

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ ІЗ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ЛІКУВАЛЬНОЇ
ФІЗКУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

*Матеріали
VII*

*Міжнародної заочної науково-практичної конференції
«Психологічні, педагогічні та медико-біологічні
аспекти фізичного виховання і спорту»*

25-29 квітня 2016 року



*Materials
VII*

*International extramural scientific conference
«Psychological, pedagogical and medico-biological
aspects of physical education and sport»*

25-29 of April 2016

*Odessa | Odessa
2016*



УДК 370.15+371.302.81+613.7

ББК 75.0+74.267

Р 69

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Державного закладу "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського"
Протокол № 8 від 28 квітня 2016 р.*

Редакційна колегія:

д.мед.н., професор Романчук О.П. (голова), к.мед.н., Дехтярьов Ю. П. (заступник), к.б.н., приват-професор Босенко А.І., д.б.н., професор Перевошиков Ю.О., д.мед.н., професор Дегтяренко Т. В., д.п.н., професор Ганчар І.Л., к.п.н., доцент Петров Є.П., к.п.н., доцент Ігнатенко С.О., к.п.н., ст. викладач Дроздова К.В., к.ф.в. і с., ст. викладач Долгієр Є.В., к.п.н., викладач Подгорна В.В., ст. викладач Нікіфорова Л.А., ст. лаборант Глущенко М.М.

Р 69 «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту», VII Міжнародна заочна науково-практична конференція (2016; Одеса)

Матеріали VII Міжнародної заочної науково-практичної конференції «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту» 25-29 квітня 2016 р. - Одеса: , 2016 - с.

Materials VII International extramural scientific conference "Psychological, pedagogical and medico-biological aspects of physical education and sport" 25-29 April 2016- Odessa:, 2016- p.

ISSN 2226-8324

В збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання і спорту.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК. 370.15+371.302.81+613.7

ББК. 75.0+74.267

©Романчук О.П., Глущенко М.М., укладання, 2016

©Державний заклад

"ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д. УШИНСЬКОГО",

укладання, 2016

ISSN 2226-8324

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ШЕЙПИНГ-ТРЕНИРОВКЕ ЖЕНЩИН

¹Скидан А.А., ^{1,2}Врублевский Е.П.

¹УО "ГГУ им. Ф. Скорины", Гомель, Беларусь

²Зеленогурский университет, г. Зелена Гура, Польша

EFFICIENCY OF THE DIFFERENTIATED APPROACH IN THE IMPROVING SHAPING EXERCISE FOR WOMAN

¹Skidan A.A., ^{1,2}Vrublevskii Ye.P

¹EE "GSU n.a. F. Skorina", Gomel, Republic of Belarus

²ZU, Zelena Gura, Poland

Аннотация. Представлена оздоровительная методика занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста на основе учета биологических закономерностей функционирования женского организма.

Ключевые слова: шейпинг, зрелый возраст женщин, овариально-менструальный цикл.

Abstract. Submitted by improving technique of employment by shaping with women of mature age by taking into account the biological laws of the functioning of the female body.

Key words: shaping, mature age women, ovarian-menstrual cycle.

Введение. В современном мире существует необходимость всестороннего обоснования тренировок женщин, занимающихся массовой оздоровительной физической культурой [2].



При этом физическое воспитание женщин и занятия физической культурой, их цели, задачи и методы проведения имеют существенные отличия, связанные с анатомо-физиологическими особенностями женского организма. Для успешности оздоровительных занятий особенно большое значение имеет тот факт, в какой фазе овариально-менструального цикла (ОМЦ) находится женщина [1]. В период ОМЦ отмечаются соответствующие изменения гормонально-го фона, который в значительной мере становится определяющим фактором в функционировании и работоспособности всего организма [5].

Шейпинг - современная система физического и духовного совершенствования женщин. Методика занятий шейпингом во многом определяется направленностью программы, индивидуальным подходом к каждому занимающемуся в зависимости от возраста, типа телосложения, его функциональных, физических и психоэмоциональных кондиций [4]. В шейпинге тренировка разделяется на два вида: катаболическая и анаболическая, которые проводятся в соответствии с особенностями женского организма, что дает возможность достичь цели, поставленной перед шейпинг-тренировкой [4].

