

Міністерство освіти і науки України
Академія наук вищої школи України
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури

XVII Всеукраїнська науково-практична конференція

**«МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»,**
присвячена 60-річчю факультету фізичної культури та спорту

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

(Випуск 17)

Миколаїв – 2017

УДК 57 (082)

ISBN 966-630-019-2

Підготовлено до друку редакційною колегією XVII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини».

Відповідальний редактор: С.В. Гетманцев

Відповідальний секретар: В.К. Лебедева

XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 17 / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2017. – 108 с.

Оргкомітет конференції

- Будак В.Д.** Голова оргкомітету, д.т.н., професор, академік НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Ситченко А.Л.** д.п.н., професор, проректор з наукової роботи Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Жигадло Г.Б.** к.п.н., доцент, декан факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Рожков І.М.** д.б.н., професор кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Гетманцев С.В.** к.б.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Литвиненко О.М.** к.п.н., доцент, завідувача кафедрою теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Тупєєв Ю.В.** к.н. з фіз.вих., доцент, завідуючий кафедрою спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Кулаков Ю.Є.** доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Тіхоміров А.І.** доцент кафедри спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Лебедева В.К.** секретар оргкомітету, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського

У збірнику наукових праць розглядаються актуальні питання фізичного виховання та спорту, відображено дані сучасних досліджень з медико-біологічних проблем підвищення працездатності та зміцнення здоров'я різних груп населення. Розкриваються деякі аспекти сучасних проблем біології і медицини. Рекомендується молодим вченим, аспірантам, магістрантам, студентам.

Адреса: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24,
Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського,
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури
Тел.: (0512) 37-88-06, 37-88-36

Матеріали збірника друкуються мовою оригіналу. Редакція залишає за собою право редагувати й скорочувати матеріал. Відповідальність за достовірність представленої інформації несуть автори публікацій.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БОРЦІВ З ТАЕКВОН-ДО

Шалар О.Г., *Романюк О., **Гузар В.М.

Херсонський державний університет
*Клуб Таеквон-До ITF «Кобуксон» м. Херсон
**Херсонська державна морська академія

Анотація. У статті обґрунтовано використання методики фізичної підготовки юних борців з таеквон-до. У дослідженні були задіяні юні спортсмени дитячих секцій клубу Таеквон-До ITF «Кобуксон». Встановлено, що юні борці продемонстрували високі швидкісно-силові якості верхніх та нижніх кінцівок, а також силу (кількість віджимань, що здатні виконати діти, перевищує атестаційні норми для їхнього рівня (20-24 замість 15).

Ключові слова: таеквон-до, юні борці, витривалість, сила, швидкісно-силові якості, гнучкість.

Постановка проблеми. Співвідношення засобів і методів загальної фізичної підготовки та специфічної фізичної підготовки залежить від індивідуальних особливостей спортсмена (вік, вага), його спортивного досвіду, періоду тренувань і завдань, які стоять перед певним спортсменом. Це зумовлено також тим, що пристосувальні реакції організму на навантаження носять виборчий характер і не можуть забезпечити рівномірний розвиток всіх необхідних для демонстрації високого спортивного результату якостей. Кожна якість в залежності від біологічної структури використовуваних рухів, від інтенсивності та навантаження, розвивається специфічно [3].

Різномісний розвиток фізичних якостей спортсмена у таеквон-до необхідний для підтримання високого рівня спритності, координації, сили, силової витривалості, реакції для застосування у всіх розділах бойового мистецтва, зокрема:

1. спаринг: силова витривалість, спритність, швидкість, гнучкість;
2. спеціальна техніка виконання ударів у стрибку: сила, швидкість, координація;
3. самозахист: силова витривалість, сила, гнучкість, спритність.

Але лише комплексний розвиток усіх якостей, перерахованих вище, вкупі із технічною підготовкою, може привести спортсмена до високих результатів у таеквон-до [5].

Важливість фізичної підготовки для спортсмена, який займається таеквон-до, розглядали у своїх працях Ю. Шуліка, О. Ключнікова, проте більшість створених досліджень зосереджені на вивченні підготовки спортсменів, що займаються таеквон-до WTF [4]. Проте інформації щодо спортивної підготовки борців з таеквон-до ITF дуже замало. Враховуючи, що ці два види бойового мистецтва мають низку відмінностей, то необхідно приділити увагу такому важливому аспекту розвитку таеквондиста, як фізична підготовка.

