

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ  
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*Випуск 2*

*Присвячується 10-річчю  
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2015**

УДК 796.011  
ББК 74.200.55  
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
від 28 травня 2015 року протокол № 4*

**Рецензенти:**

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).  
**Козіна Ж. Л.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).  
**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Головний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Відповідальний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Редакційна колегія:**

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Вовканіч А. С.**, кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Виноградський Б. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Грибан Г. П.**, доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).  
**Єрмаков С. С.**, доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).  
**Заневський І. П.**, доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Львів В. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Кашуба В. О.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Коробейников Г. В.**, доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Москаленко Н. В.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДФК, м. Дніпропетровськ).  
**Філіпов М. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Фурман Ю. М.**, доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).  
**Худолій О. М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

**Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи:** збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с., іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

*Мова видання: українська, російська, англійська*

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей*

УДК 796.011  
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2015



## ЗМІСТ

### НАПРЯМ І. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<b>Агаманюк Д. В., Немелівський О. М.</b> ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС) .....	6
<b>Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О.</b> ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ .....	10
<b>Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД .....	13
<b>Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ .....	17
<b>Кидонь В. В.</b> ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	21
<b>Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Душник О. К.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	25
<b>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К.</b> ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	29
<b>Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А.</b> РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ .....	40
<b>Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ .....	43
<b>Мичка І. В.</b> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	45
<b>Сіпліва М. О., Лайчук А. М.</b> ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ .....	47
<b>Соловей О. М., Мичка І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А.</b> НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	51
<b>Тамашевський І. Я., Сарапча М. П.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ .....	55
<b>Яворська Т. Є., Севаст'янов Є. О., Андрєєв А. С.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ .....	58

**НАПРЯМ II.  
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Грибан Г. П.</b> АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	62
<b>Гусаревич О. В., Кирпа В.</b> ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	69
<b>Ильницкая А. С.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....	72
<b>Котегова Л. І.</b> РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	76
<b>Крук М. З., Крук А. З., Машанура В. А.</b> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА .....	80
<b>Кузиспова О. Т.</b> СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	83
<b>Науменко О. А.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ .....	89
<b>Петров Д. О.</b> НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	92
<b>Савитська Н. О., Блажисевський Г. В.</b> РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ .....	97
<b>Сологубова С. В.</b> ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ .....	100
<b>Твердохліб Ж. О.</b> ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	104
<b>Яблонська А. М.</b> ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	107

**НАПРЯМ III.  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Данок О. М., Можарівський Р. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ .....	110
<b>Лахно О. Г.</b> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ .....	113
<b>Мішкевич Н. І.</b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ .....	118

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

<b>Пазіна В. О., Айіуні В. І.</b> ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ .....	121
<b>Філіппов М. М.</b> ПСИХОФИЗИОЛОГІЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК .....	123
<b>Шпшук Л. М., Жуковський Є. І.</b> ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ – ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ .....	127

**НАПРЯМ IV.  
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ,  
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В.</b> ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД .....	131
<b>Тищенко В. О., Куш В. В.</b> АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ .....	136
<b>Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С.</b> ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ .....	139
<b>Шавель Х. Є., Михась Т. Р.</b> МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ) .....	143
<b>Шенсєненко Т. В., Лучко О. Р.</b> ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ .....	146
<b>Щербаківа Г. Д.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ .....	148
<b>Паміура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	152

занять на основі раціонального сполучення різних видів фітнесу в залежності від гормонального фону протягом менструального циклу. Аналіз ефективності індивідуальних програм було виконано шляхом порівняння результатів рухових тестів (що належать до системи комплексної оцінки «КОНТРЕКС-2») контрольної та експериментальної груп у динаміці.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровчі заняття, жінки, перший зрілий вік, фітнес-тренування, фізичний стан.

### **ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Сологубова С. В.

*Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры*

В статье рассмотрены основные закономерности улучшения физического состояния женщин первого зрелого возраста средствами кондиционной тренировки. Определена эффективность индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий на основе рационального соединения разных видов фитнеса в зависимости от гормонального фона на протяжении менструального цикла. Анализ эффективности индивидуальных программ выполнен путем сравнения результатов двигательных тестов (входящих в систему комплексной оценки «КОНТРЕКС-2») контрольной и экспериментальной групп в динамике.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные занятия, женщины, первый зрелый возраст, фитнес-тренировки, физическое состояние.

