



**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**

5. Кузин В.В. Физическая культура детей и молодежи. Актуальные проблемы воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. № 1. - С. 3- 4.

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Шинкар'юв С.І., Баранов Р.В.

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Анотація. Шинкар'юв С.І., Баранов Р.В. Особливості структури фізичної підготовленості юних баскетболістів. В роботі показано, що основними показниками для підвищення спортивної майстерності є: показники швидкості, стартового прискорення, вибухової сили, стрибучості, стрибкової витривалості та стійкості, техніки кидка в стані втоми і силової витривалості. Саме підвищення обсягу навантажень і збільшення кількості вправ, які б сприяли підвищенню цих показників в тренуванні юнаків і дасть змогу підвести баскетболістів юнацьких розрядів до рівня КМС і I спортивного розряду в майбутньому.

Ключові слова: фізична підготовленість, тренувальні, змагальні навантаження, фізична, психологічна напруженість.

Аннотация. Шинкарёв С.И., Баранов Р.В. Особенности структуры физической подготовленности юных баскетболистов. В работе показано, что основными показателями для повышения спортивного мастерства является: показатели быстроты, стартового ускорения, взрывной силы, прыгучести, прыжковой выносливости и стойкости техники броска в состоянии усталости и силовой выносливости. Именно повышение объёма нагрузок и увеличения количества упражнений, которые бы способствовали повышению этих показателей в тренировке юношей и даст возможность подвести баскетболистов юношеских разрядов к уровню КМС и I спортивного разряда в будущем.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тренировочные, соревновательные нагрузки, физическая, психологическая напряженность.

Актуальність. Баскетбол – один з популярних і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість грою в баскетбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. (Артюх В.М., 1996).

Змагальний характер гри, безперервна зміна ігрової ситуації, успіх чи невдачі викликають у гравців різноманітні почуття та переживання, які впливають на їх діяльність.

Одним з найважливіших аспектів у сучасному баскетболі є рівень фізичної підготовленості спортсменів різних кваліфікаційних груп. Особливо

гостро ця проблема проявилась в останні роки внаслідок збільшення тренувальних і змагальних навантажень, фізичних і психологічних напружень.

За думкою Корягіна В.М., сучасний баскетбол характерний високою напругою ігрових дій, які змушують спортсмена докладати максимальні м'язові зусилля і вміння проявити їх в ситуації, яка швидко змінюється. В процесі змагань на організм баскетболіста впливають максимальні за величиною і тривалістю навантаження, які викликають мобілізацію функціональних можливостей організму. Тому для виховання баскетболіста високої кваліфікації потрібно поряд із вдосконаленням техніко-практичної підготовки підвищити рівень фізичної підготовленості.

Високий рівень техніки та досконала тактика, створені на базі високої фізичної підготовленості, - запорука успішного виступу команди у відповідальних змаганнях. Звідси випливає, що ефективна та цілеспрямована фізична підготовка впливає на ріст спортивної майстерності гравців (Семашко Н.В., Уїлкінс Р., 1997).

Своєчасне виявлення змін в структурі фізичної підготовленості дозволяє вносити необхідну корекцію в підготовку баскетболістів різної кваліфікації з метою забезпечення високого рівня готовності до спортивних досягнень (Гомельський А.).

Найбільш яскрава тенденція розвитку сучасного баскетболу – підвищення інтенсивності гри – обумовлена багатьма факторами: підвищення швидкості переміщення, підвищенням значення швидкого прориву і активних форм захисту, покращенням функціональних і технічних можливостей баскетболістів, психологічним настроєм на ведення гри у високому темпі (Корягін В.М., Мухін В.Н., 1989).

Різноманітність рухів і дій, які часто змінюються за інтенсивністю та тривалістю, впливають на організм спортсмена. Заняття баскетболом сприяють розвитку і вдосконаленню основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості; сприяють формуванню різноманітних рухових навичок і покращенню функціонування внутрішніх органів.

