

Міністерство освіти і науки України
Академія наук вищої школи України
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури

XVII Всеукраїнська науково-практична конференція

**«МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»,**
присвячена 60-річчю факультету фізичної культури та спорту

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

(Випуск 17)

Миколаїв – 2017

УДК 57 (082)

ISBN 966-630-019-2

Підготовлено до друку редакційною колегією XVII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини».

Відповідальний редактор: С.В. Гетманцев

Відповідальний секретар: В.К. Лебедева

XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 17 / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2017. – 108 с.

Оргкомітет конференції

- Будак В.Д.** Голова оргкомітету, д.т.н., професор, академік НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Ситченко А.Л.** д.п.н., професор, проректор з наукової роботи Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Жигадло Г.Б.** к.п.н., доцент, декан факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Рожков І.М.** д.б.н., професор кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Гетманцев С.В.** к.б.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Литвиненко О.М.** к.п.н., доцент, завідувача кафедрою теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Тупсєв Ю.В.** к.н. з фіз.вих., доцент, завідуючий кафедрою спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Кулаков Ю.Є.** доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Тіхоміров А.І.** доцент кафедри спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Лебедева В.К.** секретар оргкомітету, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського

У збірнику наукових праць розглядаються актуальні питання фізичного виховання та спорту, відображено дані сучасних досліджень з медико-біологічних проблем підвищення працездатності та зміцнення здоров'я різних груп населення. Розкриваються деякі аспекти сучасних проблем біології і медицини. Рекомендується молодим вченим, аспірантам, магістрантам, студентам.

Адреса: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24,
Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського,
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури
Тел.: (0512) 37-88-06, 37-88-36

Матеріали збірника друкуються мовою оригіналу. Редакція залишає за собою право редагувати й скорочувати матеріал. Відповідальність за достовірність представленої інформації несуть автори публікацій.

ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Шалар О.Г., *Міщук С., **Кравченко М.Ф.

Херсонський державний університет
*Трифонівська ЗОШ І-ІІІ ступенів Херсонської області
**Морський коледж ХДМА

***Анотація.** У статті обґрунтована методика оцінки техніки виконання елементів волейболу юними спортсменами сільської секції. В дослідженні брали участь юні волейболісти 11-12 років, які займалися в шкільній волейбольній секції Трифонівської ЗОШ І-ІІІ ступенів Херсонської області. Рівень технічної підготовленості юних волейболістів визначався за 8 тестовими вправами. Визначено, що покращення спостерігалось у всіх вправах. В деяких вправах результати кардинально вищі: верхня передача м'яча в парах та верхній прийом над собою, нижня передача м'яча в парах, нижній прийом над собою. Всі позитивні зрушення здобуті завдяки вмілому використанню психолого-педагогічних методів.*

***Ключові слова:** волейбол, юні спортсмени, технічна підготовленість, передача, прийом, подача м'яча.*

Постановка проблеми. Технічні прийоми волейболу відносяться до складно-координаційних рухів і тому вимагають від педагога-тренера ретельної попередньої підготовки. Більшість тренерів в практичній роботі з юними волейболістами спираються на власний досвід, рекомендації провідних педагогів і тренерів, аналіз літературних джерел. Потік інформації, який обрушується на тренера, дуже різноманітний і суперечливий. Перед тренером-педагогом постає завдання правильного вибору і прийняття рішення, яке б сприяло зростанню спортивної майстерності його учнів [3, 4].

Як відзначають фахівці Ю.Н. Клещев, Ю.Д. Железняк, зараз вже не можна шукати спільні стандарти техніки, засоби і методи технічної підготовки в прагненні досягти високих результатів. Тому необхідна творча робота тренера над індивідуальними особливостями гравців. При цьому слід враховувати, що індивідуальні особливості розвитку кожного з учнів рідко цілком відповідають типовим характеристикам, про які написано в інструкціях. У зв'язку з цим слід говорити про необхідність враховувати індивідуальні особливості розвитку і підготовленості учнів [1, 2].

Отже, головним завданням процесу вдосконалення технічної майстерності є удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики та ритму з урахуванням індивідуальних особливостей юних спортсменів.

