

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.

Висновок. Розроблений блок тренувальних вправ для студенток-баскетболісток першого етапу підготовки сполучає різні види фізичного навантаження і об'єднує найкращі риси загальної та спеціальної методик першої фази. Цей комплекс дає можливість успішно поєднувати засоби фізичної підготовки, педагогічно-оздоровчого аспекту баскетболу та сприяти підвищенню неспецифічної резистентності організму студенток за присутності, так і відсутності карантинних обмежень.

Перспективи подальших досліджень полягають у поліпшеннях первинної програми тренувань, спрямованих на виділення в її межах окремого комплексу взаємо-замінних вправ, які можуть бути миттєво «переключені» при введенні карантинних обмежень і переходу гравців до індивідуальних засад тренувального процесу.

Література

1. Матеріали 74-ї сесії Всесвітньої Асамблеї Охорони Здоров'я (24 травня-1 червня 2021 р.). URL:<https://www.who.int/ru/about/governance/world-health-assembly/seventy-fourth-world-health-assembly>

2. Выступление Генерального директора на Глобальном саммите по здравоохранению, организованном Италией в качестве председателя Группы 20 и Европейской комиссией, 21 мая 2021 г. URL:<https://www.who.int/ru/director-general/speeches/detail/director-general.21-05.21>.

3. Coronavirus disease (COVID-19) Weekly Epidemiological Update and Weekly Operational Update. Weekly Epidemiological and Operational updates July 2021. URL:<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

4. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності в період карантину. URL:<https://www.sportlife.ua/uk/press-center/press/31779>

5. Тимчасові рекомендації щодо організації протиепідемічних заходів у деяких закладах фізичної культури та спорту на період карантину. URL:<http://polvet.gov.ua/uk/news/pro-tymchasovi-rekomendatsiyi-shhodo-organizatsiyi-protyepidemichnyh-zahodiv>).

ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ДОСЯГНЕНЬ МИКОЛАЇВСЬКИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Запша М. С., Бірюк С. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Протягом багатьох років Миколаївські бігуни на середні дистанції входили до числа найсильніших бігунів України. Вони брали участь у чемпіонатах України, Європи і навіть Олімпійських іграх, були рекордсменами своєї країни. Всі ці досягнення стали результатом утворення самобутньої школи заслуженого тренера Добровольського Віктора Макаровича.

Починаючи з 80-х років, серед його вихованців: бронзовий призер Олімпійських ігор 1988 року в Сеулі і срібний призер чемпіонату світу 1987 року з бігу на 10000 метрів Олена Дершан; учасниця Олімпійських ігор 2008 року в Пекіні – Оксана Льюшкіна; переможці і призери чемпіонатів, першостей України – Анатолій Ігнатенко, Анатолій Свірса, Іван Гриник, Віктор Кутузов, Лариса Нечваль, Тетяна Бабики, Віктор Діданов, Сергій Адашкевич, Лариса Маюнова, Юлія Ігнатова, Валентина Горпинич, Олена Бондар, Юрій Саванчук, Микола Костюченко, Ольга Кришня, Наталя Макух, Оксана Кочеткова та ін. [1].

Миколаївські бігуни на середні дистанції часто займали призові місця на чемпіонатах України, брали участь у міжнародних змаганнях, здобували високі звання та залишили неабиякий внесок у розвиток цього виду легкої атлетики. Для того, щоб цей вид і далі приносив медалі та високі звання Миколаєву, необхідно розглянути періоди історичного розвитку цього виду спорту, нові підходи і перспективи для подальшої роботи.

Мета. Розглянути історію розвитку бігу на середні дистанції, проблеми та перспективи даного виду.

Методи дослідження. Аналіз та вивчення літературних джерел, статистичних звітів, матеріалів мережі Інтернет.

Результати дослідження. У 1965 році в Миколаєві було започатковано клуб любителів бігу (дистанції від 400м до марафону). У клуб прийшли нові любителі бігу – тренери з легкої атлетики В. Манжос, В. Андріанов, Л. Драгомир, В. Добровольський, студент педагогічного інститут А. Топор. У 1966 році на миколаївському стадіоні «Суднобудівник» пройшли всесоюзні старты з легкої атлетики. Понад 700 спортсменів приїхало брати участь у змаганнях. Змагання в Миколаєві показали, що з кожним роком збільшується число учасників, зростає спортивна майстерність юних легкоатлетів. Тепер необхідно було інтенсифікувати тренувальний процес, скоротити терміни виховання майстрів спорту, оволодіти мистецтвом управління спортивною формою, раціональним поєднанням необхідних обсягів і інтенсивності тренувального процесу.[1].

У 1962 році В.М. Добровольський робив перші кроки в нелегкій тренерській праці. Пізніше, ім'я тренера ДЮСШ «Суднобудівник», Віктора Макаровича Добровольського буде відомо не тільки на Україні, але і за її межами. Всього ним було підготовлено більше 20 майстрів спорту.

У 80-х середніми дистанціями почали займатися молоді тренери Л. Б. Боровський, С.П. Голокоз, І.Г. Шалар. Зростала нова спортивна молодь: А. Гречко, В. Бабієнко, І. Гриник. Вони стали переможцями та призерами різних престижних змагань – від чемпіонатів України до першості СРСР.

Заслужений тренер Добровольським В.М., на жаль, нещодавно пішов з життя, залишивши по собі добру пам'ять та талановитих учнів. А роботу в МСДЮСШОР продовжили його дружина Добровольська Т.Л. та його учні: Кілярський В.Г, Грицак Ю.В.

