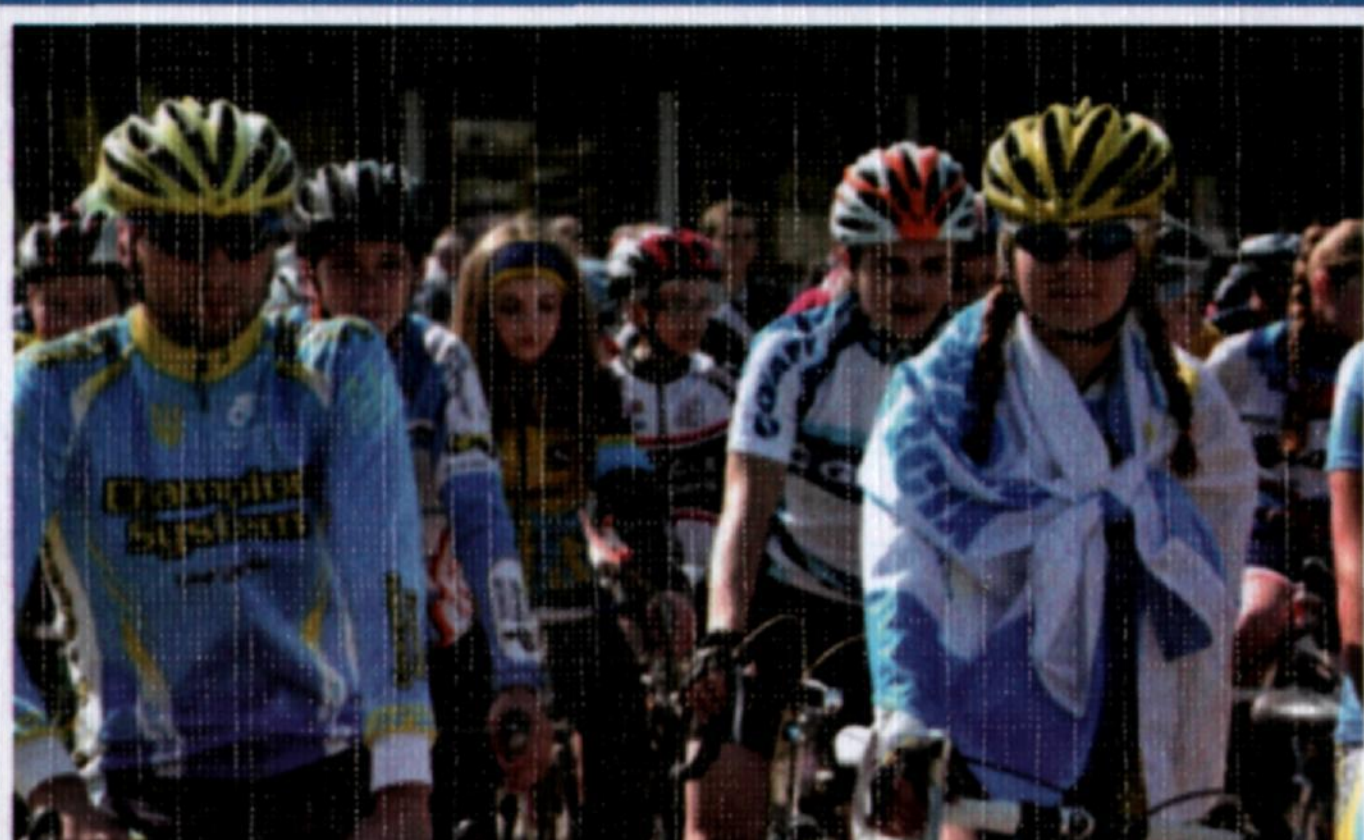


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

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., 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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПОЛЬЩІ

М.В. Самолюк

Науковий керівник док. пед. наук, професор

Г.П. Грибан

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Наприкінці ХХ століття заняття з фізичного виховання не вирізнялись належною популярністю серед студентів, а також, проблемою стало пасивне або навіть неохоче ставлення до занять та часті випадки медичних звільнень від виконання фізичних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи польську літературу, яка висвітлює всебічні наукові дослідження проблематики фізичної культури у вищих школах Польщі ми натрапили на такі дані, де польський науковець А. Новаковський свідчить, також, про причини негативного ставлення до фізичного виховання:

- неправильний рівень проведення занять, поєднаний з надто формальним відношенням до студентів з боку викладачів;
- незручний час проведення занять пов'язаний з переходом, або переїздом до спортивних об'єктів;
- незадоволення з огляду належної техніки безпеки та гігієнічно-санітарного стану об'єктів, де проводились заняття [5, с. 126–130].

