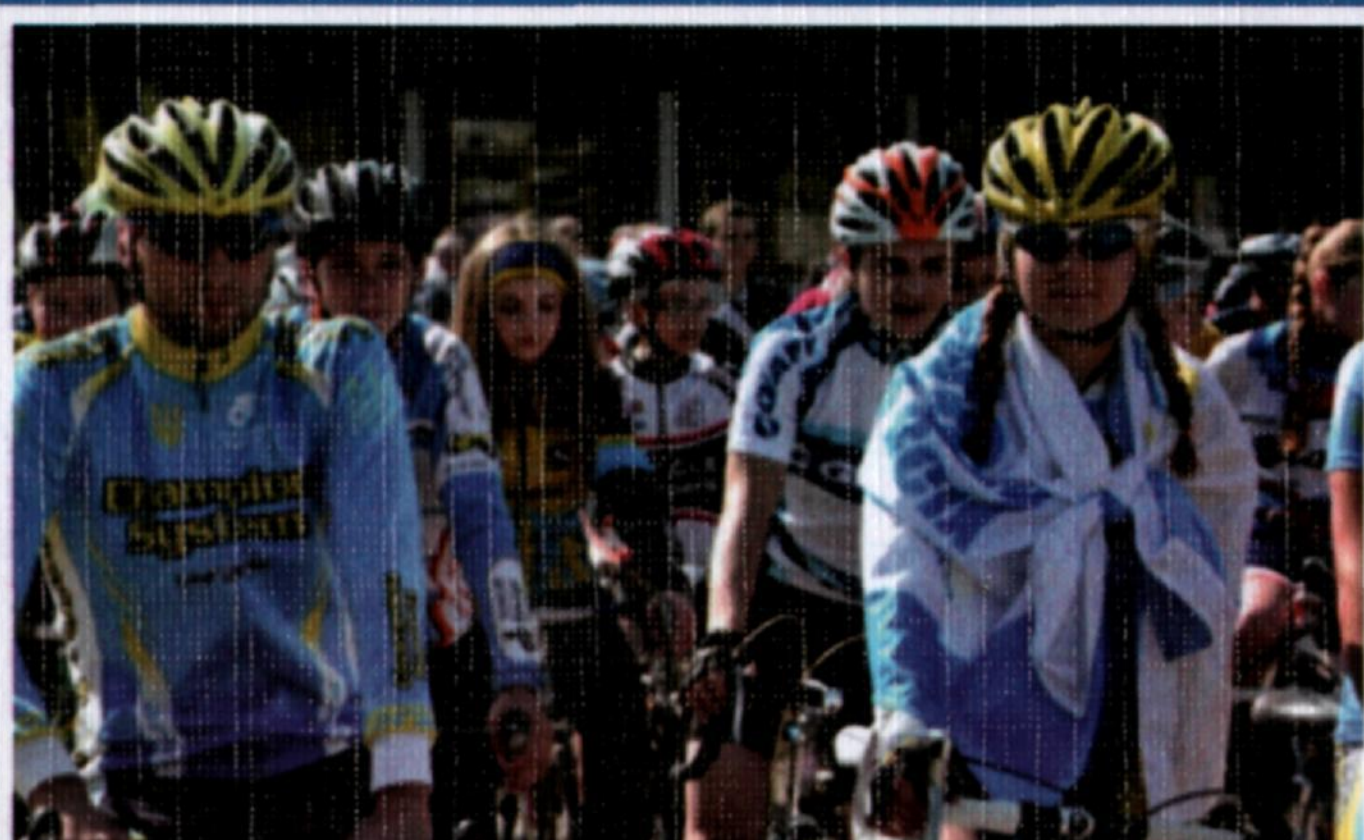


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

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 Фустам 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., Яблоцька 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

умові, що удар відбувається на висоті $h=50\text{см}$ від столу, горизонтальна швидкість ракетки лежить в межах

$$14,4 \frac{M}{c} \leq v_0 \leq 23 \frac{M}{c}$$

Залежність швидкості ракетки, при якій м'яч перелетить через сітку на другу половину стола, від висоти підкидання тенісного м'яча та висоти на якій відбувається удар (рис. 3, 4).