Мета дослідження – розробити методику фізичної підготовки юних борців з таеквон-до.

Результати дослідження. У дослідженні були задіяні юні спортсмени дитячих секцій клубу Таеквон-До ITF «Кобуксон» м. Херсон. Контингент складала: хлопці та дівчата віком 9-10 років (початкова група – термін відвідування секції до одного року) та 11-13 років (середня група – термін відвідування секції два роки).

Наше дослідження базувалося на тому, аби проаналізувати рівень фізичної підготовленості дітей різного віку, які займалися протягом вересня 2016 – березня 2017 року в секції таеквон-до за певною програмою, представленою нижче.

ТИЖНЕВА ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ МОЛОДШОЇ ТА СЕРЕДНЬОЇ ГРУПИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТАЕКВОН-ДО ITF НА БАЗІ КЛУБУ «КОБУКСОН»

ПОНЕДІЛОК (тривалість 90 хв.)

Розминка 5 хв.

Біг 4-5 хв.

Вправи на гнучкість («метелик», нахили до ніг, шпагати, в парах) 10 хв.

Робота в парах по два раунди на кожну вправу по 2 хв. перерва 30 сек. 20 хв:

- «човнок»;
- по черзі удари руками в рукавиці ;
- по черзі удари ногами в рукавиці ;
- комбінації ударів руками та ногами у рукавиці.

Фізична підготовка 5 хв.:

- віджимання від підлоги 10 разів;
- присідання 20 разів;
- «жабка» 10 разів (в упорі лежачи підтягуємо ноги до груді и випрямляємо на один рахунок);
- прес 20 разів;
- прогини в спині 20 разів.

Робота на лапах і щитах: удари ногами 30 хв. (задня нога зі зміною стійки по 2 раунди по 2 хв. перерва 30 сек.):

- прямі удари ногами (задня нога зі зміною стійки);
- бокові удари ногами;
- комбінації ударів ногами по 2-3 удари;
- комбінації ударів ногами в русі.

Фізична підготовка 15 хв.:

- в парах рухаючись по діагоналі «крокодили» (1-й номер тримає за ноги, 2-й рухається на руках, в кінці 20 віджимань);
- в парах прес по 35 разів;
- присідання 20 разів;
- в парах прогини в спині по 30 разів;
- «жабка» 15 разів;
- стрибки (стрибок на місті з високим підніманням колін).

СЕРЕДА (тривалість 90 хв.)

Розминка 5 хв.

Гра в парах для розігріву 5 раундів по 1 хв.:

- 1 раунд – спортсмен повинен доторкнутися до плеча партнера («штраф», якщо твого плеча торкнулися 2 віджимання);
- 2 раунд – торкнутися до грудини партнера («штраф» 2 прогини в спині);
- 3 раунд – торкнутися до живота партнера («штраф» 2 рази прес);
- 4-5 раунд комбіновано («штраф» 2 присідання).

Вправи на гнучкість 10 хв.

Робота в парах:

- бокс 4 раунди по 2 хв.;
- спаринг ногами 4 раунди;
- вільний спаринг 30 хв.

Фізична підготовка 10хв.:

- 20 віджимань;
- в парах прес по 25 разів;
- присідання 20 разів;
- в парах прогини в спині по 30 разів;
- жабка 15 разів.

П'ЯТНИЦЯ (тривалість 90 хв.)

Розминка 5 хв.

Біг 4-5 хв.

Вправи на гнучкість 10 хв.

