

8. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
9. Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
10. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
11. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
12. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

УДК 796.42

*Валерій Свирида, Юрій Кущенко, Віктор Гузар
(Херсон, Україна)*

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФАХІВЦІВ МОРСЬКОЇ ГАЛУЗІ

Заняття легкоатлетичними вправами розвивають у морських фахівців спритність, швидкість, витривалість та силу, вміння швидко реагувати на виконання різноманітних дій та рухів.

Ключові слова: здібності, частота рухів, вправи, стрибки, метання, спринтерський біг.

Track and field exercises develop dexterity, speed, endurance and strength in marine specialists, the ability to quickly respond to the performance of various actions and movements.

Keywords: abilities, frequency of movements, exercise, jumping, throwing, sprint running.

У світовій морській галузі відбуваються зміни, що потребують удосконалення підготовки фахівців морської галузі [26,27,28], які повинні вміти працювати з рятувальними засобами та пожежним обладнанням [12,13], вміти надавати першу медичну допомогу на борту судна та виконувати санітарно-гігієнічні вимоги під час рейсу [2].

Значну роль в освітньому процесі, а потім і під час роботи на судах торгового флоту відіграє професійно-прикладна фізична підготовка, яка дає змогу підвищити до необхідного рівень загальної фізичної підготовки [1,3,4], розвивати спеціальні фізичні якості [15,16], вміти організовувати та проводити різні форми фізичної підготовки [7,9,17], особливо індивідуальні фізичні заняття [19] та попереджувати травматизм під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою та спортом [6,24].

Однією із форм фізичної підготовки є спортивно-масова робота [5,14,20] та відвідування секцій з різних видів спорту [21,23,25], в переліку яких – секція легкої атлетики та легкоатлетичного кросу. Заняття легкоатлетичними вправами розвивають у морських фахівців спритність, швидкість, витривалість та силу, вміння швидко реагувати на виконання різноманітних дій та рухів [10,11,18].

Необхідно диференціювати методику розвитку локальних здібностей (час реакції, час окремого руху, частота рухів) і методику вдосконалення комплексних швидкісних здібностей. Прояви швидкості створюють передумови для успішної швидкісної підготовки, а розвиток комплексних швидкісних здібностей повинен скласти її основний зміст. Комплексний прояв швидкісних здібностей впливає із змісту змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

У зв'язку з цим діяльність тренера та спортсмена над спортивним удосконаленням може бути розділена на два взаємопов'язані етапи: етап диференційованого удосконалення окремих (локальних) складових швидкісних здібностей і етап інтегрального удосконалення, на якому відбувається об'єднання локальних здібностей у цілісних рухових актах, характерних для даного виду спорту.

Засобами швидкісно-силової підготовки є різноманітні вправи, які вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Ці вправи можуть мати загальнопідготовчий, допоміжний і спеціальний характер [8,22].

Спеціально-підготовчі вправи можуть бути спрямовані на розвиток окремих складових швидкісних здібностей та на їх комплексне удосконалення в цілісних рухових діях. Ці вправи створюються відповідно до структури і особливостями прояву швидкісних якостей у змагальній діяльності і являють собою різноманітні дії і прийоми, характерні для даного виду спорту, які вимагають прояву високого рівня швидкісних якостей (стрибки, метання, спринтерський біг).

Для розвитку швидкісно-силових якостей у морських фахівців рекомендовано наступні вправи:

1. Вистрибування з гирею: два підходи по 8-10 разів. Потім після 5-ти хвилинного відпочинку стрибкові вправи з субмаксимальним зусиллям, наприклад, 10-12 разовий стрибок на місці з ноги на ногу - два підходи по 5-6 разів. Комплекс повторюється 2 рази з перервою 5-6 хв.

2. Присідання зі штангою на плечах, маса якої становить 70-80% від максимальної: два підходи по 5-6 разів. Після 5-ти хвилинного відпочинку – стрибкові вправи з місця: 3-4 підходи по 8-10 разів з перервою 5 хв.

3. Присідання зі штангою масою 80-85% від максимальної: два підходи по 2-3 рази. Потім після 5-ти хвилинної паузи – вистрибування з гирею: 2-3 підходи по 4-6 разів. Комплекс повторюється 2-3 рази, відпочинок - 5 хв.

4. Згинання та розгинання спини на гімнастичному коні з навантаженням – 60-70% від максимального з якомога більшою швидкістю: три підходи по 5-6 разів.

5. Складання тіла, лежачі на рівній поверхні, на спині, ноги з руками зустрічаються на середині: 4 підходи по 20 секунд (потрібно зробити якомога більше разів за цей час), відпочинок між вправами 10 секунд.

Розвиток швидкісно-силових здібностей визначається за показниками стрибкових і металевих тестів:

«Стрибок угору з місця»

Обладнання. Висота підскоку угору визначається з допомогою приладу конструкції В.М.Абалакова. Він сконструйований як пружинний затискач і прикріплюється до підлоги або землі. Через щілину затискача пропускають звичайну сантиметрову стрічку, на верхньому кінці якої є петля із пересувним замком. Останній дозволяє при вимірюваннях за рахунок регулювання довжини петлі встановлювати сантиметрову стрічку на нульову відмітку незалежно від росту того, кого досліджують.