Для освоєння того чи іншого технічного прийому юні спортсмени повинні досягти певного рівня розвитку основних, необхідних для даної вправи фізичних якостей. Оскільки існує диференціація вправ за рівнем складності, то на перший план висувається завдання точного підбору на кожному етапі навчання складно-координаційних рухів, відповідних даному періоду розвитку фізичних якостей учнів. У зв'язку з цим при навчанні технічним прийомом волейболу виникає необхідність поділу технічних прийомів за елементами такої складності і включення їх в навчання згідно з цим поділом [5].

Таким чином, в книгах, посібниках і в методичних вказівках в цілому ще немає конкретних рекомендацій з різних технічних прийомів з урахуванням віку гравців і складності матеріалу, що досліджується.

Мета дослідження – обґрунтувати методику оцінки техніки виконання елементів волейболу юними спортсменами сільської секції, що сприяють вдосконаленню їх технічної підготовленості.

Результати дослідження. Логіка нашого дослідження обумовила проведення дослідно-експериментальної роботи. В дослідженні брали участь юні волейболісти 11-12 років, які займалися в шкільній волейбольній секції Трифонівської ЗОШ І-ІІІ ступенів Великоолександрівського району Херсонської області. Робота проводилася з вересня 2016 року по квітень 2017 року. Контингент суб'єктів дослідження представлений в таблиці 1.

Таблиця 1.

Юні спортсмени секції з волейболу Трифонівської ЗОШ І-ІІІ ступенів

№ п.п.	ПІБ	Рік народження	Ріст	Маса тіла	Стаж занять
1	Микола А.	2005	155	40	2
2	Віталій Г.	2005	165	50	2
3	Дмитро П.	2005	162	41	2
4	Ігор Ш.	2005	155	40	2
5	Михайло Л.	2005	160	42	2
6	Аліна К.	2005	160	45	2
7	Поліна К.	2005	161	38	2
8	Тетяна С.	2005	170	50	2
9	Антоніна Ш.	2005	165	43	2
10	Вікторія К.	2005	163	40	2

Нами ставилося завдання - визначити рівень технічної підготовленості юних волейболістів сільської спортивної секції.

Основним методом дослідження була діагностика технічної підготовленості юних волейболістів. Здійснювалася вона шляхом використання системи тестів, які дозволяють визначити стан технічної підготовленості. Зміст тестів і оцінка результатів тестування оформлені в спеціальних таблицях.

Контроль рівня технічної підготовленості передбачає три види оцінки: оцінка самої спортивної техніки; визначення результату, досягнутого завдяки використанню даної техніки; оцінка ефективності застосування техніки в змагальних умовах.

Рівень технічної підготовленості юних волейболістів покращився за всіма показниками, але в різних відсоткових співвідношеннях (табл. 2).

Таблиця 2.

Рівень технічної підготовленості юних волейболістів 11-12 років

№ п.п.	Контрольні вправи (тест)	Початок (вересень)	Кінець (квітень)	Абсолют. приріст	Темп зростання %
1	Верхня передача м'яча в парах (кількість разів)	25	80	55	220
2	Нижня передача м'яча в парах (кількість разів)	10	40	30	300
3	Передача зверху біля стіни в парах стоячи обличчям до стіни (кількість разів)	20	40	20	100
4	Верхня пряма подача (12 раз)	6	9	3	50
5	Відбивання м'яча від стінки (кількість разів)	50	100	50	100
6	Верхній прийом над собою (кількість разів)	20	40	20	100
7	Нижній прийом над собою (кількість разів)	10	40	30	300
8	Відбивання м'яча над собою з чергуванням верхнього і нижнього прийому (кількість разів)	10	40	30	300

Динаміка показників технічної підготовленості юних волейболістів представлена на рисунку 1.

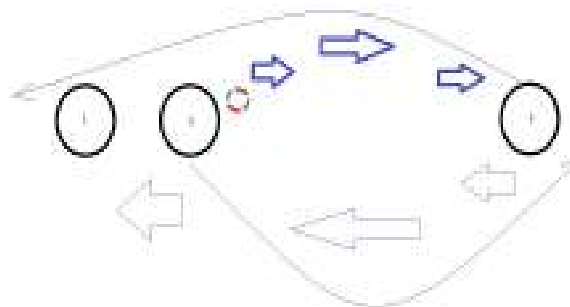


Рис. 1. Показники технічної підготовленості юних волейболістів Трифонівської ЗОШ І-ІІІ ступенів Великоолександрівського району Херсонської області

Виходячи з аналізу діаграми видно, що кінцевий показник технічної підготовки збільшився на 62% відносно початкового етапу експерименту.

