

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2014

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
IV студентської науково-практичної конференції**

27 травня 2014 р.

**Житомир
Вид-во «Рута»
2014**

УДК 796:378
ББК 75:74.58
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 12 від 27 червня 2014 р.)*

Рецензенти:

Арзютов Г.М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств НПУ ім. М.П. Драгоманова;

Свиридюк В.З. – доктор медичних наук, професор, проректор з наукової роботи Житомирського інституту медсестринства;

Левківський М.В. – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки Житомирського державного університету ім. Івана Франка.

Студентська спортивна наука – 2014: збірник наукових праць IV студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 170 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів фізичного виховання.

Редакційна колегія:

Сейко Наталія Андріївна – проректор з наукової роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

Вискушенко Андрій Петрович – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к.б. н., доцент;

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Ахметов Рустам Фагимович – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

Грибан Григорій Петрович – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н., доцент;

Яворська Тетяна Євгенівна – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Корнійчук Наталія Миколаївна – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, к. біолог. н., доцент;

Крук Микола Зенонович – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н., доцент;

Вовченко Інна Іванівна – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Романчук Віктор Миколайович – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ДУТ, к.н. з фіз. вих. і спорту, професор.

Шаверський В.К. – каф. олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

ЗМІСТ

Батирєва А.О., Грибан Г.П. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії.....	10
Бридун М.А., Яворська Т.Є. Вплив фізичних вправ на організм людини при цукровому діабеті.....	12
Брюханова В.П., Вітебська І.В., Погребенник Л.І. Українські народні ігри як засіб фізичного виховання студентів.....	13
Вакулко С.П., Грищук С.М. Розвиток фізичних якостей у школярів молодшого та середнього шкільного віку за допомогою рухливих ігор.....	15
Васильчук К.В., Тамашевський І.Я. Удосконалення фізичної підготовки волейболістів 17–20 років з урахуванням ігрового амплуа.....	17
Вергальюк А.І., Грибан Г.П. Вплив та механізми лікувальної дії фізичних вправ.....	19
Гедзюк Д.О. Стан тренуваності бігунів на 800 метрів в умовах рівнини та середньогір'я.....	22
Гилюк С.С., Яворська Т.Є. Лікувальна гімнастика при поперековому остеохондрозі.....	24
Гінгізов О.М., Дзензелюк Д.О. Оперативне мислення самбістів при виконанні утримання.....	25
Гненна Л.Ф., Вонсович Ю.Ю. Вплив позитивного мислення на психічне здоров'я студентів.....	26
Гненна Л.Ф., Гуренко Т.О. Профілактика гіподинамії шляхом підвищення рухової активності.....	28
Головень Д.С., Грибан Г.П. Особливості застосування рекреаційно-відновлювальних засобів фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні.....	29
Головня С.К., Кафтанова Т.В. Основи рухової діяльності під час гри у баскетбол.....	31
Горай О.В., Осипенко В.Е. Психомоторика – важливий аспект відбору дітей молодшого шкільного віку до занять з настільного тенісу.....	33
Гурман О.Є., Шаверський В.К. Рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у висоту в процесі спортивного	

