



**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**

створює умови для формування морально-вольових і духовних якостей студентів.

Форми занять нетрадиційними видами фізичних вправ, які застосовувались: групові, індивідуальні, колове тренування, ігрова форма, змагальна, спортивно-масові заходи.

Методи дослідження: емпіричні, опитування, порівняння практичних результатів. Експеримент впровадження нетрадиційних систем фізичних вправ прожувався 2 семестри. По закінченні було досліджено: рівень сформованості морально-вольових якостей, які є основою для формування особистісних якостей.

Висновки. Проведено перевірку ефективності розробленої методики, апробовані основні положення формування особистісних якостей студентів у процесі фізичного виховання. Здійснено практичне впровадження результатів дослідження

Розроблено структуру заняття з нетрадиційних видів гімнастики: базової аеробіки, степ-аеробіки, калланетики, стретчинга, атлетичної гімнастики з метою формування особистісних якостей студентів.

Література

1. Барбашов С.В. Теоретико-методологические основы личностно-ориентированной психологии физкультурного образования школьников: автореф. дис... канд. пед. наук /С. В. Барбашов: Омск, 2000. – 48 с.

2. Ильин Е.П. Психология воли : Уч. пособ. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособ. – 2-е изд. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Лимонченко А. С., Леонтьева И. В.

Институт физического воспитания и спорта.

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

Аннотация: В данной статье авторы раскрывают роль физических нагрузок и их использование для уменьшения состояния депрессии и нервного напряжения. Так же рассматривается положительная взаимосвязь между физическим нагрузками и психическим здоровьем.

Ключевые слова: Тревожность, депрессия, стресс, физическая нагрузка, нервное напряжение.

Анотація: У даній статті автори розкривають роль фізичних навантажень і їх використання для зменшення стану депресії і нервової напруги.

Так само розглядається позитивний взаємозв'язок між фізичним навантаженнями і психічним здоров'ям.

Ключові слова: Тривожність, депресія, стрес, фізичне навантаження, нервова напруга.

Актуальность: постановка проблемы и её связь с научными программами. В современном мире человек подвергается различным негативным факторам, которые впоследствии приводят к стрессам, состоянию тревожности и депрессиям. Поэтому задача нашего общества – это найти выход из этой глобальной проблемы, так как увеличение стрессов и депрессий приводит к многим заболеваниям, что впоследствии сделает нашу нацию физически очень слабой.

Национальный институт психического здоровья провел собрание специалистов с тем, чтобы обсудить возможности использования физических нагрузок для борьбы со стрессом и депрессией[3]. В результате обсуждения специалистами были сделаны следующие выводы:

- Уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем и самочувствием;
- Физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности;
- Тревожность и депрессия — характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом; физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня депрессии и тревожности.
- Продолжительные физические нагрузки, как правило, взаимосвязаны со сниженными уровнями тревожности и фобиями;
- Сильно выраженная депрессия требует профессионального лечения, физические нагрузки могут быть использованы как вспомогательное средство;
- Адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов;
- По мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола;
- Физически здоровые люди, принимающие психотропные препараты, могут выполнять физические упражнения под наблюдением врачей.

Анализ последних исследований и публикаций Согласно имеющимся данным, существует положительная взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим здоровьем[4]. Для объяснения положительного влияния физических нагрузок на психическое здоровье было предложено целый ряд гипотез.

Рассмотрим две из них: гипотезу отвлечения внимания (психологическая) и гипотезу эндорфинов (физиологическая).

Гипотеза отвлечения внимания, как мы уже отмечали, состоит в том, что отвлечение от различных стрессов, а не сама физическая нагрузка, обуславливает улучшение самочувствия после выполнения физической нагрузки.

Эту гипотезу подтверждает эксперимент, который провели Барке и Морган. В этом эксперименте испытуемых произвольно разделили на три группы: испытуемые первой группы выполняли физические нагрузки, испытуемые второй группы занимались медитацией, а испытуемые третьей группы использовали метод отвлечения. Продолжительность занятий в каждой группе составляла 20 мин. Испытуемые первой группы выполняли бег на тредбане, испытуемые второй группы занимались релаксацией, а испытуемые третьей группы отдыхали в удобных креслах в звукоизолированной комнате.

Оказалось, что физические нагрузки с интенсивностью 70 %, медитация и спокойный отдых в равной степени обеспечивали снижение уровня тревожности сразу же после завершения занятий. В другом эксперименте у испытуемых, которые занимались бегом, проводили занятие в классе или потребляли пищу, отмечали существенное снижение уровня тревожности сразу же после завершения соответствующих действий. Таким образом, физическая нагрузка обеспечивает снижение уровня тревожности за счет своеобразного «тайм-аута» в стрессовом воздействии. Вместе с тем, как уже отмечалось, продолжительность сниженного уровня тревожности бывает большей после физической нагрузки, чем после обычного отдыха[5].

Гипотеза эндорфинов представляет собой наиболее популярное физиологически обоснованное объяснение положительного влияния физических нагрузок. Отметим, что эту гипотезу подтверждают результаты не всех исследований, однако она представляется весьма уместной. Как вы, возможно, знаете, в головном мозгу, гипофизе и других тканях производятся различные эндорфины, которые могут снижать болевые ощущения и вызывать чувство эйфории. В стандартном эксперименте настроение и уровни эндорфинов определяют до и после физической нагрузки. Повышение настроения после физической нагрузки, сопровождающееся увеличением уровней содержания эндорфинов, подтверждает правильность данной гипотезы.

Вместе с тем необходимо проведение более тщательных исследований, чтобы можно было с уверенностью сказать, что это действительно так. Вполне возможно, что повышение настроения после физической нагрузки может быть обусловлено сочетанием психологических и физиологических механизмов.