Целью настоящего исследования явилось изучение биологических закономерностей функционирования организма женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом, для разработки содержания и дифференцированной методики построения занятий с оздоровительной направленностью.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить индивидуальные особенности женского организма, влияющие на выбор оздоровительной направленности занятий и нагрузочной стоимости двигательных режимов.
2. Разработать дифференцированную методику занятий шейпингом для женщин зрелого возраста с учетом протекания их овариально-менструального цикла.
3. Апробировать эффективность разработанной оздоровительной методики занятий шейпингом на физическое, функциональное и психологическое состояние женщин зрелого возраста.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилась на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра с участием женщин разного социального статуса занимающихся шейпингом.

В исследовании принимали участие 43 женщины в возрасте от 30 до 50 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение восьми месяцев занятий.

Перед началом исследования был проведен социологический опрос женщин данного возраста, с целью изучения побудительных мотивов к физкультурно-оздоровительным занятиям шейпингом. Все женщины до начала педагогического эксперимента прошли тестирование основных параметров физического развития, функционального и психического состояния.

Для оценки физического развития женщин использовался метод антропометрии. Антропометрическое тестирование включало: а) измерение массы (кг) и длины тела (см); б) обхватных размеров (см): шеи, запястья, плеча, груди, талии, ягодиц, бедра, голени; в) замеры кожно-жировых складок (мм) на плече сзади, спине сверху, животе сверху и снизу, бедре спереди и сзади, туловище сбоку, голени.



Состав тела - процентное (%) содержание жировой и мышечной ткани к массе тела определялось по принципу анализа биоэлектрического сопротивления.

Контроль динамики состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем производился на основании определения частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС уд/мин) и дыхания (ЧД количество раз/мин) до и после тренировки, их изменения под воздействием тренировочной нагрузки, времени восстановления данных показателей (мин). Кроме того, измерялось артериальное давление (АД, мм.рт.ст.) в покое.

Психоэмоциональное тестирование проводилось с помощью методики, разработанной Н.А. Курганским [3]. Оценивались показатели психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.

В ходе педагогического эксперимента все женщины 3 раза в неделю по 60 минут занимались шейпингом по программе, основанной на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от фаз ОМЦ.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалась в разработке двух программ шейпинг-тренировок, различных по направлению и интенсивности воздействия. Объем и интенсивность нагрузки в программах подбирались по среднестатистической норме продолжительности ОМЦ - 28 дней [1].

Программы тренировок построены в соответствии с физиологическими фазами, происходящими в женском организме (табл.).

Таблица

Особенности методики занятий шейпингом в зависимости от фаз менструального цикла женщин (при 28-ми дневном цикле)

Фаза цикла	Дни от начала цикла	Суммарная тренировочная нагрузка	Направленность занятий
Менструальная	1-4	Малая	Антропометрическое тестирование
Постменструальная (эстрогенная)	5-12	Большая	Катаболическая тренировка
Овуляторная	13-15	Малая	Отдых
Постовуляторная (прогестеронная)	16-26	Большая	Анаболическая тренировка
Предменструальная	27-28	Средняя	

Катаболическая программа тренировки - комплекс специально разработанных упражнений, направленный на решение задач уменьшение жировой и мышечной массы. Преимущественно упражнения в быстром темпе без отягощений.

В свою очередь, анаболическая программа тренировки - это комплекс специально разработанных упражнений, направленный на решение задач укрепление мышц и наращивание мышечной массы. Преимущественно выполняются упражнения в медленном темпе с отягощениями.

Экспериментальные занятия шейпингом проводились в организованном режиме в спортивном зале со специальным оборудованием. Условно сформированные экспериментальные подгруппы женщин (по признаку фаз ОМЦ) занимались



одновременно, но каждая в своем двигательном секторе с видео-инструктором. Содержание основного практического раздела занятий включало выполнение упражнений, разделенных на 11 блоков (серий) - для последовательного прорабатывания отдельных мышечных групп: разминка, бедро (спереди), бедро (сзади), бедро (внутри), бедро (сбоку), ягодичные мышцы, пресс (сверху), пресс (снизу), область талии, индивидуальный блок, заминка.

