



**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**

Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. – Луганск, 2012 - 444 с. Под общей редакцией заслуженного работника образования Украины, академика международной Академии педагогических и социальных наук, д.п.н., профессора Максименко Г.Н.

В сборнике конференции представлены статьи специалистов по проблемам олимпизма, олимпийского, юношеского и профессионального спорта, культуры здоровья, физической реабилитации, спортивной медицины и врачебного контроля.

Материалы конференции адресованы специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям и студентам институтов физической культуры и университетов.

Материалы напечатаны языком оригинала. Авторы несут полную личную ответственность за точность изложенных фактов.

Печатается по решению Ученого совета Института физического воспитания и спорта ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (протокол № 9 от 27.04.2012 г.)

Редакционная коллегия:

1. Максименко Г.Н., доктор педагогических наук, профессор (Луганск).
2. Никитушкин В.Г., доктор педагогических наук, профессор (Москва).
3. Виноградов А.А., доктор медицинских наук, профессор (Луганск).
4. Ахметов Р.Ф., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Житомир).
5. Греховодов В.А., кандидат педагогических наук, доцент (Ростов-на-Дону).
6. Коробейников Г.В., доктор биологических наук, профессор (Киев).
7. Максименко И.Г., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Луганск)
8. Кравченко Н.М., председатель ЛОО НОК Украины, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины (Луганск).
9. Булкина Н.П., кандидат педагогических наук, доцент, ректор ОА ЛОО НОК Украины (Луганск).
10. Калабин В.С., заместитель председателя Луганского областного ФСО «Спартак» (Луганск)

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

*Хвостиков И. П.*

ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Аннотация.** Хвостиков И. П. **Физическая культура и спорт инвалидов.** В этой статье рассматривается проблематика воспитания и реабилитации инвалидов в госпиталях и в не их стен. Приведены способы проведения физической подготовки и способы разминки на предприятии для инвалидов.

**Ключевые слова:** инвалид, ЛФК, физкультминутка, физкультурная пауза.

**Анотация.** Хвостиков И. П. **Фізична культура і спорт інвалідів.** У цій статті розглянуто проблематику виховання і реабілітації інвалідів в госпіталях і поза їх стінами. Приведені способи проведення фізичної підготовки і способи розминки на підприємстві для інвалідів.

**Ключові слова.** інвалід, ЛФК, фізкультхвилинка, фізкультурна пауза.

**Актуальность.** Рост инвалидности населения в большинстве стран мира, связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами. Инвалидность представляет собой социальный феномен, избежать которого не может ни одно общество, и каждое государство сообразно уровню своего развития, приоритетам и возможностям формирует социальную и экономическую политику в отношении инвалидов.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Полученные результаты анализа литературных источников свидетельствуют о том, что процесс социальной реабилитации является предметом исследования специалистов многих отраслей научного знания [1,3,5]. Психологи, философы, социологи, педагоги, социальные психологи вскрывают различные аспекты этого процесса, исследуют механизмы, этапы и стадии, факторы социальной реабилитации.

**Цель исследования** – выявить особенности проведения физической подготовки и способы разминки на предприятии для инвалидов.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Методы физического воспитания инвалидов. В физическом воспитании инвалидов необходимо выполнять два методических подхода при организации занятий. Первый подход определяет организационные моменты занятия или спортивной тренировки и характеризует состав занимающегося контингента [1]. При занятиях с инвалидами могут быть использованы следующие организационные методы: Индивидуальный, в этом случае методика подбирается строго индивидуально, с учётом особенностей патологии спортсмена-инвалида. Групповой, когда тренер работает с группой инвалидов до 10 человек. Индивидуально-групповой, при котором методически

занятия организует и ведёт тренер, а ассистенты работают индивидуально со спортсменами под руководством тренера. Метод самостоятельных занятий подразумевает организацию занятий по рекомендации тренера или самостоятельно.

Второй подход определяется группой спортивно-педагогических методов: Метод строго регламентированного упражнения, определяющий применение конкретных, хорошо подобранных и строго направленных упражнений в каждом занятии. Игровой метод, т.е. применение подвижных игр или элементов спортивных игр в занятии. Соревновательный метод может использоваться как вариант промежуточного контроля на тренировках, а также как вариант повышения эмоционального тонуса занятий при организации.