Робота на техніку в парах: перший номер стоїть на місці, а другий виводить удари ногами в спаринговій стійці удар ногою вперед (ап-чагі), не міняючи ноги навпроти партнера на рівні живота, не торкаючись його (по 1 хв. на ногу, після цього зміна номерами). Повторюємо цю вправу з наступними ударами: удар збоку (доліо-чагі), удар в бік (йоп-чагі). (В перерві легка фізична підготовка: кожна вправа по 10 разів – віджимання, присідання, прес, прогини в спині, «жабка») після чого повертаємось до попереднього завдання робимо з наступними ударами: удар в бік з розворотом через спину на 180 градусів (тора-йоп-чагі). Виводити удари ногами біля стіни: триматися однією рукою за стіну (або за поручень), стоячи на одній нозі робимо по 10 повільних виводів ногою, після цього зміна ніг. Удари ногами виконуються у повільному темпі:

- ап-чагі протикаючий удар вперед;
- йоп-чагі удар в бік;
- доліо-чагі удар збоку.

Після цього діти грають в рухливі ігри за вибором тренера 30 хв.

Програма розроблена таким чином, щоб у кожному тренувальному дні були поєднані різні елементи підготовки таеквондиста (технічна та фізична підготовка, загальний психологічний вплив та моральна освіта), проте, водночас, кожне тренування в основному присвячене тому чи іншому питанню (середа – день спарингів). При цьому фізична підготовка часто здійснювалася через рухові ігрові вправи.

Визначення фізичної підготовленості юних таеквондистів відбувалося згідно нормативів Федерації таеквондо ІТФ України, а рівні за певною шкалою (1 бал - низький рівень; 2 бали - середній; 3 бали - високий).

Витривалість – (статично-силова) утримання ноги в статичному положенні при виконанні удару в бік (йоп-чагі), затримка ноги враховується при горизонтальному положенні ноги виконуючого. Оцінка за виконання вправи – 9-10 років (1 – до 10 сек; 2 – 10-15 сек; 3 – понад 20 сек.); 11-13 років (1 – до 15 сек; 2 – 15-30 сек; 3 – понад 30 сек.).

Швидкісно-силова якість (верхні кінцівки) – виконання ударів руками по лапах на час, за 30 сек. Треба нанести максимальну кількість ударів руками з великою потужністю. Оцінка за виконання вправи – 9-10 років (1 - до 20 ударів; 2 - до 25 ударів; 3 - понад 25 ударів); 11-13 років (1 - до 25 ударів; 2 - до 30 ударів; 3 - понад 30 ударів).

Швидкісно-силова якість (нижні кінцівки) – треба нанести максимальну кількість ударів ногою за 30 секунд, ударом збоку (доліо-чагі). Оцінка за виконання вправи – 9-10 років (1 - до 18 ударів; 2 - до 20 ударів; 3 - понад 25 ударів); 11-13 років (1 - до 25 ударів; 2 - до 30 ударів; 3 - понад 30 ударів);

Гнучкість (в тазостегновому суглобі) - поперечній шпагат, після цього роблять махи ногами на максимальну висоту. Оцінка за виконання вправи – 9-10 років (1 – висота грудини; 2 – висота плеча; 3 – висота до підборіддя); 11-13 років (1 – висота грудини; 2 – висота плеча; 3 – голови).

Сила – згинання рук в упорі лежачи на кількість разів. Оцінка за виконання вправи – 9-10 років (1 - 10 разів; 2 - 15 разів; 3 - 20 разів); 11-13 років (1 - до 15 разів; 2 - до 20 разів; 3 - від 25 разів).

За результатами оцінки витривалості найкращі результати (утримання ноги, зафіксованої в ударі, протягом 15-40 с) продемонстрували спортсмени вікової групи 11-13 років, що вже відвідують секцію не менше, ніж два роки. Спортсмени молодшої вікової групи, які займаються значно менше, продемонстрували слабші результати (6-8 с). Проте такі показники можна вважати у межах норми, адже виконання вправи достатньо складне.

Рівень фізичної підготовленості юних таеквондистів (%)

Фізичні якості Рівні	Витривалість (статично-силова)	Швидкісно-силові якості (верхні кінцівки)	Швидкісно-силові якості (нижні кінцівки)	Гнучкість (в тазостегновом у суглобі)	Сила (згинання рук в упорі лежачи)
високий	8,3	50	91,7	100	58,4
середній	41,7	25	-	-	33,3
низький	50	25	8,3	-	8,3

При аналізі швидкісно-силової якості верхніх кінцівок виявилось, що спортсмени 11-13 років здатні наносити удари руками по лапах з періодичністю майже два удари в секунду. Вікова група 9-10 років у середньому виконує один удар в секунду. Якщо брати за основу нормативи, розроблені для федерації тхеквондо ВТФ [1], то для того, аби перейти з групи початкової підготовки до групи спортивного вдосконалення, достатній рівень виконання ударів руками по снаряду приблизно 1 удар в секунду.