Оценка эффективности оздоровительно-тренировочных занятий шейпингом осуществлялась на основе выявления различий в показателях тестирования проведенного до начала эксперимента и в ходе восьми месяцев занятий.

Результаты исследования. По результатам социологического опроса на первом этапе были выявлены наиболее значимые побудительные мотивы к занятиям шейпингом у женщин зрелого возраста.

Мотивы, распределились следующим образом:

1. Снижение веса тела и коррекция фигуры - 38%.
2. Укрепление здоровья - 24%.
3. Улучшение психоэмоционального состояния - 15%.
4. Развитие и поддержание физических качеств - 12%.
5. Смена вида деятельности - 11%.

Таким образом, для женщин зрелого возраста наиболее приоритетными мотивами к занятиям шейпингом являются мотивы улучшения состояния внешности, здоровья и психоэмоционального состояния.

В ходе проведения экспериментальной программы, отмечена положительная динамика изменений показателей физического развития занимающихся женщин.

Измерения, проведенные по окончании педагогического эксперимента и сопоставление их с начальными, показали интенсивное уменьшение массы тела у женщин - показатель уменьшился на одиннадцать килограммов, что составляет 15,0% ($p < 0,05$). Индекс массы тела также отмечается достоверным изменением (для 5% уровня значимости) - 18,6%.

Анализ измерений обхватных размеров свидетельствует о эффективности экспериментальной методики для формирования гармоничного телосложения женщин зрелого возраста. Так, показатели обхвата шеи и плеча за период эксперимента достоверно уменьшились на 7,1% и 12,9% ($p < 0,05$). Эти показатели у женщин зрелого возраста зависят от изменений процента жировой ткани. Обхват талии у женщин уменьшился на 16,9% ($p < 0,05$); несколько меньше по величине была динамика обхвата ягодиц - 4,7% ($p < 0,05$); обхвата бедра - 9,0% ($p < 0,05$). Обхват груди снизился лишь на 3,2% ($> 0,05$), обхват голени максимальный уменьшился на 5,1%, минимальный на 3,1% ($> 0,05$). Возможно, последнее обусловлено больше выраженным формированием мышечной массы в этих частях тела.

Отмечается динамичное снижение процента жира в организме у женщин - на 36,6% ($p < 0,05$). По изменениям локализации подкожного жира можно отметить, что из восьми измерений кожно-жировых складок, достоверного уменьшения получили семь показателей: плечо сзади, спина сверху, живот сверху и снизу, бедро спереди и сзади, туловище сбоку. В одном показателе (на голени) разница недостоверна.



При уменьшении общей массы тела, абсолютного и процентного состава жира, количественные параметры мышечного компонента массы тела также значительно изменились. Так, если анализ мышечного компонента тела в ходе первичного тестирования выявил его величину, соответствующую $31,7 \pm 0,8$, то в ходе повторного тестирования - $36,6 \pm 0,8$. На фоне снижения величины общей массы тела и содержания жирового компонента в его составе процентное содержание мышечной массы увеличилось на 15,4% ($p < 0,05$).

В ходе проведения экспериментальной программы, отмечена положительная динамика изменений функциональных показателей занимающихся женщин.

Измерение частоты дыхания (ЧД) в покое, проведенное после педагогического эксперимента, показало, что частота дыхательных движений достоверно снизилась у женщин на 26% ($p < 0,05$). Измерения ЧД после тренировочной нагрузки (до начала педагогического эксперимента) у женщин, свидетельствуют, что данный показатель увеличился на 8,3 раз/мин. По окончании педагогического эксперимента учащение дыхания в ответ на тренировочные воздействия уменьшилось до 5,9 раз/мин.

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное уменьшение времени восстановления дыхания у женщин, участвующих в исследовании ($p < 0,05$). Снижение времени восстановления дыхания составило - 44,7%.