В контрольних вправах верхня передача м'яча в парах та верхній прийом над собою за період проведення дослідження спостерігався прогрес у результатах, який досягнуто за рахунок виконання серії передач з різних вихідних положень, таких як верхня передача м'яча в положенні сидячи-стоячи, верхній прийом над собою.

Особливо корисною виявилася тренувальна робота в четвірках та трійках: три гравці приймають участь у вправі, які розташовуються в одну лінію, два гравці стоять один за одним навпроти третього. Вправу починає гравець який стоїть попереду другого (2), передає передачею на гравця, який стоїть навпроти (3), під час польоту м'яча гравець переміщується за спину гравця, який приймає м'яч, гравець, який приймає м'яч, здійснює прийом-передачу і здійснює таке ж переміщення (Рис. 2.).



1- гравець, 2- гравець, 3-гравець

Рис. 2. Передачі м'яча в трійках

Також часто використовувалося відбивання м'яча від стінки (самостійно та в парах), відбивання м'яча від стінки на відстані 10 см в положенні стоячи та в напівприсяді, верхній прийом від стіни у русі, відбивання м'яча однією рукою від стіни, відбивання м'яча від стіни стоячи на коліні, почергове відбивання м'яча від стіни та над собою.

Так само, як і тренувальні вправи, ігрові заняття значно впливали на покращення результатів гравців, при цьому використовували волейбол у колі, волейбол за спрощеними правилами 2x2 тощо. Методика психологічних дій – заміна малоактивних гравців або тих, які допускають помилки. Волейболісти, що не беруть участі в тренувальній грі, перебували за межами майданчика і виконували спеціальні (додаткові) завдання тренера.

Такі ж показники покращення спостерігалися у таких вправах, як нижня передача м'яча в парах та нижній прийом над собою. Для покращення цих показників використовувалося декілька вправ, а саме – нижній прийом з переміщенням по колу, нижній прийом подач, нижній прийом від стіни та нижній прийом від стінки в парах, нижній прийом від стіни в русі, вправи з набивним м'ячем.

Дещо нижчі показники були виявлені з верхньої прямої подачі, але там теж відбулося покращення, яке було не значним у порівнянні з іншими вправами. Зрушення відбувалися завдяки систематичним повторам подачі зверху в певну зону майданчика та в кільце, відпрацювання правильного удару по м'ячу за допомогою стінки (гравець ставить м'яч до стіни тримаючи його лівою або правою рукою, іншою рукою наносить удари по м'ячу), а також за рахунок використання психолого-педагогічних стимулів, наприклад, за кожне невиконання подачі юний волейболіст виконував по 3 присіди та потрібне повторювання за кожну не виконану подачу.

Висновок. Таким чином, у результаті проведеного дослідження визначено, що покращення спостерігалося у всіх вправах, в деяких вправах результати кардинально вищі - верхня передача м'яча в парах та верхній прийом над собою, нижня передача м'яча в парах, нижній прийом над собою. Всі позитивні зрушення здобуті завдяки вмілому використанню психолого-педагогічних методів.

На нашу думку, високий темп зростання техніки виконання контрольних вправ у юних волейболістів відбувся за рахунок спрощеного їх виконання. Тобто оцінювалося індивідуальне виконання. Волейбол колективна гра із зміною певних ситуацій (на місці, в русі, в стрибку, після перекатів тощо). Тому перспективним є напрямок в розробці тестових вправ в двійках, трійках, після переміщення; з урахуванням віку, статі та спортивної підготовленості юних волейболістів.

Література

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школі. – М.: Просвещение, 1989. – 110 с.
2. Железняк Ю.Д. Юний волейболіст: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Шалар О.Г. Комплексний контроль спортивної підготовки юних волейболісток [Текст] / О. Шалар, О. Гринченко, В. Руденко // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали 5 Всеукраїнської науково-практичної конференції (27-28 вересня 2007 року).- Херсон: Видавництво ХДУ, 2007.- С.79-83.
4. Шалар О.Г. Педагогічний контроль на уроках волейболу в школі [Текст] / О. Шалар, О.Гринченко Д. Горбульова // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали 7 Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 вересня 2009 року).- Херсон: Видавництво ХДУ, 2009.- С.118-123.
5. Шалар О.Г. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу [Текст] / О.Г. Шалар, А.Я. Сочинський // Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал – 2011. - №12(36). – С. 16-26.