Варто зазначити також, що зараховані були лише ті удари, які спортсмени виконували технічно правильно та з повною силою.

Щодо швидкісно-силової якості нижніх кінцівок, то за нормативами, розробленими для спортсменів початкового рівня підготовки, потрібно виконувати 10 ударів долію-чагі ногою за 10 секунд. Наші вихованці працювали 30 секунд і виконували кількість ударів вище норм, встановлених федерацією ITF [2]. Спортсмени вікової групи 9-10 років виконували 25-35 ударів за цей проміжок часу, а спортсмени вікової групи 11-13 років – більш ніж 40 ударів. Діти старшої групи працювали 30 секунд, не знижуючи темп, що свідчить про їх високий рівень загальної фізичної підготовленості. Для розвитку швидкості та реакції у дітей значну роль відіграють ігрові вправи, включені в систему тренувань.

Усі спортсмени продемонстрували високий рівень гнучкості. Цьому сприяло виконання різноманітних вправ для розвитку гнучкості на кожному тренуванні, а також те, що більшість спортсменів за побажаннями тренера такі вправи виконують і в домашніх умовах. Такий результат є дуже позитивним для таеквондиста, адже вже на початковому рівні починається вивчення ударів ногами, для виконання яких необхідно володіти певним рівнем гнучкості.

За результатами оцінки сили (згинання рук в упорі лежачи) діти виконували більшу кількість разів, ніж потрібні для атестації за нормами федерації.

За нормативом Федерації таеквон-до ITF України [2] для атестації на 9 гіп (перший рівень, на який може претендувати спортсмен-новачок) дітям до 12 років необхідно виконати 10 згинань рук в упорі лежачи, після 12 років – 15 згинань рук. Під час дослідження спортсмени повинні були виконати максимальну кількість згинань рук в упорі лежачи без пауз та відпочинку і технічних порушень. Лише кілька спортсменів віком 9-10 років продемонстрували результат 8-10 згинань. Більшість дітей виконали вправу від 11 до 20 разів. Максимальні результати, які показали діти вікової групи 11-13 років – 24 та 31 згинань. Це свідчить про те, що включення базових вправ у програму тренувань для виконання їх на кожному тренуванні, має позитивні результати.

Результати, що продемонстрували спортсмени 11-13 років вищі, ніж у дітей 9-10 років. Діти показали високий рівень фізичної підготовки та швидкісно-силових якостей. Це зумовлено не лише віком спортсменів, а й тим, що діти 11-13 років займаються за поданою методикою вже два роки, тобто їхня фізична підготовка значно зросла за цей час. Проте навіть ті результати, що показали юні спортсмени, які займаються у початковій групі, вищі середніх показників.

Отже, можемо зробити висновок, що подана програма тренувань позитивно впливає на фізичну підготовку таеквондистів, як загальну, так і спеціальну.

Функціональна підготовленість юних таеквондистів за дихальними пробами Генчі і Штанге знаходилася в позитивному стані. Результати більшості дітей виявилися вищі середнього показника. Так, для дітей 9-10 років затримання дихання повинно відбуватися на рівні 34-37 сек. Більшість юних спортсменів показали саме такий результат. Для дітей 11-13 років верхній поріг підіймався до 42 сек. Спортсмени, що займаються два роки змогли показати вищі результати – 45 та 50 сек., що свідчить про достатній розвиток дихальної системи.

Висновки.

1. Засоби і методи фізичної підготовки борців з таеквон-до включають вправи для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вони впливають на силу удару спортсмена, його реакцію та швидкість під час спортивного спарингу, силу удару при розбиванні дошок та ін. Тренеру бажано намагатися рівномірно розподіляти навантаження на юних спортсменів задля рівномірного розвитку фізичних якостей. У системі кожного тренування варто у більшій або меншій мірі приділяти увагу вправам на розвиток фізичної підготовки. Також не варто недооцінювати ігрові елементи. Особливо, коли йдеться про тренування дітей. Поєднання підготовки із грою допомагає уникнути психологічного та фізичного перенавантаження юних спортсменів.