Измерение ЧСС до тренировки (до педагогического эксперимента) показало, что ее значение составляет 85,2 уд/мин. В свою очередь, ЧСС после нагрузки возрастала, в среднем, на 12,6 уд/мин и составляла 97,8 уд/мин.

Пульсометрия, проведенная по окончании педагогического эксперимента, свидетельствует, что такие показатели, как ЧСС до и после тренировочной нагрузки, а также время восстановления ЧСС у женщин достоверно уменьшились ($p < 0,05$). Так, ЧСС в покое снизилось на 10,9%, а время восстановления пульса - на 35%.

За время занятий также наблюдается нормализация артериального давления. У женщин, в среднем, систолическое давление снизилось с $126,5 \pm 1,3$ мм.рт.ст. до $119,2 \pm 2,8$ мм.рт.ст. ($p < 0,05$), диастолическое с $82,5 \pm 1,2$ мм.рт.ст. до $75,5 \pm 1,5$ мм.рт.ст. ($p < 0,05$).

Динамика функциональных показателей указывает на положительный оздоровительный эффект, полученный в течение восьми месяцев занятий по дифференцированной методике шейпинг с учетом фаз овариально-менструального цикла женщин. Исследование психического состояния женщин проводилось с помощью методики, разработанной Н.А. Курганским, посредством которой оценивались психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность [3].

В результате исходного психологического тестирования женщин, было выявлено, что средняя степень выраженности во всех исследуемых нами психологических состояниях. По окончании педагогического эксперимента в динамике психического состояния женщин наблюдались положительные изменения по всем показателям.

Средней степени выраженности в конце эксперимента соответствовали показатели психической активации и интереса, которые, соответственно, снизились на 20,9% и на 26,6% ($p < 0,05$). Высокой степени выраженности соответствовали



показатели эмоционального тонуса и комфортности, которые снизились на 29,0% и на 28,7% ($p < 0,05$). Показатель напряжения снизился на 36,8% и стал соответствовать низкой степени выраженности.

Эффективность предложенной оздоровительной методики шейпинг, основанной на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от фаз ОМЦ, подтверждается положительной динамикой всех регистрируемых показателей физического развития, функционального и психического состояния женщин.

1. Бутченко Л.А. Медицинские вопросы физической культуры и спорта женщины / Л.А. Бутченко, Р.Г. Сукиасьян // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2005. - № 5-6. - 15 с.

2. Жигалова Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес - программ для женщин 30-50 летнего возраста: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Я.В. Жигалова. - М., 2003. - С. 10-78.

3. Курганский Н.А. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности: учеб. пос. /Н.А. Курганский // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии. -Л.: Изд-во Лен-го ун-та, 1990. -С. 44-50.

4. Прохорцев И.В. Способ тренировки тела человека - "Шейпинг" / И.В. Прохорцев. - М., 1991. - 125 с.

5. Черникова Л. П. Гормональные циклы женщины / Л.П. Черникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 256 с.

1. Butchenko, L.A., & Sukiasyan, P.G. (2005). Meditsinskie voprosy fizicheskoy kulturyi i sporta zhenschinyi [Medical questions of physical culture and sports women]. Fizkultura v profilaktike, lechenii i reabilitatsii - Physical education in the prevention, treatment and rehabilitation, 5-6, 15 [in Russian].

2. Zhigalova, Ya.V. (2003). Proektirovanie kompleksnyih ozdorovitelnyih fitnes - programm dlya zhenshin 30-50 letnego vozrasta [Designing complex health fitness - programs for women 30-50 years of age]. Candidate's thesis. Moscow [in Russian].

3. Kurganskiy, N.A. (1990). Otsenka psihicheskoy aktivatsii, interesa, emotsionalnogo tonusa, napryazheniya i komfortnosti [Evaluation of mental activation, interest, emotional tone, stress and comfort]. Leningrad: Leningrad University [in Russian].

4. Prohortsev, I.V. (1991). Sposob trenirovki tela cheloveka - "Sheyping" [Body training method - "Shaping"]. Moscow [in Russian].

5. Chernikova, L.P. (2003). Gormonalnyie tsiklyi zhenschinyi [The hormonal cycles of women]. Rostov n/D: Feniks [in Russian].

