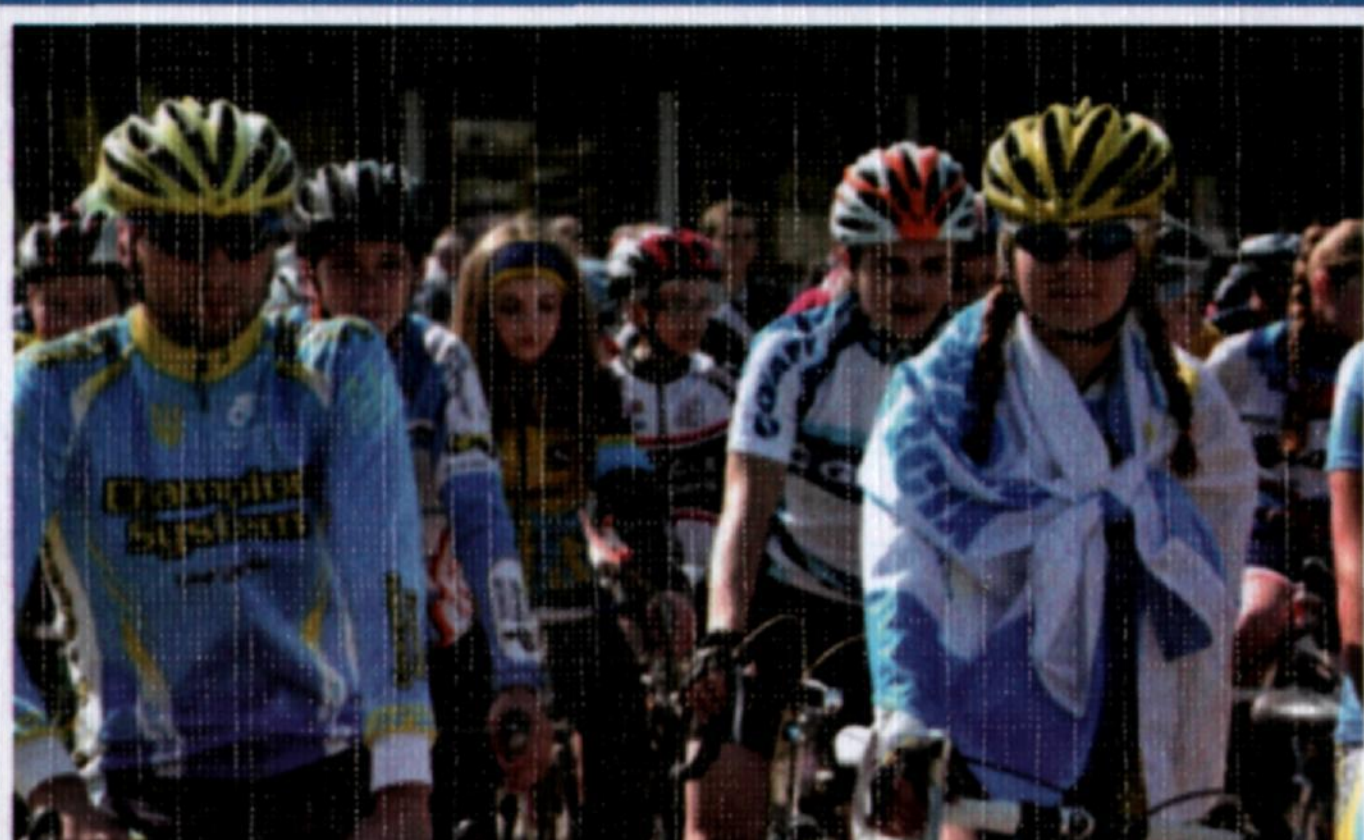


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

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

ПІЛАТЕС – «ТІЛО СТВОРЮЄТЬСЯ РОЗУМОМ»

Л.В. Федоренко

Науковий керівник док. пед. наук, проф.

Г.П.Грибан

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Пілатес (Pilates) – порівняно новий напрям у фітнесі; є безпечною програмою вправ без ударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому і про більш дрібні і слабкі м'язи; комплекс фізичних вправ, винайдених на початку ХХ століття німецьким спортсменом Джозефом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла.

