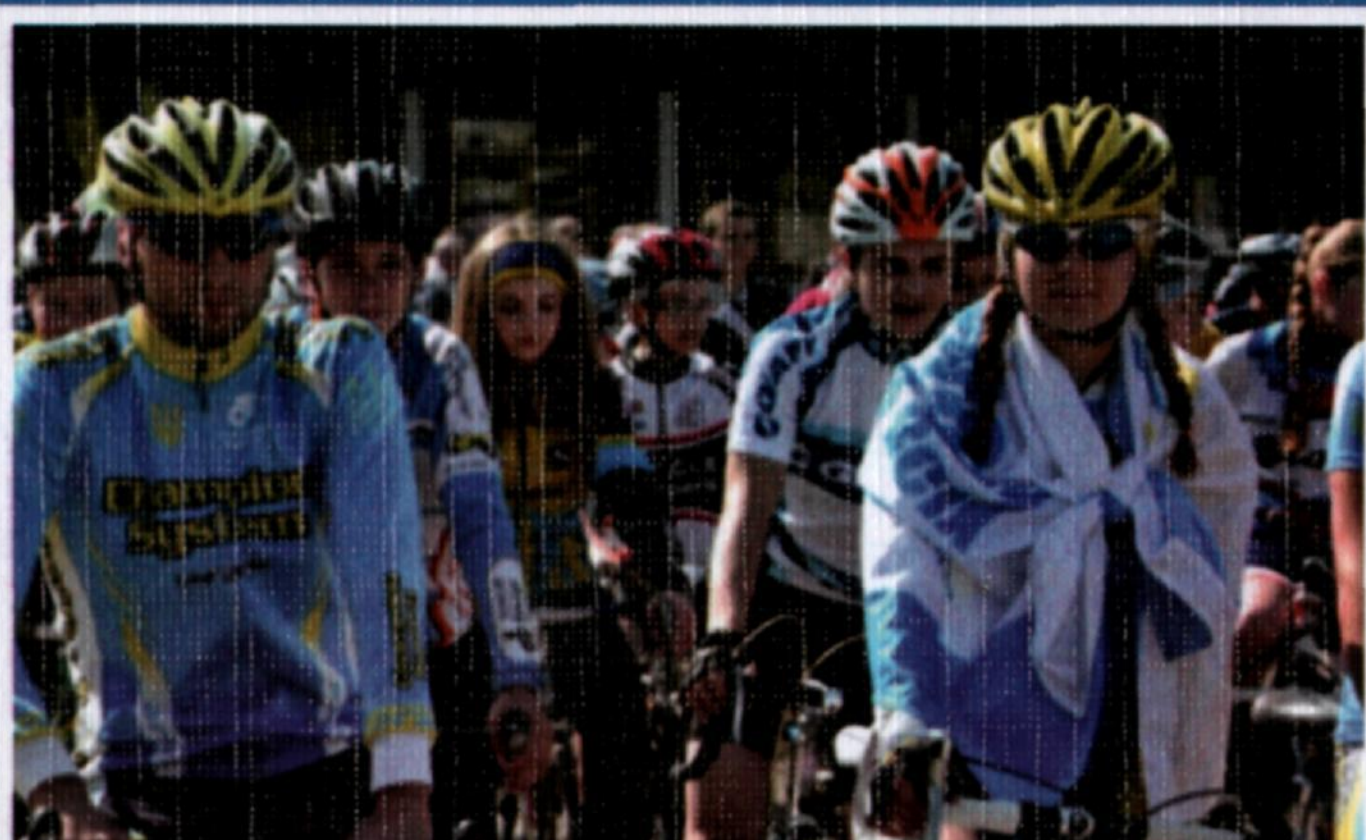


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

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

10. Сравнительный анализ политики в области питания в европейских государствах – членах ВОЗ. Консультативная встреча в Варшаве 2–4 сентября 1996 г. – 92 с.

11. Тутельян В. А. Реализация концепции государственной политики здорового питания населения России : научное обеспечение / В. А. Тутельян, В. А. Княжев // Вопросы питания. – 2000. – Том 69, № 3. – С. 4–7.

12. Швець О.В. Вивчення стану фактичного харчування та його зв'язок із аліментарною захворюваністю дорослого населення 4-х областей України з метою його раціоналізації : Звіт про НДР / О. В. Швець, Н. С. Салій, О. В. Цимбаліст [та ін.]. – Київ, ДП «Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування», 2006. – 101 с.

13. Principles and methods for the assessment of risk from essential trace elements / United Nations Environment Programme, International Labour Organization; World Health Organization; Inter-Organization Programme for the Sound Management of Chemicals. – Geneva : WHO, 2002. – 60 p.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПІВДНЯ УКРАЇНИ НА ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ

Я.М. Сергійчук, О.Ю. Білаш

Науковий керівник док. пед. наук, професор

Г.П. Грибан

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Постановка проблеми. У статті висвітлюються питання розвитку фізичного виховання і спорту в навчальних закладах Півдня України на початку ХХ ст.

На основі нових документів вивчити питання налагодження фізичного розвитку учнів у рамках навчальної програми, визначити пріоритетні напрями позашкільної фізичної освіти, прослідкувати динаміку розвитку окремих видів спорту в Одеському навчальному окрузі, визначити роль царського уряду, Міністерства народної освіти, високопоставлених урядовців округу і деяких спортивних організацій у справі поліпшення фізичного виховання молоді.

