

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ФІЗИЧНЕ ТА СПОРТИВНЕ ВИХОВАННЯ  
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Збірник тез доповідей  
Всеукраїнської науково-практичної конференції

13–15 жовтня 2017 року

Електронне видання комбінованого  
використовування на DVD-ROM

м. Запоріжжя

УДК 796:378(477)(06)  
Ф 50

*Рекомендовано до видання Вченою радою  
Запорізького національного технічного університету  
(Протокол №2 від 10.10.2017 р.)*

Упорядник *Висоцька Н. І.*

Редакційна колегія:

*Наумик В. В.*, д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);

*Висоцька Н. І.*, начальник патентно-інформаційного відділу;

*Атаманюк С.І.*, зав.каф. ФКОНВС;

*Голева Н. П.*, старш. викл. каф. ФКОНВС

Тези доповідей друкуються методом прямого відтворення тексту, представленого авторами, які несуть відповідальність за його форму і зміст.

**Ф50 Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах.**

Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13–15 жовтня 2017 року. [Електронний ресурс] / Редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.) Електрон. дані. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-173-3.

Зібрані тези доповідей, заслуханих на щорічній науково-практичній конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів. Збірка відображає широкий спектр тематики наукових досліджень, які проводяться у Запорізькому національному технічному університеті. Збірка розрахована на широкий загал дослідників та науковців.

ISBN 978-617-529-173-3.

© Запорізький національний  
технічний університет (ЗНТУ), 2017

<b>2 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ</b> .....	51
<i>Ванюк О. І.</i> Особливості визначення рівня рухової активності юних легкоатлетів за результатами педагогічного контролю .....	51
<i>Гавриленко В. В.</i> Підвищення Рівня тактичної та технічної підготовки при навчанні студентів прийомам рукопашного бою.....	53
<i>Данильченко С. І.</i> Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних самостійних заняттях фізичними вправами і спортом .....	54
<i>Луценко С. Г.</i> Використання педагогічних технологій, створених на основі теорії планомірно-поетапного розитку розумових та рухових дій на заняттях спортивної спеціалізації «волейбол» у ВНЗ .....	56
<i>Водлозеров В. Е.</i> Планирование спортивной подготовки триатлетов .....	58
<i>Абдуллаєв А. К., Ребар І. В.</i> Психологічна підготовленість спортсменів до змагальної діяльності.....	60
<i>Кокарева С. М.</i> Обґрунтування ефективності використання вправ із застосуванням тренажерного пристрою «trx suspension professional trainer» для покращення фізичної підготовки футболістів.....	62
<i>Шеховцова К. В.</i> Розвиток загальної рухової активності футболістів засобами різних видів аеробіки .....	64
<i>Дорошенко Е. Ю., Олійник М. О.</i> Модельні характеристики висококваліфікованих волейболістів різного амплуа.....	66
<i>Жук В. С.</i> Вдосконалення спеціальних аеробних компонентів на різних етапах підготовки футболіста .....	68
<i>Пасічна Т. В., Лозенко Н. М.</i> Особливості протиріччя психологічної підготовки спортсмена .....	70
<i>Мельничук М. П.</i> Особливості музикальної підготовленості у спортивній аеробіці .....	72
<i>Голева Н. П., Грищенко Л. Я.</i> Стрілецький спорт як дисципліна у вищому навчальному закладі.....	75
<i>Голева Н. П., Бакуш В. М.</i> Тренажери, пристосування та засоби, що використовуються в учбово-тренувальному процесі зі стрільби кульової з пневматичної зброї .....	77
<b>3 МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ</b> .....	79
<i>Бугаєвський К. А., Черепок А. А.</i> Морфологические и антропометрические показатели у студенток специальной медицинской группы с повышенной массой тела при занятиях физической культурой в вузе.....	79

спортивного удосконалення – збірних команд з футболу вищого навчального закладу.

Використані у роботі методи експрес-контролю можуть застосовуватися для оцінки ступеня розвитку витривалості, сили різних груп м'язів та гнучкості на заняттях з фізичного виховання, які проводяться за основною сіткою розкладу та у позанавчальний час (факультативні, навчально-тренувальні оздоровчі заняття).

УДК 796.325.012.1.015.84.071.2 – 025.13

Дорошенко Е. Ю.<sup>1</sup>

Олійник М. О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> д-р наук з фіз. виховання та спорту, проф. ЗДМУ

<sup>2</sup> асист. ЗДМУ

### **МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА**

Моделювання в якості наукового методу активно використовується в дослідженнях стосовно олімпійського та професійного спорту як складова системи управління підготовкою та змагальною діяльністю спортсменів різного віку, статі, кваліфікації. Проблемні питання моделювання в спорті вищих досягнень викладено в роботах В. Платонова (2015) [3, 4] і Т. Вомра, G. Haff (2009), К. Busko (2012) [6]. Стосовно командних спортивних ігор проблеми моделювання висвітлено в дослідженнях вітчизняних науковців – В. Костюкевича (2016) [2], В. Гамалія, О. Шльонської (2014) [1], Н. Щепотіної (2015) [5].

