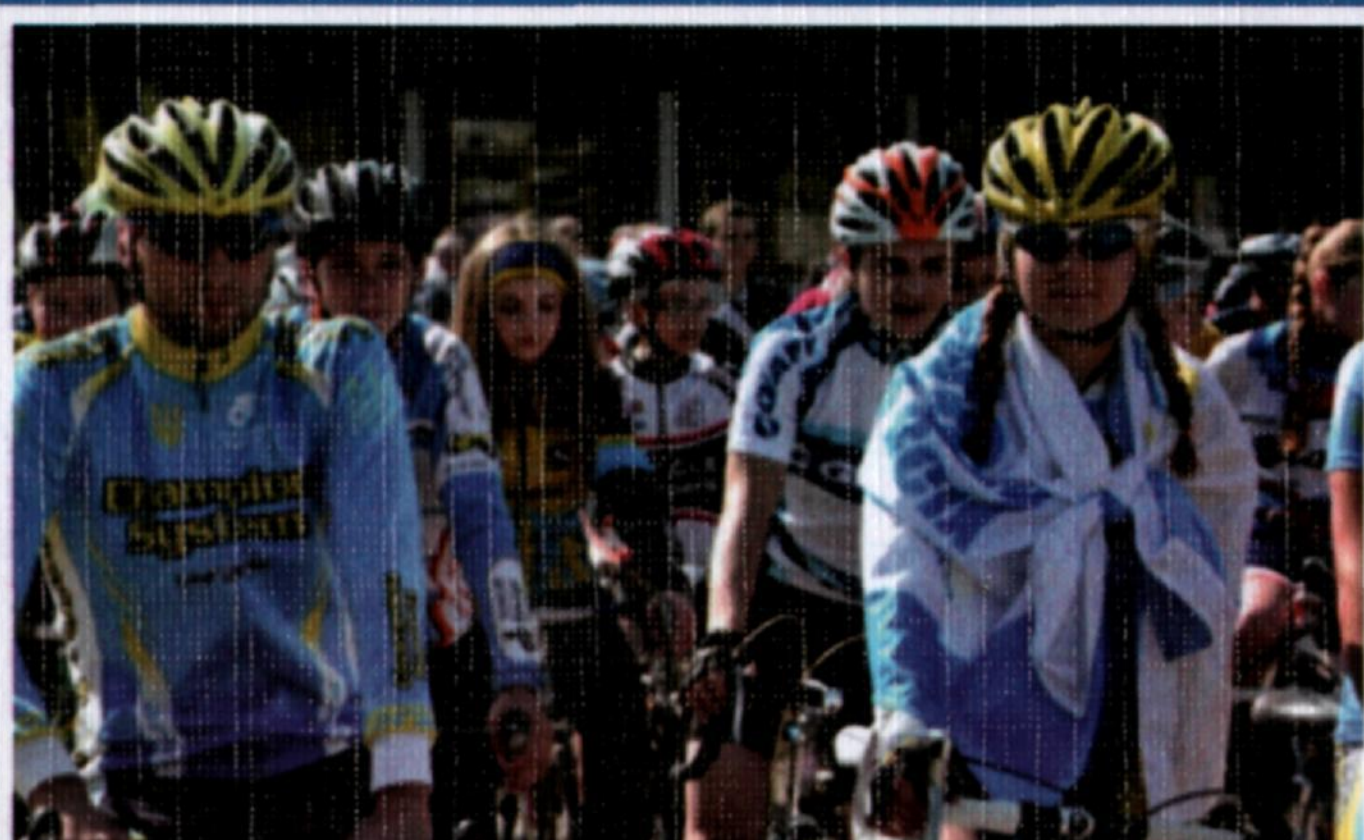


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

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 Фагімович – 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., Гирин А.А., Весельська М.В.</i> Роль лікувальної фізичної культури при лікуванні дисплазії кульшового суглоба у дітей.....	220

8. Фізична працездатність і рівень здоров'я студентів-медиків: наукові записки / [Коробейніков Г.В., Приймаков О.О., Морская Л.В., Доценко О.М.]. – Київ : Видавничий Дім «КМ Академія», Том 22, ч. 2, 2003. – С. 327–329.

ЗНАЧЕННЯ АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Р.М. Арсенюк

*Науковий керівник канд. пед. наук,
доц. М.З. Крук*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Фізичне виховання студента – це педагогічний процес, який спрямований на оздоровлення, розвиток фізичних якостей, а отже, і рівня фізичної підготовленості, загальної та спеціальної працездатності, що передбачає всебічний гармонійний розвиток систем та органів і фізичну підготовку до майбутньої професійної діяльності.

