

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# **СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2016**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
II Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції**

**16 травня 2016 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2016**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 9 від 22 квітня 2016 р.)*

#### **Рецензенти:**

**Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка;

**Волков А. В.** – доктор педагогічних наук, професор, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди.

**Студентська спортивна наука – 2016** : збірник наукових праць II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 156 с.

У збірнику подаються результати теоретичних і прикладних досліджень студентів із широкого спектру науково-методичних проблем фізичної культури і спорту.

#### **Редакційна колегія:**

*Сейко Наталія Андріївна* – проректор з наукової та міжнародної роботи Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор;

*Шевчук Андрій Володимирович* – проректор з навчально-методичної та виховної роботи Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат історичних наук, доцент;

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Ахметов Рустам Фагимович* – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Грибан Григорій Петрович* – завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації, доктор педагогічних наук, професор;

*Яворська Тетяна Євгенівна* – завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

*Корнійчук Наталія Миколаївна* – завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, кандидат біологічних наук, доцент;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

*Шаверський Віктор Костянтинович* – доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

## ЗМІСТ

*М. С. Лежнюк*

<b>ПОКАЗНИКИ ЕЛЕМЕНТАРНИХ ФОРМ ПРОЯВУ ШВИДКОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ .....</b>	<b>53</b>
---	-----------

*Ю. Ю. Литвинчук, Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов*

<b>ПЕРШІ КРОКИ РОЗВИТКУ І СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ЖИТОМИРЩИНИ .....</b>	<b>56</b>
--	-----------

*Д. В. Майковець, А. М. Ляшевич*

<b>ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА .....</b>	<b>62</b>
--	-----------

*Д. О. Маринич, Н. М. Корнійчук,*

*А. А. Гирина, Г. І. Ямкова*

<b>ВИЗНАЧЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА .....</b>	<b>66</b>
---	-----------

*Я. О. Матвійчук, С. М. Грищук*

<b>ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ЧАСТОТУ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ .....</b>	<b>72</b>
---	-----------

*О. Мухаревич, І. Я. Томашевський*

<b>СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТОК .....</b>	<b>77</b>
--	-----------

*І. Ю. Охрімчук, І. С. Чернуха*

<b>ВПЛИВ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ НА ГЕПАТОБІЛІАРНУ СИСТЕМУ СПОРТСМЕНА .....</b>	<b>81</b>
---	-----------

*Я. Панчук, М. П. Саранча*

<b>ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ</b>	
-----------------------------	--

<b>ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ .....</b>	<b>84</b>
<i>В. Пахомов, В. К. Шаверський</i>	
<b>РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІВНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</b>	<b>89</b>
<i>Д. О. Петров</i>	
<b>ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ, МЕТОДИКИ .....</b>	<b>93</b>
<i>Ж. С. Полтавець, Ю. А. Попадюха</i>	
<b>ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПОШКОДЖЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНОК ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ .....</b>	<b>102</b>
<i>М. І. Попадич, Г. П. Грибан</i>	
<b>ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>111</b>
<i>В. В. Семеній, М. О. Сінліва</i>	
<b>ТЕНДЕЦІЇ РОЗВИТКУ АЕРОБНОЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ .....</b>	<b>115</b>
<i>О. В. Сенюта, Х. Є. Шавель</i>	
<b>ЕНЕРГЕТИЧНІ ВИТРАТИ ТА РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ 16-20-РІЧНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФЕХТУВАННЯМ НА РАПІРАХ, У ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ .....</b>	<b>120</b>
<i>І. Симон, В. К. Шаверський</i>	
<b>ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СТИЛЮ ВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ В РУКОПАШНОМУ БОЮ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ З ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА .....</b>	<b>126</b>

1. В. В. Вартузов, О. В. Мінін // Криміналістичний вісник. – 2013. – № 2 (20). – С. 224–237.
2. Ohshima A. Effect of a synthetic androgen on biliary lipid secretion in the female hamster / A. Ohshima, B. I. Cohen, N. Ayyd // New York ; Mosbach : Department of Surgery, Beth Israel Medical Center. – 1996 Aug. – P. 879–886.
3. Хоменко П. В. Використання анаболічних засобів в практиці фізичної культури і спорту : метод. посіб. / П. В. Хоменко. – Полтава, 2003. – С. 44.
4. Ющик Л. В. Інфаркт міокарда в молодого чоловіка під час уживання анаболічного гормону метандієнону / Л. В. Ющик, О. Г. Яворський, А. Б. Гайдук [та ін.] // Медицина транспорту України/ – 2011. – № 3. – С. 73–78.

## **ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

*Я. Панчук, М. П. Саранча  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розглянуто особливості технічної підготовки волейболістів 13-15 років у процесі навчання базовим технічним прийомом. Проведений аналіз умінь та навичок технічної підготовки юних волейболістів, які тренуються в умовах секційних занять в школі та ДЮСШ.

