



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.

<b>Гринько В. С., Бірюк С. В.</b> Вдосконалення ритмової структури бар'єрного бігу у жінок (на прикладі бігу на 100 м з бар'єрами).....	58
<b>Дикусар М., Адаменко О. О.</b> Психологічна підготовка спортсменів з настільного тенісу.....	60
<b>Дубиненко І., Наконечний І. В.</b> Система орієнтовної градації бальної оцінки показників фізичної підготовленості юних баскетболістів .....	62
<b>Заборей І., Адаменко О. О.</b> Підготовка спортсменів з греблі на каное в змагальному періоді.....	65
<b>Заплотинський В., Наконечний І. В.</b> Основні проблеми збереження фізичної підготовки студенток-баскетболісток в умовах карантинних обмежень.....	67
<b>Запша М. С., Бірюк С. В.</b> Історичний огляд досягнень миколаївських бігунів на середні дистанції.....	70
<b>Іваненко А., Гримак А., Болотникова Т. Г.</b> Особливості психологічної підготовки в олімпійському спорті.....	73
<b>Калініченко І., Адаменко О. О.</b> Адаптація організму спортсменів на заняттях з бадмінтону.....	75
<b>Кірієнко Л. А., Кувалдіна О. В.</b> Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку легкої атлетики.....	77
<b>Козленко А. Д., Савіна О. Ю., Калініченко І. В.</b> Ідентифікація ризиків спортивних проєктів.....	78
<b>Курочкін І. Г., Савіна О. Ю.</b> Техніко-тактична підготовка борців греко-римського стилю.....	83
<b>Москвич А. І., Кувалдіна О. В.</b> Методика навчання техніки стрибків у висоту юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки .....	85
<b>Митько А. О., Нагорна В. О., Жигайлова Л. В., Качарова Є. В.</b> Інтегральна підготовка гравців збірних команд України з більярдного спорту в умовах карантинних обмежень.....	87
<b>Митько А. О., Нагорна В. О., Лялін І. В., Борисова О. В.</b> Планування видів підготовки в тренувальному процесі висококваліфікованих більярдистів.....	90
<b>Мулик К. В., Бершов С. І.</b> Рівень фізичної підготовленості юних скелелазів 10-12 років.....	93
<b>Нікітіна К., Савіна О. Ю.</b> Особливості комунікування в кінному спорті .....	95
<b>Півченко М. О., Семерджян М. Г.</b> Олімпійська освіта та олімпійський спорт: проблеми та перспективи .....	97
<b>Полулях І., Нагорна В.</b> Контроль спеціальної фізичної та технічної підготовленості гравців в бейсболі.....	99
<b>Сметана О. К., Фаріонов В. М.</b> Сучасний стан проблеми спортивної підготовки жінок у пауерліфтіngu .....	101

У цьому процесі можна виділити декілька напрямків:

1. утворення дієвих прибуткових джерел: ліцензійна, спонсорська та комерційна діяльність, розбудова інфраструктури (автостоянок, клубів, стадіонів та інших споруд).

2. вдосконалення державного законодавства, яке б стимулювало розвиток бізнесу в країні; вдосконалення законодавчих процесів, які позитивно вплинули б на розвиток українського бізнесу.

3. формування та удосконалення правових основ професійного спорту в Україні, на базі досвіду інших країн;

4. грамотна інтеграція українських спортсменів до іноземних професійних клубів, без втрати зв'язку з українським спортом;

5. адаптація та розвиток українських змагань до рівня міжнародних професійних турнірів, з подальшою можливістю проведення таких на території нашої країни;

6. розбудова інфраструктури та розвиток спортивних видовищ до високого рівня задля активного розвитку бізнесу розважального напрямку та формування потенційних споживачів: глядачів, спонсорів та ін.

**Висновок.** Попри низку проблем у професійному та Олімпійському спорті є безліч переваг. Україна націлена на подальший розвиток спортивної складової.

#### **Література**

1. Лайчук, А. М. and Сідоров, Д. В. (2014) Проблеми сучасного олімпійського руху. Студентська спортивна наука 2014. рр.
2. Актуальные проблемы развития неолимпийского спорта / С. Ф.
3. Олімпійський і професійний спорт /Курс лекцій/Барно О. М.

### **КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ В БЕЙСБОЛІ**

**Полулях І., Нагорна В.**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

**Актуальність.** У міжнародній практиці в такому виді спортивної гри як бейсбол статистиці сьогодні приділяється більша увага, ніж у багатьох інших видах спорту. Кожен розіграш є окремим елементом і має відносно невелику кількість можливих наслідків. За офіційними правилами бейсболу на кожному матчі обов'язково має бути офіційний протоколіст для точної фіксації статистики. На основі офіційного протоколу формується рамка статистики матчу і ведуться відповідні статистичні рекорди. Статистикою користуються генеральні менеджери та бейсбольні скаути при оцінці гравців у прийнятті стратегічних рішень [3, 4].