Тренер Кілярський В.Г. ще – у співпраці з Добровольським В.М. підготував талановитих спортсменів – Ірину та Богдана Вижиганів, які брали участь у чемпіонаті Європи на дистанції 3000 м з/п. Під його керівництвом тренуються А. Тінкован – багаторазовий переможець чемпіонатів України (2019–2021) з бігу на 2000 м з/п; Д. Киричук – КМС на дистанції 800м (2010) та МСУ на дистанції кросу 4 км (2011); Б. Шкільнюк – КМС на дистанції 2000 м з/п (2013); Г. Круду, Е. Шадманов – КМС з гірського бігу (2019). [2]

Сьогодні із спортсменами на дистанціях: 800м, 1500м, 3000м, 2000м та 3000 м з/п зараз активно працюють тренери Ю. Грицак, О. Олійник, В. Львова-Грицак, які тільки почали тренерську кар'єру.

Вихованці ДЮСШ №5 О. Кондрашов, К. Нікітіна та С. Шиян під керівництвом тренера Л.В. Маринець у 2021 році досягли результатів на рівні I дорослого розряду серед своїх вікових категорій на дистанції 800 м. Досвідчений тренер І. Г. Шалар, який багато років успішно працює тренером у цій ДЮСШ, підготував у 2020 році призера чемпіонату України В. Євдокимова (юнаки 2000м з/п).

Естафету поколінь продовжує ще один учень В. М. Добровольського – Ю. Грицак. Він майстер спорту України і нещодавно розпочав тренерську діяльність. Разом з тренером О. Олійник виховує молодь. Вже є досягнення серед юнаків молодшого віку: А. Кравець, З. Бабенко – призери чемпіонату України серед юнаків на дистанції 2000 м з/п (2020); К. Засядівко був у п'ятірці кращих на дистанції 3000 м серед юнаків (2020, 2021); Б. Кондрашов став призером чемпіонату України, учасником чемпіонату Європи та світу з гірського бігу 2019 року (КМС); Г. Козавчук, Д. Гостєва, А. Казанцева, М. Запша – учасники чемпіонатів України з гірського бігу отримали звання КМС (2019, 2021).[3,4]

Простежуючи динаміку результатів, слід зазначити, що в Миколаївській області як і раніше багато талановитих тренерів і спортсменів, що займаються бігом на середні дистанції. Але в останні роки результати дещо погіршилися і на це є об'єктивні причини, що притаманні спорту України в цілому: недостатнє фінансування, погіршення матеріально-технічної бази спортивних шкіл, слабка зацікавленість дітей та їх батьків у заняттях спортом, виключення з шкільної програми нормативів на витривалість і нарешті пандемія, яка змінила умови тренувальної і змагальної діяльності всіх спортсменів світу.

Висновки. Миколаївська школа з бігу на середні дистанції має багаторічні славетні традиції. Вона продовжує розвиватися, накопичуючи досвід і пристосовуючи його до сучасних умов.

Література

1. Первов Г.А. Николаевские Олимпийцы / Г.А. Первов. – Николаев: НГТУ им. П. Могилы, 2003. – 112 с.

2. <http://www.niknews.mk.ua/2016/09/27/u-nikolaevskih-stajerov-iriny-vyzhigan-i-bogdana-vyzhigana-chetyre-serebra-na-chempionate-ukrainy/>
3. <http://www.niknews.mk.ua/2021/05/22/nikolaevskie-legkoatlety-begali-po-karpatam-za-bronzovymi-medaljami-chempionata-ukrainy/?fbclid=IwAR2KfORc83bgdjZzC2eqnrwxlocqtSi2FCP2JHqPF1oK-RhJQK9HWL1MwC>
4. https://uaf.org.ua/images/otherdocuments/calendar/2019/2019.06.02_volovets/2019.06.02_results.pdf

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Іваненко А., Гримак А., Болотникова Т. Г.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Незважаючи на складні економічні умови, з якими стикається Україна останні роки, олімпійський рух, як невід’ємна частина життя країни, продовжує свій розвиток. Спортсмени нашої країни досягають значних результатів, в тому числі на найважливіших змаганнях в спортивному житті – Олімпійських іграх. Важливу роль в завоюванні олімпійцями першості відіграють не тільки тренери, але і команда лікарів, реабілітологів, психологів та психотерапевтів, які впливають на стан фізичної та психічної підготовленості.

З кожним олімпійським циклом результати стають вище, але різниця між минулими й теперішніми досягненнями, яка відображена в секундах та сантиметрах, незначна, тому кожний новий рекорд – це робота на межі своїх можливостей.

У зв’язку з тим, що для використання прикордонних резервів свого організму, суттєвим є психологічний супровід, **метою** нашої роботи є дослідження особливостей психологічної підготовки в олімпійському спорті.

Методи дослідження. теоретичні: понятійно-термінологічний, герменевтико-логічний; узагальнення фактологічного матеріалу; оприлюднення проаналізованих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Вперше проблема психологічної підготовки спортсменів була розглянута на 1-й Всесоюзній нараді з психології спорту у 1956 році. Після, особливості психологічної підготовки розглядалися Ю. Коломейцевим, О. Колосовим, В. Непопаловим, Б. Яковлевим, В. Палій та ін., в результаті чого на сьогоднішній день сформований певний ряд питань, які розглядаються в процесі психічної підготовленості спортсменів:

- оцінка особливостей особистості спортсмена – його характеру, темпераменту, спрямованості особистості, інтересів, тощо;
- психологічний клімат у спортивній команді, формування міжособистісних відносин;