**Постановка проблеми.** Процес спортивної підготовки юних волейболістів впливає на різні сторони фізичної та технічної підготовленості дітей, в основі яких є формування специфічних рухових умінь та навичок [3]. Волейбол – ациклічний командний вид спорту і включає в себе дії як в опорному (стійка, подача, прийом, передача м'яча та ін.) так і в безопорному (блок, подача в стрибку, нападаючий удар, прийом в падінні

та ін.) положеннях, де м'язова робота носить швидкісно-силовий та точнісно-координаційний характер. Це створює труднощі, щодо розробки ефективних методик і використання їх на практиці зі спортсменами різного віку, статі та рівня підготовленості [1, 4].

Гравець повинен досконало володіти прийомami гри, які підпорядковуються загальним закономірностям формування умінь і навичок в процесі навчання руховим діям. Під руховою навичкою розуміють здатність, коли управління рухами характеризується високою стійкістю до різних навколишніх факторів. Адже лише своєчасна корекція рухів може впливати на своєчасне управління руховими діями, а це в свою чергу вимагає високого розвитку координації і точності рухів [3, 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково методичної літератури показав, що ряд науковців у своїх працях [1–3, 5] висвітлюють, що однією з найбільш яскравих тенденцій розвитку сучасного волейболу є підвищення інтенсивності та технічної підготовки гравців, що призводить до їх універсалізації. Ця обставина вимагає впровадження в навчально-тренувальний процес засобів для підвищення тактико-технічної підготовки волейболістів.

**Мета дослідження:** підвищити показники технічної підготовки волейболістів на початковому етапі спортивного тренування.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження.

2. Впровадити в навчально-тренувальний процес юних волейболістів спеціальні засоби, які спрямовані на підвищення технічної підготовки.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження; тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі дитячої юнацької спортивної школи міста Житомира. В експерименті

брали участь юні волейболісти 13-15 років, по 12 спортсменів в контрольній групі (КГ) і експериментальній групі (ЕГ). В КГ входили група волейболістів, які тренувались в умовах секційних занять загальноосвітньої школи, а в експериментальну групу – спортсмени навчально-тренувальної групи ДЮСШ № 1. Юні спортсмени КГ виконували обсяг навчальної роботи за програмою секційних занять в школі, а в навчально-тренувальний процес ЕГ були впроваджені спеціалізовані вправи, які спрямовані на вдосконалення технічних прийомів волейболіста (*вправи на удосконалення виконання подачі*: 1) виконання подачі у різних умовах (зміна сили удару, у різні зони майданчика, зі зміною напрямку, за орієнтирами відповідно позицій, які займають гравці перед прийомом м'яча з подачі, з попаданням м'яча у гравця, що зайняв довільну позицію по той бік сітки і т.д.). *Вправи на удосконалення передачі м'яча двома руками зверху*: 1) В.п. – гравці стоять у двох шеренгах: відстань між гравцями в шерензі – 2 м, між гравцями, що стоять один напроти одного – 3-4 м. Кожна пара гравців має м'яч. Виконують передачу м'яча, намагаючись точно спрямувати його один одному. 2) В.п. – два гравці стоять на відстані 4-5 м один від одного. Виконують обопільні передачі за трьома траєкторіями: високою, середньою, низькою, а потім кожний виконує передачу м'яча у напрямку партнера таким чином, щоб м'яч, пролетівши по високій траєкторії, торкнувся поверхні майданчика і відскочив до партнера, який, вибравши позицію, повторює те ж саме. 3) В.п. – три гравці розташовуються на одній лінії на відстані 3-4 м один від одного. Крайні гравці мають по м'ячеві. Гравець, що стоїть по середині, стоїть обличчям до партнера, який розпочне вправу. Гравець, що стоїть зліва, виконує високу передачу партнерові, що стоїть посередині. Останній посилає м'яч передачею зворотно і тут же повертається кругом, щоб те ж завдання виконати з іншим партнером. *Вправи на удосконалення передачі м'яча двома руками знизу*: 1) Гравець підбиває

м'яч знизу передпліччями. Висота підбивання – 1,5-2 м. У процесі вправи він повинен прагнути виконати завдання без переміщень і варіюючи силу удару по м'ячеві, посилаючи його вгору на різну висоту. 2) Гравець підбиває м'яч знизу двома руками, спрямовуючи його вгору-вперед, а сам переміщується, щоб зайняти позицію поблизу м'яча, що опускається. Після відскоку м'яча від поверхні майданчика гравець підбиває його вгору, потім, не даючи впасти, знову підбиває знизу, спрямовуючи його вперед. 3) Два гравці стоять на віддалі 5 м один від одного. У одного з них – м'яч. Почергово підбиваючи м'яч знизу, гравці виконують передачі один одному, змінюючи траєкторію польоту м'яча (низька, середня, висока). Кожний гравець повинен прагнути точно адресувати м'яч партнерові.