Досвідчені викладачі польських вишів зазначають, що однією з причин невеликої популярності фізичного виховання серед студентів був занадто бідний зміст програми, який не містив індивідуальних інтересів молоді.

Головною метою фізичного виховання є загальний розвиток особистості, зокрема, фізичний розвиток і формування обізнаності студентів про роль фізичного здоров'я в житті людини. Існують і інші цілі, що охоплюють конкретні знання, вміння, навички, підготовку і відношення студентів. Варто зазначити, що широкий спектр видів фізичної діяльності, представлений польськими авторами, дозволяє брати участь у заняттях кожному студенту, незалежно від його фізичної справності.

Польський новатор у сфері університетського виховання Томаш Белецький стверджує, що «система традиційних занять з фізичного виховання, якщо і досі функціонує в деяких університетах Польщі, сьогодні повинна стати пережитком минулого. Болонський процес, який підписала Польща, зобов'язує змінити якість освіти у вищих навчальних закладах [4, с. 239].

У багатьох інноваційних розробках, що запроваджуються у класичних університетах Польщі, пропонуються популярні види спорту, особливо нові, а іноді й екстремальні, найбільш цікаві молодому поколінню. І все це для того, щоб надати процесу фізичного виховання чіткості, оптимальності, плановості та ефективності [1, с. 117].

Метою статті є теоретичне узагальнення проблем фізичного виховання та спорту вищих навчальних закладів Польщі.

Результати досліджень та їх обговорення. 1 жовтня 2011 р. набула чинності Нова редакція Закону Республіки Польщі «Про вищу освіту». Серед основних здобутків законотворців цього проекту чільне місце займає зміцнення автономії вищих навчальних закладів, розширення прав університетів на самостійне створення програм та напрямів навчання, що не потребують затвердження у профільному міністерстві.

Варто зауважити, що діючі нормативні вимоги з предмету не достатньо враховують індивідуальні здібності студентів і вказують на те, що потрібний індивідуальний підхід до кожного. Важливо також подолати педагогічний авторитаризм, надати можливість вільного вибору, що є вагомим стимулом залучення академічної молоді до занять. Отже, сьогодні існує необхідність модернізації університетської освіти, зокрема фізичного виховання та студентського спорту, переорієнтації на особистість, формування у студентів стійкого інтересу до знань з врахуванням власних потреб та здібностей.

Аналіз навчальних програм з фізичного виховання університетів Польщі, дозволяє констатувати про те, що більшість польських ВНЗ ґрунтують свою діяльність на основі останніх досліджень в галузі фізичного виховання студентів, так щоб дидактичні заняття були сучасні, адаптовані до очікувань та інтересів студентів. З метою підвищення привабливості занять

викладачі структурних підрозділів університетів, що відповідають за фізичне виховання та спорт студентської молоді, вважають за необхідне постійно їх удосконалювати та наповнювати різним змістом, завдяки активному впровадженню авторських програм.

Висновки. Сучасні навчальні програми з фізичного виховання повинні сприяти зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою і спортом та їх результатах, забезпечувати свідомий вибір та індивідуальність занять, диференціацію фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей організму людини.

Література

1. Долгова Н.О. Інноваційні технології як засіб організації процесу фізичного виховання в університетах Польщі / Н.О. Долгова// Витоки педагогічної майстерності. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2011. – № 8(1). – С. 114–118.
2. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти Наказ Міністерства освіти України 25.05.98
3. Соколович-Алгуніна Ю.О. Нормативно-правове забезпечення вищої освіти республіки Польщі (2005-2011 рр.). С. 348–355.
4. Bielecki T. Profilowane zajęcia wychowania fizycznego w opinii studentów UMCS w Lublinie / T. Bielecki, K. Krawczyk // Akademska kultura fizyczna na przelomie stuleci, T. 2. / pod red. Zadarko E. – Krosno : PWSZ, 2009. – S. 231–242.
5. Nowakowski A. Akademskie wychowanie fizyczne i sport we wspomnieniach absolwentów szkół wyższych Południowej Polski / Andrzej Nowakowski // Akademska kultura fizyczna wczoraj i dzis. – Rzeszów : PTKF, 2004. – S.123–135/
6. Zoltek-Daszykowski A. Autorski program wychowania fizycznego w szkołach wyższych /Andrzej Zoltek-Daszykowski // Akademska kultura fizyczna na przelomie stuleci. Tom 2. – Krosno : AZS, 2009. – S. 265– 272.

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО І ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

В.І. Сасовська, Ю.С. Костюк

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Становлення України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними,

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.