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.50299>



ЗМІСТ

CONTENTS

РОЗДІЛ I CHAPTER I

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА**

**THEORY AND METHODOLOGY
OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT IN MODERN TERMS
DEVELOPMENT OF SOCIETY**

Управлінське спілкування як соціальна психолого-педагогічна необхідність системи фізичного виховання і спорту працівників органів внутрішніх справ <i>Бабенко В.Г., Остапович В.П.</i>	Management communication as a social psychological and pedagogical necessity in the system of physical education and sport of police workers <i>Babenko V.G., Ostapovich V.P.</i>	4
Сучасна модель організації педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів <i>Башавець Н.А.</i>	Modern model of organization of pedagogical process in physical education of students in universities <i>Bashavets N.A.</i>	9
Анализ современных подходов совершенствования процесса физического воспитания студентов <i>Гуреева А.М., Кушнир Г.И., Витер Н.Б.</i>	The analysis of modern approaches of improving the process of physical education of students <i>Gureieva A.M., Kushnir G.I., Viter N.B.</i>	12
Формування здоров'язбережувальних навичок і вмій у молодших школярів на уроках з фізичної культури <i>Дроздова К.В.</i>	Formation the health saving skills and abilities of younger pupils at lessons of physical culture <i>Drozdova Ye.V.</i>	20
Аналіз та пропозиції щодо посилення мотивації студентів до занять з фізичного виховання <i>Запольський Д.П., Агеев П.М.</i>	The analysis and proposals for enhancing the motivation of students to the lessons of physical education <i>Zapolskii D.P., Ageiev P.M.</i>	26
Використання педагогічної класифікації рухливих ігор у підготовці майбутніх вчителів фізичного виховання <i>Ігнатенко С.О., Світлаков Ю.В.</i>	Using of the pedagogical classification of movable games in preparation of future teachers of physical education <i>Ignatenko S.A., Svitlakov Yu.V.</i>	30
Особенности идеомоторной тренировки в спорте <i>Кольцова О.С., Маляренко И.В., Ромаскевич Ю.А.</i>	Specific features of ideomotor training in sports <i>Koltsova O.S., Maliarenko I.V., Romaskevich Yu.A.</i>	37
Роль професійної культури у підготовці майбутніх учителів фізичного виховання <i>Никифорова Л.А.</i>	Role of the professional culture in preparation of future teachers of physical education <i>Nikiforova L.A.</i>	40
Вивчення факторів впливу на формування знань з фізичної культури <i>Семенюк В.В., Завійська В.М., Лукасевич Л.В.</i>	The study of the factors of influence on formation of knowledge in physical culture <i>Semeniuk V.V., Zaviiskaia V.M., Lukasevich L.V.</i>	47



Хореографічна підготовка у складнокордінатійних видах спорту <i>Тодорова В.Г.</i>	Choreographic training in the complicated coordination types of sports <i>Todorova V.G.</i>	51
Комунікація здоров'я в Італії. Як мотивувати дітей до фізичної активності <i>Ла Росса Г.</i>	The communication of health in Italy. How to push the kids to get moving <i>La Rocca G.</i>	57

РОЗДІЛ II CHAPTER II

ПРОБЛЕМИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОРГАНІЗОВАНИХ КОЛЕКТИВАХ PROBLEMS OF DIFFERENTIATION OF PHYSICAL EDUCATION IN ORGANIZED GROUPS