In the article deals with basic laws to improve the physical condition of women of the first mature age by means of conditional training. The efficiency of the individual programs of fitness classes on the basis of different types of fitness depending on hormonal levels during the menstrual cycle. Analysis of the effectiveness of individual programs is made by comparing the results of motor tests (in the system of integrated assessment «KONTREKS-2»), control and experimental groups in the dynamics.

**Keywords:** sports and fitness classes, women, the first mature age, fitness classes, physical state.

### **ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Твердохліб Ж. О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** В процесі роботи і студентами ми щоденно спостерігаємо прямий тісний зв'язок між фізичною підготовленістю, фізичним розвитком наших вихованців та функціонуванням їх вестибулярної сенсорної системи. У процесі виконання вправ у багатьох виникає дискоординація вертикального положення тіла при стоянні, похитування під час ходьби, порушення орієнтації у просторі, збільшення часу реагування. Зустрічаються і більш складні реакції: почервоніння обличчя, нудота, запаморочення. За умови тренуваності вестибулярного аналізатора підвищуються координаційні здібності, просторове орієнтування, здатність до пов'язування чи узгодженості рухів, рівновага, швидкість і точність. Все це сприяє успішному оволодінню навчальною програмою з фізичного виховання, спортивним досягненням і, що дуже важливо у наш буремний час, можливості виконання функцій військового, рятувальника, монтажника, висотника, водія швидкісного транспорту тощо. Недостатньо розвинений і слабо тренований вестибулярний аналізатор може стати причиною невинуватих травм, викликати труднощі у формуванні рухових навичок. Тому вестибулярне тренування є важливою складовою фізичного виховання студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** доводить, що впродовж XIX–XX століть накопичено достатньо великий об'єм знань про вестибулярний апарат людини. Вестибулярний аналізатор здійснює функцію рівноваги тіла як у стані спокою, так і під час руху. Це парний орган, який розташований у внутрішньому вусі. Складається з рецепторів отолітового апарату, які відповідають за статику – координацію тіла у стані спокою, та рецепторів півколових проток (ампулятивний апарат), які відповідають за координацію тіла під час руху (кінематику). Разом вони виконують стато-кінематичну функцію. Вестибулярний апарат працює безперервно. Навіть у стані повного спокою людина не пасивна, до центральної нервової системи надходять імпульси від отолітового апарату (А. А. Ухтомський запропонував називати такий стан оперативним спокоєм). У стані невагомості, за відсутності постійного подразнення отолітового апарату силою земного тяжіння, у функціонуванні організму виникають численні порушення.

Вестибулярний аналізатор виконує ряд функцій:

- 1) просторово – часовий аналіз рухів з опорою та без опори;
- 2) підтримання стабільності руху;
- 3) підтримання рівноваги тіла;
- 4) протидія закахуванню;
- 5) протидія радіоактивним і отруйним речовинам (включаючи алкоголь);
- 6) мінімізація впливу змін атмосферного тиску.

Ступінь тренуваності вестибулярного апарата характеризують два показники: чуттєвість – здатність сприймати, оцінювати і ефективно реалізовувати мінімальне навантаження на вестибулярний аналізатор; стійкість – здатність протидіяти великому вестибулярному навантаженню одночасно чи протягом часу з метою реалізації програми рухів.

