

**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;

*Круж 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

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

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

тання засобів фізичної культури при захворюваннях органів зору.....	67
<i>Колесник С.О., Вовченко І.І.</i> Підвищення рухової активності школярів засобами комунікативних ігор.....	69
<i>Кононенко О.А., Грибан Г.П.</i> Завдання фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення	71
<i>Коханчук А.С., Яворська Т.Є.</i> Механізм оздоровчої дії занять лікувальної гімнастики з використанням фітболів на організм дітей дошкільного віку.....	72
<i>Кузьміна Ю.Ю., Яворська Т.Є.</i> Лікувальна фізична культура при хронічному гастриті.....	73
<i>Курінна Г.В., Грибан Г.П.</i> Методика застосування фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.....	74
<i>Кучерук В.А., Кутек Т.Б.</i> Методи підвищення рівня теоретичної підготовки юних дзюдоїстів.....	76
<i>Лазарчук К.С., Айуц Л.Р.</i> Правильне дихання: необхідний компонент зміцнення здоров'я.....	79
<i>Лайчук А.М.</i> Профілактика травм сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба в бар'єрному бігу.....	81
<i>Лайчук А.М.</i> Проблеми якісної передачі естафетної палички в естафетному бігу 4x100 м.....	83
<i>Лайчук А.М., Ляшко Ю.С.</i> Вплив засобів навчання легкої атлетики на фізичну підготовку баскетболістів...	85
<i>Лисюк Ю.С., Яворська Т.Є.</i> Сучасні погляди щодо профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку	86
<i>Литвинчук Ю.Ю., Кутек Т.Б.</i> Історія виникнення волейболу на Житомирщині.....	88
<i>Літкович В.О., Яворська Н.Л., Айуц Л.Р.</i> Пізнавальна самостійність студентів – важливий чинник їх професійної підготовки.....	90
<i>Ляшевич А.М., Гилун І.О.</i> Проблеми формування здорового способу життя молоді.....	92
<i>Маслюк В.П., Боярчук О.М.</i> Регулювання потоку інформації студентами в процесі спортивних ігор.....	94
<i>Мацапура Т.В., Ахметов Р.Ф.</i> Історія розвитку плавання на Житомирщині.....	95
<i>Мельничук Д.Р., Романчук Т.П.</i> Засоби і методи розвитку	

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

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

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



## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ**

*Д.Р. Опанчук, І.І. Вовченко*

Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства.

На жаль, у нашій країні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості школярів. Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі [1, 2]. Так як найважливішим завданням нашого суспільства є підготовка фізично досконалого, всебічно і гармонійно розвиненого молодого покоління, то у вирішенні цього завдання першочергове місце займають правильно організовані заняття фізичною культурою і спортом серед учнівської молоді.

Мета дослідження – обґрунтувати шляхи підвищення інтересу до занять фізичною культурою та рівня фізичної підготовленості учнів 5–7 класів.

Завдання дослідження: 1. Визначити рівень компетентності учнів середніх класів за навчальними нормативами. 2. Обґрунтувати шляхи підвищення рівня фізичної підготовленості школярів.

У результаті педагогічного тестування з бігу на 60 м серед школярів середнього шкільного віку виявлено, що 31 % дітей мають низький рівень компетентності, по 22 % досліджуваних – високий та середній рівень компетентності, 25 % досліджуваних – достатній рівень компетентності у даній тестовій вправі.

При аналізі результатів тестової вправи «стрибок у дожину з місця» спостерігається, що 33 % школярів виконали тест на достатній рівень компетентності, 31 % досліджуваних – на високий рівень компетентності, середній рівень компетентності показали 25 % дітей, низький – у 11 % школярів середніх класів.

У результаті проведеного тестування «човниковий біг 4x9м» виявлено, що у 36 % дітей наявний високий рівень компетентності у даному тесті. Достатній рівень компетентності виявлений у 28 % дітей, середній – у 14 %, низький – у 11% дітей середнього шкільного віку.

Високий рівень компетентності виявлений у 31 % дітей у тестовій вправі «нахил тулуба вперед», достатній – у 31 %, середній – у 25 % школярів. Низький рівень компетентності у даній тестовій вправі виявлений у 13 % дітей.

Формування мотивів спонукає людину до конкретних форм діяльності чи поведінки, створює потребо-мотиваційну сферу, стимулює учнів до оволодіння необхідним набором теоретичних знань, практичних умінь та рухових навичок.

У результаті проведеного анкетування 60 % підлітків-п'ятикласників вважають, що заняття фізичною культурою і спортом допоможуть їм бути сильним, і вони зможуть захистити себе та інших. Більше 50 % дівчат думають, що це допоможе їм мати красиву статуру, бути схожими на відомого спортсмена хочуть 18 % школярів. Для формування позитивної мотивації у підлітків необхідна цілеспрямована робота по стимулюванню діяльності школярів.

Впровадження фізкультурно-оздоровчих занять з ігрових видів спорту та спортивних танців для учнів середніх класів допоможе підвищити інтерес до занять фізичною культурою і спортом та рівень фізичної підготовленості школярів.

#### *Література*

1. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т.Ю. Круцевич // Наук. записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. – № 7. – 2000. – С. 96–103.

2. Круцевич Т. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т. Круцевич, Г. Безверхняя // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. – К. 2000. – 385 с.

Підписано до друку 08.07.2014. Формат 60x84/16  
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**