Особенность методики обучения плаванию студентов, страдающих водобоязнью <i>Баламутова Н.М., Ширяева С.В., Шейко Л.В.</i>	Feature of methodology of swimming training of students suffering hydrophobia <i>Balamutova N.M., Shiriaieva S.V., Sheiko L.V.</i>	62
Развитие гибкости студентов средствами ритмопластической гимнастики <i>Бондаренко О.В., Клищук А.С.</i>	Development of flexibility of students by means of rhythmoplastic gymnastics <i>Bondarenko O.V., Klishchuk A.S.</i>	66
Проблеми фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів <i>Дехтярьов Ю.П., Слауценко Н.М.</i>	Problems of physical health of students in secondary schools <i>Dekhtiarev Yu.P., Slautenko N.N.</i>	70
Значення врахування індексу маси тіла при організації занять фізичного виховання у вищому навчальному закладі <i>Добростан О.В., Плиська О.І., Філімонова Н.Б.</i>	Importance of incorporation body mass index in organization of physical training in universities <i>Dobrostan O.V., Pliska A.I., Filimonova N.B.</i>	72
Вплив занять силової спрямованості на фізичну підготовленість юнаків 16-17 років <i>Ігнатенко С.О., Світлаков Ю.В.</i>	Influence of training with strength orientation on physical preparedness of young people 16-17 year old <i>Ignatenko S.A., Svitlakov Yu.V.</i>	77
Організація самостійної роботи студентів факультету фізичного виховання <i>Ігнатенко С.О., Світлаков Ю.В.</i>	Organization of independent work of students of the faculty of physical education <i>Ignatenko S.A., Svitlakov Yu.V.</i>	81
Побудова програми функціонального тренування у жінок і зрілого віку які займаються аеробікою <i>Луценко Л.С., Бодренкова І.О., Мошенская Т.В.</i>	Construction of functional training program for women in mature age, who engaged by aerobics <i>Lutsenko L.S., Bodrenkova I.A., Moshenskaia T.V.</i>	87
Формування здоров'язберезувальної компетентності студентської молоді в вищих навчальних закладах <i>Онищук С.О.</i>	Formation of health saving competence of students in universities <i>Onishchuk S.A.</i>	93



К вопросу о повышении уровня физического состояния учащихся I ступени образования в группах продленного дня <i>Осипенко Е.В.</i>	To the question of improving physical state of students 1st levels of education in the afternoon activities <i>Osipenko Ye.V.</i>	100
Особенности антропометрических показателей учащихся I ступени образования г.Гомеля <i>Осипенко Е.В.</i>	Features of anthropometric indicators of students 1st levels of education in Gomel <i>Osipenko Ye.V.</i>	107
Элементы спортивных игр у физическому вихованні дітей 5- 6-річного віку <i>Петренко Г.В.</i>	Elements of sports games in physical education of children 5-6 year old <i>Petrenko G.V.</i>	110
Эффективность дифференцированного подхода в оздоровительной шейпинг- тренировке женщин <i>Скидан А.А., Врублевский Е.П.</i>	Efficiency of the differentiated approach in the improving shaping exercise for woman <i>Skidan A.A., Vrublevskii Ye.P.</i>	116
Особенности дифференцированного обучения физической культуре школьников 13-14 лет разных типов телосложения <i>Стрелиук А.А., Варфоломеева З.С.</i>	Features of the differentiated training of physical culture for students 13-14 year old with different body types <i>Streliuk A.A., Varfolomeieva Z.S.</i>	122
Степ-аеробіка як ефективний засіб підвищення рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ <i>Шепеленко Т.В., Сапегіна І.О., Лучко О.Р.</i>	Step aerobics as effective means of raising of the physical preparedness of students in technical universities <i>Shepelenko T.V., Sapegina I.A., Luchko O.R.</i>	126

РОЗДІЛ III CHAPTER III

ПРОБЛЕМИ ВІДБОРУ І СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ PROBLEMS OF SELECTION AND SPORTS IMPROVEMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки в процесі багаторічного вдосконалення акробатів <i>Бачинська Н.В.</i>	Correlation of the total and special physical training in the process of long-term improvement of acrobats <i>Bachinskaia N.V.</i>	132
Принципиальные подходы к индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов <i>Врублевский Е.П., Кожедуб М.С.</i>	Principled approach to the individualization of training process of athletes <i>Vrublevskii Ye.P., Kozhedub M.S.</i>	136
Пальцевые дерматоглифы как маркеры спортивной успешности представителей спортивных единоборств <i>Грбовикова И.Ю., Соловьёва Н.Г.</i>	Finger dermatoglyphs as markers for sports successful of representatives combat sports <i>Grobovikova I.Yu., Solovieva N.G.</i>	142



