

Міністерство освіти і науки України



Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я»

Збірник наукових праць за матеріалами
V Міжнародної наукової інтернет-конференції
(30-31 травня 2024 року)



Черкаси-2024

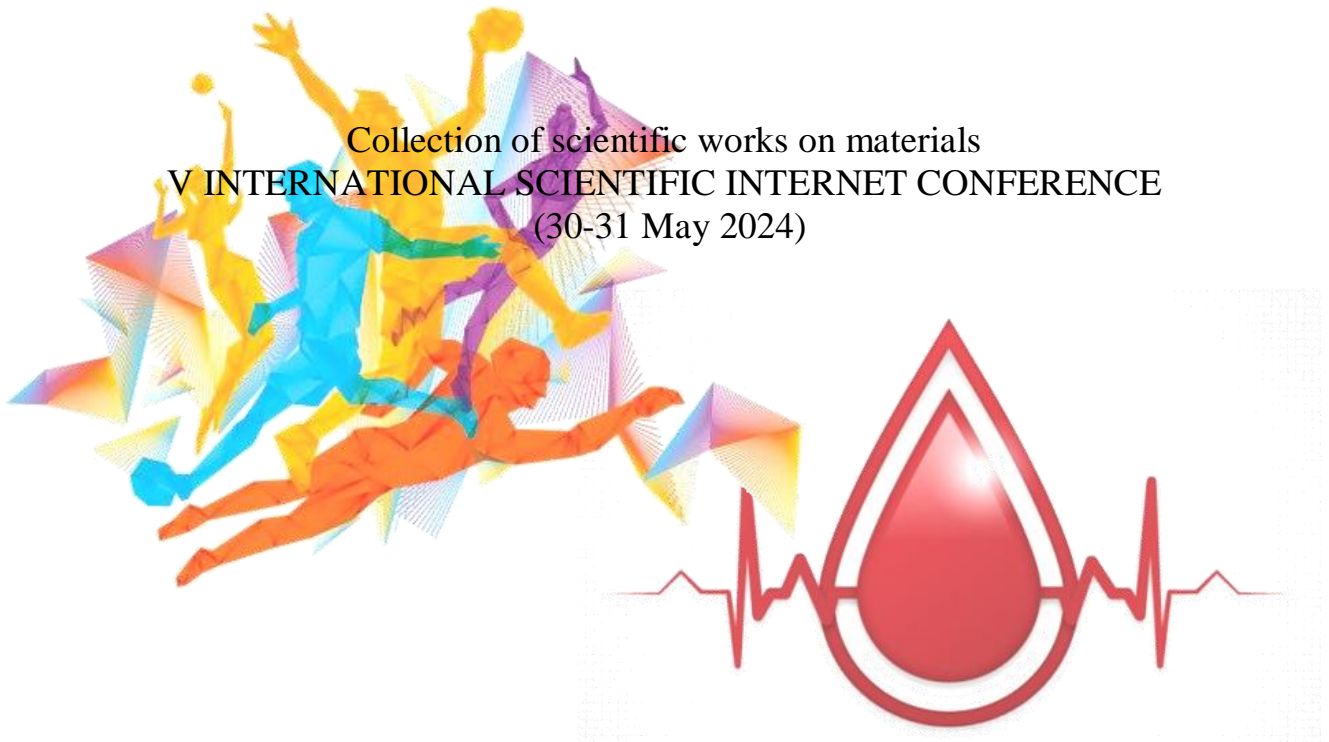
Ministry of Education and Science of Ukraine



Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy
Institute of Physical Culture, Sports and Health

«ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND HEALTH»

Collection of scientific works on materials
V INTERNATIONAL SCIENTIFIC INTERNET CONFERENCE
(30-31 May 2024)



Cherkasy -2024

Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я : матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 30-31 травня 2024 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2024. 159 с.

Матеріали надруковані за поданням авторів зі збереженням змісту та стилю викладання.

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.н.ф.в.іс. Гречуха С.В. відповідальний секретар, д.б.н. Лизогуб В.С., д.б.н. Коваленко С.О., д.б.н. Юхименко Л.І., д.п.н. Артюшенко А.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.іс. Пустовалов В.О., к.б.н. Ілюха Л.М., к.б.н. Каленіченко О.В.

ГОЛОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ

Черевко Олександр Володимирович – д.е.н., професор, ректор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ЧЛЕНИ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ:

Спрягайло О.В (заступник голови) – к.б.н., доцент, проректор з наукової та інноваційної діяльності;

Нечипоренко Л. А. (заступник голови) – к.п.н., директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я;

Гречуха С. В. (секретар) – к.н.ф.в.іс., завідувач кафедри ТМФВ;

Черненко Н.П. – к.б.н., доцент, завідувач кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації, заступник директора ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я з наукової роботи;

Пустовалов В.О. – к.н.ф.в.іс., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор;

Каленіченко О.В. – к.б.н., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін;

Коваленко С.О. – д.б.н., професор кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації;

Артюшенко А.О. – д.п.н. професор кафедри ТМФВ;

Лизогуб В.С. – д.б.н., професор кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації, директор НДІ фізіології ім. М.К. Босого;

Байч Маріо – професор, декан факультету кінезіології Загребського університету, Сербія;

Моренко Алевтина – д.б.н., професор, Інститут фізіології Чеської академії наук, Прага, Чехія;

Палабийик Ахмет – Ph.D., Університет Ататюрка, Ерзурум, Туреччина;

Давидова О. (Davidova O) – Assistant professor, Ph.D., Північно-Західний університет, Еванстон, Іллінойс, США

Болгарія.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

БЕЗКОПИЛЬНИЙ О.О., ДЕМ'ЯНЧЕНКО Д.Я. Властивості нервових процесів та ефективність початкового навчання плаванню	7
БАЗИЛЕВИЧ Н.О., ЗАТОНСЬКИЙ В.В., СКОРОФАТОВ Г.Д. Організація позакласної роботи з єдиноборст у фізичному вихованні в початковій школі	11
БАЗИЛЕВИЧ Н.О., ШУЛЬГА М.П., БОБРОВСЬКА Є.О. Організаційно-методичні особливості розвитку координаційних здібностей юних лижників в процесі технічної підготовки в умовах шкільної секції	16
ГОЛОВАТЕНКО О.М., ДОРОШКО Н.Г., СОЛОВЕЙ С.Ю. Особливості фізичної підготовленості школярів флорболом	20
ГУНЬКО П. М., КАЛЕНІЧЕНКО О.В. Інноваційні підходи до оцінки та контролю навчального процесу фізичного виховання студентів	24
КУДІЙ Л. І., ДУДНИК І. О. Обґрунтування вибору засобів фітнес-йоги для жінок зрілого віку	28
МАМЕДОВ З.Р. Покращення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку засобами кіюкушин карате	32
ХОМЕНКО І.М., РУСАЛІВСЬКИЙ А.В., СИЗЬКО Є.В. Стан розвитку гнучкості у дітей, що займаються різними видами спорту	36

РОЗДІЛ 2

СПОРТ

LYZONUB V.S., SHRANYUK V.V., AHMET A.P. Connection Of Special Physical Performance Of Football Players With Energy Metabolism	39
KRASNOSHCHOKA IVAN The Evolution of Basketball in Latvia: Progress and Prospects in 2023-2024	42
ЛИЗОГУБ В.С., ПУСТОВАЛОВ В.О., ХАЛЯВКА Р.М., КОРОЛЬ Т.А. Фізична і технічна підготовленість футболістів 14-15 років з різним рівнем нейродинамічних функцій	44
ЦИГАННИК Р.А., КОВАЛЕНКО С.О. Зміни артеріального тиску у спортсменів при градуальній пасивній ортопробі	48
ГОЛУБОВИЧ Р.О., ЛЮХА Л.М. Метаболічні профілі спортсменів з різним фізичним навантаженням	51
КАНДИБА П.О., МАТУСЕВИЧ А.М. Удосконалення точності виконання нападаючих ударів волейболістів збірної команди ЧДТУ	54

