



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

## Література

1. Борисова О, Нагорна В, Перетятко А, Митько А. Інноваційні підходи в підготовці більярдістів з порушеннями опорно-рухового апарату до чемпіонату Європи. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;32(179):15-8.
2. Борисова О, Нагорна В, Митько А. Індивідуальні підходи в програмуванні підготовки висококваліфікованих більярдістів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2018;1(152):153-6.
3. Жигайлова Л, Митько А, Нагорна В. Інноваційні технології як засіб підвищення підготовленості висококваліфікованих більярдістів. В: Матеріали XIV Міжнародної студентської наукової конференції Спорт та сучасне суспільство [Інтернет]; 2021 Бер 19; Київ. Київ: НУФВСУ; 2021. с. 177–83.
4. Клестов АА, Митько АО, Нагорна ВО, Борисова ОВ. Контроль психологічної готовності кваліфікованих більярдістів до головних змагань макроциклу. В: Матеріали XIII Міжнародної студентської наукової конференції Спорт та сучасне суспільство [Інтернет]; 2020 Квіт 03; Київ. Київ: НУФВСУ; с. 82–6.

## ПЛАНУВАННЯ ВИДІВ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ

Митько А. О., Нагорна В. О., Лялін І. В., Борисова О. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

**Вступ.** З 2001 року до програми Всесвітніх ігор увійшов більярдний спорт, а саме – три його основні дисципліни: карамболь, пул, снукер. Жодного разу українські більярдисти не ставали учасниками Всесвітніх ігор, хоча певні здобутки на міжнародних змаганнях в пулі наша країна має. Програми підготовки, які покладені сьогодні в основу тренування збірних команд з більярдного спорту, сфокусовані лише на вдосконаленні техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

За останні 10 років результати виступів національної збірної з пулу на міжнародній арені значно покращилися [1], проте основними завданнями вітчизняних фахівців є потрапляння молодих талановитих спортсменів до складу учасників Всесвітніх ігор.

Аналіз сучасної літератури та передового досвіду свідчить, що використання оптимального планування видів підготовки у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів дозволяє тренеру здійснювати ефективне управління рівнем спеціальної підготовленості вихованців до головних змагань макроциклу [3, 4].

Програми підготовки більярдістів сфокусовані лише на вдосконаленні техніко-тактичної підготовленості без урахування диференційованого підходу до

розвитку фізичних якостей висококваліфікованих спортсменів [1, 2, 5], що є актуальним питанням для підвищення конкурентоспроможності українських пулістів у сучасних умовах змагань.

**Мета дослідження** – розробка планування видів підготовки в тренувальному процесі висококваліфікованих більярдистів.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Опитування кращих фахівців з більярдного спорту, аналіз експертних думок та об'єктивне зростання показників тривалості і величини стато-динамічних навантажень в змагальній діяльності висококваліфікованих більярдистів за останні роки обумовило удосконалення програми підготовки на основі підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки гравців національної збірної команди України. На основі отриманих даних розроблено планування видів підготовки в тренувальному процесі у рамках педагогічного експерименту, що включала диференційоване навантаження зі спеціальної фізичної підготовки з акцентом на вдосконалення спеціальних координаційних здібностей та витривалості.