Кінець ХІХ – початок ХХ ст. став періодом глибокого реформування усіх сторін соціально-політичного та економічного

життя країни. Капіталізація держави спричинила появу нових видів діяльності і захопленя людини, серед яких не на останньому місці було заняття різних верств населення спортом. Фізична культура стає суттєвим елементом соціального життя народу.

Наприкінці XIX ст., після ряду спроб Міністерства народної освіти спільно з Військовим відомством ввести військову гімнастику в загальноосвітніх установах, стало зрозумілим, що народні школи та середні навчальні заклади абсолютно до цього не готові. Циркулярів і розпоряджень виходило багато, гімнастики ж у навчальних закладах фактично не було.

Мета статті: Розвиток фізичної культури і спорту в навчальних закладах півдня України (початок 20 століття)

Аналіз останніх досліджень і публікацій:

Відповідно до звіту директора народних училищ Херсонської губернії за 1898 р., гімнастика викладалася у 104 школах, що становило лише 7,5 % від загальної кількості шкіл губернії. Найбільш поширена гімнастика була в єврейських міських (30 %), міністерських (27,1 %) і міських початкових (26 %) школах. Найменше займалися фізичним розвитком своїх вихованців у церковнопарафіяльних (3,8 %) і школах грамоти (0,8 %) [2, с. 36].

Причин, що привели до такого сумного стану, було декілька: відсутність спеціально обладнаних приміщень, кваліфікованих педагогічних кадрів, матеріальної і методичної бази, а також завантаженість навчального процесу загальноосвітніми предметами, що не залишало часу на гімнастичні вправи. Доповнити цей список може і негативне ставлення самих педагогів і директорів шкіл до фізичної культури. Набагато краще було організоване фізичне виховання в середніх навчальних закладах (гімназіях, прогімназіях і реальних училищах). Згідно з Пам'ятною книжкою Херсонської губернії, до початку 1901 р. в Одеському навчальному окрузі налічувалося 16 чоловічих і 17 жіночих середніх навчальних закладів. Із них військова гімнастика викладалася в семи чоловічих гімназіях, двох прогімназіях і в п'яти реальних училищах, що становило 87,5 % від їх загальної кількості. У селі викладали гімнастику в основному вчителі шкіл.

Правлячі кола всіляко заохочували створення гімнастичних і спортивних клубів та навіть виділяли для цього кошти.

Що стосується жіночих навчальних закладів, то в 45 з них гімнастика зовсім не викладалася – її замінювали танці. Головними причинами поганого викладання гімнастики, у більшості випадків, була відсутність викладачів-фахівців та приміщень, пристосованих для фізичних вправ [10, с. 923-924]

Результати дослідження та їх обговорення:

У 1911 р. в окрузі налічувалося більш як і 200 учнів-спортсменів [10, с. 945]. У всіх містах водний спорт розвивався залежно від місцевих коштів: навчальні заклади виділяли гроші на придбання і ремонт суден. Значний внесок щодо організації та розвитку водних видів спорту серед вихованців шкіл зробили міські яхт-клуби. Заняття проводилися на їхній території, за що навчальні заклади вносили певну платню. Разом з тим, завдяки учнівському спорту поживляється життя самих яхт-клубів.

Разом з водним спортом в Одеському навчальному окрузі розвиваються й такі види спорту, як гімнастика (переважно сокольська), їзда на велосипедах, важка і легка атлетика, лаун-теніс, боротьба та ін. Особливою популярністю серед молоді користувався футбол. При навчальних установах Одеси, Миколаєва, Херсона та інших міст організуються команди, і проводяться футбольні матчі.

Міністерство народної освіти у 1915 р. планувало виклопотати в уряду особливий кредит на облаштування майданчиків для дитячих ігор і фізичних вправ. Однак Перша світова війна, що почалася влітку 1914 р., не дозволила втілити ці плани в життя.

Висновки. Таким чином, на початку ХХ ст. процес запровадження фізичного виховання в освітніх закладах Одеського навчального округу набирає більш організованого характеру. Серед учнівської молоді регулярно проводяться змагання з різних видів спорту як місцевого, так і всеросійського масштабу, у містах проводяться гімнастичні свята, у навчальних закладах створюються спортивні гуртки. Адміністрація округу все більше уваги приділяє фізичному вихованню учнів, створюються умови для розвитку учнівського спорту. Багато в чому завдяки зусиллям окружного начальства зросла кількість уроків і шкіл, у яких

проводилася гімнастика, а також набули свого розвитку водні види спорту, у містах організовувалися майданчики для ігор та гімнастичних вправ.

Література

1. Вацеба О.М. Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні (кінець XIX ст. – кінець 30-х років XX ст.): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / УДУФВіС. – К., 1992;
2. Боднар Я.Б. Теоретичні та методичні засади фізичного виховання молоді Галичини кінця XIX – початку XX століття (до 1939 р.): Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т. фіз. культури. – Л., 2002;
3. Приступа Є.Н. Становлення та розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури.
4. <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/61639/16-Verbickij.pdf?sequence=1>

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

М.А. Ситникова, В.І. Айунц

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий та в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «здоров'я – це стан фізичного духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів».

Під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних

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.