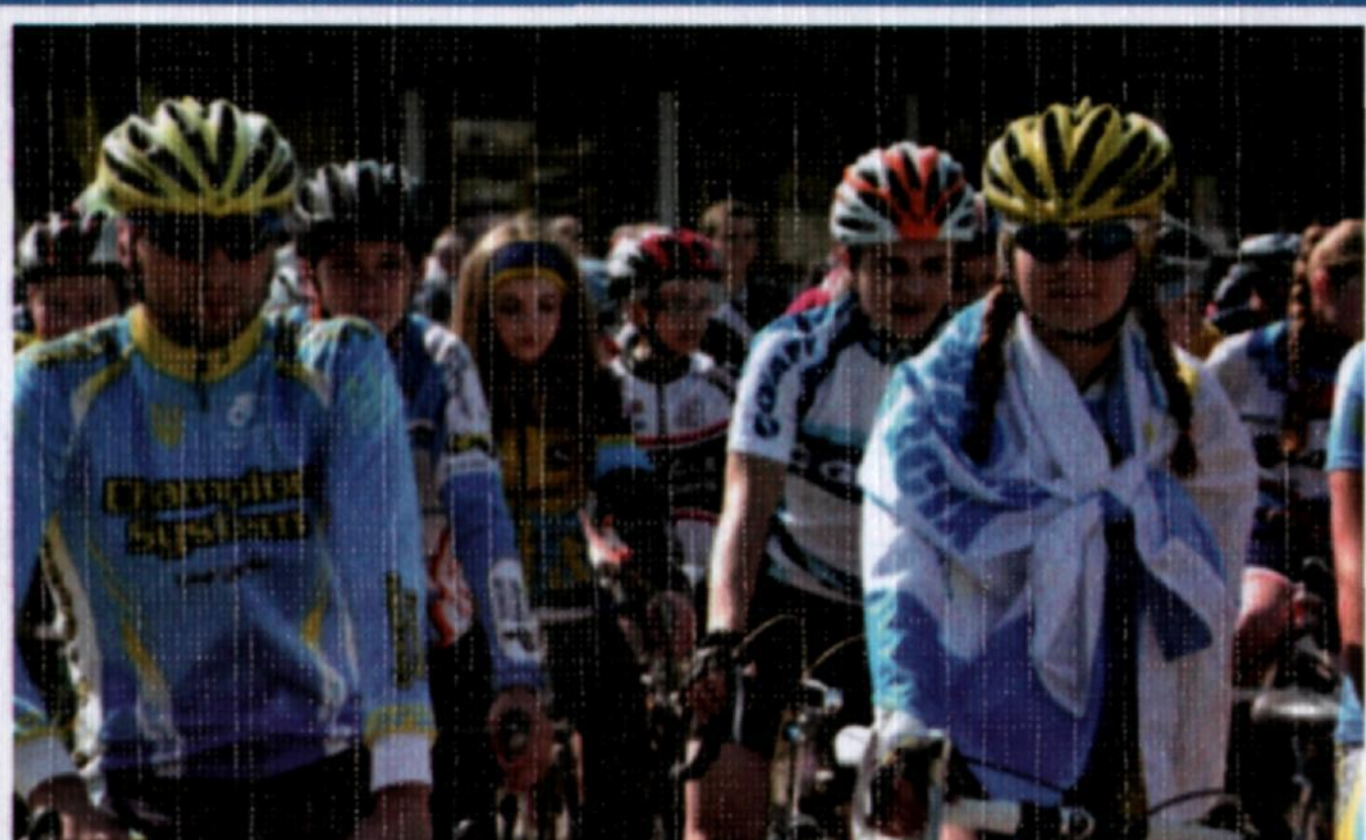


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

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
I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Жито-
мир: Вид-во «Рута», 2015. – 224 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-мето-
дичних 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

Література

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. – К., 2003. – 149 с.
2. Кераминас С.А. Исследование методики обучения баскетболиста приемам техники игры (броски мяча в корзину): дисс... канд. пед. наук. – М., 1955.
3. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: учебн. пособ. / В.К. Пельменев. – Калининград, Калинингр. ун-т, – 2000. – 162 с.
4. Поплавский Л.Ю. Упражнения баскетболистов / Л.Ю. Поплавский. – Киев: ДП «Друкарня ДУС», – 2006. – С. 25–26.
5. Смирнов Ю.И. Зависимость точности броска в баскетболе от способа, направления и дистанции / Ю.И. Смирнов, А.С. Белов, Л.С. Полякова // Теория и практика физической культуры. –1973. – № 4. – С. 12–17.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. –М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОРГАНІВ ЗОРУ

К.А. Ющенко, О.В. Ковальчук, А.С. Кукушкіна
Науковий керівник доктор пед. наук, професор
Г.П. Грибан

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Під час навчання студентів у ВНЗ має вирішуватися проблема зменшення їх захворювань і забезпечення ефективного рівня здоров'я для оволодіння майбутньою професійною діяльністю. Тому в навчальному закладі необхідно створювати і підтримувати середовище, яке сприятиме формуванню цілей, цінносних орієнтацій, принципів дотримання здорового способу життя та здійсненню контролю за чинниками, що визначають або впливають на стан здоров'я студентів. До студентів з порушенням зору слід використовувати індивідуальний і диференційований підхід та визначити спеціальні режими рухової

