

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
Міжнародної онлайн-конференції студентів,
аспірантів і молодих вчених**

28–29 жовтня 2022 року



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2022

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.*

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. – 242 с.

ISBN 978-966-321-448-1

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.

Гостєва Д. В., Шаповал С. О., Деркач В. М. Методика розвитку витривалості у бігунів 16-17 років на довгі дистанції.....	60
Гусєв В., Адаменко О. О. Відбір юних спортсменів у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки.....	62
Дикусар Михайло, Сокол О. В. Методика навчання подач у настільному тенісі.....	66
Єпіфанцева А. Д., Петренко Г. В. Профілактика травматизму в тенісі настільному	68
Єрофєєнко А. Д., Фаріонов В. М. Актуальні проблеми професійного спорту.....	71
Заборей Ігор, Сокол О. В. Навчання техніки J-гребка в гребле на каное	74
Запша Марія, Адаменко О. О. Проблеми психологічної підготовки спортсменів-легкоатлетів	76
Ізаров О. Т., Бірюк С. В. Сучасні проблеми вітрильного спорту в Україні.....	79
Калініченко І. В., Кувалдіна О. В. Оцінка ефективності техніки виконання високо-далекого удару в бадмінтоні спортсменів спеціалізованої базової підготовки....	82
Кос Р. С., Улан А. М. Анатомо-фізіологічні особливості спортсменів в підготовці футболістів-початківців.....	85
Курочкін І. Г., Яцунський О. С. Техніко-тактична підготовка юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.....	88
Лисенко Анастасія, Сокол О. В. Класифікація технічних прийомів і бойових дій у фехтуванні.....	93
Лу Шань, Фольварочний І. В. Особливості «батьківської опіки» китайських плавців.....	95
Макарова І. Р., Марцінковський І. Б. Психологічна підготовка суддів у баскетболі	97
Прокопенко А. О., Копил О. М. Фізична підготовка на «червоному» рівні тенісу в групах початкової підготовки	100
Рзаєв Р. А., Яцунський О. С. Управління формуванням індивідуальної манери ведення бою.....	102
Рибак О., Скальські Д. В., Крефт П., Рибак Л., Козловський С. Регулювання передстартових станів веслувальників	105
Сметана О. К., Фаріонов В. М. Допінг як актуальна проблема сучасного спорту.....	108
Сова М. А., Градусов В. Узгодженість дій спортсменів, які спеціалізуються у мотокросі на мотоциклах з коляскою	111
Шаповал С. О., Гостєва Д. В., Деркач В. М. Особливості фізичної підготовки бігунів на середні дистанції у юніорів.....	112
Шилова О. Є., Кувалдіна О. В. Особливості забезпечення психологічного супроводу кваліфікованих фехтувальників.....	114
Шутова С. Є., Ткаченко М. І., Свентицька М. В. Типологічні особливості кваліфікованих баскетболісток характерні для їх ефективної ігрової діяльності.....	118
Яковенко Д. В., Фаріонов В. М. Допінг як актуальна проблема сучасного спорту.....	120

Основні рекомендації до виконання другого етапу це максимально розслаблений рух кисті, зберігання належного кута ракетки для надання нижнього або бокового обертання м'ячу. Одночасно також зберігається потужність та сила у м'язах верхнього плечового поясу і робота ніг гармонійно поєднується з кожним рухом.

Третій етап це завершення руху, де спостерігається зниження швидкості, збереження орієнтації ракетки для контролю напрямку. Основні вимоги для третього етапу це слідкувати щоб рука не робила, за інерцією, занадто довгий шлях або зайвих додаткових рухів, які не впливають на якість подачі. Центр ваги тулуба повинен зберігатися або послідовно набувати напрям вперед для передбачених після прийому подачі, подальших атакуючих дій. В перспективі, після вдало здійсненої подачі, учень повинен приготуватися до подій, які дозволять заволодіти ініціативою у грі і нав'язати супернику свою тактику.

Висновок: можна зробити висновок, що методика навчання технічного елементу – подачі повинна бути спрямована на оптимізацію ударної взаємодії кінематичного ланцюга «тенісист-ракетка», в результаті якого м'яч згідно з тактичною задумкою, набуває відповідне спрямування, швидкість і обертання.

