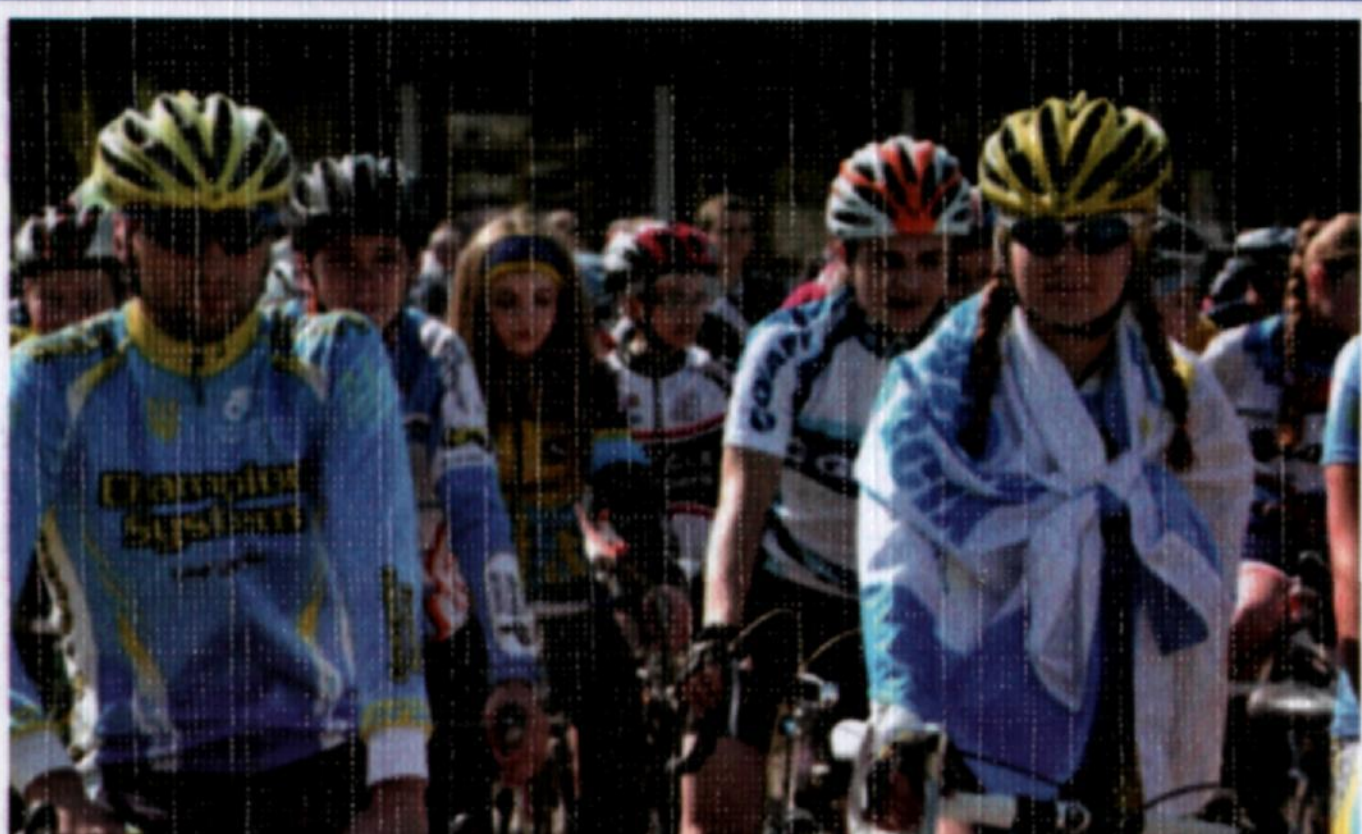


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

# 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. – 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 Рустам Фагимович* – 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. Ващук 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. Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку витривалості у студентів під час самостійних занять.....</i>	62
<i>Захарченко М.О., Кузнецова Л.І. Анімаційний туризм як засіб рекреаційно – оздоровчої діяльності учнів 5 класів...</i>	67
<i>Заяць М., Переходько І.В., Симонюк А.А., Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального освітнього простору вищого навчального закладу.....</i>	71
<i>Іскоростенський М.А., Блажисевський Г.В. Проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.....</i>	77
<i>Кліменчук Д.В. Методи оцінки функціонального стану організму.....</i>	79
<i>Козлюк З.С., Дзензелюк Д.О. Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання.....</i>	82
<i>Кока Є.О., Грибан Г.П. Історія розвитку фізичної культури і спорту в місті Коростишеві.....</i>	85
<i>Кравчишина Г.О., Вергелюк А.І. Спорт і фізичне виховання у Німеччині.....</i>	91
<i>Лакіза А.А., Тунік Н.Ц. Передумови ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання.....</i>	94
<i>Лисюк Ю.С., Вовченко І.І. Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку.....</i>	97
<i>Марцун Б.В., Яворська Т.Є. Удосконалення витривалості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки...</i>	100
<i>Мацапура Т.В., Крук А.З. Олімпійські рекорди: вагомість часу.....</i>	106
<i>Мягченко О.С. Особенности использования средств гиревого спорта .....</i>	109
<i>Орловська В.Й., Яблонська А.М. Вплив фізичних вправ на організм людини.....</i>	112
<i>Пашков Д.Ю., Грибан Г.П. Оптимізація розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами.....</i>	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>Простокишин 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., Айнуц 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

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 випровадженню 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-Алтуніна 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 // Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci, T. 2. / pod red. Zadarko E. – Krosno : PWSZ, 2009. – S. 231–242.
5. Nowakowski A. Akademickie wychowanie fizyczne i sport we wspomnieniach absolwentów szkół wyższych Południowej Polski / Andrzej Nowakowski // Akademicka kultura fizyczna wczoraj i dziś. – Rzeszów : PTKF, 2004. – S.123–135/
