінки засобами фізичної культури	216
Шаповал С. О., Цвєтов І. С., Деркач В. М. Тенденції та особливості психологічної підготовки спортсменів без порушень розвитку і спортсменів із порушеними функціями опорно-рухового апарату на етапі підготовки до змагань	219
Шашкова Д., Ковальова Н. В. Особливості рекрутування м'язових волокон у легкоатлетів в залежності від режиму тренувальної роботи	223
Шевченко Р. Е., Кувалдіна О. В. Методика навчання основам фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України	226
Шерстюк В. А., Яцунський О. С. Вплив бодібілдингу на здоров'я спортсмена	229
Шпаковська Н. О., Кувалдіна О. В. Розвиток фізичного виховання дітей старшого шкільного віку з використанням елементів карате	230
Шундяк А. В., Савіна О. Ю. Оцінка ризиків допінгу та планування заходів з допінг-контролю у бадмінтоні	232
Шундяк А. В., Сокол О. В. Види спортивного тестування	234
Яковенко Д. В., Фаріонов В. М. Засоби гімнастики у професійно-прикладній фізичній підготовці	236

СЕКЦІЯ 4. АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Бойко В. В., Корчевський Д. А., Семерджян М. Г. Сучасна система адаптивної фізичної культури	240
Волкожа Л. С., Чухрай А. Д., Семерджян М. Г. Зміст, завдання та принципи адаптивної фізичної культури та спорту	243
Грабченко В. А. Сутність та організація адаптивної фізичної культури в Україні. Спорт без обмежень	250
Гулицька Н. Застосування методу кінетотерапії в роботі з дітьми з ООП	254

2. Самойлов А. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків у соціально-виховному середовищі загальноосвітньої школи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Вінниця, 2017. 282 с.

3. Тараненко І. В. Особистісно орієнтований підхід до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тараненко Ірина Вадимівна. – Умань, 2017. – 262 с.

4. Monzonís N. La educación física como elemento de mejora en al competencia social y ciudadana [Електронний ресурс] / N. Monzonís // Barcelona: Universidad de Barcelona. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/370837/NMM_1de2.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

ТЕНДЕНЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ БЕЗ ПОРУШЕНЬ РОЗВИТКУ І СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕНИМИ ФУНКЦІЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

Шаповал С. О., Цвєтов І. С., Деркач В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Незважаючи на надважливе місце у загальній підготовці спортсменів високої кваліфікації фізичної та технічної підготовки, причому як спортсменів без вад фізичного розвитку, так із порушеними функціями опорно-рухового апарату, особливе місце в останніх посідає психологічна підготовка.

Мета дослідження. Визначити схожість та особливості психологічної підготовки спортсменів без порушень розвитку і з порушеними функціями опорно-рухового апарату під час підготовки до змагань.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався аналіз та узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури. Вивчення і узагальнення вітчизняного та міжнародного досвіду підготовки спортсменів з порушеними функціями опорно-рухового апарату.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із важливих і відповідальних періодів підготовки спортсменів у їх кар'єрі є змагальний, адже реалізуються всі сторони підготовки для забезпечення того, щоби вони продемонстрували максимальний результат під час змагань, до яких така підготовка здійснюється [1; 2; 4].

Аналіз інформації, пов'язаної з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей, засвідчив, що його завданням є подальше покращення спортивних результатів [2]. Основними особливостями етапу є максимальні для певного спортсмена тренувальні навантаження, яких досягають, переважно за рахунок засобів спеціальної спрямованості.

Незважаючи на надважливе місце у загальній підготовці спортсменів високої кваліфікації фізичної та технічної підготовки, причому як спортсменів

БПР, так із ПФОРА високої кваліфікації, особливе місце в останніх посідає психологічна підготовка. Зумовлено це, щонайменше, двома причинами. По-перше, враховуючи наведені раніше дані, – значущість цієї складової протягом періоду безпосередньої підготовки до основних змагань.

По-друге, як зазначають фахівці [3; 9; 11; 12], вже на першій стадії (етапи базової підготовки) у тренувальних програмах юних спортсменів із ПФОРА важливе місце посідають засоби управління їх поведінкою. У спортсменів аналогічної кваліфікації, але БПР, означене завдання практично відсутнє [3; 5; 7; 10].

Розглядаючи питання психологічної підготовки спортсменів без порушень розвитку та з порушеними функціями опорно-рухового апарату в аспекті схожих тенденцій та особливостей відзначаємо, що у спортсменів високої кваліфікації обох означених вибірок завдання психологічної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей посідають одне з провідних місць, причому як у навчально-тренувальному процесі взагалі, так і змагальному періоді, зокрема [2; 3; 4].

Наявна у спеціальній літературі інформація дозволяє окреслити лише загальні підходи до формування і реалізації змісту психологічної підготовки легкоатлетів із фізичними вадами. Так, для управління поведінкою спортсменів з порушеними функціями на сучасному етапі пропонується використовувати такі підходи: посилення або послаблення поведінки [11]; психопедагогічний [9]; екологічний [10]; психодинамічний [12]; біогенний [3]; гуманістичний [12]. Не зупиняючись на аналізі таких підходів відзначаємо, що дані про їх практичне застосування дуже загальні: найбільш поширеною є комплексна реалізація означених підходів, зокрема прийомів зміни поведінки та гуманістичного й психопедагогічного підходів; залежно від умов, у яких відбувається навчання (тренування), один із цих підходів є домінуючим, інші – допоміжними [11].