КОРОЛЮК Д. В., ІВЧЕНКО О.М., СОКОЛОВА Л.О., ФЕСЕНКО Р.Є., КИРИЧЕНКО А.М., ЯРОВИЙ В.Є.	
Історія і розвиток пляжного футболу у світі і в Україні	58
ПУСТОВАЛОВ В.О., УСАТОВА І.А., ГРЕБІНЮК Н.М., МОГИЛЬНИЙ І.М.	
Індивідуально-типологічні властивості вищих відділів центральної нервової системи баскетболістів високого рівня кваліфікації різних ігрових амплуа	62
ВЛАСЕНКО В.Л., ГУЛЕНКО В.М.	
Загальна та спеціальна підготовленість юних футболістів 7-9 років	65
СТЕПАНЕНКО Д.І., СТАВРІНОВ С. М.	
Аналіз кінематичних показників техніки бігу переможців Чемпіонату Світу у бігу на 100 м серед чоловіків	69
ФРОЛОВА Л. С., ДУДНИК І. О.	
Динаміка видів мислення футболістів 13-14 років у річному циклі підготовки	73
РОЗДІЛ 3	
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
ЛИЗОГУБ В.С., КРАВЕЦЬ А.О., КОЖЕМЯКО Т.В., ПУТІЛІН І.А.	
Статокінетична стійкість осіб з пошкодженнями поперекового відділу хребта та травмами кісток нижньої кінцівки	77
ЛИСЕНКО К. О., КОЖЕМЯКО Т. В.	
Фізична реабілітація при ушкодженнях променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів одноборств	81
ОСАДЧА А.М., КОЖЕМЯКО Т.В.	
Вплив занять дзюдо на поставу юних дзюдоїстів	85
ЮХИМЕНКО Л.І., ХРИСТЕНКО А.С.	
Особливості функції пам'яті дітей з депривацією слухової функції та розладами аутистичного спектру	87
АНАНЬЄВА Ю. А., АНДЕРС Н. О., СВЕТЛОВА О. Д.	
Корекція психофізичного розвитку дітей із особливими освітніми потребами	91
БАХМУТ Р.Р., МІЗІН В.В.	
Греко-римська боротьба для дітей: як це сприяє розвитку адаптаційних реакцій	95
ГРЕКАЛО В.Ю., ЗАВГОРОДНЯ В.А.	
Фізична реабілітація при остеоартрозі колінного суглоба людей похилого віку	98
ЛИЗОГУБ В.С., ДАНИЛЮК Р.Т.	
Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни в реабілітаційному центрі МСК «Дніпро»	102
ЛИСЕНКО А.О., ІВЧЕНКО О.М., СОКОЛОВА Л.О., СЕМЕНОВА Л.С., МЕЛЬНИК О.В.	
Волонтерська діяльність у фізичній реабілітації в умовах воєнного стану в Україні	105

МАЛЬКО Д.В. Фізична реабілітація дітей з аутизмом методом емоційної мотивації	109
МАТУКОВА Г.І., ВАЩЕНКО М.М., БАТЮК А.М. Менеджмент якості життя: необхідна складова підвищення стану здоров'я особистості	111
РЯБИКІН В.О., ЗАВГОРОДНЯ В.А. Зміни функціонального стану серцево-судинної системи у процесі фізичної реабілітації осіб з гіпертонічною хворобою	116
РЯБОКІНЬ М.С., СВЕТЛОВА О.Д. Профілактика прогресування лордотичної постави в юнацькому віці	120
СНІГУР Р.А. Методика реабілітації верхніх кінцівок після поранень з використанням обтяжувачів	123
ШЛЯХТА М.В. Особливості реабілітації учасників війни у ранньому післяопераційному періоді	126

РОЗДІЛ 4 ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА

АРТЮШЕНКО А.О. , КИСЛЯКОВ М.В. Педагогічна система формування мобільності особистості в учнів загальноосвітніх шкіл у процесі фізичного виховання	129
МИХАЙЛЮК СВЯТОСЛАВ Український слід у витоках НБА: Моріс Подолофф	135
ВИННИК В. Д. Класифікація соціокультурних еталонів естетики здоров'я майбутнього вчителя фізичного виховання	138
ОНОПРИЄНКО О.М. Патріотичні напрями позааудиторної діяльності майбутніх учителів фізичної культури	142
ОНОПРИЄНКО О.В. Аналіз основних функцій майбутнього вчителя фізичної культури	146
УСАТОВА І.А., КОРОЛЬ Т.А., ХАЛЯВКА Р.М. Формування особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту засобами спортивних та рухливих ігор	150
ЯГОДІН С.А. Теоретичні й методичні аспекти формування рішучості в учнів загальноосвітньої школи засобами фізичного виховання	154

КАНДИБА П.О., МАТУСЕВИЧ А.М.

Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси

Удосконалення точності виконання нападаючих ударів волейболістів збірної команди ЧДТУ

Анотація. У статті представлені дані стосовно особливостей удосконалення точності виконання нападаючих ударів волейболістів збірної команди ЧДТУ.

