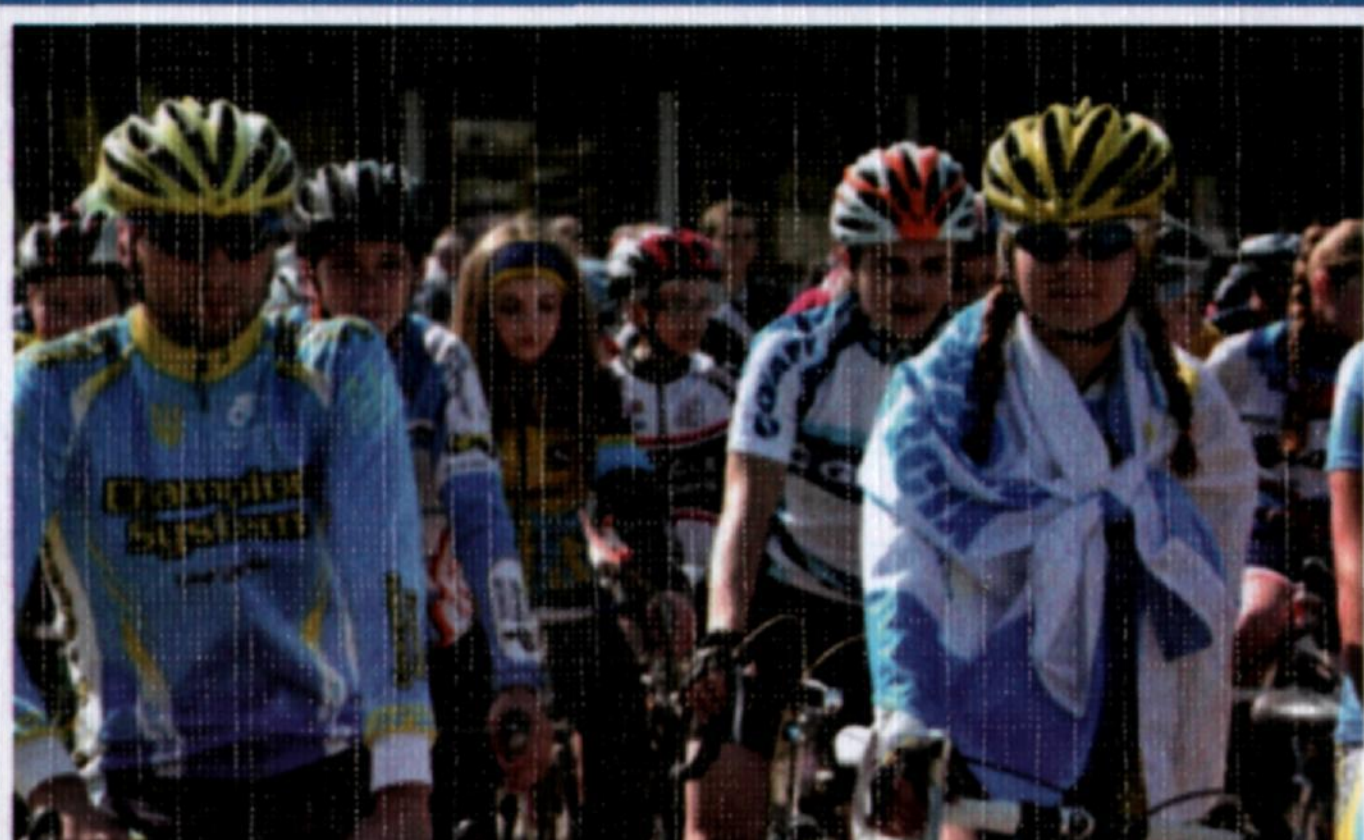


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

# СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА — 2015

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
І Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції

20 травня 2015 р.



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

# **СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
І Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції**

**20 травня 2015 р.**

**Житомир  
Вид-во «Рута» – 2015**

УДК 796.378  
ББК 75.74.58  
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 10 від 29 травня 2015 р.)*

#### **Рецензенти:**

**Свиридюк В.З.** – док. мед. наук, проф., Житом. ін.-т медсестринства;

**Ахметов Р.Ф.** – д.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖДУ ім. І. Франка;

**Романчук В.М.** – к.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖВІ ім. С.П. Корольова.

**Студентська спортивна наука – 2015:** збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2015. – 224 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 та міжнародної роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

*Шевчук Андрій Володимирович* – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к. і. н., доцент;

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

*Ахметов Густам Фаглімович* – 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., професор;

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

*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.;

*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 ім. С.П. Корольова, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Шаверський Віктор Костянтинович* – доц. каф. олімп. і проф. 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