Фізичний розвиток підлітків 13-16 років, як показник фізичної досконалості <i>Кедровський Б.Г., Малярєнко І.В., Ромаскевич Ю.О.</i>	Physical development of teenagers 13-16 year old as an indicator of physical perfection <i>Kedrovskii B.G., Maliarenko I.V., Romaskevich Yu.O.</i>	149
Совершенствование физической подготовки юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий путем использования упражнений разной направленности на этапе предварительной базовой подготовки <i>Лутовинов Ю.А.</i>	Perfection of physical preparedness of young weightlifters of different categories weight groups by means of using exercises with different direction in the pre-season base preparation <i>Lutovinov Yu.A.</i>	152
Теоретичні та методичні основи розвитку швидкісно-силових якостей у легкоатлетів на етапі спортивного вдосконалення <i>Небож В.Т.</i>	Theoretical and methodological foundations of the development of strength-speed capacity of athletes on the stage of sports perfection <i>Nebozh V.T.</i>	156
Сучасна система управління підготовкою спортивних резервів <i>Овчарек О.М., Бурлака П.І., Гордейчик С.В.</i>	Modern management system by preparation of sports reserve <i>Ovcharek A.M., Burlaka P.I., Gordeichik S.V.</i>	161
Особенности спортивной подготовки у работі з дітьми <i>Овчарек О.М., Зубков В.В., Попадюк І.Л.</i>	Features sports training in works with children <i>Ovcharek A.M., Zubkov V.V., Popadiuk I.L.</i>	165

РОЗДІЛ IV CHAPTER IV

МЕДИКО-БИОЛОГИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF SPORTS TRAINING AND HEALTH PRESERVATION OF SPORTSMEN

Возможность применения природных факторов у лиц занимающихся физическими нагрузками <i>Бобро Е.В., Димура Н.С.</i>	Possibility of application of natural factors for persons, who are engaged by physical activities <i>Bobro Ye.V., Dimura N.S.</i>	170
Особенности оценки физической работоспособности девочек в период полового созревания <i>Босенко А.И., Дышель Г.А., Судец С.В.</i>	Features of estimation of physical work capacity of girls during puberty <i>Bosenko A.I., Dyshel G.A., Sudets S.V.</i>	175
Захворювання нижніх кінцівок у футболістів, що зв'язані з проблемами хребта <i>Васильєва І.В.</i>	Diseases of the lower limbs of footballers, due to problems spine <i>Vasileva I.V.</i>	182



Залежність рівня фізичного стану від фізкультурно-спортивних інтересів жінок зрілого віку <i>Клапчук В.В.</i>	Dependence of the level of physical state from interests sports of women in mature age <i>Klapchuk V.V.</i>	186
Конституційні особливості вентиляційної функції апарату зовнішнього дихання у студентів медичного університету <i>Коршак В.М., Назарко Н.М., Слободян О.В., Мельніченко Н.О.</i>	Constitutional features of ventilation external breathing apparatus of students of medical university <i>Korshak V.M., Nazarko N.M., Slobodian O.V., Melnichenko N.O.</i>	190
Динамика показателей физической работоспособности и максимального потребления кислорода у тренированных и нетренированных лиц в период реконвалесценции после обострения хронического бронхита та под влиянием средств физической реабилитации <i>Пешкова О.В., Петрухнов А.Д.</i>	Dynamics of indicators of physical work capacity and maximal oxygen consumption trained and untrained persons during convalescence after exacerbation of chronic bronchitis under influence of means of physical rehabilitation <i>Peshkova O.V., Petrukhnov A.D.</i>	193
Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы при различной физической нагрузке <i>Полянская О.С., Гулага О.И., Москалюк И.И.</i>	Features of the functional state of cardiovascular system in different physical load <i>Polianskaia O.S., Gulaga O.I., Moskaliuk I.I.</i>	199
Художня гімнастика, профілактика пошкоджень опорно-рухового апарату <i>Попадюха Ю.А., Полтавець Ж.С.</i>	Rhythmic gymnastics, prevention of the musculoskeletal damage <i>Popadiukha Yu.A., Poltavets Zh.S.</i>	204
Профілактика ушкоджень опорно-рухового апарату у жіночому триатлоні <i>Попадюха Ю.А., Демиденко М.О.</i>	Prevention of the musculoskeletal damage in woman's triathlon <i>Popadiukha Yu.A., Demidenko M.O.</i>	212
Зміни рівня соматичного здоров'я спортсменів при тренуванні загальної витривалості <i>Романчук О.П., Гузій О.В., Браславська Н.В., Перевошиков Ю.О., Петров Є.П.</i>	Changes in the level of sportsmen's somatic health during the training of general endurance <i>Romanchuk A.P., Guziy O.V., Braslavskaia N.V., Perevoshchikov Yu.A., Petrov Ye.P.</i>	219
Проста рухова реакція на світловий та звуковий подразники осіб молодого віку <i>Романчук О.П., Гузій О.В., Глущенко М.М., Перевошиков Ю.О., Петров Є.П.</i>	Simple motor reaction to the light and sound irritants of young adults <i>Romanchuk A.P., Guziy O.V., Glushchenko M.N., Perevoshchikov Yu.A., Petrov Ye.P.</i>	225
Вивчення фізичного стану жінок середнього віку з тривалим стажем занять аеробної спрямованості <i>Романчук О.П., Долгієр Є.В.</i>	The study of physical state of middle-aged women with long-term training experience of aerobic orientation <i>Romanchuk A.P., Dolgier E.V.</i>	232
Оценка функционального состояния нервно-мышечного аппарата легкоатлетов различной квалификации <i>Химаков В.В.</i>	Estimation of functional state of neuromuscular apparatus of athletes with different qualification <i>Khimakov V.V.</i>	238



