

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

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА НА «ЧЕРВОНОМУ» РІВНІ ТЕНІСУ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Прокопенко А. О., Копил О. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Вступ. Підготовка юних тенісистів – складний поетапний процес, який здійснюється в дитячо-юнацьких спортивних школах і передбачає досягнення певного рівня фізичної, техніко-тактичної й теоретичної підготовленості [1].

У тенісі з кожним роком зростає значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, зростанням темпу, сили та варіативності ударів [3].

«Червоний» рівень – перший початковий етап гри в теніс. Цей рівень призначений для дітей з 5 до 6-7 років [2]. Підготовка дітей в групах першого року навчання початкової підготовки («червоний» рівень тенісу) включає розвиток спеціальних якостей і здібностей, враховуючи анатомо-фізіологічні та психічні особливості розвитку організму вихованців [3]. Як зазначають фахівці [5], знання закономірностей прояву і подальшого формування в дітей основних фізичних якостей є важливим чинником у спортивному вдосконаленні та досягненні високих результатів у тенісі. Саме тому, питання фізичної підготовки на етапі початкової підготовки залишається актуальним.

Мета дослідження – проаналізувати особливості застосування фізичних вправ та рухливих ігор у фізичній підготовці тенісистів в групах першого року навчання початкової підготовки.

Методи дослідження – аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом перших років занять програма тренувань передбачає використання спортивно-ігрового методу та широкого діапазону вправ із різних видів спорту [2]. Саме на «червоному» рівні необхідно закласти фундамент фізичної підготовки, яка створюється шляхом впровадження у тренувальний процес вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, що розподіляються згідно плану-схеми річного циклу підготовки для груп початкової підготовки першого року навчання наведеного в таблиці 1.

Таблиця 1

**План-схема фізичної підготовки для груп початкової підготовки
(перший рік навчання)**

Підготовка	Кількість годин по місяцях												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Фізична (загальна, спеціальна)	14	14	14	17	17	14	14	14	14	14	14	14	174

Фізична підготовка на «червоному» рівні спрямована передусім на розвиток координаційних здібностей та швидкості. Для розвитку координаційних здібностей використовуються різноманітні вправи з елементами новизни, зі зміною вихідних положень, вправи, виконання яких вимагає чіткої регуляції рухів у просторі та часі, регуляції м'язових зусиль, а також виконання деяких рухових дій в обидві сторони, або правою та лівою рукою [5]. Для розвитку відносно самостійних видів даної фізичної якості використовують різноманітні рухливі ігри, як універсальний засіб у розвитку різних сторін підготовки: «Шнірок», «Рибалка», «Підсічка», «Зачароване коло» для покращення рівноваги дітей, «П'ятнашки» для розвитку вміння швидкої зміни напрямку руху та координації рухів, «Точно в ціль» – для тренування влучності та здатності до диференціації м'язових зусиль [4, 5].

Науковці М. В. Ібраїмова, О. В. Ханюкова та Л. В. Поліщук [3] у своїх працях пропонують використовувати тренувальні комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей та швидкості. Запропоновані комплекси вправ містять по 5 вправ та можуть використовуватися як у підготовчій, так і в основній частині заняття. Окрім цього, вчені рекомендують використовувати допоміжні застосування, такі як накладні (пластикові) лінії, стрічки для огорожування, конуси та «драбинки», що також сприяє розвитку координації.

Фахівці наголошують [4, 5], що розвитку швидкості сприяють вправи, які вихованці попередньо засвоїли і які виконуються з максимальною динамікою. В такому випадку, основна увага дітей буде на швидкості виконання рухів. Враховуючи вище зазначене, науковці [3] рекомендують використовувати естафети без предметів, з ракетками, з тенісними м'ячами або застосовувати змагальний метод. Для розвитку швидкісних здібностей на заняттях можуть також використовуватися рухливі ігри такі, як «День і ніч», «Квач», «Ривок за м'ячем», «Захист фортеці» [4, 5].

Висновки. Таким чином, можна визначити, що використання фізичних вправ та рухливих ігор у фізичній підготовці на «червоному» рівні тенісу в групах початкової підготовки є важливою складовою для розвитку фізичних якостей юних тенісистів та подальшого спортивного вдосконалення.

Список літератури

1. Бичук І, Грициенко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013;(12):66-9.

2. Ібраїмова МВ. Теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України; 2012. 158 с.

3. Ібраїмова МВ, Ханюкова ОВ, Поліщук ЛВ. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. Київ: Експрес; 2013. 204 с.

4. Прокопенко АО, Константиновська НО. Особливості використання рухливих ігор на етапі початкової підготовки тенісистів. В: Дяченко АА, редактор. Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE» Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні [Інтернет]; 2021 Січ 29; Вінниця. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; 2021. с. 239–242. Доступно: <http://www.vspu.edu.ua/science/art/na204.pdf>

5. Шевченко ОО. Використання ігрового методу в початковій підготовці тенісистів. Спортивные игры. 2017;(1):80-3.

УПРАВЛІННЯ ФОРМУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ МАНЕРИ ВЕДЕННЯ БОЮ

Рзаєв Р. А., Яцунський О. С.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Одним із найпопулярніших видів спорту є бокс. Українська школа боксу по праву займає одне із провідних місць серед численних національних шкіл світу. Безперечним доказом цього є виступ наших боксерів на чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх. Однак швидко прогресуюча конкуренція у світовому боксі вимагає постійних зусиль щодо подальшого вдосконалення методики спортивного тренування та управління нею. У зв'язку з омолодженням спорту взагалі, боксу зокрема, вкрай зросло значення раціональної методики навчання боксу на основі обліку індивідуальних особливостей спортсменів. У існуючій зараз методиці навчання недостатньо приділяється уваги свідомому формуванню індивідуальної манери ведення бою, хоча важливість її досягнення успіху безперечна. Мало вивчено методичний підхід до управління формуванням індивідуальної манери ведення бою. Сам процес вироблення манери бою протікає в основному стихійно, внаслідок чого терміни досягнення високої майстерності в боксі значно збільшуються. Управління формуванням індивідуальної манери ведення бою, що відповідає як особливостям самого боксера, так і вимогам діяльності на рингу, дозволить досягти більш високих результатів значно короткі терміни.

Завданням даної роботи є спроба намітити можливі шляхи управління цим процесом.

Для одних основним засобом досягнення перемоги є атака, під якою розуміється швидка та енергійна наступальна дія, мета якої – завдати противнику один або кілька ударів. Такі боксери частіше рухаються на супротивника, намагаючись загнати його в кут рингу або до канатів, щоб там, використовуючи



**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ:
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

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

28–29 жовтня 2022 року

Головний редактор *О. В. Кувалдіна*
Комп'ютерне верстання *В. В. Москаленко*

Формат 60×84/8. Ум. друк. арк. 28,97. Тираж 100. Зам. № 1912-37
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54007
E-mail : publishing@nuos.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.