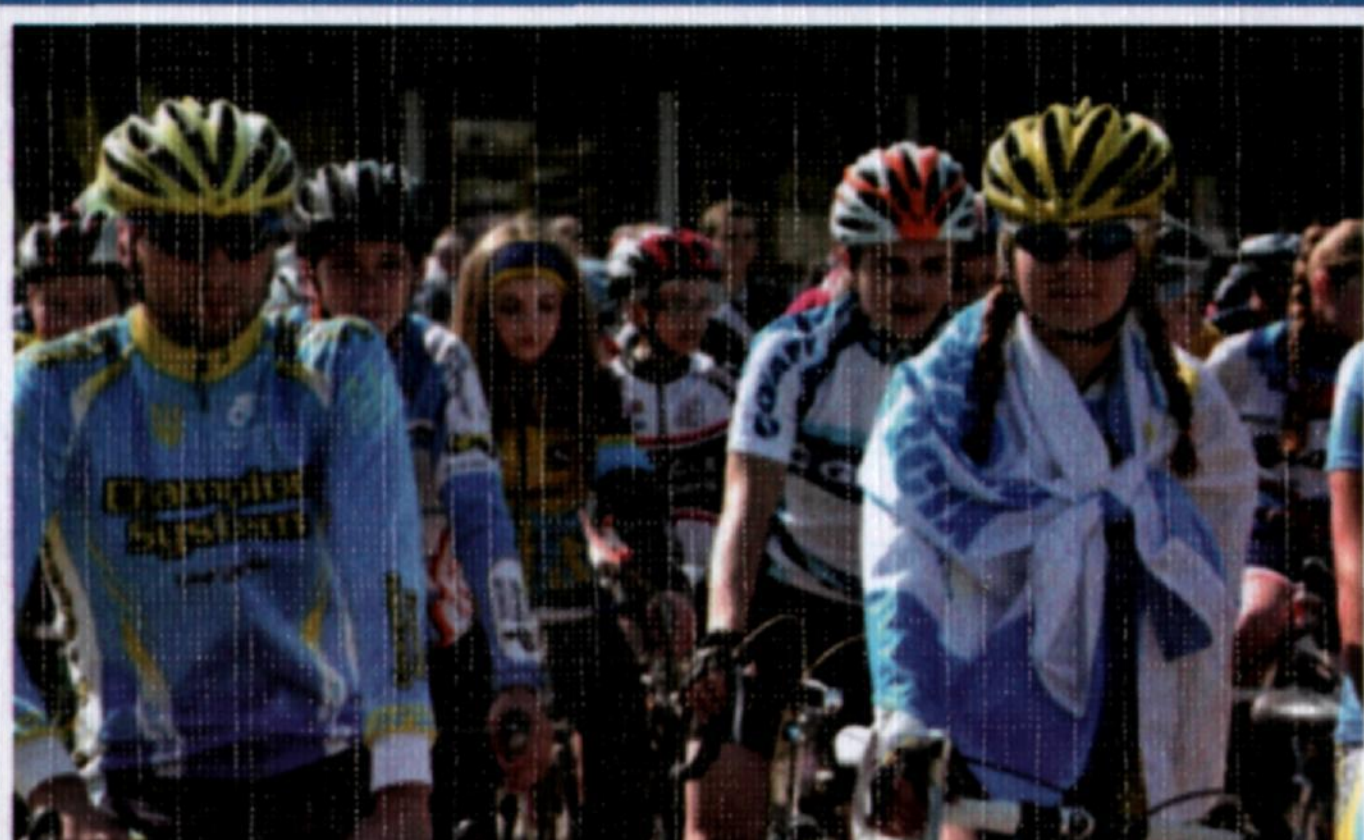


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

# 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

## СПОРТ І ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У НІМЕЧЧИНІ

*Г.О. Кравчишина, А.І. Вергелюк*

*Науковий керівник док. пед. наук, професор*

*Г.П. Грибан*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у Німеччині розвивалося шляхом раціонального зближення й пошуку інтегративних форм рухів, запозичених із гімнастичних систем та спортивно-ігрового напрямку. В середині ХХ ст. спостерігається інтеграція двох основних напрямів у фізичному вихованні – гімнастичного і спортивно-ігрового. Цінність фізичного виховання і спорту знаходять чіткі риси їхньої належності до гімнастики, спорту, ігор, туризму. Активному поширенню спорту сприяли обставини, які в другій половині століття вивели його до рівня міжнародних відносин, зробили засобом демонстрації сили та престижності держав, у чому були зацікавлені державні політичні діячі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спорт в Німеччині має високу соціальну значимість. У 2006 році близько 27,5 млн. німців були членами 91 000 німецьких оздоровчих і спортивних клубів. Німеччина займає третє місце в загально світовому таблиці рангів серед учасників Олімпійських ігор за всі часи їх існування. Більшість клубів прийняті до нової німецької федерації олімпійського спортивного союзу (DOSB). Великі успіхи були в німецьких спортсменів в інших видах спорту, таких як фехтування, кінний спорт, боротьба, академічне веслування, веслування на байдарках і каное, легка атлетика та плавання [2].

Заняття спортом і фізична підготовка мають у Німеччині глибоке коріння. Вони були введені в шкільну програму ще під час війни з Наполеоном, між 1797 і 1815 роками, коли фізичні вправи передували військовій підготовці. На даний момент Німеччина входить до п'ятірки спортивних націй у світі з літніх видів спорту і в трійку з зимових видів. Багато спортивних німецьких клубів та асоціацій існують як раз з тих пір. У 1920-х роках по країні поширилося молодий рух Wandervogel (дослівно «переліт птахів»), він оспівував близькість до природи,



відпочинок на свіжому повітрі, особливо піший туризм і народну культуру. Ці корисні ідеалістичні рухи були заміщені примусовим членством гітлерівської партії в 1930-х роках. Знаменита документальна пропаганда Олімпійських ігор у Мюнхені в 1936 році Лені Ріфеншталь – ода фізичної досконалості.