Спеціалізований моніторинг здоров'я студентів Хрестова Т.Є.	Special monitoring of the students health <i>Khristovaia T. Ye.</i>	245
--	--	-----

РОЗДІЛ V CHAPTER V

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ	PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF REHABILITATION OF PERSONS WITH DISABILITIES	
Практичний досвід комплексного відновного лікування при травматичному ураженні малогомілкового нерва та судин <i>Балаш А.П.</i>	Practical experience of complex rehabilitation in traumatic defeat of peroneal nerve and vessels <i>Balash A.P.</i>	252
Анатомо-антропометрические и морфологические особенности таза по классификации Дж. Таннера у студенток специальной медицинской группы <i>Бугаевский К.А.</i>	Anatomic-anthropometric and morphological features pelvis by J.Tanner classification at students of special medical group <i>Bugaievskii K.A.</i>	260
Корекція психофізичного розвитку дітей дошкільного віку 3-4 років з руховими розладами засобом Бобат терапії. <i>Буховець Б.О.</i>	Correction of psychophysical development of preschool children 3-4 year old with movement disorders by means of Bobath therapy <i>Bukhovets B.O.</i>	267
Аспекти фізичної реабілітації порушень вегетативної регуляції у студентів спеціальної групи <i>Гришуніна Н.Ю., Головач Н.А.</i>	Aspects of physical rehabilitation of the students of special medical group with disorders in autonomic regulation <i>Grishunina N.Y., Golovach N.A.</i>	273
Кореляційний аналіз між показниками психомоторики і перцептивно-когнітивних функцій за результатами комплексного нейропсихологічного та психофізіологічного обстеження дітей з різним рівнем інтелектуального розвитку <i>Дегтяренко Т.В.</i>	The correlation analysis between indicators of psychomotor and perceptual-cognitive functions which based on results of complex neuropsychological and psychophysiological examination of children with different levels of intellectual development <i>Degtiarenko T.V.</i>	277
Исследование влияния гимнастики «Пилатес» на функциональное состояние студентов при сколиозе <i>Зыкун Ж.А., Конон А.И.</i>	The research of influence of gymnastics "Pilates" on the functional state of students with scoliosis <i>Zykun Zh.A., Konon A.I.</i>	283
Особенности физической реабилитации детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения <i>Лаврикова О.В., Васильева Н.О., Ромаскевич Ю.О.</i>	Features of physical rehabilitation of preschool children with bad sight <i>Lavrikova O.V., Vasilieva N.O., Romaskevich Yu.O.</i>	290