

**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**

УДК 796.378
ББК 75.74.58
С 88

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

Студентська спортивна наука – 2016 : збірник наукових праць ІІ 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.

<i>В. Пахомов, В. К. Шаверський</i> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	89
<i>Д. О. Петров</i> ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ, МЕТОДИКИ	93
<i>Ж. С. Полтавець, Ю. А. Попадюха</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПОШКОДЖЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНОК ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ	102
<i>М. І. Попадич, Г. П. Грибан</i> ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ	111
<i>В. В. Семеній, М. О. Сінліва</i> ТЕНДЕЦІЇ РОЗВИТКУ АЕРОБНОЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ	115
<i>О. В. Сенюта, Х. Є. Шавель</i> ЕНЕРГЕТИЧНІ ВИТРАТИ ТА РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ 16-20-РІЧНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФЕХТУВАННЯМ НА РАПРАХ, У ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ	120
<i>І. Симон, В. К. Шаверський</i> ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СТИЛЮ ВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ В РУКОПАШНОМУ БОЮ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ З ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА	126
<i>М. О. Скочиляс, В. М. Костюкевич</i> ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ	130

4. Спортивне игри: 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 розви-

ток рухових якостей підлітків, а також пошуку нових засобів і методів їх удосконалення.

Аналіз останніх досліджень. Добре розвинуті швидкісно-силові здібності – необхідна передумова для успішного оволодіння технічними прийомами гри у футбол, а також покращення фізичного стану футболістів. За інформацією авторів [1–3] швидкісно-силова підготовка стимулює функції багатьох систем та органів, сприяє прояву інших рухових якостей, формуванню життєво-важливих навичок і вихованню правильної постави.

Тому, на нашу думку, вивчення розвитку швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки є актуальним.

Мета роботи: підвищити показники розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі використання спеціально розробленої програми.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми для розвитку швидкісно-силових здібностей.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи: аналіз спеціальних літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математично-статистичного аналізу.

Організація дослідження: Дослідження проводилось на базі ДЮСШ м. Житомира. Експеримент тривав протягом вересня-листопада 2015 р. В дослідженні брали участь 24 юнаки 15-16 років, які займаються в групах спеціалізованої базової підготовки з футболу. З числа досліджуваних були сформовані контрольна та експериментальна групи по 12 спортсменів у кожній. Контрольна група займалась за програмою для ДЮСШ, а експериментальна – за розробленою програмою, спря-

мованою на розвиток швидкісно-силових здібностей. Враховуючи рекомендації фахівців стосовно контролю показників розвитку швидкісно-силових здібностей, було проведено тестування спортсменів за такими тестами: біг 20 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 сек.

Результати дослідження та їх обговорення.

Отримані у результаті початкового тестування показники швидкісно-силових здібностей футболістів, на етапі спеціалізованої базової підготовки, дали змогу розробити програму педагогічного експерименту. В основу програми був покладений метод колового тренування з використанням вправ: (біг зі штангою на плечах (вага 20% від максимальної); стрибки через ряд бар'єрів відштовхуванням двох ніг; з глибокого присіду стрибки вперед на двох ногах; біг 60 метрів; присідання та вставання зі штангою на плечах (50%); згинання і розгинання рук в упорі лежачи 1 хвилина.

Колове тренування здійснювалося п'ять разів на тиждень, згідно плану проведення навчально-тренувальних занять. Спортсмени 12 занять виконували на кожному тренуванні одну серію вправ, наступні 19 занять – вже 2 серії вправ, а останні 14 занять футболісти виконували 3 серії вправ. Таким чином програма була розрахована на 45 навчально-тренувальних занять протягом дев'яти тижнів тренувань.

Після закінчення педагогічного експерименту і проведення повторного тестування ми встановили, що у юнаків експериментальної групи відбулися позитивні статистично значущі за всіма показниками зміни. Результати дослідження представлені в табл. 1.

Результати тестів порівнювались з нормативними вимогами для юнаків, які представлені в навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності [4]. Таке порівняння дозволило визначити, що якісна оцінка роз-

витку швидкісно-силової підготовленості юних спортсменів за означеними тестами переважно відповідає високому та вище середнього рівням.

Таблиця 1

Динаміка показників швидкісно-силових здібностей футболістів контрольної та експериментальної групи до та після педагогічного експерименту

Вид тестування	Контрольна група (n = 12)			Експериментальна група (n = 12)		
	до експерименту, $\bar{x} \pm m$	після експерименту, $\bar{x} \pm m$	приріст, %	до експерименту, $\bar{x} \pm m$	після експерименту, $\bar{x} \pm m$	приріст, %
Біг 20 м, с	3,34 ± 0,08	3,28 ± 0,06	1,8	3,35 ± 0,07	3,13 ± 0,04	6,6
Стрибок у довжину з місця, см	210,6 ± 3,22	213,7 ± 3,13	1,5	212,2 ± 3,08	220,1 ± 2,24	3,7
Стрибок у висоту з місця, см	52,7 ± 2,83	55,0 ± 2,14	4,5	51,9 ± 2,18	59,7 ± 1,95	13,8
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів за 30 с	20,3 ± 2,02	22,8 ± 1,82	12,3	19,1 ± 1,10	23,6 ± 1,17	23,5

Статистично вірогідні відмінності між контрольною та експериментальною групами в результатах контрольних тестів, отриманих після проведення експерименту, дозволяють стверджувати, що розроблена програма для розвитку швидкісно-силових здібностей є ефективною і може бути рекомендована для впровадження в практику навчально-тренувального процесу футболістів 15-16 років.

Висновки. Аналіз та узагальнення літературних джерел довели, що швидкісно-силова підготовка стиму-

лює функції багатьох систем та органів, сприяє прояву інших рухових якостей спортсменів [1–3].

Розроблена програма, на основі колового методу виконання фізичних вправ, сприяла підвищенню показників розвитку швидкісно-силових здібностей юних футболістів. Таким чином розроблена програма є ефективною і може бути рекомендована для використання у навчально-тренувальному процесі футболістів.

Література

1. Волков А. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / А. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 244 с.
2. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 330 с.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
4. Футбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 106 с.

ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ, МЕТОДИКИ

Д. О. Петров

*Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого*

Анотація. Паралімпійський спорт – частина національного олімпійського спорту, що має важливе значення для держави.

Розвиток зазначеної сфери – важливе завдання державної політики у сфері пропаганди спорту та здорового способу життя.