

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:
МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ

Матеріали науково-практичної конференції
здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична
культура і спорт освітнього ступеня «Магістр»

13 – 17 грудня 2021 року

Ужгород – 2021

УДК 796:001.8

Ф-50

Фізична культура і спорт: методологія наукових досліджень/матеріали науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» (м. Ужгород 13–17 грудня 2021 р.). – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. – 132 с.

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції висвітлюються питання методології наукових досліджень здобувачів вищої освіти, які проходять підготовку за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» і відповідною спеціальністю - 017 Фізична культура і спорт. В матеріалах конференції надані результати атестації випускників ДВНЗ «УжНУ», що проводилася у формі захисту кваліфікаційної роботи магістра. У вказаних матеріалах представлені сучасні підходи до вирішення практичних і теоретичних проблем фізичної культури і спорту, дається обґрунтування методології спортивних тренувань та підготовки спортивно-педагогічних кадрів зі спеціальності.

Редакційна колегія:

Маріонда І.І. - к.пед.наук, доцент

Товт В.А. - к.пед.наук, доцент

Хома Т.В. - к.пед.наук, ст. викладач.

Рекомендовано науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 4 від 16.12.2021 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Бабинець Василь Сучасні бойові мистецтва в системі оздоровлення жінок першого зрілого віку | 8 |
| Балажинець Рудольф Комплекси спеціальних фізичних вправ для вдосконалення гнучкості у спортсменів | 10 |
| Бобаль Наталія Особливості працевлаштування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах сьогодення | 12 |
| Бондар Олексій Особливості розвитку футболу в Західній Україні в різні історичні періоди | 15 |
| Брензович Владислав Використання елементів гандболу в системі фізичного виховання для студентів у закладах вищої освіти | 17 |
| Буковецький Ромео Фітбол-гімнастика як сучасна здоров'язбережувальна технологія | 19 |
| Булеца Павло Формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів в умовах закладу вищої освіти | 21 |
| Бурчик Юлія Корекція фізичних якостей жінок зрілого віку сучасними засобами фітнес-технології | 23 |
| Величко Олександр Психофізіологічні характеристики фехтувальників на рапірах на етапі спеціалізованої базової підготовки | 25 |
| Глипка Євген Роль самостійних занять фізичною культурою у збереженні та зміцненні фізичного здоров'я різних категорій населення | 27 |
| Гогерчак Руслан Використання асиметричних вправ при навчанні техніці володіння м'ячем у футболі групи початкової підготовки | 29 |
| Готра Яна Організація рухової активності студентської молоді під час навчання у закладах вищої освіти і визначення її місця та ролі в режимі дня студентів | 31 |

| | |
|---|----|
| Грабар Володимир Нові підходи в методиці загальної фізичної підготовки юних гімнастів | 32 |
| Густа Степан Вплив секційних занять на фізичну підготовленість учнів закладів загальної середньої освіти | 35 |
| Двунос Остап Волонтерство - невідемна складова організації та проведення мультиспортивних заходів | 37 |
| Дзундза Дмитро Розвиток фізичної та технічної підготовленості спортсменів з рукопашного бою на етапі підготовки до вищих досягнень | 39 |
| Жентичка Іван Роль рухової активності в режимі дня дітей 6-10 років | 41 |
| Жеребак Наталія Вплив масових рекреаційних заходів у залученні населення до систематичної рухової активності | 42 |
| Гльницький Альберт Мотивація до занять спортом учнів 5-6 класів у дитячо-юнацьких спортивних школах | 44 |
| Кинів Василь Впровадження новітніх технологій у фізичну культуру та оздоровчу індустрію | 47 |
| Клим Мирослава Гендерні особливості побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації | 49 |
| Клим Павло Критерії формування адаптації організму старшокласників до фізичних навантажень у лижному орієнтуванні | 52 |
| Ковач Іван Система підготовки важкоатлетів Закарпатської області на етапі спеціалізованої базової підготовки | 54 |
| Костак Тетяна Обґрунтування методики розвитку силових здібностей юних гімнастів в підготовчому періоді спортивного тренування | 56 |
| Костенко Софія Рухова активність як фактор визначення і формування здоров'я жінок першого зрілого віку та сучасні методи її оптимізації | 58 |