Оскільки, аналіз літературних джерел свідчить про погіршення фізичного розвитку молодого покоління, про сталий процес дефіциту рухової активності, а тому виникає потреба пошуку ефективних засобів фізичного виховання, що могли б позитивно вплинути на ситуацію, що склалася. Одним із таких засобів може бути використання елементів аеробіки під час проведення практичних занять з фізичного виховання зі студентами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги багатьох вчених, зокрема Т.Л. Білоус (2008), В.І. Волкова (2008), Т.Ю. Круцевич (2008), Г.П. Грибана (2012), О.М. Колумбет (2013) та ін.

Одним із засобів, який може бути використано у навчально-вихованому процесі студентів є аеробіка. На цьому наголошують Т.В. Нестерова (1998), Е.Б. Мякнеченко (2002), М.П. Шестакова (2002), Є.С. Крючек (2002) та ін.

Метою статті є аналіз наукового дослідження впливу занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

Результати досліджень та їх обговорення. Однією з істотних

особливостей предмету «Фізичне виховання» в порівнянні з іншими навчальними дисциплінами є те, що молодь може досягти кінцевої мети його вивчення – високого рівня фізичної культури – через засвоєння різної за змістом фізкультурної освіти: спортивних ігор, єдиноборств, легкої атлетики.

Одним з перспективних напрямків модернізації системи фізичного виховання студентів є реалізація особистісно-орієнтованого підходу в фізкультурній освіті, що припускає врахування індивідуальної своєрідності фізкультурно-спортивних інтересів та якостей кожного студента в галузі фізичної культури [3].

Аеробіка є однією з ефективних і привабливих для студенток систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Аеробіку необхідно розглядати як один з ефективних засобів фізичного виховання підлітків та студентської молоді, що забезпечує різнобічний вплив на організм, сприяє формуванню стійкого інтересу до систематичного використання засобів фізичної культури і спорту з метою саморозвитку та самовдосконалення [2].

На сьогодні однією з найефективніших сучасних видів гімнастики для покращання параметрів серцево-судинної та дихальної систем, боротьби з гіподинамією, підвищення працездатності студентів є аеробіка.

Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою. Вона є реальним шляхом до схуднення або підтримки ваги в нормі. Саме цей аспект понад усе привертає увагу студенток до занять аеробікою.

Застосування аеробіки у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості тих, хто займається; дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес студенток вузу до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей фізичної культури і спорту та їх застосування для підвищення культури життєдіяльності [1].

Ефективність аеробіки – в її різнобічному впливові на опорно-руховий апарат, серцево-судинну й дихальну системи. Завдяки достатній тривалості занять, більшість з яких виконується у швидкому темпі, без довгих пауз для відпочинку. Вплив цих вправ на організм рівносильний тому, що досягається багаторазовими

повтореннями циклічних вправ помірної інтенсивності.

Для занять з аеробіки характерні гімнастичні вправи у ходьбі, бігу, стрибках, танцювальні та хореографічні вправи, вправи на гнучкість, силу, витривалість, які використовуються у положенні стоячи та лежачі.

Синтез ритмічної музики та гімнастичних вправ різної спрямованості стимулює не тільки підвищення емоційного фону занять фізичною культурою, а й підвищення фізичного навантаження на серцево-судинну та дихальну системи студентів.

Висновки. Аеробіка може використовуватися як один із найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і удосконалення фізичного розвитку. Виховання студентів на основі поглибленого вивчення аеробіки забезпечить істотне підвищення функціональної і фізичної підготовленості їх організму, рівня розвитку психомоторних якостей, сприяє та забезпечує формування лідерських якостей.

Література

1. Аеробіка: навч.-метод. посіб. / Г. А. Шандригось. – Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Т.: [б. в.], 2005. – 116 с.
2. Лапшина Г. Г. Аеробіка в системі фізичного виховання студентів: [навч. посіб.] / Г. Г. Лапшина, О. А. Череповська, Л. М. Ясінська. – Укр. акад. друкарства. Нац. ун-т «Львів. Політехніка». – Л.: Вид-во Тараса Сороки, 2011. – 218 с.
3. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Навч. посібник / В. Г. Попуша. – Тернопіль, 2010. – 128 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

О.С. Базилевич, О.В. Картюк, А.І. Хохла

*Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького*

Постановка проблеми. Діюча система фізичного виховання студентської молоді в Україні, відповідно до нормативних доку-

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.*