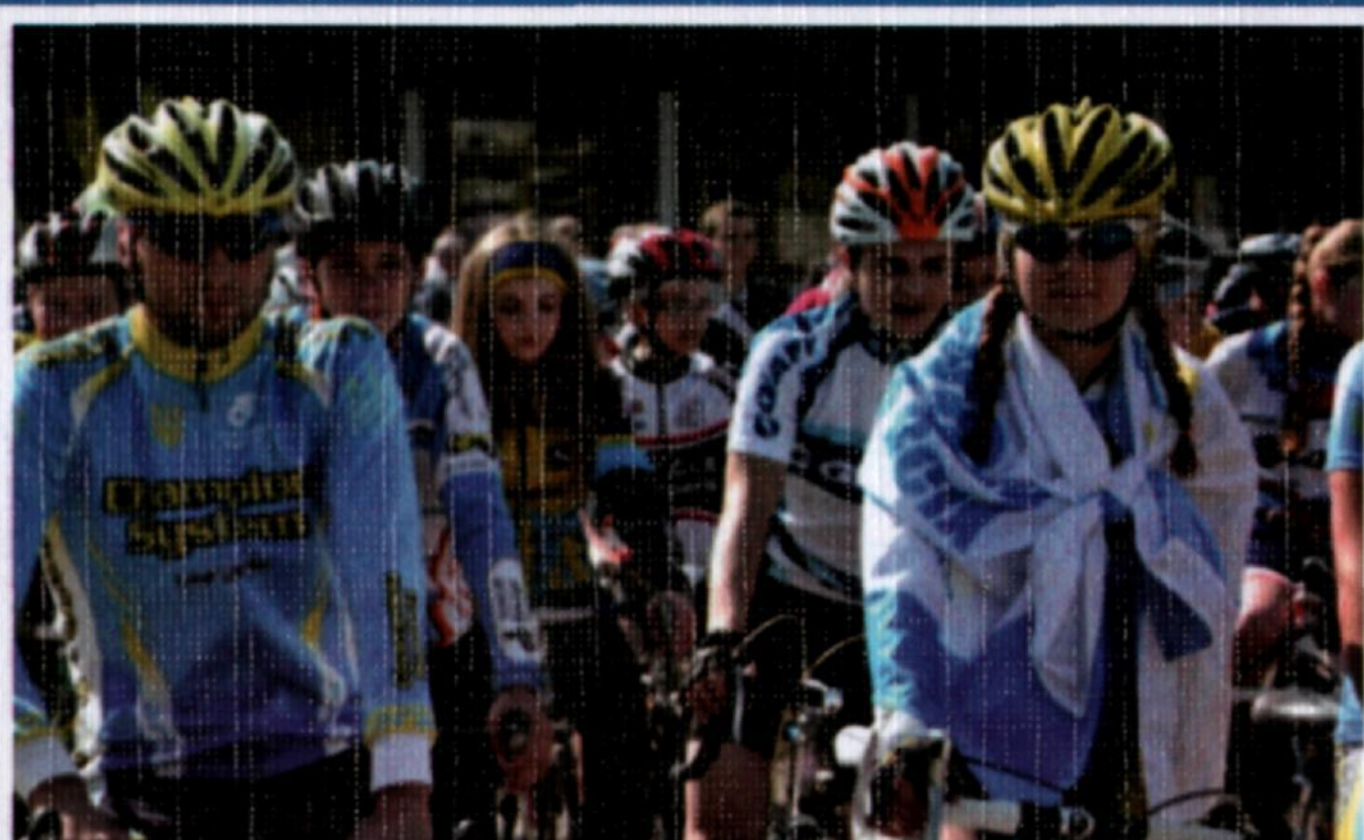


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

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

## РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Ю.П. Порозінська, Я.М. Нестеренко, Г.В. Блажисевський*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання – є головним напрямком впровадження фізичної культури, яка становить органічну частину загального виховання, що покликане забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей й професійно-прикладних навичок студента. Однією з найважливіших функцій фізичного виховання – є оздоровча. Фізична підготовка в навчальному процесі головним чином направлена на розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму, серед яких важливе місце займають координаційні здібності.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Найширшу і найдоступнішу групу засобів для виховання координаційних здібностей складають загальнопідготовчі гімнастичні вправи динамічного характеру, що одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, булавами), відносно прості й достатньо складні, що виконуються в змінених умовах, при різних положеннях тіла або його частин, в різні сторони (елементи акробатики, вправи в рівновазі) [4].