Метою дослідження є використання раціональних методичних підходів визначити модельні характеристики змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів різного амплуа. Для вирішення мети використано відповідні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури і мережі «Internet»; педагогічні спостереження; аналіз змагальної діяльності на основі відеозапису офіційних ігор турніру Світової ліги 2016 року; аналіз офіційних статистичних матеріалів; методи математичної статистики.

Аналіз показників, які були визначені на матеріалах турніру Світової ліги 2016 року, дозволяють констатувати, що найбільші розбіжності модельних характеристик змагальної діяльності у висококваліфікованих волейболістів зафіксовані у гравців амплуа «діагональний». Крім цього, гравці цього амплуа мають найвищі абсолютні показники кількості набраних очок – 20,89 за гру. Достатньо

високі показники зафіксовано у гравців амплу «догравальник» – 17,56 за гру. За показниками ефективності подачі м'яча в процесі змагальної діяльності у висококваліфікованих волейболістів не зафіксовано істотних відмінностей у гравців різного амплу. Порівняльний педагогічний аналіз ефективності атаквальних ТТД дозволяє стверджувати, що специфіка змагальної діяльності має істотний вплив на вищезазначені показники. Найвищі показники зафіксовано у гравців амплу «діагональний» – 18,22 за гру та «догравальник» – 15,56 за гру. Гравці амплу «центрального блокуючий» при організації атаквальних ТТД значною мірою виконують відволікаючі функції, що істотно позначається на кількісному рівні їх атаквальних ТТД. Гравцям амплу «розігрувач» притаманна принципово інша специфіка змагальної діяльності, яка пов'язана з виконання передачі для нападаючих або обманних ударів. Також були визначені показники ефективності блокування. Виняток складають гравці спеціалізованого захисного амплу – «ліберо». Педагогічний аналіз даних дозволяє наголосити, що за показниками ефективності блокування найвищі показники зафіксовано у гравців амплу «центрального блокуючий» – 3,36 за гру. Гравці інших амплу не мають істотних відмінностей: «діагональний» – 2,11 за гру, «догравальник» – 2,09 за гру, «розігрувач» – 2,11 за гру відповідно.

Результати досліджень дозволяють стверджувати, найбільш високі модельні показники змагальної діяльності за показниками кількості набраних очок, ефективності подачі і атаквальних техніко-тактичних дій мають гравці амплу «діагональний» і «догравальник» – 20,89; 2,33; 18,22 і 17,56; 1,77; 15,56 очок за гру відповідно. За показниками ефективності блокування найбільш високі модельні показники зафіксовано у гравців амплу «центрального блокуючий» – 3,36 очка за гру.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гамалій В. В. Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації / В. В. Гамалій, О. Л. Шльонська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 6 (44). – С. 24–29.
2. Костюкевич В. М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту / В. М. Костюкевич // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2016. – № 4. – С. 32–38.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения:

учебник [для тренерів]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

5. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації / Н. Ю. Щепотіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 80–85.

6. Busko K. Changes of power-velocity relationship in female volleyball players during an annual training cycle / K. Busko // World academy of science, engineering and technology. – 2012. – Vol. 66. – P. 984–986.

УДК 796.422

Жук В. С.

старш. викл. ЗНТУ

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ АЕРОБНИХ КОМПОНЕНТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТА**

Футбол представляє собою один із ситуаційних ігрових видів спорту який пред'являє досить високі вимоги до аеробної здатності і, отже, до рівня загальної фізичної працездатності.

З огляду на той факт, що час тривалості гри досягає 1,5 годин, вочевидь, що підтримка високого рівня функціональних здібностей організму футболістів, що визначає в значній мірі результат поєдинку, неможлива без високих величин їх аеробних можливостей. Аеробне навантаження створює у футболістів не тільки передумови адаптації до напруженої м'язової діяльності, до збільшення обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, але й сприяє підтримці сталості внутрішнього середовища організму досить тривалий час.

Дослідженнями ряду авторів встановлено, що для досягнення високих результатів у спортивних іграх і, зокрема, в футболі відносна величина максимального споживання кисню, що є інтегральною характеристикою аеробних можливостей організму не повинні бути менше ніж 60–70 мл/хв/кг.

Для підвищення аеробної продуктивності організму часто використовують тренувальні заняття, що включають різноманітні спортивні ігри, гра в баскетбол, далі йде аеробне силове тренування зі змінними і повторними методами, потім переважно вплив на потужність аеробних реакцій.

Гра в футбол характеризується короткочасними відрізками значної і граничної роботи різного характеру, в енергозабезпеченні якої важливу роль відіграють анаеробні реакції.