

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

Так як $\chi^2_{роз} \geq \chi^2_{кр}$, це свідчить, що значення коефіцієнта конкордації Кендала статистично достовірне.

Висновок

1. Нами була розроблена анкета для проведення експертної оцінки ефективності виконання високо-далекого удару в бадмінтоні спортсменів спеціалізованої базової підготовки.

2. За результатом дослідження найбільш ефективна техніка виконання високо-далекого удару у бадмінтоні спортсменів спеціалізованої базової підготовки є: удар перед собою, із заходом під волан в стрибку або кистю (середнє значення оцінки однакове), швидкість виконання максимальна, при заході на удар бігом.

Список використаної літератури

1. Doron, J., Rouault, Q., Jubeau, M., & Bernier, M. (2020). Integrated mindfulness-based intervention: Effects on mindfulness skills, cognitive interference and performance satisfaction of young elite badminton players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47.

2. Karatnyk, I., Hrechaniuk, O., Pityn, M. (2015). Structure and content of competitive activity of 15-17 years old badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 128, 834-837

3. Luo, L.N., Yang, S.T., Tan, B.H., & Ma, Y.F. (2020). The Effectiveness Research of Agility Training for Amateur Badminton Player by Free Distributing Reaction Time Equipment Made by Ourselves. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology*, 126, 139-139

4. Rojas-Valverde, D., Gomez-Carmona, C. D., Fernandez-Fernandez, J., Garcia-Lopez, J., GarciaTormo, V., Cabello-Manrique, D., et al. (2020). Identification of games and sex-related activity profile in junior international badminton. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(3), 323-338. doi: 10.1080/24748668.2020.1745045

5. Vial, S., Croft, J. L., Schroeder, R. T., Blazeovich, A. J., & Wilkie, J. C. (2020). Does the presence of an opponent affect object projection accuracy in elite athletes? A study of the landing location of the short serve in elite badminton players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 412-417. <https://doi.org/10.1177/1747954120915670>

АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Кос Р. С., Улан А. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Врахування сучасних тенденцій, а саме більш ранній початок занять спортивною діяльністю (на прикладі футболу) визначає необхідність в

дослідженні анатомо-фізіологічних особливостей фізичного розвитку юних футболістів. Етапи багаторічної підготовки, кожен з яких має віковий діапазон, передбачають та визначають мету та завдання кожного з етапів, методи, засоби та величини навантаження, що застосовуються на конкретному етапі спортивної підготовки [1, 4, 5]. Проте, брак інформації стосовно анатомо-фізіологічних особливостей юних футболістів з урахуванням тенденції до раннього початку занять спортом, визначає актуальним та необхідним дослідження даного питання з метою якісного та раціонального планування тренувального процесу, що буде сприяти гармонійному розвитку спортсменів.

Мета: дослідити анатомо-фізіологічні особливості футболістів-початківців.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, синтез і узагальнення.

Результати досліджень. Вважають, що з 5 до 10 років дитина засвоює приблизно дев'яносто відсотків загального обсягу придбаних в житті рухових навичок. При цьому у юних спортсменів підвищується можливість варіювання рухів в часі і просторі, в залежності від ситуації, що виникають – зростає функціональна лабільність нервових і м'язових ланок рухливості нервових процесів в корі великих півкуль. У дітей раннього віку підкіркові структури, які забезпечують рухові акти працюють майже «безконтрольно» за своїми закономірностями. З віком у дітей підвищується координуюча і регуляторна роль нервових центрів сенсомоторної кори великих півкуль головного мозку [1, 2, 6].

За будовою м'язи дітей більш ніжні, містять багато сполучної тканини з еластичними волокнами. Вони мають порівняно коротші і ширші сухожилля і прикріплюються до кісток далі від осей обертання суглобів. У м'язових волокнах дітей мало м'язового білка міоглобіну, менше міофібрил, більший процентний вміст саркоплазми. Рухові нервові закінчення примітивні. З віком у м'язових волокнах збільшується кількість міофібрил і зменшується вміст саркоплазми, збільшується вміст міоглобіну. Стан м'язової системи визначає необхідність у наявності рухової активності у дітей різного віку [6].

У дошкільників і молодших школярів фізичне стомлення настає швидше, якщо зростає ступінь розумового навантаження при фізичній роботі. Чим молодші діти, тим швидше і легше вони втомлюються, особливо при одноманітній м'язовій діяльності.

Поява періоду стійкого стану під час роботи, прояв синхронізації частоти дихання і частоти кроків при систематичних тренуваннях зміцнюють здоров'я, підвищують неспецифічну резистентність юних спортсменів до простудних захворювань і вірусних інфекцій.

Починаючи з 5-річного віку діти можуть на основі попередньої мовної інструкції планувати і здійснювати вже складні рухи. Ця властивість ототожнюється з можливістю сприйняття та вивчення технічних елементів гри футбол. В поєднанні вербальних та невербальних методів, тренер має змогу

ускладнювати прості рухові дії більш складними технічними елементами чи обмеженням просторово-часових параметрів. Вже з 4-5 річного віку діти мають можливість до бігу, де час опори та польоту достатньо тривалі, це дозволяє використовувати в тренувальному процесі вправи для розвитку швидкісних та координаційних здібностей. У дитини до 4-5 років починають вироблятися основні механізми координації рухів і вегетативних функцій, час тактильно-кінестетического пізнання складає 20 секунд. Важливого значення у формуванні психомоторних якостей дитини набувають звірення і передбачення [2, 3, 5], саме з цим пов'язано поліпшення здатності до виконання рухів на основі їх імітації за дорослими (саме тому тренер повинен вміти правильно виконувати кожну дію, це визначатиме процес якості навчання, а також формування авторитету самого тренера; діти сприймають як приклад та сигнал до дії). Основним джерелом інформації для юних спортсменів стає кінестетичне відчуття.

Висновки. Тенденція до раннього початку занять спортом, в тому числі і футболом, вимагає більш детального вивчення питання анатомо-фізіологічних особливостей дітей та урахування цих особливостей в процесі побудови спортивної підготовки. Дошкільний період для дітей віком 4-5 років є сприятливим для розучування нових рухів, зокрема вивченню технічних елементів гри у футбол. За рахунок системності та варіативності в тренувальному процесі відбувається гармонійний розвиток фізичного стану, що позитивно впливає на зростання кожного індивіда.

Список літератури

1. Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г. Психофізіологія раннього онтогенезу / Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2011. – 354 с.
2. Смирнов В.М. Нейрофізіологія и высшая нервная деятельность детей и подростков. М., 2000. 400 с.
3. Тарасун В.В. Психолого-педагогічна діагностика дитини переддошкільного віку. Ж. Імідж сучасного педагога №6-7 (95-96), 2009. С. 5-8.
4. Черенкова Л.В., Краснощекова И.И., Соколова Л.В. Психофізіологія в схемах и комментариях (под.ред. акад. РАО А.С.Бутуева). – СПб: Питер. – 2006.
5. Улан А. М., Кос Р. С., Іваненко О. М. Age features of football players' sports career in various game specializations // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – №. 5 (125). – С. 151-155. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).30
6. Шульговский В.В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии: Учебник. Издательство: Academia, 2008. 528 с.