У другій половині ХХ століття до досліджень активно долучились педагоги, яких цікавили аспекти та можливості покращення вестибулярної чутливості та стійкості в дітей і молоді. Наукові праці засвідчили, що найбільш активні якісні зміни вестибулярного апарата у дітей відбуваються до 12–14 років і в наступні роки суттєво не змінюються. В процесі спрямованого вестибулярного тренування спеціальними фізичними вправами приріст вестибулярної чутливості у віці 7–9 років дорівнює 29%, у віці 10–12 років – 40%, 13–16 років – 18%. Також було помічено, що вестибулярний аналізатор більш успішно виконує свою функцію в тому випадку, коли на заняттях викладач турбується про різноманітність вправ, їх емоційну наповненість, технічну й естетичну сторону. При виконанні фізичної вправи чи будь-якого іншого руху з закритими очима вплив вестибулярного аналізатора на точність пози та якості руху помітно зростає. Зафіксований ефект вестибулярної післядії, який проявляється в тому, що вестибулярне навантаження певний час зберігається в організмі у вигляді дискоординуючих реакцій. Він залежить від віку, статі людини, об'єму виконаної роботи, стану здоров'я та спортивної кваліфікації. У студентів ефект післядії може тривати від 3 до 6 хвилин. Разом з цим, навантаження різної спрямованості можуть прискорювати нормалізацію стійкості, для паузи між різноманітними вправами достатньо 2–3 хвилин. Б. М. Шиян радить для вдосконалення рівноваги ставити учнів у такі умови, при яких є ризик її втрати. Найдоступнішими у фізичному вихованні серед таких умов є зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього А. А. Тер-Ованесян, І. А. Тер-Ованесян рекомендують виконувати такі завдання:

- рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;
- різні повороти, нахили й обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;
- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);
- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;
- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
- виконання різноманітних рухових дій із заплюсненими очима;
- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна снарядів, місця проведення, умови проведення тощо);
- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу в стані втоми [8].

**Мета дослідження** – проаналізувати вплив системного підходу до вестибулярного тренування студентів на їх самопочуття та координацію рухової діяльності.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, методи обробки статистичних даних, педагогічне спостереження та опитування, співбесіда.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Серед студентів І курсу ННІ педагогіки було виділено дві групи по 15 дівчат віком 17–18 років у кожній. Заняття з фізичного виховання зі студентами І групи проводились із використанням традиційних педагогічних технологій. На кожному занятті зі студентами ІІ групи застосовувались вправи за програмою вестибулярного тренування. Робота проводилась впродовж першого семестру 2014–2015 навчального року.

*Застосована програма вестибулярного тренування, адаптована до умов спортивного комплексу університету:*

*Ходьба на носках, п'ятах з високим підніманням колін, з поворотами, випадами, спиною за напрямком руху, по намічених орієнтирах, деформуючій опорі (пісок, поролон), на підвищенні, похилі площині. Фіксація рук при русі ними вільно. Вправи варто проводити з відкритими очима під обмеженим контролем.*

*Біг з прискореннями і зупинками спиною до напрямку руху, з поворотами, темповими підстрибуваннями. Кроки галопу, польки (індивідуально, в парах, шеренгах, уперед, наліво, вправо, назад).*

*Стрибки на одній і обох ногах часті, невисокі та максимально високі, стрибки вгору з приземленням у глибокий присід і вистрибуванням угору, стрибки, просуваючись уперед, вліво, вправо, назад, руки на поясі.*

*Рухи головою у різних просторових площинах.* 1. Нахил голови вперед і назад, вліво і вправо на кожен рахунок. 2. Повороти голови вліво і вправо. 3. Кругові рухи головою вліво і вправо. 4. В. п. – руки на пояс.

1 – нахил голови вперед, 2 – назад, 3 – вліво, 4 – вправо, 5–6 – два кругових рухи головою вліво, 7–8 – управо, 9 – нахил голови вліво, 10 – нахил голови вправо, можна виконувати на місці, в русі, з відкритими і закритими очима.

*Вправи з рівноваги. Статичні вправи з рівноваги:* стійка із зімкненими стопами, стійка по лінії (носок з'єднаний з п'яткою, на стопі лівої та на п'яті правої, на стопі правої та на носку лівої) стійка на п'ятах, стійка на носках, стійка на зімкнених носках; рівновага «Ластівка»; стійка на носку, інша нога відведена назад-вниз (зігнута вперед); бокова рівновага, задня рівновага: руки вздовж тулуба, вперед, на пояс, вперед, в сторони, вгору, у різних проміжних положеннях. Фіксувати з відкритими і закритими очима. Ускладнення: фіксувати на лаві.



1. Стоячи на носку однієї ноги, піднімати іншу пряму (зігнуту) вперед, назад.
2. Упор присівши подовжньо стійка на одній нозі; стрибком ніг нарізно випад уліво з поворотом ліворуч.
3. Стоячи на одній нозі й зберігаючи рівновагу, махом іншої поворот кругом.
4. Сід на стегні уперек; повороти кругом; перемах у сід на іншому стегні; махом кут з опорою руками позаду.

