



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,  
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ УП  
РАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ  
ГУ «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО  
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**«ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ  
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

**Материалы  
IX международной научно-практической конференции,  
посвященной XXX Олимпийским играм 2012  
года в Лондоне**

**Луганск  
2012**

## МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

*Андреев Ю.С. Леонтьева И.В.*

Государственное учреждение

«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Институт физического воспитания и спорта.

**Аннотация:** В статье исследуются наиболее важные элементы психологической подготовки, с помощью которых спортсмены смогут пройти курс психологической реабилитации, и восстановиться после ответственных соревнований в целом.

**Ключевые слова:** релаксация, психическая работоспособность, дыхательная гимнастика, музыка.

**Анотация:** У статті досліджуються найбільш важливі елементи психологічної підготовки, за допомогою яких спортсмени зможуть пройти курс психологічної реабілітації, і відновитися після відповідальних змагань в цілому.

**Ключові слова:** релаксація, психічна працездатність, дихальна гімнастика, музика.

**Постановка проблемы:** Занятия спортом оказывают мощное воздействие на развитие и совершенствование организма, в то же время такие занятия предъявляют к организму высокие требования, создавая стрессовые ситуации. В соревнованиях побеждает спортсмен с устойчивым психическим уровнем, способный мобилизоваться для достижения оптимального результата. В сложных условиях спортивной борьбы проявляются все психофизические качества спортсмена, что характеризует его как личность. Этим диктуется необходимость проведения со спортсменами психотерапии, психопрофилактики, психогигиены. Решая задачу восстановления психологической работоспособности, следует помнить, что она снижается раньше, чем физическая работоспособность. Поэтому важно своевременно выявить начало снижения психической работоспособности и принять меры к её восстановлению.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Различные воздействия на организм через психическую сферу с учетом терапии, профилактики, гигиены носят информативный характер; сигналы, несущие информацию, продуцируются психикой непосредственно или опосредованно. Этим отличаются данные воздействия от других средств, например фармакологических. Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), к психогигиене – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций [1].

Психологические методы и средства восстановления работоспособности, после тренировочных и соревновательных нагрузок, в последние годы получили широкое распространение. С помощью психологических воздействий удается

снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма.

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий.

С целью восстановления психической работоспособности могут применяться как чисто психологические меры воздействия, в первую очередь связанные с внушением, так и различные аппаратурные и фармакологические методы.

В. П. Некрасов, доктор медицинских наук, самым простым и доступным методом восстановления психической работоспособности спортсмена считал *внушение в состоянии бодрствования* [3]. Это обычно беседа со спортсменом, в ходе которой ему мягко, ненавязчиво разъясняют причины снижения работоспособности и предлагают пути устранения этих причин. Здесь нужно иметь в виду несколько моментов. Во-первых, необходимо создать условия для выхода эмоций. Спортсмен должен излить свои чувства и ощутить облегчение. Во-вторых, у него нужно сформировать новый очаг возбуждения, ему нужно предложить новую тему, что бы отвлечь от навязчивых мыслей. В-третьих, боксер должен поверить в себя и на этой основе выработать определенную тактику поведения».

Другим методом восстановления психической работоспособности является *словесное гипнозсуггестивное воздействие*. Этот метод состоит в словесном воздействии тренера, психолога или другого лица на спортсмена с целью вызвать у него состояние, подобное сну, при котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем в состоянии бодрствования или обычного сна [3].

Особенностью применения данного метода является то, что спортсмен все делает сам, а психолог или тренер лишь помогают ему. Внушение следует проводить в естественной, спокойной манере, не прибегая к дополнительным искусственным приёмам, которые будут мешать созданию нужного контакта.

**Цель исследований.** Выявить наиболее простые и действенные средства и методы восстановления психологической работоспособности боксеров.