6. Zoltek-Daszykowski A. Autorski program wychowania fizycznego w szkołach wyższych /Andrzej Zoltek-Daszykowski // Akademicka kultura fizyczna na przełomie 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,



морально-етичними, екологічними та іншими проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного та матеріального стану більшої частини населення. Особливе занепокоєння викликає факт зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Результати щорічних медичних обстежень показали, що за останні 15 років кількість дітей віком до 14 років із серцево-судинними недугами зросла з 14,5 % до 28,2 %. Протягом 2005–2008 років зафіксовано суттєве збільшення кількості дітей з порушеннями гостроти зору, зі сколіозом, з порушенням постави. Більшість дітей приступають до навчання у школі фізично неготовими до цього виду діяльності. Однак, що стосується проблематики дошкільного фізичного виховання, їх виразно бракує у порівнянні з дослідженнями в інших вікових групах.

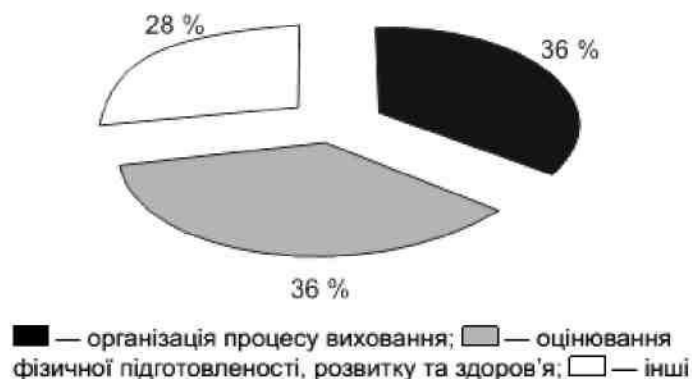
**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що проблеми організації, змісту, методики проведення занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку були предметом дисертаційних досліджень Л.В. Козіброди [2], О.М. Бондар [1]. Підвищений інтерес дослідників до проблем дошкільного фізичного виховання обумовлений низкою суперечностей між потребами суспільства у підвищенні рівня фізичного стану дітей і теперішнім станом фізкультурно-оздоровної роботи з дошкільниками.

**Метою статті** є аналіз, систематизація та узагальнення даних публікацій з проблематики дошкільного фізичного виховання у фахових виданнях з фізичної культури і спорту за 2006–2011 роки.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для визначення кількості публікацій, що були предметом дослідження нами було здійснено аналіз літературних джерел у наукових виданнях за 2006–2011 роки. Проаналізовані статті вказували на обрані науковцями напрями досліджень, а кількість статей – на інтенсивність цих досліджень. Аналіз здійснювався за електронними версіями наукових видань, представлених на сайті Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського (<http://www.nbuv.gov.ua>). Дана вибірка обумовлена тим, що з 19 наукових видань галузі 11 представляють електронні версії потенційним

користувачам. З метою нашого дослідження було обрано 7 періодичних видань з фізичної культури та спорту.