Після Другої світової війни комуністична Східна Німеччина звела фізичну підготовку і спорт в ранг кумира, використовуючи спортивні досягнення для пропаганди режиму.

Нині в Німеччині найпопулярніший вид спорту футбол. Близько 6,68 мільйона футболістів-любителів і близько 180 000 професіоналів (Deutscher Fußball-Bund). Національна команда країни чотири рази здобувала Кубок світу з футболу в 1954, 1974, 1990 і 2014 роках, двічі приймала цей масштабний світовий футбольний форум – в 1974 і 2006 роках, останній став одним з найбільших і найуспішніших у світі спортивних дійств [1].

Німеччина є однією з провідних країн у світі автоспорту: популярні автоперегони, успішні автомобільні «стайні», сучасні автомобілі, команди-клуби та пілоти, прийшли саме з Німеччини. Найуспішніший пілот в історії Формули-1, за всю її історію, Міхаель Шумахер, добився найзначніших досягнень в автоспорті за свою кар'єру і виграв найбільше чемпіонатів і заїздів, ніж будь-який інший пілот від часів заснування Формули-1 в 1946 році [1].

**Метою статті є** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел щодо розкриття відомостей про розвиток спорту і фізичного виховання в Німеччині.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Німецькі школи підпорядковані певній структурі – Ordnung. Діти у віці 10–11 років вже вирішують, чим би вони вирішили зайнятися в майбутньому і куди хотіли б піти вчитися надалі. У цьому віці у дітей перевіряється їх бажання вчитися. Ті, хто старанно працює на уроках і робить всі домашні завдання – той іде в Gymnasium. Такий клас шкіл дає більш поглиблену освіту і готує до вступу в університет. Для хлопців, які думають про професії керуючого заводом або кухаря, існує Realschule. Тільки після закінчення хлопці можуть піти в професійне училище, або перейти в Gymnasium при наявності добрих оцінок і вступити до університету [3].

Для ледачих дітей і тих, хто не справляється з програмою е Hauptschule. Тут хлопці відразу ж пізнають основи робітничих професій. Після 9 класу вони поступають в коледжі і вчаться на механіків, перукарів. Тільки закінчивши 13 класів, дитина може вступити до університету. Вища освіта – безкоштовна. Найкраща оцінка в Німеччині – це 1, а 5 – найгірша [3].

У 1-х класах заняття з фізичної культури проводяться щодня, для решти школярів навчальними планами передбачено 3 уроки фізичного виховання на тиждень по 45 хвилин. Бажаючі можуть додатково займатися 2 години на тиждень на факультативних заняттях в шкільних спортивних секціях та шкільних добровільних спортивних товариствах, які працюють у тісному контакті зі спортивними клубами. Займатися тут прагнуть багато учнів. Членство в клубах платне, але коштує недорого.

Шкільні змагання проводяться в рамках двох програм: «Федеральні ігри молоді» – масові змагання тільки для учнів середньої школи, які проводяться за задалегідь складеним на рік розкладом, у тому числі в дні місцевих свят.

«Молодь тренується для Олімпіади» – змагання для учнів початкової школи. Проводяться на міському, районному та земельному рівнях по 12-ти основним олімпійським видам спорту. Цей рух перетворився на основне ядро багатоступінчастої системи шкільних спортивних змагань Німеччини, яка передбачає співпрацю шкіл та спортивних клубів. За організацію цих змагань відповідають земельні міністерства у справах віросповідань, федеральне Міністерство внутрішніх справ, федерації з видів спорту, включених в програму цих змагань, і фонд «Допомога німецькому спорту». Активну участь у цьому русі беруть шкільні вчителі фізкультури [3].

**Висновки.** Узагальнення зарубіжного досвіду показує, що у Німеччині надається величезне значення фізичному і спортивному вихованню в школах протягом усього періоду навчання. У більшості зарубіжних країн уроки фізичної культури проводяться не рідше трьох разів на тиждень, зокрема найбільша кількість годин припадає на молодший шкільний вік, найбільш сприятливий для формування навичок і розвитку фізичних здібностей.

## Література

1. Все про спорт: Справочник. – Т. 1–3. / Сост. В.В. Кукушкин и А.А. Добров. – М., 1978.
2. Спорт у Німеччині - [https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт\\_в\\_Германии](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт_в_Германии)
3. Журнал «Сучасна освіта», рубрика «Навчання за кордоном», 2014, - <http://s-osvita.com.ua>

### ПЕРЕДУМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*А.А. Лакіза, Н.Ц. Тунік*

*ВКНЗ Коростинівський педагогічний коледж імені І.Я.Франка*

**Постановка проблеми.** Самостійна робота студентів є однією з основних форм занять, оскільки формує самостійність як рису особистості та готує до постійного самовдосконалення. Самостійна робота не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їхньої діяльності, а створює креативні умови, надаючи можливість їм самим визначити терміни та час діяльності, зміст та обсяг навантажень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Самостійна робота студентів – це спланована пізнавальна, організаційно і методично направлена діяльність, яка здійснюється під керівництвом викладача, але без безпосередньої його допомоги, на досягнення результату.

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять [1].

**Метою статті** є теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів, опитування, узагальнення досвіду викладачів з використання завдань та засобів для самостійних занять студентами вищих навчальних закладів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Державні стандарти навчального процесу підвищують роль самостійної

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.*