

**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

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
Вергальок 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
<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., Айуниц 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., Айуниц 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

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

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ СУМКОВО-ЗВ'ЯЗОЧНОГО АПАРАТУ КОЛІННОГО СУГЛОБА В БАР'ЄРНОМУ БІГУ

А.М. Лайчук

Бар'єрний біг – це вид легкоатлетичної програми, в ході якого спортсмени по дистанції долають бар'єри. Для подолання бар'єру спортсмен використовує бар'єрну техніку, яка дає змогу краще і швидше здолати бар'єр і зберегти дорожочинні мілісекунди часу. У техніці бар'єрного бігу, на будь-якій дистанції, розрізняють старт і стартовий розгін, перехід через бар'єр і біг між бар'єрами [1, 2].

Під час додання бар'єрної дистанції йде велике навантаження на сумково-зв'язочний апарат колінних суглобів. Суглоб отримує найбільше навантаження в момент приземлення махової ноги на доріжку після додання кожного бар'єру. Саме тому профілактика травми сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба є актуальною для подальшого розвитку та навчання в бар'єрному бігу тому що, це дасть змогу застерегти спортсмена від травм і у подальшому досягти великих результатів в даному виді легкоатлетичної програми.

Метою статті є вивчити засоби профілактики сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба у спортсменів легкоатлетів-бар'єристів.

Одним із основних елементів профілактики травм сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба є загальна фізична підготовка, яка дає змогу бар'єристу в цілому укріпити та підготувати свій організм до занять спортом (легкою атлетикою, бар'єрний біг), це вирішується за рахунок, ЗРВ, вправ зі штангою, подолання відрізків.

Цілеспрямована розминка буде служити застереженням від травмування сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба, тому на неї потрібно звернути велику увагу і не нехтувати якістю її проведення. Включати максимальну кількість різноманітних вправ з високою ефективністю їх виконання.

Спеціальні-підвідні вправи є основою перед спеціальною роботою в тренуванні спортсмена-бар'єриста, тому вправи слід виконувати поступово від вправ на місці до вправ в русі, при

цьому збільшуючи інтенсивність, навантаження та швидкість, це буде служити передумовою для впрацювання колінного суглоба до більш інтенсивної подальшої тренувальної та змагальної роботи. [1]

Відновлення є дуже важливим процесом, тому після бар'єрного тренування слід, зробити заминку (краще босими ногами виконати біг трускою по траві), вис на перекладині, зробити стійку «берізка», це все поліпшить кровопостачання до сумково-зв'язочного апарату колінних суглобів, що дасть змогу кращому відновленню після самого тренування.

Також важливу роль у профілактиці травм колінного суглоба відіграють глюкозамин і хондроїтин, при поєднанні цих сульфатів дія на відновлення буде краща. Взагалі глюкозамин сульфат і хондроїтин сульфат це природні компоненти суглобів людини, тому їх правильне поєднання запобігає руйнуванню суглобів, в даному випадку колінного суглоба, знижує біль та малорухомість суглоба. Корисними будуть всі вітаміни, а суглобам вітаміни потрібні у великих кількостях. Ніацин дуже благотворно впливає на суглоби. Вітамін D, який перешкоджає вимиванню кальцію з кісток – міститься в яєчному жовтку, кисломолочних продуктах, сирах, вершковому маслі, в печінці риб. Суглобам для відновлення потрібні мікроелементи і вітаміни груп B, C, E, A, K їх багато сирих овочах, тому дуже корисною їжею будуть салати, приготовані з сирих овочів, заправлених оливковою олією. Також велику користь для покращання роботи суглобів виконують незамінні жирні кислоти.

Встановлено, що основними профілактичними елементами в профілактиці травм сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба у спортсменів легкоатлетів-бар'єристів є:

- добре закріплена загальна фізична підготовка спортсмена;
- цілеспрямована розминка;
- комплекс спеціальних-підвідних вправ бар'єриста;
- умови відновлення після тренувань, вітамінізація і правильне харчування.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340 с.

2. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.

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**