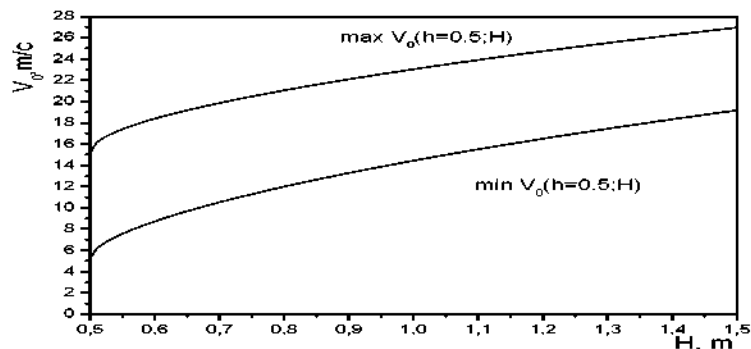


Рис. 4. Залежність швидкості руху ракетки, при якій тенісний м'яч перелітає через сітку ($\min V_0$) та потрапляє на другу половину стола ($\max V_0$) від висоти підкидання тенісного м'яча H , при ударі на висоті $h=0.5$ м

Висновки. Врахування особливостей виконання технічних елементів суттєво покращує якість гри у настільному тенісі.

Література

1. Коновалов А.А., Николаев Ю.В. Внешняя баллистика. – ЦНИИ информации, 1979.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: «Физкультура и спорт», 1979.

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Постановка проблеми. Одним із найбільш впливових видів фізкультурної діяльності у межах навчальних і самостійних занять фізичними вправами є силові вправи. Заняття силовими вправами сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, вияву та розвитку силових якостей студентів. Арсенал засобів та накопичений багаторічний досвід тренерів, видатних спортсменів з силових видів спорту не достатньо використовуються у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В теорії фізичної культури поняття «сила» застосовується як одна із кількісних характеристик довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретної рухової задачі. Виходячи з цього можна дати наступне визначення поняття «сила» [4].

Сила, як рухова якість, – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. У ролі опору можуть виступати сили земного тяжіння, котрі дорівнюють масі тіла людини; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса обтяжень предметів, спортивних снарядів; сили інерції власного тіла або його ланок та інших тіл; опір партнера тощо [2, 3].

У фізіології під силою м'язів розуміють те максимальне напруження, яке вони здатні розвинути. Зовнішній прояв напруження м'язів (сили) вимірюють у кілограмах. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша і навпаки [1, 5 та ін.].

Сила, якої набувають студенти у процесі природного розвитку м'язів і на обов'язкових заняттях фізичним вихованням у навчальному закладі, недостатня для забезпечення їх різнобічного розвитку, для досягнення високих спортивних результатів і підготовки до трудової діяльності. Розвиток сили під час фізичного тренування супроводжується удосконаленням всіх органів і систем організму людини, поліпшенням їх діяльності. Кількісне накопичення позитивних змін призводить до подальшого розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу працюючих органів, активізації діяльності залоз

внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів. У результаті тренування м'язи збільшуються в об'ємі за рахунок потовщення окремих м'язових волокон, працездатність їх збільшується [3].

За даними Л.В. Волкова, у віковій періоді високих природних темпів приросту відповідних силових якостей спостерігається і висока адаптація організму до тренувальних дій, які пов'язані з їх розвитком, і навпаки [2]. При виборі силових вправ для вирішення відповідного педагогічного завдання необхідно враховувати їх переважаючий вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального або загального впливів на опорно-м'язовий апарат і забезпечення точного дозування величини навантаження.

Водночас проблема розвитку сили засобами вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту студентів вищих навчальних закладів у процесі самостійних занять недостатньо розроблена у педагогічних дослідженнях. Відсутні праці, в яких науково обгрунтовані питання досліджуваної проблеми, зміст та методика розвитку силових якостей.

Мета дослідження полягає в розробці та науково-теоретичному обгрунтуванні методики розвитку сили у студентів вищих навчальних закладів у процесі самостійних занять силовими вправами.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. З'ясувати стан дослідження педагогічної проблеми в теорії та практиці фізичного виховання студентів.
2. Обгрунтувати вікові анатомо-фізіологічні закономірності розвитку студентів під час занять силовими видами спорту.
3. Визначити зміст і структуру самостійних навчальних занять силовими вправами у вищих навчальних закладах.
4. Теоретично обгрунтувати, розробити та експериментально перевірити в навчально-виховному процесі з фізичного виховання методику розвитку сили у студентів вищих навчальних закладів засобами комплексів силових вправ.

Результати досліджень та їх обговорення. В основу методики було покладено структуру фізичного виховання з вирішенням

освітньої, виховної й оздоровчої функцій. Усі три функції взаємопов'язані, і це забезпечується специфікою самостійних навчально-тренувальних занять силовими вправами, змістом тренування, використанням методів, форм і засобів занять, контролем та аналізом результатів.