В цей же час тренеру в побудові тренувального процесу не можна забувати, що комплексний характер впливу на розвиток фізичних якостей утруднює вибірковий вплив на розвиток тої чи іншої якості (Семашко Н.В., 1976).

Однією із тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне підвищення рівня технічної та тактичної майстерності гравців. Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, які бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відзначаються яскравою та індивідуальною манерою гри (Мозола Р.С., Приступа С.Н., 1993).

Кожен гравець, беручи до уваги ситуацію, яка постійно змінюється, не тільки самостійно визначає, які рухи йому потрібно виконувати, але вирішує коли і як йому діяти. Це дуже важливо для виховання в спортсмена творчого мислення

(Уілкс Г., 1968).

Сучасний тренувальний процес – це практично щоденні командні тренування. Гравці затиснуті в рамки загальних командних вправ. Фахівці підкреслюють, що баскетболісти дедалі рідше відпрацьовують самостійно певні технічні елементи, шліфують притаманний кожному з них хід гри. Між тим у процесі індивідуального тренування баскетболіст виконує ті вправи, які найбільше відповідають його індивідуальним особливостям, можна правильно визначити не тільки зміст вправ, але й їх дозування.

Для контролю стану тренуваності спортсменів тренер повинен періодично використовувати відповідні тести з фізичної та технічної підготовки, що дає змогу отримати об'єктивну картину рівня підготовленості баскетболіста на певному етапі підготовки (Мозола Р.С., Приступа Є.Н., 1993).

Підготовка спортсменів являє собою процес доцільного використання всієї сукупності факторів, засобів, методів, умов, що дозволяють спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечити відповідний ступень його готовності до спортивних досягнень. Вона включає в себе спортивне тренування, спортивні змагання, додаткові фактори підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

Л.П. Матвеев відзначає, що цілісність тренувального процесу в баскетболі здійснюється на основі певної структури. Структура тренувального процесу в баскетболі базується на існуючих закономірностях спортивної майстерності. Під структурою тренувального процесу розуміють відносно стійкий порядок об'єднання його компонентів (частин, сторін і ланок), їхнє закономірне відношення одне до одного і загальною послідовність.

Мета дослідження: обґрунтувати показники структури фізичної підготовленості баскетболістів різної кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Провести психолого-педагогічний аналіз даних літературних джерел з питань основ підготовки баскетболістів.
2. Визначити показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості баскетболістів різної кваліфікації.
3. Охарактеризувати особливості взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості та виконання змагальних вправ.
4. Надати рекомендації щодо розвитку окремих рухових якостей баскетболістів.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес у баскетболі.

Предмет дослідження – фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації.

Висновки. 1. Високий рівень розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму баскетболістів багато в чому визначає їх спеціальну працездатність, технічну майстерність. Спеціальна працездатність баскетболіста може бути покращена в процесі спеціалізованого тренування.

2. В процесі спеціалізованого тренування в баскетболі, між окремими

фізичними якостями встановлюються специфічні взаємозв'язки. Високі показники цих взаємозв'язків можна побачити між показниками потужності, яка розвивається при виконанні швидкісно-силових вправ з показниками витривалості.

3. Показники спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів суттєво збільшуються з ростом спортивної майстерності. Самі високі показники вибухової сили, стрибучості, стрибкової витривалості, швидкості стартового прискорення, стійкості техніки кидка в стані втоми і швидкісної витривалості були досліджені у баскетболістів з кваліфікацією КМС та I спортивного розряду.

4. Помітний вплив на окремі показники спеціальної фізичної підготовленості мають і масо-ростові показники, так як у високорослих баскетболістів показники швидкісно-силових можливостей, які визначали по результатах бігу на 20 м, виявились значно нижчі, ніж у гравців невисокого росту. Показники швидкості стартового прискорення, вибухової сили, стрибучості, стрибкової витривалості та стійкості техніки кидка в стані втоми найбільший приріст мають з підвищенням рівня спортивної майстерності баскетболістів, тому вони можуть бути використані насамперед для поточного контролю за станом фізичної підготовленості спортсменів.