Привыкание к физическим нагрузкам В.Черпински, обладатель двух золотых медалей из Германии, описывает отношение к бегу, которое присуще многим бегунам. Интенсивную вовлеченность в занятия спортом, в частности бегом, характеризуют различными понятиями, такими как принуждение, зависимость, одержимость и привыкание. Спортивные психологи чаще всего используют понятие «привыкание».

Формулирование цели статьи. Целью этой статьи является предложение решения проблемы, которая для современного общества является актуальной, а именно: подверженность населения бесконечным стрессам, что в дальнейшем приведет к слабому и практически нежизнеспособному потомству.

Методы исследований. Эмпирический (анализ документов, научной

литературы по данной теме), содержательно-логический (компаративный).

Изложение основного материала исследования. Физические нагрузки и изменения настроения — результаты исследований. Существует большое количество доказательств возникновения чувства эйфории у бегунов. Некоторые из них были получены в результате исследования взаимосвязи между различными видами физических нагрузок и изменениями настроения. Вот некоторые из них:

- физические нагрузки аэробной направленности, такие как бег, плавание и аэробные танцы, связаны с более положительными изменениями настроения, чем физические нагрузки анаэробного характера;

- физические нагрузки небольшой интенсивности (например, ходьба) связаны с более положительными изменениями настроения, чем нагрузки высокой интенсивности;

- у физически активных людей наблюдаются более положительные состояния настроения, чем у малоподвижных людей;

- массаж также связан с повышением положительного настроения.

Около 30 % случаев госпитализации людей связано с различными психическими расстройствами. По данным Администрации по проблемам социальной защиты, эти расстройства занимают 3-е место среди причин нетрудоспособности. Среди различных психических переменных главное внимание направлено на состояние тревоги и депрессии. Хотя миллионы американцев страдают от этих нарушений, не для всех из них характерны психопатологические состояния; многим присущ субъективный дистресс.

Ученые пришли к выводу, что физические упражнения подобно отдыху или медитации, являются своеобразным отвлечением от обычных действий и что физический аспект упражнения не есть главным фактором обуславливающим снижение уровня тревожности. В то же время интенсивность физической нагрузки является важным аспектом, определяющим, насколько физическая нагрузка снижает уровень тревожности. В серии из 7 экспериментов, проведенных Морганом, снижение уровня тревожности наблюдали только при интенсивности нагрузки равной 70 % от максимальной частоты сердечных сокращений. Физические нагрузки меньшей интенсивности были неэффективными.

Настроение обычно определяют как состояние эмоционального возбуждения различной (но не стабильной) продолжительности. Ощущения душевного подъема или счастья, длящиеся несколько часов или даже дней, представляют собой примеры настроения, тогда как уверенность в себе или самооценка в большей степени относятся к личностной характеристике.

Положительное привыкание к физическим нагрузкам означает, что занимающиеся рассматривают свои регулярные физические занятия как неотъемлемую часть своей жизни, которая не оказывает отрицательного воздействия на его работу, семью и т.д. Отрицательное привыкание к физическим нагрузкам Для большинства людей, регулярно занимающихся физической культурой, физические нагрузки входят в привычку, которую рассматривают как «здоровую». Это означает, что физическая активность дополняет другие аспекты

жизни и является эффективным средством против депрессии и состояния тревоги.

Вместе с тем у некоторых людей физические нагрузки превращаются в отрицательное привыкание, устраняющее все другие аспекты. Вся жизнь строится вокруг физической активности в такой степени, что это отрицательно влияет на домашние и производственные обязанности. Согласно гипотезе эндорфинов, физическая нагрузка способствует выделению эндорфинов, которые могут вызвать чувство эйфории.

У такого человека, скорее всего, возникнут соответствующие симптомы воздержания, такие как напряжение, беспокойство, раздражительность, депрессия и чувство вины. В этой ситуации можно использовать другие виды физической активности. Например, занимавшийся бегом человек, получивший травму нижней части ноги, может заняться плаванием и, возможно, ездой на велосипеде. Подобная «замена» скорее всего «не удовлетворит» человека с высокой степенью привыкания. Одна бегунья, повредившая ахиллово сухожилие и вынужденная заменить бег ездой на велосипеде, заметила: «Это все равно, что заменить героин метадоном». В подобных случаях можно использовать другие виды психологической терапии[5].

Выводы. Итак, можно сделать вывод о том, что следующее поколение вырастет очень слабым, кроме того физически и психологически не приспособленным к взрослой жизни в силу того, что они окружены различными раздражителями, которые отрицательно сказываются на их здоровье. Чтобы изменить эту тенденцию и направить ее в нужное русло, старшее поколение должно заботиться о своем психологическом здоровье с помощью физических упражнений приведенных в статье и о здоровье своих детей. Потому что в будущем от этого зависит дальнейшая жизнь и здоровье каждого следующего поколения.

Литература:

1. Allen, L.D., & Iwata, B.A. (1980). Reinforcing exercise maintenance: Using existing highnote activities. *Behavior Modification*, 4, 337. **2. Epstein, L.H., Wing, R.R., Thompson, J.K., & Griffiths, M. (1980).** Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures. *Behavior Modification*, 4, 465.. **3. Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1984).** Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 58-60 **4. Heyman, S. (1987).** Counseling and psychotherapy with athletes: Special considerations. In J.R. May & M.J. Ashen (Eds.), *Sport psychology: The psychological health of the athlete* (pp. 135). New York: PMA Publishing. **5. Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O'Conner, P.J., & Ellickson, K.A. (1987).** Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21,319-320..

Содержание

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

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

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

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

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

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

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

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

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