

Міністерство освіти і науки України  
Харківська державна академія фізичної культури



**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА,  
СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:  
СТАН, ПРОБЛЕМИ  
ТА ПЕРСПЕКТИВИ»**

**XIX Міжнародна науково-  
практична конференція  
6 грудня 2019 року**

**Збірник тез наукових доповідей**

**Харків - 2019**

Міністерство освіти і науки України  
Харківська державна академія фізичної культури  
Відокремлений підрозділ Всеукраїнської громадської організації  
«Спортивна студентська спілка України» у Харківській області

**XIX Міжнародна науково-практична конференція  
«Фізична культура, спорт і здоров'я:  
стан, проблеми та перспективи»**

**6 грудня 2019 року**

*Збірник тез наукових доповідей*

**Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи:**

збірник тез наукових доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2019 року. Харків : ХДАФК, 2019. 164 с.

У збірнику представлено тези наукових доповідей за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення: удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти та оздоровчі технології у фізичній культурі та спорті; фізична **терапія** та ерготерапія; біомеханічні та інформаційні засоби і технології у фізичній культурі та спорті; економіка і менеджмент у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез наукових доповідей представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

*Редакційна колегія:*

**Головний редактор:**

Ажиппо О.Ю., ректор ХДАФК, д.пед.н., професор.

**Голова редколегії:**

Корольова М.В., проректор ХДАФК з науково-педагогічної роботи, к.ю.н., доцент.

**Члени редколегії:**

Пуятіна Г.М., проректор ХДАФК з науково-педагогічної роботи, к.фіз.вих, доцент.

Мулик В.В., д.фіз.вих., професор.

Ровний А.С., д.фіз.вих., професор.

Подрігало Л.В., д.мед.н., професор.

Мулик К.В., д.пед.н., професор.

Пустовойт Б.А., д.мед.н., професор.

Камаєв О.І., д.фіз.вих., професор.

Друзь В.А., д.б.н., професор.

Ашанін В.С., к.фіз.-мат.н., професор.

Масляк І.П., к.фіз.вих., професор.

Гант О.Є., к.психол.н., доцент.

Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.

14. НЕСЕН О. О. ШИРЯЄВА І. В. ПОКАЗНИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКИХ БАСКЕТБОЛЬНИХ КОМАНД ХДАФК.....	65
15. ОВЧАРЕНКО С. В., ЯКОВЕНКО А. В. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ.....	68
16. ОЛІЙНИК О., ПРУДНІКОВА М. С. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСИПЕДНИМ ТУРИЗМОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ.....	70
17. ПАЛІЙ О. В. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ.....	76
18. ПАШКОВ І. М., ПАШКОВА В. І. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ТХЕКВОНДО.....	78
19. ПОЛУЛЯХОВ С. О. ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ 8-10 РОКІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	80
20. ПОМЕЩИКОВА І. П., КУДІМОВА О. В., NARGES KHATOON ROSTAMI ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТСМЕНОК ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ.....	83
21. ПРУДНІКОВА М. С. ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНОК 14-16 РОКІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ГОНКИ НА ТРЕЦІ.....	85
22. РЕШЕТНЯК А. О., МУЛИК В. В. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ В ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВАХ З ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	87
23. РЯБЧЕНКО О. В. ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНОК ДО ЗМАГАНЬ З ЧОТИРИБОРСТВА В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	89
24. СИДОРОВА Т. В., ШАЛЕНКО В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ В БАЗОВОМУ МЕЗОЦИКЛІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ.....	91
25. ТАРАСЕВИЧ О. А. ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОЇ СХОЖОСТІ І ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	93
26. ТОПОРКОВ О. М., КОТЛЯР С. М. ДИНАМІКА ЛИЖНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТУРИСТІВ-ЛИЖНИКІВ 14-15 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	96
27. ТРОПІН Ю. М., БОЙЧЕНКО Н. В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	98
28. УТКІНА О. Г. ТИПИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК 11-13 РОКІВ В ПЕРІОД СТАНОВЛЕННЯ СПЕЦИФІЧНОГО БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ.....	100

теоретические и прикладные аспекты. - М.: Образование от А до Я, 2000. - С. 31-59.