## ЗМІСТ

<i>Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В.</i> Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя.....	8
<i>Арсенюк Р.М.</i> Значення аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.....	11
<i>Базилевич О.С., Картюк О.В., Хохла А.І.</i> Взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів.....	13
<i>Батирсва А.О., Жуковський Є.І.</i> Сучасні тенденції технічної підготовки фехтувальників.....	20
<i>Бекаса В. А. Бекас О.О. Вацук А. І. Распутіна Л.В.</i> Формування фізичного стану школярів під впливом занять легкоатлетичними стрибками.....	23
<i>Бобер А.А., Яблонська А.М.</i> Здоровий спосіб життя як фактор зміцнення і оздоровлення організму студентської молоді.....	31
<i>Бовсуповська М.О., Корнійчук Н.М., Шевчук Д.В.</i> Профілактика захворювань хребетного стовпа засобами фізичного виховання.....	34
<i>Бовсуповський А.М., Шаверський В.К.</i> Педагогічний контроль за рівнем фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки.....	37
<i>Боровська Т.В., Р.Ф. Ахметов</i> Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку.....	39
<i>Гагіна Л.В., Крук А.З.</i> Плавання як засіб профілактики та лікування захворювань дихальної системи.....	44
<i>Гекалюк С.В., Чернуха І.С.</i> Особливості функціонування гепатобіліарної системи спортсменів.....	47
<i>Гилун І.О., Ляшевич А.М.</i> Вплив здорового способу життя на фізичний стан здоров'я людини.....	50
<i>Горбанюк О.М., Крук М.З.</i> Фізичні навантаження як фактор впливу на організм людини.....	53
<i>Грищук В.В., Осипенко В.Є.</i> Основи зовнішньої балістики в настільному тенісі.....	55

<i>Зайцев В.В., Грибан Г.П.</i> Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку витривалості у студентів під час самостійних занять.....	62
<i>Захарченко М.О., Кузнецова Л.І.</i> Анімаційний туризм як засіб рекреаційно – оздоровчої діяльності учнів 5 класів...	67
<i>Заяць М., Переходько І.В., Симонюк А.А., Кузнецова О.Т.</i> Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального освітнього простору вищого навчального закладу.....	71
<i>Іскоростенський М.А., Блажисевський Г.В.</i> Проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.....	77
<i>Кліменчук Д.В.</i> Методи оцінки функціонального стану організму.....	79
<i>Козлюк З.С., Дзензелюк Д.О.</i> Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання.....	82
<i>Кока Є.О., Грибан Г.П.</i> Історія розвитку фізичної культури і спорту в місті Коростишеві.....	85
<i>Кравчишина Г.О., Вергелюк А.І.</i> Спорт і фізичне виховання у Німеччині.....	91
<i>Лакіза А.А., Тунік Н.Ц.</i> Передумови ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання.....	94
<i>Лисюк Ю.С., Вовченко І.І.</i> Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку.....	97
<i>Марцун Б.В., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення витривалості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки...	100
<i>Мацапура Т.В., Крук А.З.</i> Олімпійські рекорди: вагомість часу.....	106
<i>Мягченко О.С.</i> Особенности использования средств гиревого спорта .....	109
<i>Орловська В.Й., Яблонська А.М.</i> Вплив фізичних вправ на організм людини.....	112
<i>Пашков Д.Ю., Грибан Г.П.</i> Оптимізація розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами.....	114
<i>Петренко М.В., Романчук Т.П., Пампура М.М.</i>	

Функціональні показники серцево-судинної системи у дітей середнього шкільного віку, що займаються айкідо...	119
<i>Петров Д.В., Саранча М.П.</i> Програма планування фізичної підготовки гандболістів.....	124
<i>Погоріла Г.В., Петрук Л.А.</i> Визначення основних захворювань та організація занять зі студентами спеціальної медичної групи.....	128
<i>Порозінська Ю.П., Нестеренко Я.М., Блажисевський Г.В.</i> Розвиток координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання.....	132
<i>Простокішин М.В., Міклуш В.П.</i> Особливості оцінки рівня фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів.....	135
<i>Рекша С.А., Погребенник Л.І.</i> Тенденція розвитку фізичної культури і спорту в європейських країнах у період між Першою і Другою світовими війнами.....	138
<i>Ричок Т.М., Коробейніков Г.В.</i> Реакція варіабельності ритму серця у борців на стандартну ортостатичну пробу..	140
<i>Самолук М.В.</i> Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних закладах Польщі.....	146
<i>Сасовська В.І., Костюк Ю.С.</i> Проблеми фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.....	148
<i>Семеній В.В., Сіпіва М.О.</i> Формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобами аеробіки.....	152
<i>Семенчук В.І., Підгурська О.П., Кузнецова О.Т.</i> Оцінка режиму та якості харчування студентів-спортсменів університету.....	157
<i>Сергійчук Я.М., Білаш О.Ю.</i> Розвиток фізичної культури і спорту в навчальних закладах півдня України на початку ХХ століття.....	164
<i>Ситникова М.А., Айуңз В.І.</i> Формування здорового способу життя засобами фізичної культури.....	167
<i>Смовж М.А., Яворська Т.Є.</i> До питання удосконалення технічної підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів.....	171
<i>Соколовська А.А., Шаверський В.К.</i> Вплив фізичної	