Основные средства и формы физического воспитания инвалидов. В физическом воспитании инвалидов должны широко использоваться все средства этой системы, хотя в то же время, они должны быть разработаны в строгом соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами и применяться для той или иной группы инвалидов [2].

По преимущественному проявлению двигательных качеств: а) упражнения силового характера; б) упражнения скоростного характера, в) упражнения скоростно-силового характера, г) упражнения для развития общей и специальной выносливости; д) упражнения для развития гибкости; е) упражнения для развития ловкости.

По характеру двигательной деятельности: а) физические упражнения циклического характера; б) физические упражнения ациклического характера; в) двигательные действия смешанного характера, включающие физические упражнения циклического и ациклического характера.

По видовому признаку: а) гимнастические упражнения; б) плавание; в) спортивные и подвижные игры; г) туризм и экскурсии; д) элементы тяжелой атлетики и атлетической гимнастики; е) элементы легкой атлетики; ж) элементы лыжного спорта; з) элементы гребного спорта; и) элементы велоспорта; к) упражнения и игры на инвалидных колясках и др.

Основными формами физической культуры инвалидов являются: самостоятельные занятия физическими упражнениями, организационные групповые и секционные занятия физической культурой и спортом, а так же самостоятельные занятия физическими упражнениями [4]. В течение дня целесообразно проводить 3-4 занятия продолжительностью 15-30 мин. В целях повышения эффективности воздействия физических упражнений на функциональное развитие и уровень физической подготовленности рекомендуется использовать в индивидуальных занятиях различные тренировочные системы, приспособления и снаряды, что позволяет облегчить задачу нормирования физических нагрузок, создания программ локального воздействия на отдельные группы мышц и системы организма.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно в течение 15-20 мин независимо от того, где находится инвалид [3]. Дома ему помогают

родственники, в медицинских учреждениях – инструктора ЛФК, медсестры и др. В комплекс УГГ включаются 9-10 гимнастических упражнений с задачами, обычными для УГГ. Дозировка упражнений зависит от степени и уровня повреждений, возраста, функционального состояния организма занимающихся и от уровня их физической подготовленности.

Прогулки, ближний туризм – формы физического воспитания, не требующие двигательной подготовки и использования сложного оборудования и приспособлений. Включение ближнего туризма в недельный двигательный режим инвалидов, позволяя обеспечить сочетание активного восприятия окружающей среды с дозированной физической нагрузкой, способствует снижению напряжения нервной системы, улучшению функционального состояния основных систем организма, повышению уровня физической подготовленности инвалидов.

Специальные коррекционные занятия, как основное звено активной коррекции, включают в себя комплекс профилактических мероприятий, способствующих полному или частичному устранению недостаточности опорно-двигательного аппарата. Различают коррекцию активную и пассивную. Под активной коррекцией подразумевают специальные корригирующие упражнения в сочетании с общеукрепляющими.

Пассивная – предусматривает ряд корригирующих воздействий без активного участия инвалида. Коррекция делится также на общую и специальную. Общая коррекция включает комплекс общеукрепляющих физических упражнений: гимнастические упражнения общеукрепляющего характера, игры, спорт, закаливание, режим. Специальная – использует преимущественно активную и пассивную коррекцию для устранения недостаточности опорно-двигательного аппарата.

ЛФК – одна из основных форм организации занятий физическими упражнениями для инвалидов [5]. Это определяется, с одной стороны, широтой воздействия лечебных физических упражнений на различные функциональные системы организма – сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную, нервную, эндокринную, а с другой - восстанавливающим и тренирующим эффектом при недостаточности тех или иных функций организма. В ЛФК используются самые различные группы упражнений и их сочетания с массажем, физиотерапией, ортопедическими приспособлениями и аппаратами и психологическими воздействиями. В условиях производственной деятельности инвалидов вынужденные положения тела и недостаточная мышечная активность создают условия для формирования ряда отрицательных последствий функционального и психогенного характера. Средством профилактики этих изменений у инвалидов является производственная гимнастика. Физкультурная пауза (ФП) повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем организма, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность. Физкультурные минутки (ФМ) способствуют снятию локального утомления; предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систем организма

занимающихся. Физкультурные микропаузы (ФМП) повышают умственную работоспособность, активизируя нервные центры, снимая излишнюю возбудимость.

