



**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**

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

фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробляються та удосконалюються основи методики фізкультурно-оздоровчих занять. Практичним виявом сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, створені, як правило, на основі різних за характером видів рухової активності.

Особливий пріоритет і перспективу фітнес-програм нового типу забезпечує їх відповідність таким принциповим положенням: наявність оздоровчого ефекту, обумовленого участю в роботі великих м'язових груп, можливістю тривалого виконання рухів, в основному ритмічного характеру, з переважно аеробним механізмом енергозабезпечення; відсутність максимальних фізичних навантажень на тлі переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності; широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів потенційних користувачів фітнес-програм; активне впровадження інноваційних засобів і методів досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомий ряд зарубіжних авторів [9, 10] наукові праці яких присвячені вивченню різних аспектів оздоровчих технологій. Деякими проблемами вивчення оздоровчих видів фітнесу висвітлені російськими та українськими авторами [1, 2, 5, 6]. Ефективним програмуванням занять оздоровчим фітнесом займалися такі вітчизняні дослідники [3]. В попередніх публікаціях [4, 7, 8, 11] нами розглядалась проблема оздоровлення студентів на позааудиторних заняттях. В даній роботі робиться спроба висвітлити основні види оздоровчих технологій в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами.

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

Мета дослідження. Проаналізувати особливості застосування оздоровчих технологій в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів

Виклад основного матеріалу. Важливим компонентом фітнесу є спортивно-орієнтовані види рухової активності, що значно розширюють діапазон мотивів та інтересів користувачів фітнес послуг, особливо студентської молоді. Наразі, видів оздоровчих технологій налічується значна кількість, але найбільш популярними з них є наступні.

Аеробіка. Спортивно-орієнтована аеробіка – це вид спорту, який має свою програму змагань, призначену для фізично підготовлених осіб молодого, тобто студентського, і середнього віку. Загалом під терміном „аеробіка”, як правило, мається на увазі її танцювальна та гімнастична форми, що представляють собою тривалі рухи циклічного характеру за участю великих м'язових груп, що

виконуються під музику потоковим методом. Будучи обов'язковим компонентом більшості приватних оздоровчих комплексів, аеробні вправи, в свою чергу, оформлені як самостійний вид рухової активності, що має близько 100 напрямків.

Стретчінг – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою поліпшення гнучкості та розвитку рухливості в суглобах. Фізіологічною основою стретчінга є міотонічний рефлекс, викликає активне скорочення волокон в примусово розтягнутому м'язі і посилення в ній обмінних процесів. Раціональний варіант стретчінга припускає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший, виборчої спрямованості, характеризується застосуванням групи вправ за участю одних і тих же м'язових груп, що викликає локальний, але значний за величиною впливу, ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожна з яких направлена на певну м'язову групу.

Каланетика – створена американською балериною Каллан Пінкні. Мета каланетики – поліпшення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ і стретчінга різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто в незручному становищі у повному або на пів повному статичному положенні. Акцент робиться на так звані „проблемні” зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи. Регулярні заняття каланетикою сприяють швидкому ефекту в зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, позбавлення від надлишків жирової тканини, формування фігури з видовженими пропорціями) і практично не мають вікових обмежень.

Шейпінгом називається розроблена фахівцями школи аеробіки та бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості. В основі тренувальних занять студентської молоді з шейпінгу покладено принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямків гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфофункціональних показників організму. Основними засобами шейпінгу служать загальнофізичні вправи, які, в залежності від методичної доцільності, виконуються без предметів, з предметами, на снарядах. Найважливішою умовою визначення оптимальних параметрів обсягу, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ є аналіз ваго-ростових показників студентів та рівня їх фізичної підготовленості.

Фітбол-аеробіка складається з комплексу різноманітних рухів і статичних поз з опорою про спеціальний м'яч зі спеціального матеріалу. Унікальна можливість проведення зі студентами аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча робить позитивний вплив на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи і вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент студентів, які займаються аеробними вправами. У число основних вихідних позицій тренувальних занять студентської молоді фітболу входять: основне (базове) положення сидячи; положення лежачи

на м'ячі обличчям вниз. На заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп в якому визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Аквафітнес – система фізичних вправ виборчої спрямованості в умовах водного середовища, що здійснює, завдяки своїм унікальним властивостям, роль природного, багатофункціонального тренажера. Оздоровчий вплив засобів аквафітнеса обумовлено активізацією найважливіших функціональних систем організму студентів, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартовуючого ефекту.

Пілатес – це система фізичних вправ, розроблена Джозефом Пілатесом. На заняттях зі студентською молоддю за цією системою укріплюються м'язи тіла, підвищується гнучкість і покращується загальний фізичний стан організму. Вправи виконуються на килимках і на спеціальному обладнанні. Виконання студентами вправ супроводжується концентрацією на дихальному ритмі і усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів, тому пілатесом можна займатися як у фітнес-клубі, так і самостійно, вдома.

Висновки. Оздоровчі технології відіграють значну роль у житті сучасної людини, зокрема студентської молоді. Навантаження на заняттях з фізичного виховання в навчальному закладі іноді буває недостатнім, і тоді в якості додаткових, або позааудиторних занять можна використовувати будь-які види оздоровчих технологій, що були розкриті. Оскільки, видів оздоровчих технологій дуже багато, вибрати потрібно те, що підходить згідно уподобань, або згідно фізичних можливостей та потреб студента.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення детального дослідження східних видів оздоровчих технологій.

Література

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.] / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с. **2. Земцова І. І.** Спортивна фізіологія / І. І. Земцова. – К. : Вид-во НУФВСУ „Олімпійська література”, 2008. – 207 с. **3. Иващенко Л. Я.** Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. **4. Максименко І. Г.** Дослідження психофізіологічних показників студенток вищих навчальних закладів з початковою фізичною підготовленістю та зі стажем занять хатха-йогою / І. Г. Максименко, Г. В. Толчева // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : Вид-во Донецького національного університету, 2011. – № 3. – С. 305 – 315. **5. Орлова Л.** Самые лучшие оздоровительные системы : йога, дыхание, позвоночник / Л. Орлова. – Мн. : Харвест, 2009. – 480 с. **6. Теорія і методика фізичного виховання** / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Вид-во НУФВСУ „Олімпійська література”, 2008. – Том 2. – 391 с. **7. Толчева А. В.** Показатели уровня развития физических качеств у студенток с опытом занятий хатха-йогой / А. В. Толчева // XXI Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек,

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 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 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 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, 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 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

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.