До об'єктивних закономірностей, використовуваних у процесі занять силовими вправами, належать: 1) виховний і розвивальний характер самостійних занять; 2) зумовленість тренування суспільними потребами та інтересами студентів; 3) взаємозалежність ефективності навчально-тренувальних занять силовими вправами від педагогічних умов; 4) взаємозалежність навчання від вікових та індивідуальних особливостей студентів; 5) взаємозалежність ефективності навчально-тренувальних занять від рівня фізичної підготовленості студентів; 6) цілеспрямована взаємодія тренера-викладача і студента.

У ході реалізації завдань експериментальної роботи було розроблено комплекси фізичних вправ для розвитку сили, методу навчання рухових дій при виконанні вправ, яка включає мету, завдання, методичне забезпечення, а також принципи, закономірності, педагогічні умови формування фізичних якостей.

Під час вибору вправ враховували їхню переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального і загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування навантаження.

Створення умов для формування потреб та інтересів студентів у процесі самостійних занять силовими вправами стає найважливішою передумовою розвитку фізичного виховання та спорту у ВНЗ. У результаті проведеного анкетного опитування було встановлено, що студенти-чоловіки (43,4 %) ставляться позитивно до навчальних занять із фізичного виховання, 37,1 % задовільно і 19,5 % – не бажають відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання.

Проведений педагогічний експеримент показав високу ефективність використання силових вправ і вправ із пауерліфтингу для формування фізичного стану студентів. Аналіз кількісних і якісних показників проведених тестів до і після педагогічного експерименту дає підстави рекомендувати силові вправи для

включення їх в процес самостійної фізичної підготовки. Динаміка показників фізичної підготовленості у студентів експериментальної та контрольної груп підтвердила покращання результатів підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання тулуба в сід за 1 хв, стрибка у довжину з місця було визначено рівень розвитку силових якостей у хлопців (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка силової підготовленості студентів під час педагогічного експерименту (Е – n=19; К – n=19)

Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$		$\Delta \bar{X}$	t
Згинання і розгинання рук в упорі, разів	ЕГ	28,4±0,86	39,1±0,74	10,7	3,21	<0,001
	КГ	27,2±0,94	32,5±0,9	5,3	2,13	>0,05
Підтягування на перекладині, разів	ЕГ	8,12±0,54	13,22±0,6	4,09	5,10	<0,001
	КГ	7,42±0,67	10,58±0,47	2,74	3,16	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	ЕГ	37,53±1,32	43,24±1,1	5,71	3,01	<0,01
	КГ	36,87±0,88	39,1±0,75	2,23	2,08	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	219,6±2,21	230,2±1,9	10,6	2,23	<0,05
	КГ	219,1±2,35	222,9±2,1	3,8	1,84	>0,05

Аналіз результатів тестів хлопців експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту засвідчив, що середні значення показників силової підготовленості покращилися в обох групах, але в експериментальній групі виявлено достовірні статистичні відмінності. Так, за складеною авторською програмою самостійних занять силовими вправами у студентів експериментальної групи статистично достовірно ($p < 0,05 - 0,001$)

покращилися показники з більшості видів контрольних випробувань: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині; піднімання тулуба в сід за 1 хв; стрибок у довжину з місця.

Висновки. 1. Головною умовою розвитку загальної силової підготовленості та спеціальних силових якостей у студентів у процесі самостійних навчально-тренувальних занять силовими вправами є врахування вікових та анатомо-фізіологічних особливостей організму. Це дає можливість правильного підбору найбільш ефективних методів, засобів і форм навчання залежно від обсягу й інтенсивності фізичних навантажень.

2. Запропонована методика проведення самостійних занять силовими вправами забезпечує покращання рівня силової підготовленості студентської молоді та покращання спортивних результатів з пауерліфтингу. Визначено ефективність розробленої методики, яку засвідчує статистично достовірне покращання показників загальної силової підготовки, фізичного розвитку та спеціальних силових якостей студентів.

Література

1. Вілмор Д.Х. Фізіологія спорту: підруч. / Д.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт: пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.: Жизнь, 2005. – 137 с.
5. Камаєв О.І. Вплив експериментальної програми тренування з армспорту на силові показники основних м'язових груп 16–17-річних рукоборців / О.І. Камаєв, Д.О. Безкоровайний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2013. – №1. – С. 34–37.

АНІМАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 5 КЛАСІВ

М.О. Захарченко, Л.І. Кузнецова

Національний університет фізичного виховання

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.