підготовки дзюдоїстів на показники технічної майстерності.....	175
<i>Соловецька М.А., Ковальчук А.Г.</i> Роль рухової активності у здоровому способі життя студентської молоді.....	179
<i>Ткачук Н., Мельниченко О.Я.</i> Особливості темпу фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку.....	181
<i>Устименко Д.М., Грищук С.М.</i> Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.....	186
<i>Ушкаленко О.А.</i> Мотивація студентів до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах.....	189
<i>Федоренко Л.В.</i> Пілатес – «тіло створюється розумом»..	197
<i>Хамуляк Х.М., Длугош І.Б., Соломонко А.О.</i> Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів.....	199
<i>Хлопотнова О.В., Крук М.З.</i> Використання спортсменами-плавцями методу гіпоксичного тренувальня.....	206
<i>Чорний В.В., Кульчицька І.А.</i> Впровадження нетрадиційних технологій в процес фізичного виховання учнів середніх класів.....	209
<i>Шепелев О.О., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі.....	213
<i>Юценко К.А., Ковальчук О.В., Кукушкіна А.С.</i> Засоби фізичного виховання при захворюваннях органів зору.....	216
<i>Ячник М.Є., Гириня А.А., Весельська М.В.</i> Роль лікувальної фізичної культури при лікуванні дисплазії кульшового суглоба у дітей.....	220

проводилася гімнастика, а також набули свого розвитку водні види спорту, у містах організовувалися майданчики для ігор та гімнастичних вправ.

### Література

1. Вацеба О.М. Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні (кінець XIX ст. – кінець 30-х років XX ст.): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / УДУФВіС. – К., 1992;
2. Боднар Я.Б. Теоретичні та методичні засади фізичного виховання молоді Галичини кінця XIX – початку XX століття (до 1939 р.): Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т. фіз. культури. – Л., 2002;
3. Приступа Є.Н. Становлення та розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури.
4. <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/61639/16-Verbickij.pdf?sequence=1>

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*М.А. Ситникова, В.І. Айунц*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий та в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «здоров'я – це стан фізичного духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів».

Під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних



функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно вирішують задачі укріплення здоров'я й розвиток фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін.

Для працівників розумової праці систематичні заняття фізкультурою та спортом набувають виключного значення. Відомо, що навіть у здорової та молодої людини, якщо вона не тренована, веде малорухливий спосіб життя та не займається фізичною культурою, під час навіть невеликих навантажень збивається дихання, порушується серцебиття. Напроти, тренована людина легко долає навіть значні фізичні навантаження.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як і ранішнє вмивання. Фізичні вправи треба виконувати у добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Для людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, особливо важливі фізичні вправи на повітрі. Корисно ходити на роботу чи заняття пішки та гуляти ввечері після них. Це позитивно впливає на людину – покращує самопочуття, підвищує працездатність [1, 2, 3].

Таким чином, щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1–1,5 години є одним з важливих компонентів здорового способу життя. Важливою є і систематичність у виконанні фізичних вправ. Експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою сприяють не тільки укріпленню здоров'я, але й суттєво підвищують ефективність виробничої діяльності.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова та кісткова системи. Збереження здоров'я є головною проблемою сучасного людського суспільства.

Сучасний ритм життя, екологічні проблеми, наслідки технічного прогресу – все це негативно впливає на здоров'я людей та, насамперед, на здоров'я молоді. В сучасному світі має місце небезпечна тенденція до зниження мотивації здорового способу життя серед широких кіл населення, у тому числі і серед молоді [2].

Вищі навчальні заклади поряд з навчанням та вихованням зобов'язанні ставити в пріоритетному порядку завдання збереження здоров'я молоді людини. Прищеплення культури здорового способу життя повинно стати обов'язковим та безпосереднім результатом освіти. [1].