Іншим чинником розбіжності змісту психологічної підготовки спортсменів із порушеними функціями опорно-рухового апарату та спортсменів без вад є його важливе місце у загальній підготовці перших і відсутності в других, – це спільна тренувальна діяльність (інклюзивне навчання).

Необхідність проведення для спортсменів які мають фізичні вади спільних із спортсменами без порушень розвитку тренувальних занять, зумовлена комплексом доведених практикою і науковими дослідженнями причин, найважливішими з яких є: створення стимулювальної і мотиваційної атмосфери; надання першим моделей, що виступають стимулом для подальшого розвитку їхніх можливостей [6; 8]. Водночас, попри існуючі розбіжності, у змагальному періоді підготовки до основних стартів психологічна підготовка спортсменів як з фізичними порушеннями, так і без порушень, відзначається однаковою метою, – під час змагань максимально реалізувати потенціал, яким відзначається спортсмен на момент їх початку [5; 6].

Для досягнення цього на етапі безпосередньої підготовки до змагань вирішується комплекс завдань із формування: впевненості у власних силах, самооцінка перспектив; мотивація на досягнення успіху, існуючих особистісних комплексів; адекватного рівня самооцінки і прагнень, а також компонентів психологічного стану (настрій, бажання і готовність змагатися, ситуативна тривожність); готовності виявити психологічні якості, що забезпечують сприйняття інформації (перемикання уваги, швидкість сприйняття зміни ситуації, швидкість оперативного мислення, точність оперативної пам'яті); здатності психологічного моделювання умов майбутньої змагальної боротьби [6].

Важливим також є урахування схильності спортсмена до індивідуальної стратегії поведінки у тактичній боротьбі. Водночас зазначається [1; 2; 3; 4; 5], що вирішення завдань психологічної підготовки відбувається, головним чином, у міцному зв'язку з іншими важливими завданнями, передусім спрямованих на поліпшення фізичної і технічної підготовленості.

Під час проведення змагань основними завданнями психологічної підготовки є підтримання на досягнутому рівні: мотивації на досягнення успіху, адекватної самооцінки, оптимального ступеня збудження, самоконтроль емоційних виявів, стійкість відтворення рухових навичок, подолання психологічних бар'єрів і внутрішнього страху під час змагання з певним суперником, вміння концентрувати увагу на вирішенні головного завдання [4; 7].

У зв'язку із зазначеним правомірно зробити аналіз наявної у спеціальній літературі інформації щодо змісту психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації без вад розвитку у змагальному періоді, оскільки аналогічна інформація, але адресована спортсменам із порушеними функціями опорно-рухового апарату, в такій літературі відсутня.

Одним із основних завдань при формуванні змісту психологічної підготовки спортсменів є визначення компонентів психіки, на які необхідно здійснювати цілеспрямований вплив [3; 4; 5]. Одним із основних показників, що в комплексі враховує значну кількість означених компонентів, може бути мотивація досягнення успіху та уникнення невдач.

Як зазначають фахівці з адаптивного спорту [3; 7; 8] використання вищезазначених методів і методик юними спортсменами з порушеними функціями опорно-рухового апарату сприяє досягненню позитивного ефекту в регулюванні їхньої поведінки, що є одним із провідних завдань їхньої психологічної підготовки. Водночас наголошується [7; 8; 12] на необхідності враховувати індивідуальні особливості психіки спортсмена з порушеними руховими функціями під час тренувальних занять. При цьому, з віком та зростанням спортивної майстерності, індивідуалізація повинна бути визначальною у психологічній підготовці таких спортсменів.

Висновки. Основними чинниками, що визначають особливості підготовки спортсменів з порушеними функціями опорно-рухового апарату і спортсменів без фізичних порушень, є рухові та психічні розлади. Особливе місце у спортсменів з фізичними вадами посідає психологічна підготовка, оскільки ця складова загальної підготовки і є надважливою у змагальному періоді.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися, шляхом проведення опитування (анкетування) серед спортсменів за видами спорту і за видами фізичних порушень у цих спортсменів.

Література:

1. Ахметов Р.Ф., Кутек. Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2013. 340 с.
2. Борисова О. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса): монография. К.: Центр учебной литературы, 2011. 312 с.
3. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт. К.: Олімп. літ., 2010. 608 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2007. 298 с.
5. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. Москва: Академия, 2004. 288 с.
6. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. М.: Академический проект, 2004. 570 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. К.: Кондор, 2009. 276 с.
8. Романов В. Психологические особенности воспитания физических качеств. *Теория и практика футбола*. 2003. № 1. С. 18–21.
9. Dunn, J. M., Fait H. Special physical education: adapted, individualized, development. 2nd ed. Dubuque, IA: Brown, 1997. 325 p.
10. Durstine, J. L., Moore E. ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 412 p.
11. Hallahan, D. P., Kauffman J. M. Exceptional learners: introduction to special education. 9th ed. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 2003. 345 p.
12. Paciorek, M. J., Jones J. A. Disability and recreation resources. 3th ed. Traverse City, MI: Cooper Publishing Group, 2001. 428 p.

**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

(українською, російською та англійською мовами)

Головний редактор *О. В. Кувалдіна*
Комп'ютерне верстання *В. В. Москаленко*

Формат 60×84/8. Ум. друк. арк. 36,97. Тираж 100. Зам. № 2211-79
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54025
E-mail : publishing@nuos.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.