Постійне вдосконалення технічного прийому та доцільне його використання забезпечує надійну гру на сторону суперника. Одночасно з цим, подача надає можливість контролювати ігрову ситуацію, розвиває вміння прогнозувати дії суперника, що надає непогані шанси на перемогу.

Література

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матъцин О. В. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
2. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с.
3. Барчукова Г.В. Настільний тенніс для всех. Изд. 2-е перераб и доп. М.: Физкультура и Спорт, 2008.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ

Єпіфанцева А. Д., Петренко Г. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Вступ. Зростання навантажень у спорті вищих досягнень притаманні всім видам спортивної підготовки. Задля досягнення високого спортивного результату, не враховуючи рівень підготовленості, індивідуальні можливості та вікові особливості вихованців, багато тренерів збільшують інтенсивність, обсяги тренувальних та змагальних навантажень, що знижує резистентність організму та негативно впливає на стан здоров'я вихованців [2, 4, 5].

Незважаючи на те що, теніс настільний вважають одним з найбільш безпечних видів спорту, він як і будь-який інший вид спорту має свої професійні травми та захворювання. Заняття тенісом настільним можуть призводити до

нескладних травм, гострих травм, хронічних травм та скелетно-м'язового дисбалансу [7].

Мета дослідження – проаналізувати дані спеціальної літератури і передового практичного досвіду щодо профілактики травматизму в тенісі настільному.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. У 2018 році на Чемпіонаті Туреччини з тенісу настільного, у якому приймали участь 117 учасників (з них 57 чоловіків і 60 жінок) віком від 13 до 42 років, було проведено опитування. Метою опитування було отримати відповіді на такі питання:

- яка частина тіла травмувалася найчастіше;
- яка структура тіла травмувалася найчастіше;
- скільки часу втрачав гравець через травму.

За результатами опитування виявлено частини тіла, які травмувалася найчастіше:

- у чоловіків: плечовий суглоб (29,23%), лікоть/зап'ястя (24,61%), колінний суглоб (21,53%), кульшовий суглоб/стегно (10,76%), гомілково-надп'ятковий суглоб/стопа (7,69%), голова/шия (3,07%), інше (3,07%);
- у жінок: лікоть/зап'ястя (21,05%), колінний суглоб (21,05%), плечовий суглоб (15,78%), кульшовий суглоб/стегно (11,47%), голова/шия (11,84%), гомілково-надп'ятковий суглоб/стопа (9,21%), інше (6,6%).

Структура, яка травмувалась найчастіше: м'яз/сухожилля (41,84%), суглоб/зв'язка (39%), кістки (7,8%), нерв (6,38%), не відомо (4,98%).

Час, через який гравець повернувся до тренувань після травми: менше 1 дня (11,11%), 1-3 дні (11,96%), 4-7 дні (25,64%), 8-28 днів (16,23%), 1-6 місяців (28,2%), більше 6 місяців (12,82%), інформація не надана (2,56%) [3].

Навчально-тренувальні заняття у тенісі настільному, згідно програми для ДЮСШ, розпочинається з семи років, діти починають змагатися з 9-10 років, а на етапі спеціалізованої базової підготовки – стають на професійний шлях, беручи активну участь у змаганнях різних рівнів, тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування [7].

На думку Еріха Дройзера, спорт завжди несе в собі елемент ризику, але величезної шкоди здоров'ю приносять непосильні тренування та змагальні навантаження, що перевищують біологічні можливості організму людини.

Тому особлива увага, на цьому етапі приділяється оцінці стану здоров'я по результатах поглиблених медичних обстежень у лікарсько-фізкультурному диспансері за участю лікаря спортивної школи, з тим щоб виявити наявність або відсутність відхилень. У полі зору тренера має постійно знаходитися здатність

спортсменів переносити тренувальні та змагальні навантаження, а також до ефективного відновлення [7].

Ефективність заходів залежить від ряду факторів з боку організації навчально-тренувальної та змагальної роботи, а також здоров'я і функціональних можливостей самих спортсменів.