5. Найбільш значне збільшення показників спеціальної фізичної підготовленості спостерігається між групами низької (I і II юнацькі розряди) та високої (КМС і I розряд) кваліфікації. Між баскетболістами II і III розряду, КМС і I розряду відмінності спостерігаються в меншій мірі, що свідчить про недостатню ефективність засобів і методів, які використовуються при тренуваннях в цих кваліфікаційних групах. Саме за вище названими показниками спостерігається відмінність між баскетболістами різних кваліфікаційних груп.

6. Провівши дослідження і отримавши результати можна наголосити, що основними показниками для підвищення спортивної майстерності є: показники швидкості, стартового прискорення, вибухової сили, стрибучості, стрибкової витривалості та стійкості техніки кидка в стані втоми і силової витривалості. Саме підвищення обсягу навантажень і збільшення кількості вправ, які б сприяли підвищенню цих показників в тренуванні юнаків і дасть змогу підвести баскетболістів юнацьких розрядів до рівня КМС і I спортивного розряду в майбутньому.

Література. 1. Артюх В.М. Баскетбол. – Львів, 1996. – 140 с. 2. Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозага Р.С. Баскетбол. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1989. – 232 с. 3. Гомельский А. Методы сопряженных воздействий // Спортивные игры. – 1982, №3. 4. Корягин В.М. Актуальные проблемы физической и технической подготовки баскетболистов высшей квалификации в прод. многолетней тренировки // ал. 71 спорт і спорт для всіх. IV міжнародний конгрес. – К.: 2000. – с. 37. 5. Корягин В.М. Фізична підготовленість баскетболістів високої кваліфікації //ЛДМУ. Роль фізичної культури в здоровому способі життя. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів, 1997. – с. 91-92. 6. Корягин В.М. Исследования

соревновательных и тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки баскетболистов высокой квалификации // Дис. канд. пед. наук. – М.: 1994. 7. Корягин В.М. Борьба за отскок // Спортивные игры. – 1981, №7. 8. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов // Дис. докт. пед. наук. – М.: 1994. 9. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. – Л.: «Край», 1998. – 239 с. 10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с. 11. Приступа Е.М., Корягин В. На базе выносливости / Баскетбол. Физические качества / Спортивные игры, 1977, №1. – с. 29. 12. Приступа Е.М., Мацак А.Б., Чересов Ю.М. Моделирование соревновательных воздействий в учебно-тренировочном процессе квалифицированных баскетболистов // ВНИИ ФК, матер. научно-практ. конф. Научно-метод. обеспечение системы подготовки высококвалифицированных баскетболистов. – М.: 1990. – с. 227-228. 13. . Баскетбол: Учебник для физ. ин-тов // Под ред. Н.В.Семашко. – изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.

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”**

Анотація. В статті проаналізовано різні види оздоровчих технологій, їх вплив на організм людини та специфіка занять. Надаються рекомендації щодо застосування деяких видів оздоровчого фітнесу у повсякденному житті.

Ключові слова: система, фітнес, технології, виховання, розвиток, навантаження, ефект.

Анотация. Шинкарев С. В., Толчева А. В. **Оздоровительные технологии в системе физического воспитания во внеаудиторной работе со студентами высших учебных заведений.** В статье проанализированы разные виды оздоровительных технологий, их влияние на организм занимающихся и специфика занятий. Даются рекомендации относительно применения некоторых видов оздоровительного фитнеса в повседневной жизни.

Ключевые слова: система, фитнес, технологии, воспитание, развитие, нагрузка, эффект.

Актуальність. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується в фізкультурно-оздоровчих технологіях, які наразі інтенсивно розвиваються. Це поняття об'єднує процес використання засобів і методів

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 миографии. 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 мотоспорте на примере 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 спортсменів 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 молодежи. 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 III-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 студеской 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, Пionтковська 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 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

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.