активності з урахуванням конкретної аномалії зорового аналізатора.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До основних засобів фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, відносяться фізичні вправи (загальнорозвиваючі, релаксаційні, ідеомоторні, дихальні, ритмопластичні, на координацію, в рівновазі, коригуючі), ігри (спортивні, рухові, народні), самомасаж. Допоміжними засобами фізичного виховання є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори: режим дня, повноцінне збалансоване харчування, повноцінний сон, раціональний режим дня з різноманітними організаційними формами фізичного виховання (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, прогулянки, турпоходи, оздоровча ходьба і біг, спортивні ігри тощо). У фізичному вихованні зі студентами з відхиленнями у стані здоров'я використовуються практично усі засоби, але методика їх застосування має свої особливості залежно від захворювання і функціональних порушень [1, 2, 3, 4, 5 та ін.].

Мета статті полягає у розкритті засобів і методики проведення занять зі студентами з порушеннями та вадами зору.

Результати дослідження та їх обговорення. До основних завдань фізкультурно-оздоровчих занять при короткозорості можна віднести:

- загальне зміцнення організму;
- підвищення процесів обміну речовин;
- активізація функцій серцево-судинної та дихальної систем;
- зміцнення м'язово-зв'язкового апарату;
- покращання кровообігу тканин очей;
- зміцнення м'язової системи очей;
- зміцнення склери (м'язової оболонки ока).

Основними засобами оздоровчого тренування при короткозорості є:

1) тривалі аеробні вправи (дозована ходьба та оздоровчий біг, теренкур, пересування на лижах, плавання, їзда на велосипеді, тренування на велотренажері з інтенсивністю ЧСС від 130 до 150 за 1 хв);

2) дихальні, статичні та динамічні вправи;

3) спортивні ігри (настільний теніс, бадмінтон, волейбол через низьку сітку);

4) загальнорозвиваючі вправи (потягування з випрямленням та прогинанням тулуба, колові оберти головою, тулуба, ніг, нахили, повороти голови, тулуба; присідання; випадки; махи ногами вперед, назад, в сторони; вправи на гнучкість; розтягування; вправи з медичним болем, гантелями, обручами, гімнастичними палицями тощо);

5) вправи для покращання кровообігу тканин ока (зжмурення, швидке кліпання, обережне натискування пальцями рук на верхні повіки, рухи повіками та бровами, промивання очей водою тощо);

6) вправи для зміцнення та тренування зовнішніх (прямих і косих) м'язів ока (оберти, повороти, піднімання й опускання очей, спостереження за пересуванням предметів зліва направо, справа наліво, згори донизу, по колу);

7) вправи для зміцнення внутрішньої акомодатії (циліарного м'яза ока) (рухи оком за всіма можливими напрямками, переведення погляду з нижньої точки чіткого бачення на віддалену точку і навпаки, те саме в подумках, за допомогою рухомих об'єктів);

8) вправи для зміцнення склери (промивання очей струменем води, покращання живлення рогівки – підсилення блиску очей).

Цикл фізкультурно-оздоровчих вправ при порушеннях зору повинен тривати впродовж навчального року. Він поділяється на підготовчий та основний періоди.

Підготовчий період триває 12–15 днів. Основні завдання: адаптація до фізичних навантажень, оволодіння загальнорозвиваючими та спеціальними вправами і формами занять, підвищення інтересу до самостійних занять оздоровчого тренування. Під час занять виконуються переважно загальнорозвиваючі вправи без обтяжень, аеробні вправи невеликого обсягу, спеціальні вправи для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, рухливі ігри, естафети та окремі елементи спортивних ігор, дихальні вправи та спеціальні вправи для очей. Заняття проводяться 2–3 рази на тиждень.

Основний період – 8–9 місяців. Завдання періоду – виконання оздоровчо-тренувальної програми у повному обсязі. У цей період використовується увесь арсенал засобів оздоровчого тренування з обов'язковим урахуванням протипоказань. Заняття проводяться до 5 разів на тиждень. Для зміцнення м'язів очей систематично необхідно виконувати комплекси вправ, які полягають у навмисному зосередженні погляду ліворуч від себе, праворуч, вверх, униз, вправи із йоги для очей та комплекси, що запропоновані з лікувальної фізичної культури при захворюваннях органів зору.

Висновки. Дозування фізичного навантаження в оздоровчих цілях у студентів з порушеннями зору здійснюється підбором фізичних вправ і рухливих ігор, тривалістю вправ, кількістю повторень, вибором вихідних положень, застосуванням обтяжень, опору, прийомів полегшення і допомоги, а також зміною темпу і ритму виконання рухів. Для активізації самостійних занять фізичними вправами необхідно взаємопов'язати усі компоненти, які можуть впливати на його їх якість та ефективність.

Література

1. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1991. – 64 с.
2. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. / Наук.-метод. журнал. – № 2. – Донецьк, Дон.НУ, 2004. – С. 145–149.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
4. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч. I. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.

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.