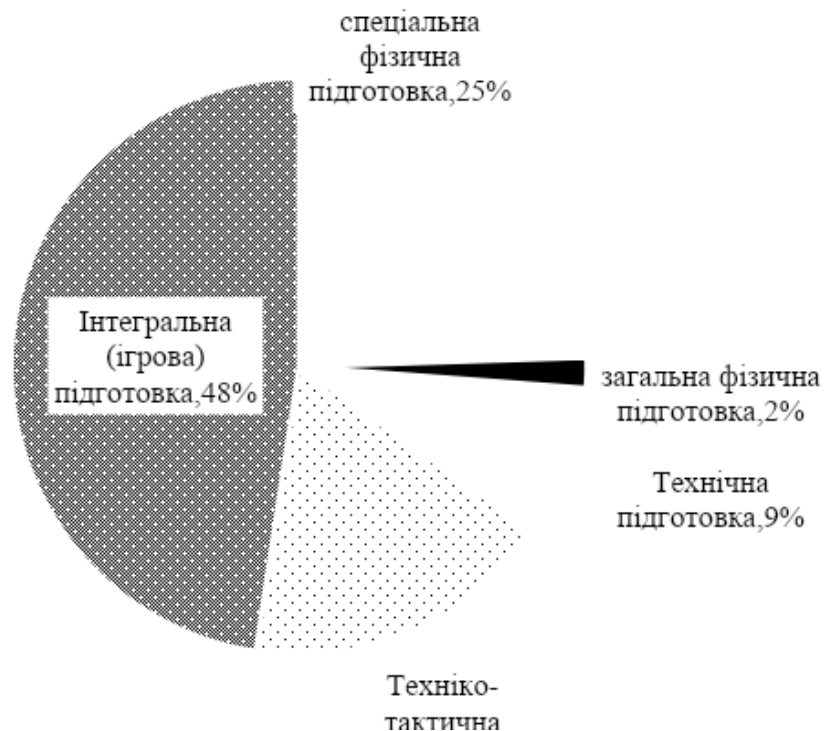
Як це зображено на рисунку 1, на спеціальну фізичну підготовку більярдистів національної збірної команди України відводилося 24,5% від загального часу тренувань, при цьому, ЗФП займала 1,7%. Для технічної підготовки використовували 8,6% тренувального часу на рік. На техніко-тактичну підготовку – 17,6%. Таким чином, 47,6% загального тренувального часу спортсмени виконували навантаження з інтегральної (ігрової) підготовки.

Таким чином, у розробленій нами програмі час, що припадає на технічну підготовку висококваліфікованих більярдистів, менший, ніж рекомендовано цільовою програмою підготовки збірної команди України з більярдного спорту до головних змагань 2014–2017 рр. (33%). Але 26% від загального часу тренувань передбачено нами на СФП з урахуванням вимог дисципліни пулу. Кількість годин, що ми відводили на всю програму, відповідає вимогам навчальної програми для ДЮСШ для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, 1664 години на рік.

Отже, планування навантаження за видами підготовки висококваліфікованих більярдистів має включати спеціальну фізичну підготовку з конкретною диференціацією в окремих мезоциклах спеціалізованих для більярдного спорту вправ на вдосконалення координаційних, швидкісно-силових здібностей, витривалості та гнучкості.

**Висновки.** Результати наших досліджень дозволили визначити кількісні показники розподілу тренувального навантаження за видами підготовки в макроциклі для спортсменів національної збірної команди України з пулу, а саме:

на спеціальну фізичну підготовку більярдистів відводилося 24,5% від загального часу тренувань, загальну фізичну – 1,7%; для технічної підготовки використовували 8,6% тренувального часу на рік; на техніко-тактичну підготовку – 17,6%, а на інтегральну (ігрову) підготовку – 47,6%.



**Рис. 1.** Розподіл видів підготовки більярдистів національної збірної команди України під час педагогічного експерименту

### Література

1. Борисова О, Нагорна В, Перетяцько А, Митько А, Пацура В. Підготовка висококваліфікованих більярдистів до головних змагань макроциклу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал. 2019;(4):3-8.
2. Борисова О, Нагорна В, Перетяцько А, Митько А. Програми підготовки висококваліфікованих більярдистів Європи: експертна оцінка. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2018;5 (24):160-7.
3. Борисова О, Нагорна В, Перетяцько А, Митько А. Інноваційні підходи в підготовці більярдистів з порушеннями опорно-рухового апарату до чемпіонату Європи. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;32(179):15-8.
4. Борисова О, Нагорна В, Митько А. Індивідуальні підходи в програмуванні підготовки висококваліфікованих більярдистів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2018;1(152):153-6.
5. Борисова ОВ, Нагорна ВО, Митько АО. Інтегральна підготовка кваліфікованих більярдистів к Універсиадам. В: Університетський спорт: здоров'я и процветание нации: Материали ІХ Міжнародної наукової конференції студентів и молодих учених; 2019 Окт 10-13; Алматы; 2019. с.18–20.