| | |
|---|----|
| Кофель Ганна Стан волонтерського руху в сфері фізичної культури і спорту та шляхи євроінтеграційних процесів щодо реалізації його діяльності | 59 |
| Кошут Артур Розвиток швидкісно-силових здібностей у навчально-тренувальному процесі юних борців вільного стилю | 61 |
| Кул Євгеній Європейські юнацькі олімпійські фестивалі - технології підготовки та проведення, новий досвід для України | 63 |
| Літак Вероніка Показники розвитку фізичних якостей студентів Природничо-гуманітарного фахового коледжу ДВНЗ «УжНУ» з різним рівнем соматичного здоров'я | 65 |
| Лобачева Анастасія Підготовка майбутніх тренерів-викладачів до застосування ігрової технології навчання | 67 |
| Мавроматі Вікторія Відбір та спортивна орієнтація дітей та підлітків до занять баскетболом | 70 |
| Магула Максим Корекція маси тіла у жінок 30-40 років засобами фізичного виховання | 73 |
| Малик Антоніна Вплив рухової активності на показники здоров'я студенток спеціальної медичної групи з використанням засобів фітбол-фітнесу | 74 |
| Малько Ігор Особливості силової підготовки студентів чоловічої та жіночої статей, котрі займаються у групах спортивного вдосконалення з атлетизму | 77 |
| Матевосов Артем Формування емоційно-вольових якостей у майбутніх тренерів-викладачів з різних видів спорту | 79 |
| Машталір Сергій Менеджмент та маркетингова діяльність професійних футбольних клубів | 82 |
| Медведєв Михайло Спортивна підготовка футболістів юнацького віку у структурі річного макроциклу | 84 |

| | |
|--|-----|
| Микуличинська Ангеліна Формування морально-вольових та психологічних якостей у спортсменів засобами рухливих ігор на початкових етапах тренувального процесу | 86 |
| Мухтарова Агігат-Тетяна Вплив фізичної активності на якість життя студенток з надлишковою масою тіла | 88 |
| Нестеров Дмитро Переваги залучення дітей раннього віку до занять великим тенісом | 90 |
| Пехньо Оксана Характеристика мотивів та інтересів студентів до занять різними видами фізичних вправ | 92 |
| Пилип Сергій Формування психологічних якостей у футболістів для ефективності результату | 95 |
| Поличко Андрій Вплив занять з вільної боротьби з використанням ігрового методу на рівень розвитку фізичних якостей юних борців | 98 |
| Попов Едуард Методика використання фізичних вправ для вдосконалення рухової пам'яті у спортсменів на початкових етапах їх підготовки | 100 |
| Прислупська Діана Вплив фітнес-програм на фізичну підготовленість студентів | 102 |
| Ревес Михайло Ефективність спеціальної стрілецької підготовки юних біатлоністів у змагальному періоді тренування | 103 |
| Романенко Владислав Ефективність підготовки спортсменів на основі підвищення рівня організаційно-управлінської компетентності тренерів | 105 |
| Романик Вікторія Методологічні особливості вдосконалення координаційних здібностей як складової спортивної підготовки підлітків | 108 |
| Русин Мирослав Україна як організатор світових та європейських спортивних змагань, подальші перспективи | 110 |
| Сапун Тетяна Формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів 1-2 курсів | 112 |

| | |
|---|-----|
| Скрипич Владислав Обґрунтування структурних компонентів професійної майстерності тренера з виду спорту | 114 |
| Старенок Ростислав Формування технічної підготовки футболістів на початковому етапі спортивної підготовки | 116 |
| Тарасенко Еріка Підготовка фахівців фізичної культури і спорту на основі використання інформаційного середовища навчання | 118 |
| Ткаченко Віктор Волонтер в організації та проведенні спортивних заходів - місія, відбір, напрямки та організація роботи | 120 |
| Химич Іван Показники тривожності у студентів-спортсменів та студентів, які спортом не займаються в умовах дистанційного навчання під час пандемії | 122 |
| Цар Вадим Ефективність технічної і тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі початкового тренування з використанням швидко-силових вправ | 124 |
| Черкіс Анастасія Розробка сучасних фітнес-програм заснованих на оздоровчих видах гімнастики, та їх роль в оздоровленні студентської молоді | 126 |
| Шапочка Ростислав Фізичне виховання студентів, що займаються у спеціальних медичних групах | 129 |

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАННЯ

Ревес Михайло
Науковий керівник І.І. Маріонда

Вступ. Зростання популярності біатлону потребує вдосконалення різнобічної підготовки спортивних резервів починаючи з юнацького віку [3].