EVALUATION OF THE TECHNICAL PREPAREDNESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS.

Shalar O., Mishchuk S., Kravchenko N.

Summary. The article substantiates the methodology for evaluating the technique of performing volleyball elements by young sportsmen of the rural section. Young volleyball players of 11-12 years of school volleyball section took part in the study. The level of technical preparedness of young volleyball players was determined by 8 test exercises. It was determined that improvement was observed in all exercises. In some exercises, the results are dramatically higher: the upper transfer of the ball in pairs and the upper reception above yourself, the lower transfer of the ball in pairs, the lower reception above yourself. All the positive shifts obtained through the skillful use of psychological and pedagogical methods.

Key words: volleyball, young athletes, technical preparedness, transfer, reception, ball feeding

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ
ТА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ**

Борецький Г.Г., Рожков І.М. ВПЛИВ ЧЕРВОНОГО ШЛАМУ НА МОРФОЛОГІЧНИЙ І ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН КОРТИКОТРОПНИХ КЛІТИН АДЕНОГІПОФІЗА	3
Волошина А.В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ. РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНСУЛЬТУ	8
Гордієнко А.Р., Дичко В.В. ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ВІКОМ 7-10 РОКІВ З ПАТОЛОГІЄЮ ЗОРУ	11
Макаренко О. М., Сидорова О. Л., Голубєва М. О. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ПОГЛЯД НА МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ КАТЕГОРІЇ КОНЦЕПЦІЇ Е. ФРОММА	15
Медведєва Л.М., Мицик А.І., Гладир О.Є., Халупенко В.І. РОЛЬ БІОМЕХАНІКИ У ПЛАНУВАННІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	19
Медведєва Л.М., Овчарук С.В., Мельник О.С., Халупенко В.І. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ	25
Мельник О.С., Гладир О.Є., Овчарук С.В. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	28
Тіхоміров А.І., Усатюк Г.Ф. СПЕЛІОТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ В РЕКРЕАЦІЙНИХ ЦІЛЯХ	33
Черно В.С., Рожнов В.Г., Маяцька В.В. ТОПОГРАФОАНАТОМІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА МОРФОМЕТРИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЯМОЇ ПАЗУХИ ТВЕРДОЇ ОБОЛОНИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ БУДОВИ ЧЕРЕПУ	38
Шалар О.Г., Дніщенко М.В., Хоменко В.В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР У КАРАТЕ	43

РОЗДІЛ 2

**ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПИТАННЯ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ. ФІЗИЧНИЙ СТАН, КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ І СПОРТСМЕНІВ**

Бірюк В.В., *Бірюк Т.О. ІНОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	47
Богуш В. Л., Гетманцев С.В., Кувалдина О. В., Косенчук В. А., Яцунский Е. А., Раевский А. А. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	50
Богуш В.Л., Сокол О.В., Резниченко О.И., Вертелецкий О.И., Колоскова И.В., Белобаба С. Б. СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	54
Гетманцев С. В., Богатырев К. А., Богатырь В.Г., Смирнова И. Н., Веселова И. Н., Фарионов В. Н. ДИСТАНЦИОННАЯ СКОРОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	59
Гетманцев С. В., Яцунский А. С., Кулаков Ю.Е., Лебедева В.К., Чумак М. Ю., Харько Д. А. СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	63
Демидова І.В., Макух Н.І., Демидова О.В. ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТИБКАХ	68
Жигадло Г.Б., Богатир В.Г., Вертелецкий О.І., Грохович О.М., Іжицький В.Б. МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ЗАРУБІЖЖЯ	71
Коньков А.М. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЙНА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВОПОЛОЖНИЙ ФАКТОР У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	74
Литвиненко О., Адаменко О., Борецька Н. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	78
Овчарук С.В., Мельник О.С., Медведєва Л.М. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	82
Семердєжян М.Г., Мицик А.І. ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	87
Славитяк О.С. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ БОДІБІЛДЕРІВ ІЗ ПРОФІЛАКТИКОЮ ТРАВМАТИЗМУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВЦІ	92
Шалар О.Г., Міщук С., Кравченко М.Ф. ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	96
Шалар О.Г., Романюк О., Гузар В.М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БОРЦІВ З ТАЕКВОН-ДО	100