відбору.....	37
Гуцало Ю.І., Грибан Г.П. Розвиток фізичної культури у Стародавній Греції.....	39
Давидюк Л.В., Вовченко І.І. Морфо-функціональні особливості бігунів на 400 метрів.....	41
Данюк О.М., Слюсар С.В. Причини плінності дітей у позашкільних спортивних закладах.....	44
Денисовець А.П. Шляхи активізації ставлення до занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.....	45
Євтушок А.Ю., Гусак О.Д. Формування психологічної готовності курсантів ВНЗ МО України на заняттях з подолання перешкод.....	48
Жаврук С.А., Яворська Т.Є. Профілактика синдрому «лікоть тенісиста» в спортивній практиці.....	49
Загоровський Р.В., Романчук В.М. Рациональне планування занять з фізичної підготовки у військових вищих навчальних закладах.....	50
Зозуля А.М., Власенко Р.П. Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу.....	52
Івасик А.О., Яблонська А.М. Особливості методики використання фізичних вправ для оздоровлення студентів спеціальної медичної групи.....	53
Казанцева О.Г., Айуниц В.І. Рекреаційні види рухової діяльності.....	55
Карпов О.В., Дзензелик Д.О. Обґрунтування актуальності покращання способу життя студентів вищих навчальних закладів.....	57
Кичкирук Ю.О., Яворська Т.Є. Взаємовідносини тренера і спортсмена під час змагальної діяльності.....	59
Кісіль О.С., Яворська Т.Є. Деякі аспекти вживання допінгових препаратів в легкій атлетиці.....	61
Коберник Д.О., Грибан Г.П. Структура навчального заняття з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні.....	62
Ковальчук А.Г., Грибан Г.П. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах США.....	65
Ковальчук О.В., Грибан Г.П. Особливості викорис-	

тання засобів фізичної культури при захворюваннях органів зору.....	67
Колесник С.О., Вовченко І.І. Підвищення рухової активності школярів засобами комунікативних ігор.....	69
Кононенко О.А., Грибан Г.П. Завдання фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення	71
Коханчук А.С., Яворська Т.Є. Механізм оздоровчої дії занять лікувальної гімнастики з використанням фітболів на організм дітей дошкільного віку.....	72
Кузьміна Ю.Ю., Яворська Т.Є. Лікувальна фізична культура при хронічному гастриті.....	73
Курінна Г.В., Грибан Г.П. Методика застосування фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.....	74
Кучерук В.А., Кутек Т.Б. Методи підвищення рівня теоретичної підготовки юних дзюдоїстів.....	76
Лазарчук К.С., Айуниц Л.Р. Правильне дихання: необхідний компонент зміцнення здоров'я.....	79
Лайчук А.М. Профілактика травм сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба в бар'єрному бігу.....	81
Лайчук А.М. Проблеми якісної передачі естафетної палички в естафетному бігу 4х100 м.....	83
Лайчук А.М., Ляшко Ю.С. Вплив засобів навчання легкої атлетики на фізичну підготовку баскетболістів...	85
Лисюк Ю.С., Яворська Т.Є. Сучасні погляди щодо профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку	86
Литвинчук Ю.Ю., Кутек Т.Б. Історія виникнення волейболу на Житомирщині.....	88
Літкович В.О., Яворська Н.Л., Айуниц Л.Р. Пізнавальна самостійність студентів – важливий чинник їх професійної підготовки.....	90
Ляшевич А.М., Гилун І.О. Проблеми формування здорового способу життя молоді.....	92
Маслюк В.П., Боярчук О.М. Регулювання потоку інформації студентами в процесі спортивних ігор.....	94
Мацапура Т.В., Ахметов Р.Ф. Історія розвитку плавання на Житомирщині.....	95
Мельничук Д.Р., Романчук Т.П. Засоби і методи розвитку	

спритності у школярів на уроках з гімнастики	98
Медведєва Л.Г., Багрійчук А.М. Оздоровчий вплив занять аеробікою на організм студенток.....	99
Нестерук Н.В., Яворська Т.Є. Лікувальна фізкультура при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки...	101
Нефьодова А.В., Грибан Г.П. Заходи для вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.....	102
Нікітченко А.М., Айуниц Л.Р. Сутність проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.....	104
Олексюк О.Л., Яворська Т.Є. Лікувальна гімнастика при сколіозі.....	107
Опанчук Д.Р., Вовченко І.І. Шляхи підвищення інтересу до занять фізичною культурою та рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів.....	109
Островський В.В., Грибан Г.П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування.....	111
Пазіна В.О., Яворська Т.Є. Внесок І.М. Белікова у розвиток спортивної гімнастики та акробатики на Житомирщині.....	113
Петренко М.В., Яворська Т.Є. Ефективність впливу масажних прийомів при сколіотичній деформації хребта...	115
Побірухіна А.О., Яворська Т.Є. Дзюдо як засіб виховання гармонійної особистості.....	116
Покальчук Р. Ю., Дзензелюк Д.О. Фізична культура – невід’єна частина загальнолюдської культури.....	118
Попко І.В., Жуковський Є.І. Формування морально-вольових якостей у майбутніх учителів фізичної культури	120
Пронтенко В.В., Лотошко А.О. Вдосконалення спортивної підготовки студенток, які займаються гирьовим спортом.....	122
Пронтенко К.В., Михнюк О.В. Причини недостатньої психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків.....	124
Пуздимір М.І. Методичні поради щодо застосування фізичних вправ на заняттях у спеціальному навчальному відділенні.....	126