Педагогічний експеримент тривав протягом вересня 2015 – лютий 2016 року.

**Результати дослідження.** На початку та в кінці педагогічного експерименту було проведено тестування показників технічної підготовки волейболістів (рис 1).

В результаті проведення експериментальних досліджень встановлено збільшення показників технічних дій юних волейболістів як в КГ так і в ЕГ. Так, при виконанні верхньої передачі двома руками результати контрольної групи збільшились в середньому з 10,82 до 13,18 (21,81%), і в експериментальній групі – з 10,4 до 15,9 (52,88%).

При виконанні нижньої передачі м'яча двома руками за 30 с показники в середньому збільшились в КГ – з 8,13 до 10,92 (34,31%), в ЕГ – з 9,18 до 14,25 (55,22%).

В ході експерименту результат виконання точності подачі м'яча з 10 спроб в середньому зріс в КГ – з 6,18 до 7,73 (25,08%), а в ЕГ – з 6,18 до 9,2 (48,86%).

**Висновки.** При аналізі науково-методичної літератури встановлено, що однією з найбільш яскравих тенденцій розвитку сучасного волейболу є підвищення спортивної підготовки гравців, це призводить до впровадження в навчально-тренувальний процес засобів



для покращення технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки [1, 2, 4].

Результати дослідження свідчать, що впровадження в навчально-тренувальний процес спеціальних засобів підвищать показники технічної підготовки волейболістів.

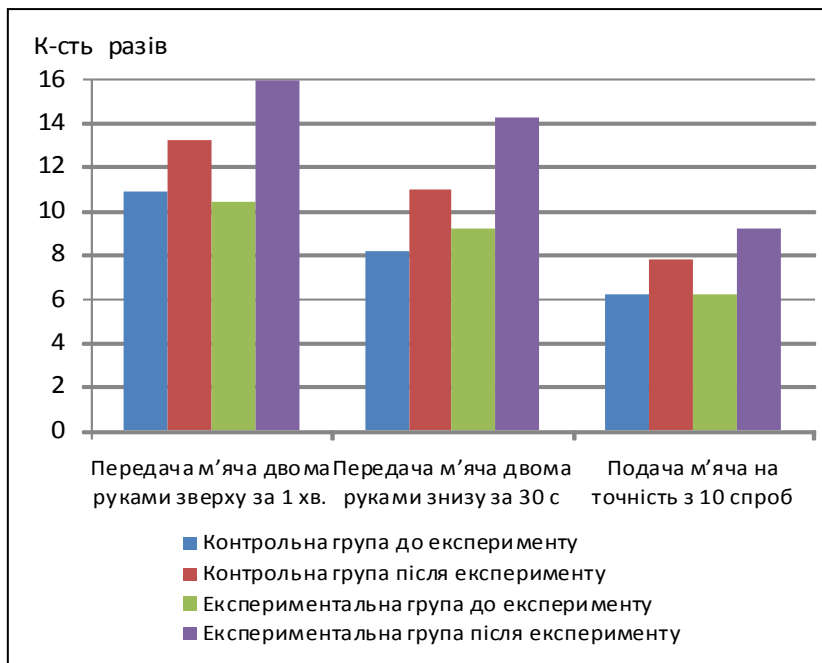


Рис. 1. **Зміна показників технічної підготовки волейболістів контрольної та експериментальної груп під час педагогічного експерименту**

### **Література**

1. Волейбол : учеб. для выс. учебных завед. физ. культуры / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособ. для тренеров / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования : учеб. метод. пособ. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : КГИФК, 1992. – 54 с.

4. Спортивные игры: техника и тактика обучения : учеб. / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2001. – 520 с.
5. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 205 с.

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*В. Пахомов, В. К. Шаверський  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** В статті викладені дані щодо дослідження можливостей підвищення та удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, шляхом впровадження спеціально розробленої тренувальної програми.

**Постановка проблеми.** Сучасний футбол – це атлетична гра і вимоги, які ставляться до футболістів, найвищі. Щоб досягти високої техніко-тактичної майстерності, футболісту, перш за все, необхідний високий рівень розвитку фізичних якостей [2].

Основним завданням спортивного тренування футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки є формування різнобічної техніки у взаємозв'язку з розвитком спеціальних фізичних якостей. Період прискореного росту і формування організму припадає саме на цей етап, коли організм футболістів піддається різним морфо-функціональним впливам як позитивного, так і негативного характеру, що відбуваються під дією зовнішніх і внутрішніх факторів.

Підвищення рівня фізичного стану футболістів можливе за умови цілеспрямованого впливу на розвиток