

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:**

1. Волейбол складний вид спорту, який потребує від спортсмена сильної атлетичної підготовки і досконалого оволодіння техніко-тактичними навичками.

2. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить від володіння учнями техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

3. На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри.

### **Література**

1. Волейбол. Учебник для студентов вузов физической культуры [под общей редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина]. М., 2002. 368 с.

2. Вертель А. В. Факторная структура антропометрических исследований юных волейболистов 10-14 лет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2008. № 6. С. 171–174.

3. Власов В. Н. Инновационные технологии: методология, обучение и совершенствование рациональной системы двигательных действий в спринтерском беге // Теория и практика физической культуры. 2002. № 9. С. 16–18.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник 2007. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

5. Фомин Е. В., Топышев О. П., Смирнов Ю. И. Взаимосвязь физических качеств в структуре физической подготовленности волейболистов // Теория и практика физ. Культуры. 1984. № 7. – С. 10–12.

## **ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БАГАТОРІЧНІЙ СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**Василевський А. Р., Сокол О. В.**

Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова, Миколаїв

Сучасні умови розвитку українського суспільства ставлять нові вимоги до системи спортивної освіти молодого покоління. Рівень майстерності деяких спортсменів ставить вищу планку для досягнення результату, саме це наштовхує людей вигадувати нові методи та способи тренування, враховуючи етапи багаторічної підготовки [2].

Аналіз останніх публікацій та виклад основного матеріалу. Підготовка високоякісного спортсмена значною мірою залежить від ефективності довготривалої системи тренувань, яке можна визначити як раціонально

організований процес навчання, виховання та навчання дітей, підлітків, молоді та дорослих спортсменів, що відбувається у спортивних школах [1].

Тривалість і структура тренувального процесу залежить від наступних факторів: індивідуальні та статеві особливості спортсменів, швидкість їх біологічного дозрівання та швидкість зростання спортивного духу; вік, у якому спортсмен розпочав тренування, а також вік, у якому він пішов на спеціальну підготовку; структура змагальної діяльності та підготовка спортсменів; закономірності формування різних аспектів спортивної поведінки та формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах цього виду спорту; зміст тренувального процесу – склад інструментів і методів, динаміка навантаження, побудова структурних утворень тренувального процесу, використання інших факторів (спеціальне харчування, допоміжні вправи, регенеративні та стимулюючі засоби) [4]. Довготривала система планування тренувального процесу спортсменів – бігунів – це не лише сукупність стандартних тренувальних програм, це система відбору окремих інструментів та методів тренування, орієнтованих на всебічний розвиток спортсмена.

За допомогою соціологічного опитування серед 40-ох легкоатлетів, з'ясували, що 33% не вважають за потрібним дотримуватись багаторічному плануванню тренувального процесу, тому що вважають, що орієнтир тільки на особисті відчуття – запорука високих результатів. Більшість опитаних (70%) впевнені, що без поетапної підготовки та підведення до спорту вищих досягнень не досягти певних висот [3].

В ході експерименту було виявлено, що 33% опитаних, які виступили проти планування тренувального процесу, частіше травмуються та відчувають себе пригніченими.

**Висновки.** Багаторічна підготовка спортсмена допомагає поступово підготувати спортсмена до фізичних та психологічних навантажень, якщо не дотримуватись певного планування є дуже великий ризик травм. Високі досягнення потребують психологічної та фізичної підготовленості, які досягаються лише в поєднанні поетапного тренувального процесу та теоретичних знань.

### Література

1. Бальсевич В. Фізична підготовка в системі виховання здорового способу життя // Теорія і методика фізичної культури. – 1990. – № 1. С. 22–26.
2. Борисенко А. Ф Руховий режим учнів / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – К.: Радянська школа, 1989. – 192 с.
3. Бондарчук А. П. Треніровка легкоатлета. – Киев, 1986.
4. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М., 1985.