Стрілецька підготовка є однією з найважливіших ланок у системі річного тренування біатлоністів. За останні роки проведені численні дослідження, в яких науково обґрунтовані практичні рекомендації з методики вдосконалення стрілецької підготовки кваліфікованих біатлоністів [1, 2].

Мета дослідження. Вдосконалити спеціальну стрілецьку підготовку біатлоністів 16-17 років у змагальному періоді тренування.

Матеріали і методи. Дослідження проводилися в процесі підготовки та участі досліджуваних у міських та обласних змаганнях з біатлону. У дослідженнях взяли участь 24 юні біатлоністи у віці 16-17 років – члени збірних команд області та ШВСМ. В процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; медико-біологічні методи та методи математичної статистики.

Результати. У спринтерських видах змагальної програми з біатлону абсолютні величини досліджуваних показників після експерименту виявилися менші в експериментальній групі. Деякі з них мають статистично достовірні відмінності: час стрільби скоротився на 16,55%, час перебування на вогневих рубежах – на 14,61%, кінцевий результат у стрільбі з положення «лежачи» покращився на 58,23% і час відходу з вогневих рубежів скоротився на 21,61% у стрільбі з положення «стоячи». За іншими показниками стрілецьких дій статистично достовірних відмінностей не виявлено.

В естафетних видах змагальної програми середньогрупові показники стрілецьких дій біатлоністів експериментальної групи не мають достовірних відмінностей від контрольної. В той же час, в процентному вираженні вони істотно відрізняються. Так, у стрільбі з положень «лежачи» і «стоячи» відмінності відповідно становлять: у часі прийняття положення напоготові до стрільби – 13,61% і 2,32% відповідно; у часі стрільби – 16,76% і 19,59% відповідно; у часі відходу з вогневих рубежів – 5,83% і 11,16% відповідно; у кінцевому результаті стрільби – 4,06% і 34,21% відповідно.

Таким чином, у спеціальних стрілецьких діях відмінності в досліджуваних групах виявлені лише за окремими показниками в спринтерській гонці. У класичній і естафетній гонках відмінності у відсотках свідчать про менші витрати часу на виконання стрілецьких дій і більш високий кінцевий результат виконання стрільби у експериментальній групі. Однак окремі стрілецькі дії виконуються швидше і в контрольній групі.

Абсолютні величини часових параметрів стрілецьких дій, кінцевого результату стрільби і різниці у відсотках в класичній і спринтерській гонках говорять про більш якісну підготовку в цьому виді програми в контрольній групі.

Висновки.

1. Слід зазначити, що серед опитаних тренерів немає єдиної думки з питання ефективності використовуваних засобів і методів вдосконалення стрілецької підготовки юних біатлоністів на етапах безпосередньої підготовки до змагань.

2. З метою вдосконалення стрілецької підготовки юних біатлоністів були розроблені комплекси спеціальних вправ, які впроваджувалися за певною методикою. До програми комплексу «А» увійшли вправи спрямовані на вдосконалення навичок техніки стрільби в довільному ритмі. Програма комплексу «Б» складалася головним чином з вправ, які орієнтовані на вдосконалення навичок скорострільності в жорстко обмежених часових рамках.

3. За результатами дослідження після експерименту виявлено, що окремі параметри стрілецьких дій, що виконуються на вогневих рубежах юними біатлоністами в видах змагальної програми з біатлону, при стрільбі лежачи і стоячи, мають достовірні відмінності за часом стрільби, виходу та перебування на вогневих рубежах, в класичній і спринтерській гонках.

Література.

1. Зубрилов Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста : монография / 2-е изд., дополн. и переработ. М. : Советский спорт, 2013. 296 с.

2. Зубрилов Р. А. Тенденции развития мирового биатлона и уровень подготовленности команды Украины по биатлону в начале олимпийского цикла 1998–2002 годов: метод. рек. К.: ГНИИФКС, 1999. 36 с.

3. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – К.: Рад. шк., 1988. – С. 135-141.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Матеріали науково-практичної конференції
здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітнього ступеня «Магістр»**

13 – 17 грудня 2021 року

м. Ужгород