Ключові слова: волейбол, нападаючі удари, ефективність ігрової діяльності.

Вступ. Не дивлячись на зовнішню, вдавану, простоту гри, техніка гри волейбол насправді дуже складна. Ця складність в першу чергу пояснюється тим, що всі технічні прийоми гри виконуються за умов короткочасного торкання м'яча руками. До того ж, всі ігрові прийоми потрібно виконувати завжди якісно та ефективно, не дивлячись на наявність різних ігрових ситуацій та зміни умов гри. Для досягнення успіху у ігрових ситуаціях, що швидко змінюються, волейболісти повинні володіти широким арсеналом технічних прийомів та різних способів, ефективно використовувати їх у грі [4].

Техніка гри – це комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболістам для здійснення успішної участі у грі. Техніка гри за своєю характеристикою поділяється на техніку гри в нападі і техніку гри в захисті [2].

Технічна підготовка гравців у волейболі – процес спрямований на оволодіння та вдосконалення навичками виконання технічних прийомів необхідних для ведення гри [3].

Згідно класифікації, у волейболі нападаючі удари розподіляються на прямі та бокові. Можливі варіанти виконання прямих та бокових ударів, що їх можуть здійснювати гравці, це удари у різних напрямках, з переводом м'яча у ліво та у право [5].

В технічній підготовці волейболістів можна виділити 2 основних напрямки:

1. Оволодіння арсеналом технічних засобів гри, прагнення до універсальності, підвищення надійності виконання рухових навичок необхідних для гри;

2. Індивідуалізація технічної майстерності на етапі удосконалення, високий технічний рівень виконання ігрових функцій у команді залежно від ігрових амплуа (нападаючий, зв'язуючий, гравець ліберо) [1].

Мета роботи – вивчити вплив застосування спеціальних вправ спрямованих на підвищення виконання точності нападаючих ударів на прикладі гравців волейбольної збірної команди ЧДТУ.

Методи і організація досліджень. У дослідженнях були задіяні студенти, які входили до складу збірної чоловічої команди ЧДТУ з волейболу. Всього у обстеженнях брали участь 14 спортсменів. Дослідження проводилися упродовж

2023 – 2024 років. Під час визначення показників технічної підготовленості обстежуваних волейболістів, зокрема ефективності виконання нападаючих ударів використовували наступні контрольні вправи: нападаючі удари на влучність із зон 4, 3, 2, нападаючі удари на влучність із-за 3-и метрової лінії та нападаючі удари на влучність в різні зони майданчика проти одиночного блокування.

Результати досліджень та їх аналіз. Згідно завдань досліджень за допомогою підібраних тестових завдань визначали показники технічної підготовленості волейболістів збірної команди ЧДТУ, під час дій в нападі, зокрема під час виконання нападаючих ударів (табл. 1-2).

Таблиця 1

Результати волейболістів збірної команди ЧДТУ під час виконання нападаючих ударів на влучність з різних зон майданчика у жовтні 2023 року, $M \pm m$

Тестові завдання	Контрольна (n=7)	Експериментальна (n=7)
Нападаючі удари із зони 4, (влучання)	1,8 ± 0,4	1,6 ± 0,5
Нападаючі удари із зони 3, (влучання)	1,4 ± 0,5	1,4 ± 0,3
Нападаючі удари із зони 2, (влучання)	1,2 ± 0,4	1,1 ± 0,5
Нападаючі удари із-за 3-и метрової лінії, (влучання)	1,5 ± 0,5	1,4 ± 0,4
Нападаючі удари на влучність, проти блоку, (влучання)	1,2 ± 0,4	1,1 ± 0,5

Примітка: * - достовірність різниць між волейболістами контрольної та експериментальної групи ($p < 0,05$).

Як видно з результатів представлених у таблиці, під час початкового тестування по визначенню показників точності виконання нападаючих ударів волейболістами збірної команди ЧДТУ встановили, що кращі результати у більшості контрольних вправ демонстрували волейболісти контрольної групи. Так, їх показники під час виконання нападаючих ударів із зони № 4 становили – 1,8±0,4 влучання, із зони № 3 – 1,4 ±0,5 влучних удари, із зони № 2 – 1,2 ± 0,4 удари, і під час ударів на влучність з протидією одиночного блокування їх показник становив – 1,2 ±0,4 влучних удари. Волейболісти експериментальної групи краще виконували нападаючі удари із-за 3-и метрової лінії – 1,4 ± 0,4 влучань.