Рекша С.А., Грибан Г.П. Особливості використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів дихання та нервової системи.....	127
Рекша С.А., Погребенник Л.І. Загальні відомості про народні ігри.....	128
Роговська Г.А., Вовченко І.І. Методика розвитку витривалості у легкій атлетиці.....	130
Рудницький М.Л. , Вовченко І.І. Фізична підготовка дзюдоїстів.....	132
Савицька Л.Е., Грибан Г.П. Екологія фізичної культури.....	134
Савчук К.А., Гненна Л.Ф. Механізми лікувальної дії фізичними вправами при серцево-судинних патологіях та захворюваннях.....	136
Сасовська В.І., Грибан Г.П. Основи здорового способу життя студента.....	137
Ситникова М.А., Грибан Г.П. Проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді.....	139
Сідоров Д.В., Лайчук А.М. Проблеми сучасного олімпійського руху.....	141
Сіпліва М.О. Методичні особливості проведення занять з аеробіки у процесі фізичного виховання студентів.....	142
Скорий О.С. Засоби активізації самостійної роботи студентів спеціального навчального відділення.....	145
Терещук Н.В., Крук М.З. Засоби фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	147
Ткаченко П.П. Гирьовий спорт в системі фізичного виховання учнівської і студентської молоді.....	149
Торчук Р.В., Ткаченко П.П. Гирьовий спорт в системі фізичного виховання учнівської і студентської молоді.....	151
Федоренко Л.В., Грибан Г.П. Стретчинг – нетрадиційний вид занять фізичною культурою.....	154
Флячинська Н.А., Грибан Г.П. Роль фізичної культури в життєдіяльності людини та історичні аспекти її формування.....	155

Цимбалюк К.П., Айуниц Л.Р. Комплекс загальнорозвиваючих вправ для розвитку фізичних якостей.....	157
Шваб М.В., Айуниц Л.Р. Вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.....	158
Швед С.А., Ткаченко П.П. Аспекти становлення та розвитку гирьового спорту у суспільстві.....	162
Шевчук Д.В., Корнійчук Н.М., Столига А. Вплив фізичних навантажень на функціональний стан м'язового апарату у дітей.....	163
Шепелев О.О., Яворська Т.Є. Вплив секційних занять з баскетболу на фізичну підготовленість учнів старших класів.....	165
Шкандевич О.В., Яворська Т.Є. Значення педагогічного контролю у підготовці спортсменів-волейболістів...	166
Ющенко К.А., Грибан Г.П. Особливості використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів травлення та обміну речовин.....	167
Яворська Т.Є., Хлопотнова О.В. Роль рухливих ігор у зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку	169
Яремчук О.С., Мичка І.В. Використання змінних обтяжень у тренувальному процесі з пауерліфтингу.....	170

МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ

Л.В. Давидюк, І.І. Вовченко

Морфо-функціональні ознаки організму спортсмена мають велике значення при вирішенні таких питань, як удосконалення спортивної техніки, індивідуалізація тренувального процесу, прогнозування технічних результатів та спортивна орієнтація. Вивчення морфологічних особливостей спортсмена вищих розрядів дозволяє створити морфологічний портрет спортсмена відповідної спеціалізації, тобто виділити певні морфологічні ознаки, які можуть служити критерієм відбору для занять спортом.