**Метою статті** є теоретико-методологічне обґрунтування умов формування здорового способу життя молоді засобами фізичної культури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Найважливішою якістю діяльності по формуванню здорового способу життя студентської молоді є взаємодія педагога та студента. Спільна діяльність активує здатність її учасників робити щось важливе для обох сторін. Виникає ситуація спільної творчості. Творчість студента повинна бути спрямованою на зміну навколишнього середовища, творчість педагога – на формування здорового способу життя та розвиток студента.

Вирішення цієї проблеми можливо тільки при наявності середовища, спрямованого на покращання здоров'я в освітньому закладі за умови психологічного комфорту студента та викладача, системно організованої виховної роботи. У виховній роботі по формуванню здорового способу життя, профілактиці шкідливих звичок серед молоді повинні використовуватись орієнтовані на особистість сучасні технології та методи виховання.

Постановка цілей та задач охорони здоров'я студентської молоді та виховання здорового способу життя повинна передбачати:

- створення у навчальному закладі освіти середовища, що сприятливо впливає на здоров'я та формування здорового способу життя студентів;

- формування знань про здоров'я, про фактори, що сприятливо впливають на здоров'я, про значення здоров'я для успішної навчальної та професійної діяльності;
- навчання самоконтролю, самооцінці, саморегуляції здоров'я;
- знання взаємозв'язку компонентів здоров'я, принципів здорового способу життя;
- уявлення про відповідальність людини за своє здоров'я;
- знання вікових особливостей фізичного і психічного розвитку здоров'я;
- вміння здійснювати самопостереження за своїм здоров'ям;
- знання про сприятливий вплив фізичної культури та спорту на здоров'я молодшої людини;
- формування сприятливого ставлення до занять фізичною культурою та спортом;
- володіння навичками самооздоровлення.

Позаурочна діяльність спрямована на формування здорового способу життя, розвиток фізичної культури і спорту, надає великі можливості для самореалізації молодшої людини. Це участь в роботі спортивних секцій, клубів, творчих об'єднань, конкурсах, змаганнях та інше.

Крім методичного рішення проблеми, стоїть більш важлива задача: навчальний та виховний процеси, фактично роз'єднані раніше, повинні набути цілісну єдність, в якому буде розвиватись творчий потенціал суб'єктів навчально-виховного процесу.

**Висновки.** Сучасна молодь відчуває дефіцит в знаннях відносно формування, збереження та зміцнення особистого здоров'я, в якісних консультативних послугах спеціалістів в області медицини, родинного виховання, психології взаємовідносин з однолітками, батьками, в профілактиці поведінкових хвороб (алкоголізм, наркоманія, паління). В цій ситуації заклади освіти, державні структури, громадські організації в наскрізній системі повинні спрямовувати зусилля у наданні допомоги молоді.

При існуючій системі виховної роботи необхідно, насамперед, зробити акцент на участь органів студентського самоврядування, громадських молодіжних організацій в роботі по формуванню здорового способу життя студентської молоді, розвитку фізичного

виховання та спорту у вищих навчальних закладах освіти, профілактиці шкідливих звичок.

#### Література

1. Абаскалова Н.П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа–вуз»: автореф. докт. дис. / Н.П. Абаскалова – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Бальсевич В.К. Фізична культура: молодь і сучасність / В.К. Бальсевич В.К., Л.И. Лубышева //Теор. і практ. фіз. культ., 1995, № 4. – С. 2–7.
3. Теория и методика физического воспитания: учебн. пособ. для студентов / под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

### ДО ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ТРЕНАЖЕРІВ

*М.А. Смовж, Т.Є. Яворська*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день проблема удосконалення технічної підготовки стрільців із пневматичної зброї є актуальною, оскільки потребує пошуку сучасних тренажерів та впровадження їх у практику. Сучасні технічні тренажери, зокрема оптоелектронні тренувальні системи, широко використовуються в різних видах стрілецького спорту для контролю й відпрацювання траєкторії руху зброї в процесі прицілювання, точності наведення на мішень і чистоти спуску курка. Українські стрільці в основному користуються системою Скатт, яка визнається корисною й зручною у тренуванні.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ряд науковців, зокрема І.П. Заневський, В.О. Кашуба, Ю.С. Пядухов, І.В. Огірко, А.М. Ковальчук присвятили свої праці проблемі використання різноманітних педагогічних методик і застосування технічних засобів для удосконалення технічної майстерності стрільців.

Р.М. Рудий вивчав питання удосконалення початкової підготовки стрільців з пневматичного пістолета у класифікаційних

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
I Всеукраїнської студентської науково-практичної  
конференції**

**СТУДЕНТСЬКА  
СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

20 травня 2015 р.

Відповідальний за випуск Г.П. Грибан

Комп'ютерна верстка та макетування Г.П. Грибана

Підписано до друку 15.06.2015. Формат 60x84/16

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

Ум. друк. арк. 13,44.

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.*