



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,  
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛУГАНСКОЙ  
ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ  
ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО  
ВОСТОЧНОУКРАИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО  
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

## **«ОЛИМПИЗМ И МОЛОДАЯ СПОРТИВНАЯ НАУКА УКРАИНЫ»**

**Материалы  
X региональной научно-практической конференции,  
посвященной XXX Олимпийским играм  
и Году спорта и здорового образа жизни**

**Луганск  
2012**

## Содержание

От здорового образа жизни – к олимпийским медалям Кравченко Н.М. Председатель Луганского областного отделения Национального Олимпийского комитета Украины .....	3
Основные направления преобразований олимпийского движения эпохи самаранча Булкина Н.П. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	5
Физическая культура и её интегративная концепция в социальной жизнедеятельности Шеремета Д.В. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт экономики и бизнеса .....	9
Спортивне тренування та основні проблеми у його управлінні Гальченко А.А. ДЗ «Луганський національний Університет імені Тараса Шевченка» Інститут економіки і бізнесу .....	12
Подача в волейболе как средство активных агакующих действий Вышинская О.Н. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	16
Пути оптимизации технико-тактической подготовки студенческих команд по волейболу Вышинская О.Н. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	20
Основи викладання варіативного модулю «гімнастика» шкільної програми з фізичної культури Черноштан А. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	23
Методика створення модульних навчальних програм зі спортивно-педагогічних дисциплін Черноштан А. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	29
Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате Саєнко В. Г., Склад М. С. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	34
✓ Индекс фізичного стану студенток вищих навчальних закладів Шинкарьов С. І., Толчева Г. В., Вороб'єва М. В. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	39 ✓
Прояв фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей Толчева Г. В., Ніколаєва О. А., Хвостиков І. П. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	42
Формування дзюдо як виду східних єдиноборств та його спортивна роль у сучасному суспільстві Васильєва О. С., Саєнко В. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	47

Здоровье как ценность человека Пампура О. С., Олейникова Ю.А. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Факультет иностранных языков .....	52
Основные направления совершенствования ловкости Михайлузов Е.П., Зинченко П.К., Осипов В.Н., Пантелеев В.Н., Цыцора С.В. ГУ «Луганский национальный аграрный университет» .....	56
Анализ проведения физических упражнений в свободное от работы время Очкалов А. Ф. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	59
Методика проведения оздоровительного фитнеса Очкалов А. Ф. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	63
Оздоровительный и профилактический эффект двигательной активности на жизнедеятельность организма человека Николаева Е.А., Авксентиев Л.Ф. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	67
Вплив фізичної культури та спорту на здоровий спосіб життя Ніколаєва О.О., Авксентієв Л. Ф. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	71
Реабилитация и восстановление трудоспособности спортсменов Максимова Н.В., Пантыкина Н.И. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	75
Закаливание как средство профилактики заболевания щитовидной железы Широкая А.И. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Факультет иностранных языков .....	81
Некоторые особенности средств и методов профилактики сахарного диабета. Рощина И.А., Лигус С.А. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко .....	83
Психологічна підготовка велосипедистів високої кваліфікації Полулященко Т.Л., Піваров А.І. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	89
Теоретичні основи обґрунтування необхідності розвитку гнучкості у студентів Майнаєв Ф.Я., Мартинова Н.П. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	95
Основные аспекты подготовки студентов специальной медицинской группы на занятиях по физическому воспитанию Асташова Е.Н., Лимонченко А.С. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт физического воспитания и спорта .....	99
История возникновения и развития триатлона Левченко Л.Э. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка» факультет иностранных языков .....	103

2004. – С. 56 – 61. **8. Дехтяр В.Д.** Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В.Д. Дехтяр, Л.П. Сушенко ; М-во освіти і науки України. – К. : Екмо, 2005. – 220 с. **9. Долженко Л.П.** Анализ физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи / Л.П. Долженко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : международный научный конгресс (Кишинев, 24–25 сентября 2008 г.). – Chisinau : USEFS, 2008. – С. 143 – 146. **10. Долженко Л.П.** Интегральная оценка физического здоровья студентов за допомогою різних діагностичних систем / Л.П. Долженко // Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту: періодичне видання / Львівський ДІФК. – Львів : Українські технології, 2004. – Вип. 8 : У 4 т. Т. 2. – С. 112 – 116. **11. Железняк Ю.Д.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – [4-е изд., стер.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с. **12. Ивашенко Л.Я.** Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Ивашенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. **13. Кашуба В.А.** Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с. **14. Толчева Г.В.** Оцінка психофізіологічного стану студенток з досвідом занять хатха-йогою / Г.В. Толчева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 128 – 131. **15. Шинкарьов С.І.** Рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу студенток вищих навчальних закладів / С.І. Шинкарьов, Г.В. Толчева // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах : [зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф.]. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – С. 148 – 153.

### ПРОЯВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК-ПЕРШОКУРСНИЦЬ РІЗНИХ УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

*Толчева Г. В., Ніколаєва О. А., Хвостиков І. П.*

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»  
Інститут фізичного виховання і спорту

**Анотація.** У статті наводяться дані статистично значущих показників прояву фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей, що мають розвиток та підсумковий контроль у процесі відвідування занять з фізичного виховання при навчанні у вищому навчальному закладі. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики можуть слугувати орієнтиром як для спортсменок з тренувальним досвідом, так і для студентської молоді, яка тільки починає відвідувати заняття з фізичного виховання та спорту.

**Ключові слова:** фізичні, якості, студентки, університет, рівень, показники.

**Постановка проблеми.** Фізичні якості відіграють значущу роль у рухливій активності підростаючого покоління, яке є майбутнім нації. Отже, прояв різноманітних фізичних якостей може вказувати на рівень підготовки того чи іншого студента до будь-якої раціональної фізичної та розумової діяльності. Реалізація фізичних здатностей у рухових діях виражає характер і рівень розвитку функціональних можливостей окремих органів і структур організму. При розумовій діяльності, працюючи сидячи, без значних рухів і при мінімальній витраті енергії, відбувається відносний застої крові, особливо в судинах нижніх кінцівок і травних органів. Сповільнюється зовнішнє дихання, від чого погіршується постачання організму киснем. Тому, розвиток фізичних якостей студентів має бути у сукупності із активною розумовою діяльністю під час занять в університеті. Особливу актуальність обраної теми дослідження несе для студенток, які як правило мають меншу фізичну активність, що підтверджує актуальність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різноманітні проблеми організації і оптимізації роботи фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами мають наукове розкриття у роботах відомих авторів [1-10, 13]. Проте, зміст не всіх робіт включає наукове обґрунтування з урахуванням статевих особливостей студентської молоді. Таким чином, розширення інформаційного забезпечення у сфері фізичного виховання студенток є нагальною потребою. Тому, в даній роботі робиться спроба дослідження прояву фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема „Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)” (номер державної реєстрації 0110U000394).

**Мета дослідження** – визначити рівень прояву фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей.

**Методи дослідження.** 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне тестування. 3. Методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** У даному дослідженні нами виявлялись основні показники рівня розвитку фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей. Для виконання поставленого завдання були відібрані 80 студенток-першокурсниць, які не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення. Вік усіх випробуваних становив від 17 до 20 років. Всім студенткам було запропоновано виконати у змагальній обстановці спеціальні контрольні випробування, що інформативно відображають рівень їх швидкоти, сили, швидко-силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей та витривалості. Для визначення рівня розвитку зазначених фізичних якостей студенток використовувалися

наступні тести:

1. Бистрота оцінювалася за результатами бігу на 20 м, 30 м, 60 м з високого старту.

2. Сила – за показниками абсолютної і відносної сили чотирнадцяти м'язових груп, згинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи протягом 1 хв, вису на поперечині.

3. Швидкісно-силові якості – за даними стрибків в довжину і у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед.

4. Гнучкість визначалася за тестами поздовжнього і поперечного шпагатів, рухливості плечового суглоба, нахилу (згинанні) тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві.

5. Координаційні здібності фіксувалися за тестами човниковий біг 4x9 м, статичної рівноваги з відкритими і закритими очима.

6. Витривалість визначалася за допомогою тесту Купера.

Методики проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі фізичної підготовленості обґрунтовані в джерелах [11-12, 14-15]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ( $P < 0,05$ ) за t-критерієм Стюдента.

**Результати дослідження.** Результати тестування рівня прояву фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей у контрольних випробуваннях, наведені у таблиці 1. Аналізуючи досліджені показники рівня розвитку фізичних якостей студенток-першокурсниць спостерігаються статистично значущі ( $P < 0,05$ ) результати у всіх контрольних випробуваннях, а саме:

бистрота: біг на 20 м з високого старту – 3,74 с, біг на 30 м з високого старту – 5,79 с, біг на 60 м з високого старту – 9,76 с;

сила: абсолютна сила чотирнадцяти м'язових груп – 491,44 кг (50,15 Н), відносна сила чотирнадцяти м'язових груп – 9,19 у.о. (0,94 Н), згинання рук в упорі лежачи – 17,93 разів, піднімання тулуба з положення лежачи протягом 1 хв – 34,83 разів, вис на перекладині – 13,83 с;

швидкісно-силові якості: стрибки в довжину з місця – 166,03 см, стрибки у висоту з місця – 38,96 см, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед – 7,69 м;

гнучкість: поздовжній шпагат – 158,46 град, поперечний шпагат – 148,05 град, рухливість плечового суглоба – 67,98 град, нахил (згинання) тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві – 8,35 см;

координаційні здібності: човниковий біг 4x9 м – 10,98 с, статична рівновага з відкритими очима – 85,65 с, статична рівновага із закритими очима – 19,66 с;

витривалість: тест Купера – 1998,81 м.