**Результаты исследований.** В результате многолетней работы, исследователями были разработаны специальные средства и методы психологической реабилитации. Один из методов – метод *внушения*, который насчитывает несколько этапов:

- *фиксация на позе.* Спортсмену дается указание принять наиболее удобное положение тела, для последующего формирования состояния расслабления;

- *фиксация на словах лица, осуществляющего психокоррекцию.* Используют установку следующего типа: «Закройте глаза и думайте только о

моих словах...Вы слушаете мои слова, мой голос и отдыхаете...отдыхаете» и т.д.;

- *формирование состояния расслабления мышц и тела.* Используют установку на непосредственное внушение, направленное на расслабление мышц лица, затем шеи, спины, рук, живота, ног;

- *внушение чувства тяжести.* Это следующий этап формирования состояния расслабления;

- *внушение чувства тепла.* Проводится с учетом подготовленности каждого спортсмена и температурных условий помещения. Так если в помещении прохладно, то вызвать тепло в конечностях будет довольно трудно, и лучше всего в данных условиях этого не делать. Если условия благоприятны, то логически развивая состояние расслабления, можно давать установку на появление чувства тепла.

- *ощущение дремотного чувства.* Это наиболее ответственный этап гетерорегуляции. Как правило, к этому моменту, спортсмен достаточно хорошо расслаблен. Поэтому речь лица, осуществляющего внушение, должна быть тише, чем на предыдущих этапах, а паузы между фразами длинней.

Здесь, по существу, переломный момент всего процесса психокоррекции. Можно или углубить развитие состояния, подобно сну, или наоборот, решать другие актуальные задачи [3].

После выполнения задач психокоррекции спортсмену необходимо вернуться к обычному состоянию бодрствования, причем за 1-2 мин. Однако принцип постепенности так же должен соблюдаться. Не следует сразу давать команду: «Открыть глаза!», лучше сначала подчеркнуть то, что эффект психокоррекции получен, состояние улучшилось, формируемый навык закрепился. Затем надо сформулировать последовательность восстановления состояния бодрствования и удержания в памяти необходимой информации, например: «Сейчас начну считать, и при счете «три» вы откроете глаза... Настроение и самочувствие, сразу после этого и в последующем, будут хорошими» и т.д.

Не следует бояться некоторой примитивности словесных формул: в данной ситуации это не самое главное. Решающее значение имеет четкость формулировок.

Так же были разработаны *аппаратурные* методы восстановления психической работоспособности, т.к. в ряде случаев применение только словесных формулировок недостаточно. Среди ведущих причин этого можно выделить недостаточную внушаемость спортсмена, неумение пользоваться методами гетеро- или ауторегуляции, и отсутствие условий для их применений.

В этих случаях большую помощь оказывают аппаратурные методы восстановления: 1) формирование снаподобного состояния с помощью методов электроанальгезии; 2) электромассаж, электропунктура.

*Центральная анальгезия.* Физические основы, восстановительных механизмов центральной анальгезии заключаются в том, что благодаря воздействию подобранных по частоте импульсных токов на центральную нервную

систему формируются участки распространяющейся депрессии ритмов мозга. В результате в коре больших полушарий головного мозга создаются оптимальные условия для процессов саморегуляции, обеспечивается нейровегетативная защита жизненно важных организма при различных стрессовых состояниях

Для центральной анальгезии применяются приборы как отечественного производства ПЭЛАНА или ЛЭНАР, которые генерируют импульсы с частотой 500—1200 Гц и 500-2000 Гц, так и зарубежного. Использование центральной анальгезии хорошо сочетается с вербальными методами восстановления и вибрационным массажем.

*Электромассаж.* Под этим термином понимается комплекс методик импульсного воздействия слабым током на различные мышечные группы.

Сочетанное применение психической саморегуляции и физических упражнений в водной среде дает неожиданно мощный реабилитационный эффект у спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата. Проблема скорейшего возвращения спортсмена «в строй» в спорте высших достижений после тяжелых травм является наиболее острой с точки зрения психогигиены посттравматических стрессовых состояний.

Условно процесс реабилитации может быть разделен на две составляющие – собственно ускорение процесса восстановления поврежденного участка опорно-двигательного аппарата и восстановление профессиональных навыков. Их объединение происходит в процессе выполнения идеомоторных упражнений и саморегуляции «на суше» и упражнений имитирующих технику - под водой.