Наступним кроком у нашому дослідженні був аналіз структури обраних публікацій з метою визначення проблематики, яка переважала у дослідженнях дошкільного віку за останні 6 років. Дані аналізу представлені на рис. 1.



**Рис. 1. Структура публікацій у фізичному вихованні дітей раннього і молодшого шкільного віку**

Іншим напрямком оптимізації процесу фізичного виховання є цілеспрямований розвиток та удосконалення окремих компонентів рухової функції дітей дошкільного віку. До таких досліджень відносяться оптимізація рухових навичок засобами акробатики, нові методики формування навичок координації рухів, оптимізація режиму навчання точним рухам кисті. Наступним напрямком досліджень є розробка програм фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, особливостей їх психіки та психомоторної активності. До таких досліджень відносяться диференційоване навчання у фізичному вихованні та особистісно-орієнтовний підхід до освітньо-оздоровлювальної роботи дошкільного закладу. Перспективною вважається також розробка програм, спрямованих на профілактику певних захворювань та корекцію відхилень у стані здоров'я дітей дошкільного віку. Зазначені методики покликані

підвищувати рівень психофізіологічної підготовки дітей, збільшувати опірність їх організму до несприятливих умов. Серед таких робіт зустрічаємо програму фізичного виховання превентивного характеру, застосування лікувальної фізичної культури з метою реабілітації та оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри. Формування культури здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку є іншою актуальною темою сучасних наукових пошуків. Вважається, що залучення дітей до цінностей здорового способу життя є найбільш ефективним в процесі фізичного виховання, де у значній мірі реалізується потреба у руховій активності. Також знаходимо публікації на тему формування позитивного ставлення до фізичної культури дітей, які не відвідують дошкільні навчальні заклади та підвищення фізкультурної грамотності батьків дітей дошкільного віку.

Ще одним напрямом оптимізації фізичного виховання у дошкільних закладах вважається покращання підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання дошкільників. До того ж вивчається проблема наступності у системі фізичного виховання дошкільного навчального закладу та школи.

**Висновки.** Таким чином, аналіз наукових фахових видань у галузі фізичної культури і спорту показав наступне. Кількість публікацій, присвячених проблематиці фізичного виховання дошкільників складає 3 % від кількості усіх друкованих робіт. У таких фахових виданнях, як «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Молода спортивна наука України» публікується найбільша кількість зазначених статей. При цьому, протягом останніх 6 років в Україні відмічається тенденція до зменшення їх кількості. У пропорційному відношенні на 1 статтю, що висвітлює проблеми фізичного виховання дошкільників припадає 5–6 статей, присвячених аналогічній проблемі у дітей шкільного та юнацького віку. Такі видання, як «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Молода спортивна наука України» містять переважну кількість публікацій іноземних досліджень у галузі фізичної культури і спорту, надрукованих в Україні.

## Література

1. Кашуба В.А. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання // В.А. Кашуба, Е.М. Бондар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 75–78.
2. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / Л.В. Козіброда. – Львів, 2005. – 179 с.

## ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

*В.В. Семеній, М.О. Сіпліва*

*Житомирський державний університет ім. І. Франка*

**Постановка проблеми.** Сучасний стан розвитку шкільної освіти висуває на перше місце турботу про всебічний розвиток учня, враховуючи його індивідуальні особливості, інтереси та уподобання. Змістом предмету «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю, що направлена на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних функціональних, які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності [5]. Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідний пошук нових шляхів удосконалення системи фізичного виховання. В сучасних умовах набуває особливого значення системне формування у дітей емоційно-позитивного ставлення до фізичного виховання, саме тому перед вчителем стоїть завдання сформувати у школяра інтерес до навчання, що є фундаментом здоров'я та нормального фізичного розвитку дитини [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел показав, що фізичне виховання учнів початкових класів є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Ефективність навчально-виховного процесу на сучасному етапі розвитку освіти визначається необхідністю впровадження сучасних ефективних форм і методів організації навчання учнів, підвищення емоційності шляхом

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 60х84/16

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.*