З представлених даних видно, що волейболісти збірної команди ЧДТУ краще виконували удари на влучність із зони № 4 ніж із інших зон. Це можна пояснити тим, що більшості волейболістам, які були задіяні у дослідженнях, легше і краще було виконувати нападаючі удари на влучність саме із зазначеної зони. Тому що, згідно методичних рекомендацій, навчання техніці виконання нападаючих ударів відбуваються саме із зони № 4. Вже подальше удосконалення в технічній підготовленості волейболістів передбачається виконання нападаючих ударів з інших зон лінії нападу.

Після проведення початкового тестування у жовтні 2023 року протягом навчального року волейболісти контрольної та експериментальної групи займалися разом. Але коли на тренувальних заняттях вирішувалися завдання з технічної підготовки, відбувалося удосконалення в техніці виконання нападаючих ударів на точність волейболісти обох груп виконували різні вправи та ігрові завдання. Контрольна група займалася за традиційною методикою, а волейболістам експериментальної групи пропонувалися інші завдання. В кінці року провели повторне тестування волейболістів обох обстежуваних груп з метою визначення показників, точності виконання нападаючих ударів на точність (табл.2).

Таблиця 2

Результати волейболістів збірної команди ЧДТУ під час виконання нападаючих ударів на влучність з різних зон майданчика у квітні 2024 року, $M \pm m$

Тестові завдання	Контрольна (n=7)	Експериментальна (n=7)
Нападаючі удари із зони 4, (влучання)	2,1 ± 0,3	2,4 ± 0,4
Нападаючі удари із зони 3, (влучання)	1,7 ± 0,4	1,9 ± 0,4
Нападаючі удари із зони 2, (влучання)	1,4 ± 0,4	1,6 ± 0,3
Нападаючі удари із-за 3-и метрової лінії, (влучання)	2,2 ± 0,5	2,7 ± 0,3
Нападаючі удари на влучність, проти блоку, (влучання)	2,3 ± 0,5	3,4 ± 0,6

Примітка: * - достовірність різниць між волейболістами контрольної та експериментальної групи ($p < 0,05$).

Як видно з представлених даних, результативність виконання нападаючих ударів на влучність, під час виконання контрольних вправ з технічної, підготовки зростає обох групах волейболістів. Але на відміну від початкового тестування, коли в більшості вправ кращі результати демонстрували юнаки контрольної групи, під час повторного кращими вони виявилися в експериментальній групі. Так, їхні середні результати під час виконання контрольних вправ пов'язані з виконанням нападаючих ударів на влучність становили – 2,4±0,4 влучання із зони № 4, із зони № 3 вони влучали – 1,9 ±0,4 рази, із зони № 2 – 1,6 ± 0,3 влучних удари, з 10 можливих спроб нападаючих ударів з протидією блоку вони влучали в зазначені зони – 2,7 ± 0,3 рази, і під час нападаючих ударів із-за 3-и метрової лінії їх показник становив – 3,4 ± 0,6 влучань. Волейболісти контрольної групи в зазначених контрольних вправах мали дещо нижчі результати.

Висновки.

1. У сучасному волейболі нападаючі удари є одним з основних засобів завершення атакуючих дій. У зв'язку з умовами, в яких виконуються нападаючі удари, до волейболістів висуваються підвищені вимоги щодо технічної підготовленості.

2. За результатами досліджень волейболістів збірної команди ЧДТУ встановили зростання показників точності виконання нападаючих ударів. Кращі показники під час виконання нападаючих ударів на влучність на початку досліджень мали волейболісти контрольної групи, в кінці року вищими показники виявилися у гравців експериментальної групи.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні показників техніко-тактичної підготовленості волейболістів різних ігрових амплуа під час гри у нападі так і у захисті.

Література.

1. Бриль М.С. Волейбол / М.С. Бриль. К.: Освіта, 2009. –128 с.
2. Волейбол / М.В. Савченко. К.: Олімпійська література, 2016.– 216 с.
3. Волейбол / В. Л. Свириденко. Вінниця., 2011.–320 с.
4. ХапкоМ.Д. Домайстерностіу волейболі / М.Д. Хапко. Харків: Прогрес, 2013.–226 с.
5. Клещньов Ю.М. Волейбол / Ю.М. Клещньов. К.: Олімпійська література, 2014.–184 с.