7. Стрельников В.П. Морфологические особенности организма спортсменов различных видов спорта и квалификации / Стрельников В. П., Алашеев В. М., Гаврук В. М. // Основы и методы спортивной ориентации и отбора в отдельных видах спорта : тез. докл. Всесоюз. симп. (18–21 сентября 1978 г., г. Дилижан). – М., 1978. – С. 78–80.

8. Артем'єва Г.П. Підвищення фізичної підготовленості дітей 8-9 років у спортивних танцях / Г.П. Артем'єва, Ю.І. Машенко / зб. наук. пр. Харків. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2014.–№1 1 (1) – 123 с.

ПОМЕЩИКОВА І. П.<sup>1</sup>, к.фіз.вих., доцент, КУДІМОВА О. В.<sup>2</sup>,  
NARGES KHATOON ROSTAMI<sup>3</sup>

Харківська державна академія фізичної культури, Харків<sup>1</sup>

Харківський медичний університет, Харків<sup>2</sup>

баскетбольний клуб «Bargh Jadid Fars», Шираз, Іран<sup>3</sup>

### **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ**

**Анотація.** Визначено психофізіологічні показники спортсменів ігрових видів спорту студентських команд. Встановлено, що результати волейболісток і баскетболісток не мають достовірних розбіжностей між показниками часу реакції на світло, на звук, реакції вибору, реакції на об'єкт, що рухається і помилки у відчутті часу інтервалом у 1 хв. ( $p > 0,05$ ).

**Ключові слова:** волейболістки, баскетболістки, психофізіологічні показники, реакція, час реакції, відчутті часу, складна сенсомоторна реакція.

**Вступ.** Сенсомоторні процеси, мають велике значення у передбаченні та аналізі ситуацій, які виникають на ігровому полі [3]. Тому актуальним є питання стану і розвитку сенсорних та моторних реакцій спортсменів ігрових видів спорту.

У наших попередніх дослідженнях вивчалися психофізіологічні показники волейболістів студентського віку різної статі. Було встановлено, що за показниками часу реакції вибору юнаки волейболісти мають значно вищі результати дівчат волейболісток ( $p < 0,05$ ) [4]. Розглядалося питання впливу специфічного фізичного навантаження на сенсомоторні показники юнаків волейболістів. Виявлено, що дозоване специфічне фізичне навантаження протягом 1 хвилини викликало достовірне покращення показників часу реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору після навантаження ( $p < 0,05$ ), за показниками реакції на світло і звук зміни були не значними ( $p > 0,05$ ) [5].

Вивченню психофізіологічних характеристик спортсменів ігрових видів спорту приділено недостатньо уваги, всі викладені факти підкреслюють актуальність проблеми, що й обумовило вибір теми дослідження.

**Мета та завдання дослідження.** Мета дослідження: Визначити психофізіологічні показники спортсменок ігрових видів спорту студентського віку. Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити психофізіологічний супровід спортивної діяльності в ігрових видах спорту.

2. Дослідити за комп'ютерною програмою психофізіологічні показники спортсменок ігрових видів спорту студентського віку.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 24 спортсменки студентських команд ХДАФК, з них 10 волейболісток та 14 баскетболісток. Вік спортсменок – 17-20 років. Психофізіологічний стан оцінювався за допомогою Апаратно-програмного комплексу АПК «Спортивний психофізіолог». Визначався час реакції на світло і звук, реакції на об'єкт, що рухається, реакції вибору і відчуття часу (1 хвилина).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати психофізіологічного оцінювання спортсменок ігрових видів спорту, які навчаються у ХДАФК, представлено у табл. 1.

*Таблиця 1*

**Порівняння психофізіологічних показників спортсменок ігрових видів спорту (Показники  $\bar{x} \pm m$ )**

Психофізіологічні показники	Волейболістки (n=10)	Баскетболістки (n=14)	t	p
час реакції на світло (с)	0,398±0,065	0,317±0,042	1,05	>0,05
час реакції на звук (с)	0,587±0,096	0,423±0,042	1,57	>0,05
час реакції вибору (с)	0,579±0,079	1,050±0,340	1,35	>0,05
час реакції на об'єкт, що рухається (с)	0,852±0,279	0,407±0,034	1,58	>0,05
помилка у відчутті часу інтервалом у 1	6,875±2,702	14,160±4,699	0,34	>0,05

Порівняння психофізіологічних показників волейболісток і баскетболісток показало, що баскетболістки мали незначно кращі показники часу реакції на світло, реакції на звук і реакції на об'єкт, що рухається ( $p>0,05$ ). Волейболістки мали незначно кращі результати часу реакції вибору і показнику помилки у відчутті часу інтервалом у 1 хв. ( $p>0,05$ ).

Наші дослідження встановили низький рівень психофізіологічних показників дівчат ігрових видів спорту. Г. Л. Бойко із співавторами при оцінці психофізіологічних здібностей студентів, які займаються баскетболом і волейболом встановили їх низький рівень реакції часу на об'єкт, що рухається [1], це співпадає і з результатами отриманими у нашому дослідженні. О. Івашенко також відзначав невисокі показники сенсомоторних реакцій у баскетболістів, вказуючи що сенсорний метод навчання поліпшив у баскетболістів показники простої зорово-моторної реакції та складної зорово-моторної реакції ( $p<0,05$ ) [2].

**Висновки з даного дослідження.**

1. Аналіз літературних джерел з проблеми психофізіологічного супроводу спортивної діяльності в ігрових видах спорту свідчить про те, що ця проблема залишається актуальною.

2. У волейболісток показники часу реакції на світло, звук, реакція на об'єкт, що рухається, реакція вибору гірші за норму, для даного віку. Одночасно з цим помилка у відчутті часу інтервалом у 1 хв. краща за нормативний показник. У баскетболісток такі психофізіологічні показники як час реакції на світло і реакції на об'єкт, що рухається знаходяться у межах норми. Одночасно з цим показники часу реакції на звук, реакції вибору і помилка у відчутті часу інтервалом у 1 хв. – нижче за норму.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** У подальших дослідженнях планується проаналізувати психофізіологічні показники спортсменів ігрових видів спорту із урахуванням ігрового амплуа.

#### **Список використаної літератури**

1. Бойко Г., Мішук Д. Психофізіологічні особливості студентів, які навчаються на навчальних відділеннях баскетболу та волейболу. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 35-39.

2. Іващенко О. Особливості часового розрізнення у кваліфікованих баскетболістів в діапазоні мікроінтервалів. *Молода спортивна наука України*. 2016. Т. 1. С. 77-81

3. Мінгальов О. Г., Дрегваль І. В. Аналіз функціонального стану сенсомоторної реакції та основних нервових процесів спортсменів ігрових видів спорту. *Вісник проблем біології і медицини*. 2017. Т. 2. №. 4. С. 268-270.

4. Помешикова І. П., Іванов І. В. Психофізіологічні показники волейболістів студентського віку. Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК. 2018. С. 108-110. Режим доступу: [http://journals.urau.ua/ksapc\\_conference](http://journals.urau.ua/ksapc_conference)

5. Помешикова І. П., Чуча Н. І., Кудімова О. В. Вплив специфічного фізичного навантаження на сенсомоторні реакції волейболістів студентської команди. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Випуск 5 (113)19. С. 130-134.

ПРУДНІКОВА М. С., к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНОК 14-16 РОКІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ГОНКИ НА ТРЕЦІ**

**Анотація.** У тезі представлені показники серцево-судинної та дихальної систем організму велосипедисток 14-16 років під впливом фізичних навантажень. Визначені дані функцій і систем організму велосипедисток 14-16 років протягом етапів дослідження.

**Ключові слова.** Велоспорт-трек, спортсменки 14-16 років.

**Вступ.** За даними дослідників розвиток юної спортсменки підкорюється визначеним закономірностям, які мають своє відображення в функціональних особливостях та присущі різним віковим періодам [3, 4]. До