Великий вплив на розвиток координаційних здібностей надає засвоєння раціональної техніки природних рухів: бігу, різних стрибків (в довжину і вгору, опорних стрибків), метань, лазіння. Для виховання здатності швидко й доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з раптово зміненою обстановкою, високоефективними засобами служать рухові й спортивні ігри, єдиноборство (бокс, боротьба, фехтування), гірськолижний спорт.

Особливу групу засобів складають вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують управління і регуляцію рухових дій, це вправи на відчуття простору, часу, ступеню м'язових зусиль. Спеціальні вправи для вдосконалення координації рухів розробляються із урахуванням специфіки обраного виду спорту, професії, це координаційно



схожі вправи з техніко-тактичними діями в даному виді спорту або трудовими діями.

**Метою статті є вивчення шляхів розвитку координаційних здібностей у студентів під час занять фізичними вправами.**

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання, вимоги щодо фізичної підготовки, залишаються достатньо високими. Важливою складовою фізичної підготовки є рівень розвитку координаційних здібностей, які розглядаються як невід'ємна частина системи підготовки до професійної діяльності.

Для розвитку координаційних здібностей під час спортивних тренувань застосовують дві групи засобів:

- підводящі вправи, які сприяють засвоєнню нових форм рухів того або іншого виду спорту;
- розвиваючі вправи, які направлені безпосередньо на виховання координаційних здібностей, що виявляються в конкретних видах спорту (наприклад, в баскетболі спеціальні вправи в ускладнених умовах – ловлі і передачі м'яча партнеру при стрибках через гімнастичну лавку, після виконання на гімнастичних матах декількох перекидів підряд, лов м'яча від партнера і кидок в корзину тощо) [3, с. 97; 4].

Вправи, направлені на розвиток координаційних здібностей, ефективні до тих пір, поки вони не виконуватимуться автоматично. Виконання координаційних вправ слід планувати на першу половину основної частини заняття, оскільки вони швидко ведуть до стомлення. Для розвитку координаційних здібностей застосовуються такі методи:

1. Безперервний рівномірний метод. Цей метод характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями, при цьому спортсмен прагне зберегти задану швидкість, ритм, постійний темп, величину зусиль, амплітуду рухів. Вправи можуть виконуватися з малою, середньою і максимальною інтенсивністю. Використовуючи метод рівномірної вправи необхідно, перш за все, визначити інтенсивність й тривалість навантаження, робота здійснюється при ЧСС 140–150 уд/хв (у віці 8–9 років тривалість роботи 10–15 хв; 11–12 років – 15–20 хв; 14–15 років – 20–30 хв) [1, с. 86].

2. Змінний метод – відрізняється від рівномірного послідовним варіюванням навантаження в ході безперервної вправи шляхом направленої зміни швидкості, темпу, амплітуди рухів й величини зусиль. Метод полягає у зміні швидкості на окремих ділянках і у включенні спуртів й прискорень на окремих ділянках дистанції в поєднанні з рівномірною роботою, це дозволяє освоювати великі об'єми навантаження при достатньо інтенсивних діях [1, с. 87].

3. Інтервальний та повторний методи передбачають виконання вправ із стандартним та зі змінним навантаженням та із суворо дозованими і запланованими інтервалами відпочинку, як правило, інтервал відпочинку між вправами 1–3 хв (іноді по 15–30 с). Таким чином, тренуюча дія відбувається не тільки й не стільки у момент виконання, скільки в період відпочинку, такі навантаження мають переважно аеробно-анаеробний вплив на організм і ефективні для розвитку спеціальної витривалості. Основна складність при застосуванні даного методу полягає в правильному підборі якнайкращих поєднань навантаження й відпочинку, якщо інтенсивність роботи вище за критичну (75–85 % від максимуму), а частота пульсу до кінця навантаження 180 уд/хв, то повторна робота дається тоді, коли ЧСС знижується до 120–130 уд/хв, тривалість повторної роботи 1–1,5 хв, характер відпочинку – активний, 3–5 повторень. Метод повторно-інтервальної вправи використовується в роботі тільки з достатньо кваліфікованими спортсменами, його застосування понад 2–3 місяці не рекомендується.

**Висновки.** Фізичне виховання має величезний арсенал засобів розвитку координаційних здібностей. Основним засобом виховання координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, що містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, тимчасових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування снарядів, їх вагу, висоту, змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість у вправах на рівновагу того.

#### Література

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я. 1987. – 226 с.

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.*