Опис проведення тестування. Спортсмен стає так, щоб затискач перебував між злегка розставленими ногами, верх петлі накладається на протилежне плече досліджуваного. Сантиметрова стрічка з допомогою рухливого замка встановлюється на нульову відмітку. Досліджуваний отримує завдання зробити максимальний стрибок угору з обов'язковим приземленням на місці поштовху. Результати (в см) стрибка оцінюють при допомозі затискача.

Результатом тестування є визначення висоти стрибка вгору в сантиметрах (кращий результат із двох спроб). Не дозволяється під час підготовки приладу згинати ноги. Спроба не зараховується, якщо досліджуваній стрибнув угору вперед.

«Кидок набивного м'яча»

Обладнання: набивний м'яч вагою 2-3 кг. Накреслена лінія, від якої виконується вимірювання дальності польоту м'яча; рулетка.

Опис проведення тестування. Кидок набивного м'яча виконується обома руками із-за голови з вихідного положення, сидячи на підлозі ноги нарізно, лінія за спиною. Для контролю траєкторії набивного м'яча (від чого значною мірою залежить результат) натягують шнур або встановлюють інші перешкоди на постійній висоті.

Результатом тестування є дальність польоту набивного м'яча, яка вимірюється рулеткою в метрах. Досліджуванім пропонується виконати підряд шість кидків, в протокол дослідження записується кращий результат.

«Кидок ядра»

Обладнання: ядра вагою 7,257. Тест проводився у секторі для штовхання ядра.

Опис проведення тестування. Кидки ядра можуть проводитись із різних положень: назад через голову, знизу вперед, вперед від грудей, збоку правою і лівою рукою.

Результатом тестування є дальність польоту ядра, яка вимірюється рулеткою в метрах. Досліджуванім пропонується виконати підряд шість кидків, в протокол дослідження записується кращий результат.

Виконання рекомендованих легкоатлетичних вправ для розвитку швидко-силових якостей дозволить морським фахівцям покращити спортивний результат в обраному виді дисципліни з легкої атлетики та краще виконувати нормативи професійно – прикладної фізичної підготовки.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрієвський Б.М., Гузар В.М. Методологія і методика проведення педагогічного дослідження у галузі фізичної культури і спорту: навч. посібник. Херсонський державний педагогічний університет, 2002. 32 с.
2. Беседін А., Бараненко Г., Капліна А. Особливості надання першої допомоги фахівцям морської галузі з ознаками захворювання на COVID-19. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 22 грудня 2020 р., Переяслав, 2020. Вип. 66. 320-323.
3. Гузар В.М. Шляхи удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020. 54-57.
4. Гузарь В.Н. Перспективы компьютеризации информационного обеспечения туризма. *Краєзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. 2000, 226-230.
5. Гузарь В.Н. Организация и проведение смотров спортивно-массовой работы: *учебно-методическое пособие*, Одесский институт сухопутных войск, 1995, 63.
6. Гузарь В.Н. Физическая подготовка. Основы обучения и методика тренировки: *учебное пособие*, Одесский институт сухопутных войск, 1994, 95.
7. Гузарь В.Н., Пистол И.Н., Федоров А.А. Физическая подготовка. Основы руководства и обеспечения: учебное пособие. Одесский институт сухопутных войск, 1994. 107 с.
8. Гузарь В.Н., Пистол И.Н., Курган И.П. Гимнастика: учебно-методическое пособие. Одесский институт сухопутных войск, 1996. 104 с.
9. Гузар В.М., Швидкий В.О. Психологія спортивного тренування: навч. посібник. Херсонський державний педагогічний університет, 2002, 72 с.
10. Гузар В.М., Шалар О.Г., Пушкіна Л.Й. Особливості емоційно-вольової сфери легкоатлетів-бігунів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені*

Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2015, Вип. 129, Т. IV, 48-51.

11. Шалар О., Гузар В. Психічні стани, темперамент легкоатлетів-спринтерів та їх вплив на змагальну діяльність. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*: матеріали XXV Всеукр. наук.-практ. конф., Кропивницький, 2019, 187-190.

12. Капліна А., Кущенко Ю., Бараненко Г. Врахування вільної поверхні на остійність під час гасіння судової пожежі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., Переяслав, 2021, Вип. 69, 450-454.

13. Кущенко Ю., Бараненко Г., Капліна А. Остійність судна під час гасіння пожежі водою. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 26 лютого 2021 р., Переяслав, 2021, Вип. 68, 361-364.

14. Моїсеєв С.О., Гузар В.М., Свирида В.С. Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: матеріали XVII наук. конф., Харків: ХДАФК, 2021, 91-94.

15. Свирида В.С., Бараненко Г.О., Богданова А.О. Процес силової підготовки фахівців морської галузі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 27 листопада 2020 р., Переяслав, 2020, Вип. 65, 378-381.