При вагомому внеску у статистичні показники саме елементів, що відображають рівень спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості

кожного гравця, контрольні тести у програмах з бейсболу вітчизняних авторів не містять жодного. Засобом спортивного відбору до навчально-тренувальних груп мають виступати контрольні-перевідні тести зі спеціальної фізичної та технічної підготовки вихованців спортивної школи, що недостатньо розкрито в сучасних програмах з бейсболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [1, 2].

**Мета дослідження** – обґрунтування ефективності тестів зі спеціальної фізичної та технічної підготовленості бейсболістів на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань було проведено аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, опитування, педагогічні, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Особливістю гри в бейсбол передбачено наявність певних ігрових амплуа гравців, тому вже на початковому етапі підготовки тренер має розпізнати, до якого амплуа більше тяжіє той чи інший гравець на основі його спортивних якостей. Можливо виділити наступні амплуа у бейсболі: гравець першої бази; гравець другої бази; гравець третьої бази; шорт-стоп; аутфілдер; кетчер; пітчер; беттер; раннер. Один гравець може тренуватися комплексно, розвиваючи в собі здібності до декількох амплуа. На сьогодні, в програмах з бейсболу для ДЮСШ передбачені контрольні-перевідні тести із визначення рівня загальної фізичної підготовленості та технічної [1], що не є інформативними показниками для об'єктивної оцінки рівня спеціальної підготовленості вихованців навчально-тренувальних груп.

Нами розроблені практичні рекомендації у вигляді основних аспектів щодо теоретичної підготовки навчально-тренувальної групи та змісту спеціальної фізичної та технічної підготовки спортсменів залежно від їх ігрового амплуа. Підібрано комплекс вправ для контрольних-перевідних тестів вихованців навчально-тренувальних груп спортивної школи, які розкривають якісний рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості бейсболіста відносно його амплуа:

1. Біг на базу, відстань 20м
2. Кидки в велику мішень, відстань 20м
3. Переміщення трьох м'ячів з одного місця в інше на швидкість, відстань між точками 10м.
4. Прийом флай-болу, 10 м'ячів. Враховуються лише піймані м'ячі.
5. Прийом роулінгу, 10 м'ячів. Враховуються лише піймані м'ячі.
6. Кидки на дистанцію з розбігу.
7. Кидки м'ячів з однієї сторони в іншу на швидкість.
8. Відбивання м'ячів з підставки в один діапазон, 10 м'ячів, враховуються лише м'ячі які потрапили в діапазон.

Автентичність розробленого нами комплексу контрольних-перевідних тестових вправ, тобто його надійність та інформативність по відношенню до стандартних методик, ми оцінювали за допомогою коефіцієнту кореляції.

Зв'язок між представленими ознаками досить тісний та додатний за напрямком, ( $r=0,74$ , при  $p<0,05$ ;  $n=30$ ).

**Висновки.** Запропонований комплекс вправ для контрольно-перевідних тестів вихованців навчально-тренувальних груп спортивної школи, які розкривають якісний рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості бейсболіста відносно його амплуа інформативний по відношенню до науково обґрунтованих загальновідомих методик, що дозволяє його використання в практиці спорту та навчально-тренувальних заняттях з бейсболу.

### Література

1. Бейсбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 2014. 78 с.

2. Развитие бейсбола в школе как метод совершенствования координационных способностей детей. В: Гуляев ГЮ, редактор. Приоритеты педагогики и современного образования: сборник статей II Международной научно-практической конференции. 2018. с. 240–2.

3. [www.prousa.info/baseball](http://www.prousa.info/baseball) Бейсбол [Інтернет]. Доступно: <https://prousa.info/baseball>

4. [www.fbsu.com.ua](http://www.fbsu.com.ua). Офіційний сайт Федерації бейсболу і софтболу України [Інтернет]. Доступно: <http://www.fbsu.com.ua>.

## СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У ПАУЕРЛІФТІНГУ

Сметана О. К., Фаріонов В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

**Вступ.** Пауерліфтинг є одним з найбільш популярних силових видів спорту. Основними засобами процесу підготовки в пауерліфтингу є вправи з обтяженнями. Сьогодні жінки займаються пауерліфтингом і допускаться до змагань на ряду з чоловіками. Актуальність даної роботи продиктована зростаючою популярністю пауерліфтингу серед жінок, високими вимогами, які пред'являються до морфофункціональних особливостей організму жінки, специфіці силовій роботі, а також недостатністю теоретичної розробленістю даної проблеми [1; 3].

**Мета дослідження.** Вдосконалення процесу підготовки кваліфікованих спортсменок-пауерліфтерів.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фахівцями виявлено основні чинники, що визначають успішність силової підготовки спортсменів, що займаються силовим триборством. До них відносяться: мотивація до досягнення