Установлено, что при исчезновении гравитации, автоматическая работа «акцептора действия» резко нарушается. Мозг переходит с автоматических уровней управления на осознаваемые, обостряется чувствительность, активизируется двигательная память, постоянно эксплуатируется канал «реальное состояние» - «образ будущего». Местом, где на земле гравитация отсутствует, является гидрокосмос, нахождение под водой [4].

**Выводы.** В выборе и применении конкретных приемов регуляции эмоциональных состояний большое значение имеет правильный учет индивидуальных особенностей того или иного спортсмена. Необходимо учитывать особенности опыта его выступлений в соревнованиях, подготовленности и тренированности, развития волевых качеств, индивидуальные недостатки и преимущества в проявлении силы воли, а также другие характерные особенности спортсмена (ответственность, добросовестность, общительность, самолюбие).

При выборе конкретных приемов отвлечения, успокоения, подбадривания необходимо соотносить эти приемы с интересами, вкусами, склонностями данного спортсмена. Чрезвычайно важно применяемые приемы согласовывать с индивидуально-типологическими свойствами нервной системы спортсменов.

Все рассмотренные методы психокоррекции могут еще детализироваться. Однако совершенно очевидно, что решение любой из стоящих перед психокоррекцией задач будет значительно эффективнее при комбинировании

средств воздействия.

Причем речь идет не о механическом наборе методов, а о подборе методов, дополняющих друг друга. Именно при таком подходе в полной мере реализуется главный принцип интеграции на системной основе: элементы, включенные в функциональную систему, должны взаимодействовать для достижения требуемого результата.

Комбинация средств воздействия определяется рядом лимитирующих факторов, среди которых можно выделить этап подготовки, обученность спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции, их установки на методы психокоррекции, особенность выраженности акцентуированных черт характера, специфику психической самозащиты, особенность мотивации и средств ее саморегуляции.

**Перспективы дальнейших исследований.** Планируется изучение методик и средств восстановления психической работоспособности, применяемые спортсменами и тренерами Таиланда.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

**1. В. П. Некрасов, Ю. Б. Никифоров.** Средства и методы восстановления психологической работоспособности борцов / В. П. Некрасов, Ю. Б. Никифоров // Спортивная борьба – Ежегодник 1985 г. – С.57-61 **2.** Психологические средства восстановления [электронный ресурс]. – режим доступа: <<http://runner.at.ua/publ/13-1-0-15>> - Заголовок с экрана. – язык рус. **3. Третьяк А. Н.** Современные средства восстановления работоспособности спортсмена / Андрей Николаевич Третьяк // . – Донецк. Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта – 253 с. **4.** Гигиена и психопрофилактика в спорте [электронный ресурс]. – режим доступа: <<http://www.ns-sport.ru/psixogigiena-i-psixoprofilaktika-v-sporte-page-3.html>>- Заголовок с экрана. – язык рус.

## **ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА ИГРОКА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

*Асташова В. Н.*

**Институт физического воспитания и спорта.**

**Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”**

**Аннотация.** Спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии других людей и при их участии. Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определённые отношения.

