

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.

тренувань юних футболістів з метою покращення їхньої техніко-тактичної підготовки на основі програм дитячо-юнацької спортивної школи та європейських систем.

Запропонована методика техніко-тактичної підготовки юних футболістів, в основі якої лежать зміни частки тренувального процесу між загальною фізичною підготовкою і спеціальною фізичною підготовкою у бік збільшення обсягу спеціальної фізичної підготовки, а також збільшення числа тактичних і технічних вправ з м'ячем.

### **Література**

1. Арестов Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов: учеб. пособ. для слушателей ВШГ / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. М., 1980. – 128 с.
2. Артими́юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артими́юк Н., Пітин М.П. // Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. С. 3–7.
3. Артими́юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артими́юк Н., Пітин М. // Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. – С. 3–7.
4. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / Т.С. Боднар. – Х.: Ранок, 2008. – 192 с.
5. Веселовська Л. Розвиток прудкості в учнів 7-9 років на уроках футболу / Любов Веселовська., Ігор Чорнобай // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали міжнар.наук.-практ. конф. – Т., 2004. – С. 315 – 318.
6. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 2. – С. 10–13.
7. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 230 с.
8. Дулібський А. В. Розробка та експериментальне обґрунтування моделей міжігрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр./ за ред. Єрмакова С. С. – Х.: ХХІІІ, 1999. – № 16. – С. 3–8.

### **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ**

**Багдасарян А. В., Сокол О. В.**

Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова, Миколаїв

Мета роботи – визначити вплив використання комплексних вправ з техніко-тактичної підготовки під час тренувальних занять з волейболістами на ефективність виконання ігрових дій в нападі та захисті.

В досягненні спортивного результату у волейболі умовно можна виділити три ступені:

- рівень фізичних якостей і морфофункціональних показників, які багато в чому обумовлюють ефективність рухових дій.

- реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри.

- реалізація технічних прийомів через тактичні дії [2; 4].

Об'єкт даної роботи – фізична і технічна підготовка волейболістів.

Для досягнення успіху в ситуаціях, що швидко змінюються, волейболіст повинен володіти широким арсеналом технічних прийомів та способів, ефективно використовувати їх у грі. Техніка гри має велике значення, оскільки гру оцінюють судді, і тим самим це впливає на результат гри [2; 3]. Бездоганна техніка створює хороші умови для успішного вирішення ігрових задач в нападі та в захисті і базується на природній координації рухів людини. Дії волейболістів протікають в умовах активного впливу збиваючих факторів, які погіршують виконання технічних прийомів (шум, недостатнє освітлення та ін.) [1; 5].

Техніку гри волейбол складають основні ігрові прийоми та способи їх взаємодії, які є необхідними для ведення гри. Різноманітні рухові дії, якими володіє волейболіст, характеризують його технічну підготовленість.

Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки.

Ефект інтеграцій цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перший – виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; другий – поступовість виконання різних тактичних дій; третій – переключання в тактичних діях різного характеру. Для всіх типів вправ характерна тривалість їх виконання [1; 3].

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна техніка або тактика не може зрівнятися з техніко-тактичними діями команди. Адже, аналіз літературних джерел довів, що на різних етапах тренування волейболістів поряд з іншими якостями, техніко-тактична підготовка є однією з основних.

Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидко змінюючі умови боротьби на майданчику, що знаходяться під неперервним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій [5].

Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування.

### **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