5. Стійка на одному коліні; перемахи однією ногою вперед та назад [2].

*Динамічні вправи з рівноваги:* В. п. – стійка із зімкнутими стопами, руки всторони. 1 – нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в. п.

5 – поворот тулуба вліво; 6 – в. п.; 7 – поворот тулуба вправо; 8 – в. п.; 9 – нахил тулуба вліво, руки вгору; 10 – в. п.; 11 – нахил тулуба вправо, руки вгору; 12 – в. п.; 13 – нахил голови назад; 14 – в. п.; 15 – присід, руки вгору; 16 – в. п. Ускладнення: в стійці на підвищенні, з закритими очима.

*Вправи на гімнастичній колоді:*

1. Ходьба, напівприсідаючи на опорній нозі та роблячи мах униз-уперед іншою ногою.
2. Ходьба випадами.
3. Ходьба з коловими рухами рук уперед (назад) на кожен крок.
4. Швидкі кроки на всій ступні, на носках; біг з раптовими зупинками на одній нозі.
5. Кроки галопу, польки.
6. Стрибки вперед на одній, на двох ногах.
7. Стрибки вперед із кроку махом ноги [2].

*Акробатичні вправи.* Перекиди: вперед, назад, всторону, згрупувавшись, прогнувшись, із сидів, упорів, стійок, рівноваги в різні кінцеві положення, в різному темпі, з відкритими і закритими очима. В. п. – сід, руки всторону. 1 – групування; 2 – перекид назад; 3 – перекид вперед; 4 – в. п. В. п. – лежачи на спині; 1–2 – перекочування направо на 360 градусів; 3 – сід у групуванні; 4 – перекочування назад; 5 – перекид вперед; 6 – лягти; 7–8 – перекочування вліво на 360 градусів. Можливі завдання: виконати перекид за 1–2–3 секунди, виконати три перекиди за 2–4–6 секунд.

*Акробатичні падіння.* Додаткові снаряди: гімнастичний кінь, гімнастичний козел, гімнастична колода висотою 120 см, опора із матів висотою 80 см (верхній мат поролоновий). 1) падіння вперед, при падінні трохи зігнутись; 2) падіння вперед з поворотом 180 градусів, приземлення на спину; 3) падіння вперед з поворотом на 360 градусів; 4) падіння назад з поворотом на 180 градусів, з приземленням на живіт; 5) падіння назад з поворотом на 360 градусів.

*Стійки:* на лопатках, на голові, на руках з допомогою, з відкритими і закритими очима.

Стійка на лопатках, перекотившись назад і торкнувшись лопатками підлоги. Упертися руками в поперек і випрямити тіло так, щоб тулуб і ноги були на одній прямій.

1. З упору сидячи позаду перекатом назад, згинаючи ноги, стійка на лопатках.
2. Те саме. Тільки розігнувши ноги стійка на лопатках.
3. З упору сидячи перекатом назад стійка на лопатках.
4. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках.

Стійку на голові виконують з опорою головою та руками.

1. З упору присівши стійка на голові, зігнувши ноги.
2. Те саме з наступним випрямленням тіла до прямого положення.
3. З упору присівши поштовхом обома ногами стійка на голові й повернутися у вихідне положення [2].

*Вправи в парах.* 1. Ходьба у різних напрямках нижнього з сидячим на плечах верхнім. Повороти, присідання та вставання. 2. Стрибки, ноги нарізно через партнера, який виконує перекид. 3. Перекиди вперед в парі, взявшись руками за ноги. 4. Розкручування в різних напрямках, взявшись за руки.

*Стрибки з висоти.* Додаткові снаряди: колода стандартна (висота 120 см), гімнастична стінка, гімнастичний кінь, гімнастичні поролонові мати (висота 20–30 см); 1) стрибки, випрямившись, зігнувшись; 2) стрибки з поворотом на 90, 180, 270, 360 градусів; 3) стрибки, зігнувши ноги, ноги нарізно.

З метою отримання результатів для порівняння тренуваності вестибулярного аналізатора було обрано нескладний контрольний тест: виконання п'яти перекидів уперед, згрупувавшись, та десяти стрибків максимально вгору в центрі круга з діаметром 200 см з круговим градуванням. Фіксувались три максимальних відхилення від центру, зараховувалось середнє відхилення. Для дівчат у віці 17–18 років відхилення має дорівнювати приблизно 60–65 см.