Проблематика дослідження полягає у детальному вивченні програми, поданні точних, попередньо проаналізованих, даних щодо спірних питань з цієї теми. Піднято питання про поєднання вже відомих програм та напрямів; питання харчування; спільність і відмінність між пілатесом та ізометричними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, преса і тазу, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів. Пілатес є популярним у Німеччині, Великобританії і США [1, с. 22]. В досліджуваній програмі розроблено достатню кількість систематизованих вправ. Своєю дією вони локалізуються в різних частинах людського тіла. Розвивають гнучкість, плавність, концентрацію, правильне дихання. Однією із таких вправ є «Сотня». Вправа Сотня (англ. The Hundred) є одним з найпопулярніших вправ системи пілатес. При виконанні цієї вправи працюють всі м'язи черевної порожнини. Своєю назву Сотня отримала завдяки особливій техніці дихання. Сотня складається з 10 дихальних циклів. Кожен цикл включає в себе 5 вдихів і 5 видихів. Існує кілька варіацій вправи Сотня, які відповідають різним рівням фізичної підготовки [2, с. 18].

Метою статті є теоретико-методологічне обґрунтування досліджуваного комплексу вправ у процесі фізичного розвитку людського тіла. Метою також є показ переваг та недоліків вико-

ристання комплексу. В тексті подана класифікація груп людей, для яких використання пілатесу є рекомендованим лікарями.

Результати досліджень та їх обговорення. Система пілатес відповідає вимогам будь-якого організму. Як і будь-яке інше фізичне навантаження, Пілатес розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, силу, міжм'язову і внутрішньом'язову координацію, силову витривалість і психічні якості. Головна відмінність пілатеса від всіх інших видів – зведена практично до нуля можливість травм і негативних реакцій. Всі вправи виконуються із спеціальними тренажерами. Це може бути ізотонічне кільце, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. Головне – постійно концентрувати увагу на диханні, положенні хребта та малого тазу, вчитися відчувати своє тіло. Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на енергетичному рівні. У пілатесі вправи продумані так, що слабкі м'язи також включаються в роботу. У цьому і полягає його основний ефект. Мета заняття пілатесом – розвиток сили і контролю над м'язами при максимальному подовженні тіла. Сама техніка пілатес суперечить загальноприйнятим поняттям про фізичне навантаження, тим не менш, техніка пілатес дозволяє уникнути болю при виконанні вправ.

Комплекс включає в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, кількість повторень при цьому може бути мінімальною. У роботу включаються глибокі м'язові групи, що грають ключову роль у формуванні гарної постави та фігури. Навантаження в пілатес нітрохи не менше, ніж під час інших тренувань. Варто зробити кілька вправ, як м'язи починають тремтіти від напруги. Причому в пілатесі є один секрет: під час інших тренувань (наприклад, на тренажерах) ми в основному змушуємо працювати наші великі і сильні м'язи, а дрібні і слабкі не проробляємо. У пілатес вправи продумані так, що слабкі м'язи також включаються в роботу. У цьому і полягає його основний ефект. Для жінок пілатес так само корисний і важливий, як йога. По-перше, через те, що дозволяє працювати з важкодоступними м'язами, по-друге, розвиває м'язи, необхідні при пологах, а вагітним дозволяє з обережністю займатися фітнесом, не кидаючи тренування, підтримуючи у формі своє тіло,

готуючи його до народження малюка. Джозеф Пілатес твердо вірив, що такою методикою тренувань він випереджає свій час на 50 років. Навіть сьогодні, коли оригінальний метод зазнав змін у міру того, як він поширився по земній кулі, базові принципи, закладені в ньому, до цих пір лишаються незмінними. Демонструючи прихильність своїй методиці та її ефективність, Джозеф Пілатес і в 70 років позував художникам, вражаючи їх фізичним розвитком і красою свого тіла.

Висновки. Методика пілатес ефективно допомагає розвитку координації, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво і граціозно. Зовсім різні пілатесні вправи вимагають надзвичайно плавного і точного виконання, а отже, і високого ступеня концентрації на кожному елементі.

Література

1. Голубев С.А. Упражнения пилатес / С.А. Голубев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – № 8. – С. 22–23.
2. Преображенский В. Гимнастика для позвоночника / В. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – № 4. – С. 18–19.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНАЖЕРІВ

Х.М. Хамуляк, І.Б. Длугош, А.О. Соломонко

*Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького*

Постановка проблеми. Дослідження функціонального стану молоді виявили зниження загального рівня показників фізичних якостей, що призвело до погіршення здоров'я та працездатності. Вимоги до професіоналізму в медичній галузі вимагають від фахівців повної психічної та фізичної мобілізації наявних зусиль. Фундамент майбутнього фахівця-професіонала створюється в процесі занять фізичного виховання, виконання фізичних вправ загартовує організм і чинить відповідний вплив на розвиток тих чи інших рухових якостей.

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.