**Ключевые слова.** Тренер, коллектив, спортсмен, фактор.

**Анотация.** Спортивна діяльність носить колективний характер, протікає

## Содержание

<b>От здорового образа жизни – к Олимпийским медалям</b> Кравченко Н.М. Председатель Луганского областного отделения Национального Олимпийского комитета Украины .....	3
<b>Показатели силовой подготовленности спортсменов в спортивных играх.</b> Максименко Г.Н. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко .....	5
<b>Планирование и учет тренировочного процесса легкоатлетов.</b> Максименко Г. Н. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	13
<b>Инновационный подход к организации двигательной активности студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в физкультурном вузе.</b> Полякова Т.Д., доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе; Хамед Мохамед С.Абдельмажид, аспирант, Белорусский государственный университет физической культуры .....	22
<b>Дослідження параметрів фізичної підготовленості у чоловічому та жіночому футболі.</b> Максименко І.Г. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка .....	36
<b>Відсоткове порівняння прояву статичної сили окремих м'язових груп у студенток-початківців та студенток зі стажем занять Хатха-Йогою.</b> Максименко І. Г., Толчева Г. В. Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” .....	42
<b>Педагогическое обоснование спортивной миографии.</b> Греховодов Владимир Алексеевич Азово – Черноморская Государственная Агроинженерная Академия. ....	47
<b>Методика контролю тренувальної роботи в командних ігрових видах спорту (на прикладі хокею на траві)</b> Костюкевич В. М. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського .....	50
<b>Естетична підготовка майбутніх вчителів фізичної культури.</b> Ротерс Т.Т. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	58

<b>Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу.</b> Саєнко В. Г., Дубовой В. В., Бараннік М. В. Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” .....	62
<b>Зрушення рівня фізичної підготовленості висококваліфікованих каратистів протягом експериментального річного тренувального циклу.</b> Саєнко В. Г., Скляр М. С. Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” .....	68
<b>Формирование культуры здоровья студентов с помощью наглядной агитации.</b> Аверкиева К.А., Аверкиева Н.А. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко .....	76
<b>Методы психологической реабилитации спортсменов.</b> Андреев Ю.С. Леонтьева И.В. Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт физического воспитания и спорта. ....	80
<b>Лидерские качества игрока во время соревнований.</b> Асташова В. Н. Институт физического воспитания и спорта. Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко” .....	84
<b>Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию.</b> Бергина Р.Н. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко .....	88
<b>Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в процесі підготовки вчителя фізичної культури.</b> Богданова Ганна Степанівна ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	92
<b>Стійкість молодших школярів до стресорів та заходи запобігання негативних наслідків.</b> М.В. Борисевич Прилуцький гуманітарно-педагогічний коледж імені І.Я.Франка .....	96
<b>Правила и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Ю.А. Штана, А.М. Брусак. ДЗ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	99
<b>Виховання здорового способу життя молодших школярів у різних формах позакласної діяльності.</b> Бурлакова Т.Л. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	102

<b>Проблемы организации подготовки студентов специальной медицинской группы на занятиях по физическому воспитанию.</b> Васецкая Н. В. Государственное учреждение “Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко” Институт физического воспитания и спорта .....	106
<b>Формування здорового способу життя у середовищі студентської молоді.</b> Васильченко Т.І., Кібко С.А. ВП «Стахановський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» .....	110
<b>Адаптационные изменения организма спортсменов-скалолазов высокой квалификации.</b> Векла П.П., Дзюбьяк Ю.В., Земцова И.И. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины .....	114
<b>Модель управління процесом навчання рухових дій в баскетболі студентів факультету фізичного виховання.</b> Вікторов К.В., Устименко Г.О. Класичний приватний університет Національний технічний університет України „КПІ” .....	118
<b>Физкультурно-спортивная деятельность и её влияние на здоровый образ жизни старшеклассников и студентов младших курсов.</b> Вовк Л.В., Приймак А.Ю. Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля Славянский государственный педагогический университет .....	123
<b>Блок как средство защитных действий в женском волейболе.</b> Вышинская О.Н. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко .....	128
<b>Методичні особливості вдосконалення фізичних якостей юних футболісток.</b> Галюза С.С. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка Інститут фізичного виховання і спорту .....	132
<b>Нетрадиційні засоби формування здорового способу життя у молоді.</b> Демерков С.В., Горбенко Н.І., Горячев М.Р., Михайлулов Є.П. Луганський національний аграрний університет. ....	138
<b>Інтерактивні форми діяльності школярів на уроках фізичної культури.</b> Горбенко Н. І., Демерков С. В., Осіпов В. Н. Луганський національний аграрний університет .....	143
<b>Травматизм в мотоспортe на примeре мотокросса.</b> Градусов В.А., Мухина И.С. Харьковская государственная академия физической культуры .....	148

<b>Спортивно – оздоровчий напрямок анімаційних послуг: сутність та завдання.</b> Гурмаженко М. О. Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” Інститут фізичного виховання і спорту .....	154
<b>Эмоциональное предпочтение цветовых тонов как фактор обуславливающий стиль ведения поединка в боксе.</b> Давиденко А. П., Рыбачок Р.А.,Середа Р. К. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины .....	158
<b>Тест йо-йо как метод определения уровней развития выносливости школьников.</b> Ефремова Е.В., Прокудин Б.Ф., Бакланов Л.Н. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. ....	163
<b>Розвиток психомоторних здібностей студентів – економістів засобами загальної фізичної підготовки.</b> Жир В.В., Зубко І.В., Фалькова Н.І. Донецький національний технічний університет. ....	166
<b>Значення позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.</b> Є.А. Захаріна Класичний приватний університет .....	169
<b>Необходимость внедрения теоретических знаний по физической культуре в образовательный процесс в начальной школе.</b> Золотова М.Ю. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. ....	173
<b>Степень образованности в сфере физической культуры детей младшего школьного возраста.</b> Золотова М.Ю. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. ....	177
<b>Вдосконалення фізичної підготовленості спорсменів пауєрліфтерів з порушеннями опорно – рухового апарату.</b> Зубюк Л.В. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка .....	182
<b>Застосування сучасного виду фітнесу тай-бо в системі фізичного вдосконалювання людини.</b> Іванчикова С. М., Скляр С. С. Інститут фізичного виховання та спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” .....	186

<b>Культура здоров'я особистості та проблеми у процесі фізичного виховання студентської молоді.</b> Ігнатова Т.О., Халапурдін В.О., Дербенец В.В., Уварова Г.В. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля .....	190
<b>Проблеми фізичного розвитку та здоров'я особистості у процесі загально фізичної підготовки студентської молоді.</b> Ігнатова Т.О., Халапурдін В.О., Уварова Г.В. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля .....	194
<b>Средства и методы ппфк студентов очно-заочного отделения нефизкультурного вуза.</b> Ковачева И.А., Прокудин Б.Ф. Коломенский институт (Филиал) Московского государственного открытого университета им. В.С. Черномырдина, Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. ....	198
<b>Профессионально-прикладная физическая культура студентов как важный компонент культуры профессионала в той или иной области.</b> Ковачева И.А. Коломенский институт (Филиал) Московского государственного открытого университета им. В.С. Черномырдина, Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. ....	203
<b>Особенности состояния центральной и периферической гемодинамики у тренированной и нетренированной молодежи.</b> Колчина Е.Ю., Семенистый А.С., Верекин А.К., Санжарова Г.К. Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля. ....	207
<b>Коррекция функции зрительного анализатора с помощью физических упражнений.</b> Кореневская Е.Н. Донецкий Национальный Технический Университет .....	210
<b>Фізичне виховання різних груп населення.</b> Косорукова Н. В., Серорез Т. Б. Донецький національний технічний університет .....	214
<b>Визначення показників психофізіологічних якостей гравців у футболі III-го розряду протягом річного циклу.</b> А. В. Костюнін Луганський національний університет імені Тараса Шевченка .....	217
<b>Комплексний характер процесу формування здорового способу життя у студентів.</b> Котеленець В.М. Прилуцький гуманітарно-педагогічний коледж ім. І.Я. Франка .....	222

<b>К вопросу о взаимосвязи здорового образа жизни и долголетия.</b> Д.Н. Котко Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев .....	227
<b>Формування особистісних якостей нетрадиційними видами у процесі фізичного виховання.</b> Крайнюк О. П., Дербенець В. В., Відокремлений підрозділ «Політехнічний коледж Луганського національного аграрного університету, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля .....	231
<b>Методика использования физических упражнений для снижения психологического напряжения.</b> Лимонченко А. С., Леонтьева И. В. Институт физического воспитания и спорта. Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко” .....	235
<b>Особенности регулирования веса в борьбе.</b> Ложечка М.В. Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт физического воспитания и спорта .....	240
<b>Влияние возраста на физкультурно-спортивную деятельность студческой молодежи.</b> Михайлусов Е.П. Осипов В.Н. Зинченко П.К. Луганский национальный аграрный университет .....	245
<b>Особливості підготовки тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки.</b> Мішельман С. В., Детченя В. В. Институт фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” .....	251
<b>Динаміка лімфоцитів та показники клітинного імунітету у спортсменів-стаєрів в передзмагальний та змагальний періоди.</b> Назар П.С., Осадча О.І., Шевченко О.О., Шматова О.О. Національний університет фізичного виховання та спорту України .....	256
<b>Особенности управления многолетним тренировочным процессом гребцов-академистов.</b> Нечаев А.В., Прокудин Б.Ф. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. ....	260
<b>Рекреационные занятия физической культурой, как фактор положительной мотивации студентов к двигательной деятельности.</b> Нечаев А.В., Прокудин Б.Ф. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. ....	265

<b>Роль фізичної освіти у формуванні фізичної культури студента.</b> Ніколаєва О.О., Авксентієв Л.Ф. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	268
<b>Анализ и коррекции рационов питания спортсменов- скалолазов.</b> Юрий Дзюбьяк, Павел Векла, Осипенко Анна Антоновна Национальный университет физического воспитания и спорта Украины .....	272
<b>Проблема профильного обучения учеников старшей школы по спортивному направлению в условиях непрерывного образования.</b> Отравенко Е.В., Соломченко М.А. ГУ “Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко“, ГОУ ВПО “Орловский государственный университет” (Россия) .....	274
<b>Активизация функции сердечно-сосудистой системы физическими упражнениями.</b> Очкалов А. Ф. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	279
<b>Основні напрямки тренувального процесу в кіокушинкай карате.</b> Пампура В. О. Інститут післядипломної освіти Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” .....	283
<b>Роль водного баланса организма спортсменок при интенсивной тренировочной нагрузке в художественной гимнастике.</b> Полтавец А. А. Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт физического воспитания и спорта .....	288
<b>История возникновения и развития маунтинбайка.</b> Полулященко Т. Л., Пивоваров А. И. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко Институт физического воспитания и спорта .....	291
<b>Преждевременный уход пловца из большого спорта и его предотвращение.</b> Попов Е. Б. Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля .....	296
<b>Здоровый образ жизни и его формирование у школьников на уроках физической культуры.</b> Прокудин Б. Ф., Балашова А.И. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт,г. Коломна. ....	299
<b>Место интеллектуальной подготовки квалифицированных спортсменов в ДЮСШ.</b> Прокудин Б.Ф., Бульчева Т.И. ДЮСШ «Коломна», Московский государственный областной социально- гуманитарный институт, г. Коломна. ....	303

<b>Постоянная забота о состоянии здоровья студентов – основное направление физического воспитания студентов.</b> Перова Г.М., Галанова Л.В. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. ....	306
<b>Состояние здоровья студентов – целеполагающее звено вузовского физического воспитания.</b> Перова Г.М. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. ....	309
<b>Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку.</b> Радченко А., Радченко М. Прилуцький гуманітарно-педагогічний коледж ім. І.Я.Франка .....	312
<b>Використання уроків фізичної культури за міждисциплінарними зв'язками для учнів початкової школи у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури у прилуцькому гуманітарно-педагогічному коледжі ім. І.Я. ФРАНКА.</b> Романовська Т.І. Прилуцькому гуманітарно-педагогічному коледжі ім. І.Я. ФРАНКА .....	316
<b>Способы пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодёжи.</b> Рубинский Антон Валерьевич Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко .....	322
<b>Їзда на велосипеді як засіб формування здорового способу життя.</b> Савенков Володимир Андрійович, Пionтківська Наталія Аркадіївна Національний університет фізичного виховання і спорту України .....	326
<b>Розвиток координаційних здібностей під час навчально – тренувальних занять зі сфп правоохоронців МВС України.</b> Савчук Павло Корнійович Шестерова Людмила Єгорівна Академія внутрішніх військ МВС України (м. Харків) Харківська державна академія фізичної культури .....	330
<b>Рівень розвитку здібності до гнучкості студентів 17–20 років.</b> В. М. Сергієнко Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка .....	334
<b>Специфіка використання здоров'язберігаючих технологій у сучасній школі.</b> Смешнова А. В. Прилуцький гуманітарно-педагогічний коледж ім. І.Я.Франка .....	342
<b>Туризм в системі фізического воспитания,перспективы развития международного туризма.</b> Хвостиков И.П. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	346

**Физическая культура и спорт инвалидов.**

Хвостиков И. П. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» ..... 350

**Особенности психофизической подготовки студентов-физкультурников к профессиональной деятельности.**

Христенко А.Н. Соломатина Н.В. ВП «Стахановский педагогический колледж Луганского национального университета имени Тараса Шевченко» ..... 354

**Нетрадиційні форми проведення уроків фізичної культури.**

Чайкіна О.О., Васильченко І.І. ВП «Стахановський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» ..... 358

**Основы педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста.**

Чайченко М. В., Прокудин Б.Ф. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. .... 364

**Особливості структури фізичної підготовленості юних баскетболістів.**

Шинкарьов С.І., Баранов Р.В. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» ..... 367

**Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів.**

Шинкарьов С. І., Толчева Г. В. Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” ..... 371

**Вплив силового навантаження на показники фізичного розвитку юнаків старших класів на уроках фізичної культури.**

Школа Олена Миколаївна, Гуляєва Альона Ігорівна Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради ..... 375

**Застосування соціальних технологій у навчанні адаптивної фізичній культурі дітей в умовах центрів соціальної реабілітації.**

асистент-стажист Яшная О. П. Мелітопольський державний педагогічний університет імені Б.Хмельницького ..... 379

**Порівняльний аналіз рівнів фізичної підготовленості осіб з наслідками дцп, які не займаються спортом, і футболістів з аналогічним захворюванням.**

Аль-Соуб М. А.ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» ..... 382

<b>Опыт подготовки магистров физического воспитания в Ляоченском университете (Китай). Ху Лифей Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”</b> .....	389
<b>Професійно-прикладна фізична підготовка в структурі підготовки педагогічних кадрів</b>	
Костенко Олексій Миколайович Луганський національний університетімені Тараса Шевченка .....	393
<b>Современное олимпийское образование как международный культурный феномен</b> ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Булкина Н.П. ....	397
<b>Психологические особенности лидерства в игровых видах спорта</b>	
Васецкая Н.В. ГУ “Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко” .....	400
<b>Социальная адаптация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами физического воспитания</b>	
Ткаченко Е. С., Кострыкин В.Я. ГУ “Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко” .....	404
<b>Лечебная физическая культура как терапевтический и профилактический метод</b>	
Волкова Я.О., Бондаренко М.А. ГУ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	408
<b>Основи багаторічної підготовки юних спортсменів</b>	
Шинкарьов С.І., Карая Б. Е. ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” .....	412
<b>Методы гармоничного физического развития с помощью боевых искусств востока</b>	
Мораренко В. А., Подрезова А.Л. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	415
<b>Розвиток шахового спорту на луганщині на прикладі шагового гуртка «хід конем» факультету української філології лну імені тараса шевченка на сучасному етапі. Недоліки та перспективи</b>	
Василець О. О. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	420
<b>Сведения об авторах</b> .....	425

**«Олимпийский спорт, физическая культура,  
здоровье нации в современных условиях»**

Материалы XI международной  
научно-практической конференции

Олимпийская Академия  
Луганского областного отделения  
Национального Олимпийского комитета Украины  
Украина, 91002, г. Луганск, ул. Ленина 57

Институт физического воспитания и спорта  
Луганского Национального университета  
имени Тараса Шевченко  
Украина, 91011, г. Луганск, ул. Оборонная, 2.