Спорт в системе реабилитации инвалидов. Использование спорта в системе реабилитации начинается уже в стационаре (больнице) и продолжается после выписки больного из стационара.

Цели занятий спортом для инвалидов: а) нормализация психоэмоционального состояния; б) восстановление бытовых навыков; в) нормализация (восстановление) двигательных функций, навыков; г) обучение (переобучение) новой профессии и возвращение инвалида в общество; д) трудоустройство по вновь приобретенной специальности.

Тренировки инвалидов-спортсменов имеют свои особенности: интенсивность и продолжительность занятий снижается, делаются более длительные паузы после выполнения упражнений.

Вид спорта и методика занятий выбираются с учетом возраста инвалида, его физической подготовленности и времени, прошедшего с момента травмы (заболевания). Применение элементов спорта в системе реабилитации инвалидов давно используется нашими и зарубежными специалистами. Игры на занятиях с больными положительно влияют на их психоэмоциональную и психофизиологическую сферу, повышают общий тонус. Между тем спортивные игры всегда носят состязательный характер, как и спорт вообще.

Травмы (заболевания) опорно-двигательного аппарата (ОДА), нервной системы приводят к структурным (морфологическим) изменениям моторной функции, локомоторного аппарата и пр. Занятия спортом не могут восстановить нарушенные (утраченные) двигательные функции, но дают психоэмоциональное и социальное удовлетворение.

Инвалидность не позволяет инвалидам-спортсменам правильно выполнять то или иное движение (упражнение). В этой связи могут выработаться технически неверные движения, а при многократном выполнении дополнительно возникают другие заболевания ОДА (периартриты, периоститы, миозиты, потертости и др.). Поэтому очень важно подбирать виды спорта с учетом особенностей патологии, степени восстановления двигательной функции у инвалидов.

**Вывод.** Из этого следует, что от преподавателя (тренера) требуется знание особенностей патологии тренируемого, методик тренировок и средств восстановления. Дифференцируются методы восстановления физической работоспособности с учетом физических нагрузок, характера и длительности заболевания (времени получения травмы); Для нормализации тонуса мышц инвалидов-спортсменов, метаболизма тканей, ликвидации гипоксии тканей, нормализации функции мотонейронов, координации движений необходим комплексный подход к системе реабилитации (восстановление) инвалидов-спортсменов.

### **Литература.**

- 1. Дубровский В.И.** Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.
- 2. Дубровский В.И.** Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заве дений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.
- 3. Куничев Л.А.** Лечебный массаж. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1981. – 328 с.
- 4. Лечебная физическая культура:** Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. – М.: Медицина, 2004. – 592 с.
- 5. Физическая реабилитация:** Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Христенко А.Н.*

*Соломатина Н.В.*

**ВП «Стахановский педагогический колледж Луганского  
национального университета имени Тараса Шевченко»**

**Аннотация:** Христенко А.Н., Соломатина Н.В. «Особенности психофизической подготовки студентов-физкультурников к профессиональной деятельности». В данной статье авторы рассматривают основные аспекты физической и психической подготовки студентов-физкультурников к профессиональной деятельности, раскрываются здоровьезберегающие технологии, дается краткий анализ проблемы психофизической подготовки студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, технологии, ценности, психофизическая подготовка.

Современная профессиональная деятельность требует от человека не только глубоких теоретических знаний, но и необходимой специальной психофизической подготовленности. Поэтому разработка и реализация на практике психофизической модели выпускника вуза, рассчитанной на подготовку высококвалифицированных специалистов, способных быстро приспосабливаться к новым условия труда, обладать высоким профессионализмом, конкурентоспособностью, является одной из проблем, от решения которой во многом зависит конечный результат деятельности кафедр физического воспитания. Профессиональная направленность образовательно-воспитательного процесса по физической культуре должна быть включена во все разделы программы, выполняя

## 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 прикладі 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 молодёжи.</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 футзал ііі-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 студеческой 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, Пionтковська 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 колледж 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 фізичної культури 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).</b> Ху Лифей Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”	389
<b>Професійно-прикладна фізична підготовка в структурі підготовки педагогічних кадрів</b>	
Костенко Олексій Миколайович Луганський національний університет імені 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.