16. Свирида В., Хоменко В., Богданова А. Виховання вольових якостей морських фахівців на заняттях з легкої атлетики. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 26 лютого 2021 р., Переяслав, 2021, Вип. 68, 254-257.

17. Свирида В.С. Визначення рівня валеологічних знань курсантів 1-го курсу. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019, 214-215.

18. Топал В. Методика розвитку швидкості в тренуванні бігунів на короткі дистанції. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 26 лютого 2021 р., Переяслав, 2021, Вип. 68, 257-260.

19. Хоменко В.В., Бараненко Г.О., Свирида В.С. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 30 жовтня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 64, 248-251

20. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Куруч А.О. Характерологічні особливості суддів з гандболу. *Спортивні ігри*. 2019, 4 (14), 141-153. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2019-4.14>

21. Shalar, O., Strykalenko, Y., Huzar, V., Homenko, V., & Popovich T. (2019). Psychological readiness of handball players for the competition. *Sport science*, 12 (1), 95-102.

22. Strikalenko, Y. A., Shalar, O. G., & Huzar, V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aykidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 5(1), 126-131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>

23. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

24. Strikalenko, Y., Huzar, V., & Shalar, O. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*, 4, 73-77.

25. Strikalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>

26. Nosov, P., Ben, A., Zinchenko, S., Popovych, I., Mateichuk, V. & Nosova, H. (2020a). Formal Approaches to Identify Cadet Fatigue Factors by Means of Marine Navigation Simulators.

16th International Conference on ICT in Research, Education and Industrial Applications (ICTERI-2020), Vol. 2732/20200823.

27. Nosov, P., Zinchenko, S., Popovych, I., Safonov, M., Palamarchuk, I. & Blakh, V. (2020b). Decision support during the vessel control at the time of negative manifestation of human factor. *CEUR Workshop Proceedings*, 2608, 12-26.

28. Popova H., Yurzhenko A. Competency framework as an instrument to assess professional competency of future seafarers, Proc. 15 th Int. Conf. ICTERI 2019. Volume I: Main Conference. – Kherson, Ukraine, June 12-15, 2019. P. 409-413. Режим доступу: <http://ceur-ws.org/Vol-2387/20190409.pdf>

УДК 796:616.9-036.21(100)

*Віктор Сорокін
(Дніпро, Україна)*

ВПЛИВ COVID-19 НА СПОРТ В СВІТІ

У статті розглянуто проблему негативного впливу COVID-19 на спорт у світі, проаналізовано інформацію інтернет-ресурсів щодо змін, які відбулись у спорті та у житті спортсменів під впливом пандемії.

Ключові слова: спорт, коронавірус, Україна, Олімпіада, спортивні заходи.

The article considers the problem of the negative impact of COVID-19 on sports in the world, analyzes the information of Internet resources on changes that have taken place in sports and in the lives of athletes under the influence of the pandemic.

Key words: sports, coronavirus, Ukraine, Olympics, sporting events.

Актуальність. Сьогодні під впливом пандемії спорт та масовий спорт сильно змінюється, деякі види спорту багато втратили: популярність, гроші, громадську зацікавленість, деякі набули більшої популярності, і саме зараз можна без проблем відслідкувати ці зміни.

Постановка проблеми. Обмежувальні заходи у зв'язку з пандемією COVID-19 призвели до змін у звичної життєдіяльності, включаючи спорт і фізичну активність. Масовий спорт виявився найбільш чутливим до впливу COVID-19. Однак пандемія зачепила також професійний спорт і зацікавлених стейкхолдерів: спортсменів, тренерів, інструкторів, адміністративний персонал (співробітники спортивних організацій), волонтерів, посадових осіб, задіяних в змаганнях (судді, члени делегацій), підприємства, особливо мікро- і малий бізнес (фітнес-клуби, тренажерні зали, роздрібні торговці, організатори заходів, маркетингові агентства, виробники спортивної продукції).

Мета даної статті – проаналізувати наукову літературу та інтернет-ресурси та зробити висновок як саме COVID-19 вплинув на спорт.

Аналіз досліджень та публікацій. Багато журналістів, менеджерів, коментаторів та спортсменів виказували свою думку про пандемію і її вплив на спорт в Україні, наприклад міністр спорту України Вадим Гутцайт, або президент Федерації футболу України Андрій Павелко.

Викладення основного матеріалу. Через COVID-19 були введені обмежувальні заходи які призвели до змін у звичному розпорядку діяльності всіх людей в світі, масовий спорт втратив через пандемію дуже багато. С початком пандемії спортсмени, тренери, інструктори, адміністративний персонал втратили робочі місця та необхідні знаряддя для спорту, втратили можливість збирати стадіони та збиратися великими групами. Глобальна вартість індустрії спорту оцінюється 756 млрд дол. США в річному вираженні. Орієнтовно 270 млрд дол. США (36%) припадає на сектор ритейлу, 200 млрд дол. США (26%) – на інфраструктуру,