Результати контрольного тесту показали, що студентки I групи, в середньому, допускали відхилення від центру на 70 сантиметрів, відхилення у II групі, в середньому, склали 52 сантиметри, що засвідчило досить високу ефективність вестибулярного тренування для координації рухів, удосконалення рівноваги, формування впевненості в собі.

**Висновок.** Проведене дослідження щодо вивчення впливу вестибулярного тренування на самопочуття студентів та координацію їх рухової діяльності покликане мотивувати викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів, учителів фізичної культури до системного використання вправ для тренування вестибулярного аналізатора в процесі роботи, поряд з іншими вправами, забезпечуючи гармонійний розвиток усіх інших якостей своїх вихованців.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Вробьева Е. А. Анатомия и физиология / Е. А. Вробьева, А. В. Губарь, Е. Б. Сафьянникова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1981. – С. 392–393.
2. Гимнастика / уклад. А. В. Чайка. – Х. : Ранок, 2010. – 128 с.
3. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Смолевского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 212–214.
4. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація / В. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. – С. 32.
5. Кисляков В. А. Физиология вестибулярной системы / В. А. Кисляков, И. В. Орлов // Вопросы физиологии сенсорных систем. – М.–Л., 1966. – С. 108.
6. Куколевский Г. М. Врачебные наблюдения за спортсменами / Г. М. Куколевский. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 21–38.
7. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі : посіб. для вчителя / О. Кругляк. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. – 80 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – С. 236–237.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Твердохліб Ж. О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

В статті представлені можливі підходи до здійснення вестибулярного тренування на занятті з фізичного виховання.

**Ключові слова:** вестибулярне тренування, студент, фізичне виховання.

##### **ВЕСТИБУЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ С ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Твердохлеб Ж. А.

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко*

В статье представлены возможные подходы к осуществлению вестибулярной тренировки на занятиях по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** вестибулярная тренировка, студент, физическое воспитание.

##### **VESTIBULAR TRAINING STUDENT ON STUDIES WITH PHYSICAL EDUCATION**

Tverdokhlib Zh.

*Zhytomyr Ivan Franko State University*

The paper presents possible approaches to implementation vestibular training student on studies with physical education.

**Keywords:** vestibular training, students, physical education.

##### **ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ**

Яблонська А. М.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою. Враховуючи високе розумове навантаження в умовах постійної інтенсифікації навчального процесу, за останні роки істотно зросли вимоги до зміцнення і збереження рівня здоров'я студентів. Одним із пріоритетних завдань на цьому етапі є формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та потреби у систематичній руховій активності, яку студенти реалізовуватимуть в умовах майбутньої виробничої діяльності. Від того, який запас теоретичних знань та практичних навичок вони отримують за період навчання у вищому навчальному закладі, залежить їх активна життєва позиція та особиста участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності та пропаганді здорового способу життя.

Формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі фізичного виховання може бути можливим тільки за умови систематичних занять різними видами рухової активності, в навчальних і поза навчальних формах та позитивного відношення до них.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Однак як показують результати наукових досліджень, значна кількість студентів не відвідують обов'язкових занять з фізичного виховання упродовж року. У студентської молоді спостерігається падіння інтересу до занять фізичними вправами, для більшості студентів характерними є: незадовільний рівень теоретичних знань з фізичної культури, практичних умінь та навичок, відсутність мотивації на здоровий спосіб життя. Основною причиною поганого відвідування студентами занять на наш погляд, є недостатнє розуміння необхідності рухової активності з метою підвищення загальної життєдіяльності

Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів*

**Комп'ютерний макет: Остринський В. В.**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- |                    |  |
|--------------------|--|
| Рустама Ахметова   | – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен);                 |
| Інні Євсєєвої      | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона); |
| Валерія Андрійцева | – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон);               |
| Юлії Єлістратової  | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон); |
| Людмили Коваленко  | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон).                |

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.05.15. Формат 60х90/8. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.  
Ум. друк. арк. 20,0. Обл. вид. арк. 18,9. Наклад 300. Зам. 249.

---

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.  
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua