

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.  
м. Житомир

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 ННУ 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 ІV 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 Наталя Андріївна* – проректор з наукової роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

*Вискуленко 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. каф. олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Корнійчук Наталя 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 Ірина 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 ННІ ЖВІ ДУГ, 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.*

© ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН М'ЯЗОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ**

*Д.В. Шевчук, У.М. Корнійчук, А. Столига*

Саме в дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичної досконалості - основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила та ін.). Своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку. Правильний фізичний розвиток - фізіологічний та педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я, підготовки підростаючого покоління до дорослого життя та праці.

Фізичний розвиток, стан здоров'я, так як і народжуваність та дитяча смертність, відображає стан дитячого колективу. Постійний нагляд за фізичним розвитком та станом здоров'я дітей та підлітків, які проводять лікарі та медичні сестри дитячих закладів, необхідний, гак як дозволяє своєчасно намітити та здійснити ряд індивідуальних та масових оздоровчих мір [1, с. 60].

Ріст і розвиток м'язової системи у дітей відбувається нерівномірно. Гак, перш за все розвиваються крупні м'язи (м'язи тулуба, особливо спини, плеча, передпліччя, стегна та ін.). Вони стають добре розвиненими у 6-7 років. Разом з тим, до цього віку мілкі м'язи (наприклад, м'язи кисті руки) іще дуже нерозвинені. В зв'язку із цим діти молодшого віку в значній мірі оволодівають основними видами природних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання), але чітка координація рухів за участю мілких м'язів у них іще недостатньо досконала, їм важко виконувати мілкі і точні рухи.

Дітям дошкільного та молодшого шкільного віку притаманна велика рухливість, але внаслідок недосконалості координації рухів, а звідси і неекономної затрати сил при організації трудової діяльності або занять з фізичної культури рекомендується давати такі вправи, які сприяли б розвитку та вдосконаленню основних рухових координацій. Дітей привчають виконувати ритмічні рухи, виробляють у них вмінні орієнтуватись в просторі, вдосконалювати швидкість реакцій [2, с. 384].

У 9-12 років діти набувають навиків за своїм бажанням розподіляти навантаження на різні групи м'язів, рухи стають більш координованими та чітко відтворюються в заданому ритмі [3, с. 368].

Таким чином, враховуючи особливості розвитку м'язової системи у дітей різного віку, існує необхідність індивідуального підбору фізичних навантажень з метою оптимізації гармонійного розвитку всіх органів та систем дитячого організму.

### *Література*

1. Дубогай О.Д. Щоденник здоров'я зміцнення / О.Д. дубогай. - К.: СП «Сплайн», 1998.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. - М.: Высшая школа. 1985.
3. Грушко В.С. Здоровий спосіб життя / В.С. Грушко. - Тернопіль: СМП «Астон», 1999.