Таблиця 1

Показники прояву фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей (n=80)

Контрольні випробування	Одиниця вимірювання	$\bar{X}$	m
<b>Бистрота:</b>			
біг на 20 м з високого старту	с	3,74	0,03
біг на 30 м з високого старту	с	5,79	0,05
біг на 60 м з високого старту	с	9,76	0,07
<b>Сила:</b>			
абсолютна сила чотирнадцяти м'язових груп	кг	491,44	5,59
	Н	50,15	0,57
відносна сила чотирнадцяти м'язових груп	у.о.	9,19	0,10
	Н	0,94	0,01
згинання рук в упорі лежачи	разів	17,93	0,56
піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв	разів	34,83	0,58
вис на перекладині	с	13,83	0,23
<b>Швидкісно-силові якості:</b>			
стрибок у довжину з місця	см	166,03	1,74
стрибок у висоту з місця	см	38,96	0,39
метання набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед	м	7,69	0,15
<b>Гнучкість:</b>			
поздовжній шпагат	град	158,46	0,86
поперечний шпагат	град	148,05	0,93
плечовий суглоб	град	67,98	0,81
рухливість хребтового стовпа	см	8,35	0,37
<b>Координаційні здібності:</b>			
човниковий біг 4x9м	с	10,98	0,04
статична рівновага з відкритими очима	с	85,65	7,84
статична рівновага з закритими очима	с	19,66	0,93
<b>Витривалість:</b>			
тест Купера	м	1998,81	23,19

**Висновки.** Виявлені статистично значущі показники прояву фізичних якостей студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей. Проведено комплексний аналіз рівня фізичної підготовленості студенток та запропоновані педагогічні та теоретико-методичні рекомендації щодо його покращення.

**Перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Планується дослідження рівня здоров'я студенток вищих навчальних закладів, які не займаються

у спортивних групах або не відвідують будь-які заняття із сучасних оздоровчих технологій та проведення порівняння зі станом здоров'я студенток зі стажем занять хатха-йогою.

#### Література:

1. Андрющенко Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий / Л.Б. Андрющенко. – Волгоград : ВГСХА, 2001. – 164 с.
2. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов : [монография] / Р. Бака. – СПб. : НП «Стратегия будущего», 2008. – 140 с.
3. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості / Бондар І.Р. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
4. Вовк В.М. Преемственность физического воспитания ученической и студенческой молодежи / В.М. Вовк. – Луганск : СНУ ім. В. Даля, 2004. – 226 с.
5. Волков В.Л. Основы теории та методики физической подготовки студентської молоді : [навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів] / В.Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
6. Годунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : [учеб. пособ. для студ. высш. педагог. учеб. завед.] / Е.Н. Годунов, Б.И. Мартинов. – М. : Академія, 2002. – 288 с.
7. Горащук В.П. Педагогічна практика студентів спеціальності Фізичне виховання і валеологія : [навч. посіб.] / В.П. Горащук, Л.П. Харченко, В.І. Макаров. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 203 с.
8. Гринь О. Уявлення про здоров'я в структурі життєвих орієнтацій студентської молоді / О. Гринь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [зб. наук. пр.]. – Випуск 5. Редкол. : К.П. Козлова (голова) та ін. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 56 – 61.
9. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В.Д. Дехтяр, Л.П. Сущенко ; М-во освіти і науки України. – К. : Екмо, 2005. – 220 с.
10. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів / Іванова Г.Є. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Луцьк, 2000. – 19 с.
11. Максименко Г.Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г.Н. Максименко, Т.П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
12. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : [монографія] / І. Г. Максименко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.
13. Павленко Я. Інформаційне забезпечення студентів для організації самостійних занять з фізичного виховання / Я. Павленко, В. Небесний // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [зб. наук. пр.]. – Випуск 5. Редкол. : К.П. Козлова (голова) та ін. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 301 – 304.
14. Севастьянов Ю.В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Ю.В. Севастьянов, Ю.А. Подколзин, И.Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.
15. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.