Деякі сучасні вчені не знаходять суттєвих відмінностей між морфологічними особливостями спортсменів і людей, що не займаються спортом, але виявлено, що будова тіла спортсменів різних спеціалізацій відрізняється.

На думку фінського вченого М. Карвонена, для досягнення високих спортивних результатів потрібні окрім морфологічних даних, ще й певні фізіологічні передумови.

Генетичний вплив на розвиток людини дуже великий. Практично всі морфо-фізіологічні, фізіологічні і психологічні ознаки більшою чи меншою мірою контролюються генетичними чинниками [1,2].

Мета дослідження – вивчення морфо-функціональних показників у бігунів на 400 м групи вищої спортивної майстерності.

У результаті дослідження морфо-функціональних показників бігунів на короткі дистанції виявлено, що середньостатистичні значення антропометричних показників відповідають критеріям для спортсменів, які спеціалізуються з бігу на 400 метрів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники морфо-функціонального стану бігунів на 400 метрів

Показники	Середньостатистичні значення		
	\bar{x}	m	σ
Маса тіла, кг	72,58	3,59	2,75
Довжина тіла, см	181,42	5,33	4,04

ОГК, см	96,42	5,28	4,08
Динамометрія, кг	66,0	4,02	3,17
ЖЄЛ, мл	5633,33	529,72	400,00
ЧСС в стані спокою уд/хв	56,42	11,24	9,85
Артеріальний тиск (сист.), мм. рт. ст	121,87	35,36	2,47
Частота дихання,разів	12,08	2,84	2,43

Маса тіла легкоатлетів знаходиться в межах норми для спринтерів. Довжина тіла у бігунів на 400 метрів знаходиться в межах норми для спортсменів, які спеціалізуються у бігових дисциплінах на короткі дистанції: 58 % легкоатлетів мають показники вище норми, 17 % – показники, які відповідають нормі і 25 % – нижче норми.

За результатами дослідження функціонального стану бігунів на короткі дистанції виявлено, що середньостатистичні значення ЧСС в стані спокою, артеріального тиску, частоти дихання знаходяться в межах норми для спортсменів, які спеціалізуються з бігу на 400 метрів (табл. 1).

Показники ЧСС в стані спокою у бігунів на короткі дистанції свідчать про те, що у 42 % спортсменів спостерігаються показники нижче норми, а у 58 % – відповідають нормі. Показники силового індексу знаходяться в межах вікової норми для спортсменів.

За результатами дослідження показники життєвого індексу серед бігунів на 400 метрів знаходяться в межах норми для спортсменів. 42 % бігунів мають високі показники життєвого індексу, у 33 % спортсменів показники відповідають нормі, у 25 % мають показники нижче норми.

Характерним для бігунів на 400 метрів є наявність здібності підтримувати високу швидкість протягом подолання всієї дистанції. Таким чином, характер рухової діяльності вимагає: швидкісної витривалості, а також особливостей опорно-рухового апарату. Отже, для бігунів на 400 м, яких обстежували характерні такі морфо-функціональні особливості: високий зріст, невелика маса тіла, високі показники зовнішнього дихання.

Література

1. Rogozkin V.A. Гены – маркеры предрасположенности к скоростно-силовым видам спорта / В.А. Rogozkin, И.В. Астратенкова,

А.М. Дружевская, О.Н. Федотовская // Теория и практика физ. культуры. 2005, № 1. – С. 2–5.

2. Montgomery, H. Angiotensin-converting enzyme gene insertion. / H. Montgomery, P. Clarkson, M. Bornard // Deletion polymorphism and response to physical training. – Lancet. – 1999. – № 53. – P. 541–545.

Підписано до друку 08.07.2014. Формат 60х84/16

Гарнітура "Times New Roman". Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 10,20.

Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП "Рута"

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр

Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
IV студентської науково-практичної конференції**

**СТУДЕНТСЬКА
СПОРТИВНА НАУКА – 2014**

**27 травня 2014 р.
м. Житомир**