

**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., Айуңц 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., Айуңц 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 |

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ

М. Л. Рудницький, І. І. Вовченко

Проблема підвищення рівня спортивних досягнень зводиться не тільки до залучення дітей до занять спортом, а й до пошуку нових методів тренування. У даний час найважливішою проблемою в дзюдо є розробка та обґрунтування ефективної та багаторічної підготовки і виховання перспективного спортивного резерву. Заняття в спортивних секціях у ДЮСШ з дзюдо починаються в 9–12 років.

При побудові багаторічної підготовки повинна забезпечуватися така організація тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу підготовки до іншого. Лише в цьому випадку можна досягти росту фізичних здібностей і вдосконалення технічних дій спортсмена, підвищення функціональних можливостей організму.

Наявні наукові дослідження в області дзюдо були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки [1, 2]. Проте, на даний час недостатньо розроблено навчальні програми і підходи до тренувальних занять. Основним завданням на початковому етапі навчання є поглиблений розвиток фізичних якостей.

Аналіз спеціальної літератури, узагальнення досвіду ведучих тренерів і спортсменів дозволили висунути припущення про те, що використання концентрованої спеціальної силових підготовки дзюдоїстів покращить фізичну підготовку та ефективність засвоєння техніки на початковому етапі навчання.

Мета роботи. Вивчити особливості фізичної підготовки дзюдоїстів ДЮСШ № 2 на етапі початкового навчання.

Завдання: 1. Проаналізувати літературні джерела щодо фізичної підготовки дзюдоїстів на етапі початкового навчання.

2. Визначити фізичну підготовленість дзюдоїстів на етапі початкового навчання.

Фізичну підготовленість школярів, які відвідують початкову групу з дзюдо визначали за показниками розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості.

Загалом аналіз тесту «підтягування на перекладині» та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» спостерігали

великий розкид результатів близько 26 % дітей показали високі результати у тестуванні, 20 % не змогли скласти цей тест. Це вказує на необхідність індивідуального підходу до розвитку силових якостей дітей молодшого шкільного віку.

Результати тестування з бігу на 1000 м, 100 м, та стрибків у довжину з місця в середньому відповідають нормативам, які запропоновані програмою для ДЮСШ для початкової групи, однак треба відмітити що вихованці з великою масою тіла долали дистанцію 1000 м з низьким результатом, високорослі школярі показали кращі результати у стрибках у довжину з місця.

Для досягнення високих стабільних результатів у дзюдо необхідно бути фізично розвиненим спортсменом, де гармонійно розвинуті всі фізичні якості. Будь-яка з них може виявитися вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначається не лише умовами ведення сутички, технічної і тактичної підготовленості дзюдоїста, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників.

Отже, юним борцям необхідно постійно намагатися розвивати всі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму.

Література

1. Бойко В. Физическая подготовка борцов / В. Бойко, Г. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
2. Силовая подготовка спортсменов: [методичні рекомендації] / Укладач Т.В. Палагнюк Т.В. – Чернівці: Рута, 2005. – 24 с.

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**