Основними засобами профілактики травм опорно-рухового апарату в тенісі настільному є удосконалення майстерності тенісиста та правильна організація навчально-тренувальних занять і змагань. Тренер повинен слідкувати за тим, щоб перед початком занять вихованці добре розім'ялися. Обов'язково включати в комплекс розминки вправи для кисті і пальців. Комплекс спеціальних вправ повинен підготувати м'язи і суглоби нижніх кінцівок вихованця до еластичних і швидких переміщень. Підчас гри спортсмен зобов'язаний стежити за умінням правильно тримати ракетку, технікою та виконанням складних ударів, щоб унеможливити від травм м'язи і зв'язки. Взуття для навчально-тренувальних занять має бути правильно підібрано по нозі вихованця [6].

До сучасних технологій попередження травматизму можна віднести методи тейпування та кінезіотейпування – накладання пов'язок з лейкопластиру на певні частини тіла для полегшення навантажень на суглоби, зв'язки, а також для профілактики травм та розтягування м'язів. Воно дозволяє фіксувати (імобілізувати) суглоб і зберігати його повну рухливість, дає можливість продовження активних занять спортом і регулярних фізичних навантажень [1].

Висновки. Застосовування широкого комплексу методичних прийомів, організаційних заходів для усунення причин спортивного травматизму та запобігання можливим його випадкам не можливе без формування відповідального ставлення до професійних обов'язків всіх учасників навчально-тренувального процесу в спортивній школі (клубі).

Список літературних джерел

1. Кінезіологічне тейпування: метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу IV мед. Фак-ту. Істомін АГ, упорядник. Харків: ХНМУ; 2020. 24 с.
2. Ніфака Я. Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. № 2 (22). с. 89–92.
3. Analysing Of the Types of Injuries Observed In Table Tennis Players According To the Some Variables Leyla Alizadeh Ebadi 1*, Mehmet Günay1 1. Faculty of Physical Education and Sports Science, Gazi University, Ankara, TURKEY Corresponding Author' Leyla Alizadeh Ebadi <https://www.iosrjournals.org/iosr-jspe/papers/Vol-5Issue4/Version-1/E05042126.pdf>
4. Bueno A, Pilgaard M, Hulme A, Forsberg P, Ramskov D, Damsted C, et al. Injury prevalence across sports: a descriptive analysis on a representative sample of the

Danish population. Injury Epidemiology. 2018; 5: 2–8. PMID: 29607462. PMCID: PMC5879036. <https://doi.org/10.1186/s40621-018-0136-0>

5. Міжнародна федерація настільного тенісу (ITTF) [Інтернет]. Доступно: <http://www.ittf.com>

6. Європейська федерація настільного тенісу (ETTU) [Інтернет]. Доступно: <http://www.ettu.org>

7. Міністерство молоді та спорту України. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з тенісу настільного [Інтернет]. Доступно: <https://dniprorada.gov.ua>.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

Єрофєєнко А. Д., Фаріонов В. М.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Вступ. Професійний спорт – це заняття спортом, який спортсмени обирають як основну свою діяльність і який спрямований насамперед на досягнення високих спортивних результатів та перемог на найбільших спортивних змаганнях. Будь-який спортсмен хоче показати свої можливості, силу, прагне до більш серйозних результатів, щоб досягти успіху на світовому олімпі. Для багатьох уболівальників це стає прикладом для наслідування не лише в спорті, але й у житті.

Мета. Розкрити соціальну значимість професійного спорту для сучасного суспільства, його проблеми в суспільстві й перспективу розвитку.

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

Результат. Спорт – ефективний засіб для вдосконалення людини, перетворення його духовної й фізичної природи відповідно до запитів суспільства, є дієвим чинником виховання та самовиховання. Соціальна цінність спорту полягає і в тому, що він є засобом етичного, естетичного, морального виховання особи. Підвищений рівень функціональних можливостей організму й створений одночасно фонд корисних умінь і навиків, які досягаються в процесі занять спортом, можуть значною мірою зумовити прискорене засвоєння спортсменом професійно-трудової, військової й іншої соціальної потрібної діяльності.

Професійний спорт є частиною системи, спортивного руху. Крім того, професійний спорт має визначні функції, які йдуть у розріз із цінностями сучасного суспільства. Так, наприклад, під час виконання різних завдань і функцій