2. Визначаючи вплив тренувальних навантажень на підготовленість таеквондистів, були визначені позитивні тенденції фізичного розвитку юних спортсменів. Всі діти досягли високого рівня гнучкості та здатні піднімати ногу на рівень голови відповідного для їхнього зросту супротивника. Діти, що займаються по вказаній методиці близько двох років, продемонстрували високі швидко-силові якості верхніх та нижніх кінцівок – здатність у повну силу наносити удари по снарядам зі швидкістю 1,5 удари в секунду ногами; 1 удар в секунду руками (молодша підгрупа) та 2 удари в секунду руками (старша підгрупа); силу – кількість віджимань, що здатні виконати діти, перевищує атестаційні норми для їхнього рівня (20-24 замість 15).

Література

1. *Атестаційні норми тхеквондо ВТФ [Електронний ресурс]. - Режим доступу: tkd-info.narod.ru*
2. *Атестаційні норми таеквон-до ІТФ [Електронний ресурс]. - Режим доступу: tkd-parus.ucoz.ua*
3. *Фізична підготовка спортсменів. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://ukrbukva.net/63732-Fizicheskaya-podgotovka-sportsmenov.html>*
4. Шулика Ю., Ключников Е. Тхэквондо. Теория и методика. Т. 1 «Спортивное единоборство», М. Физкультура и спорт, 2007. - 800 с.
5. Чой Хонг Хи. Энциклопедия Таэквон-до ITF, т. 1, Издательство: International Taekwon-Do Federation, 1983. – 283 с.

PHYSICAL TRAINING OF YOUNG WRESTLERS IN TAEKWON-DO.

Shalar O., Romanyuk A., Guzar V.

Summary. *The article substantiates the use of the methods of physical training of young wrestlers with taekwon-do. The study involved young athletes of the children's sections of the Taekwon-Do Club ITF "turtle ship". It is established that young wrestlers demonstrated high speed-strength qualities of upper and lower extremities, as well as strength (the number of push-ups that children can perform exceeds the certification standards for their level (20-24 instead of 15)).*

Key words: *taekwon-do, young wrestlers, endurance, strength, speed-strength qualities, flexibility.*

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ
ТА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ**

Борецький Г.Г., Рожков І.М. ВПЛИВ ЧЕРВОНОГО ШЛАМУ НА МОРФОЛОГІЧНИЙ І ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН КОРТИКОТРОПНИХ КЛІТИН АДЕНОГІПОФІЗА	3
Волошина А.В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ. РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНСУЛЬТУ	8
Гордієнко А.Р., Дичко В.В. ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ВІКОМ 7-10 РОКІВ З ПАТОЛОГІЄЮ ЗОРУ	11
Макаренко О. М., Сидорова О. Л., Голубєва М. О. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ПОГЛЯД НА МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ КАТЕГОРІЇ КОНЦЕПЦІЇ Е. ФРОММА	15
Медведєва Л.М., Мицик А.І., Гладир О.Є., Халупенко В.І. РОЛЬ БІОМЕХАНІКИ У ПЛАНУВАННІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	19
Медведєва Л.М., Овчарук С.В., Мельник О.С., Халупенко В.І. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ	25
Мельник О.С., Гладир О.Є., Овчарук С.В. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	28
Тіхоміров А.І., Усатюк Г.Ф. СПЕЛІОТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ В РЕКРЕАЦІЙНИХ ЦІЛЯХ	33
Черно В.С., Рожнов В.Г., Маяцька В.В. ТОПОГРАФОАНАТОМІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА МОРФОМЕТРИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЯМОЇ ПАЗУХИ ТВЕРДОЇ ОБОЛОНИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ БУДОВИ ЧЕРЕПУ	38
Шалар О.Г., Дніщенко М.В., Хоменко В.В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР У КАРАТЕ	43

РОЗДІЛ 2

**ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПИТАННЯ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ. ФІЗИЧНИЙ СТАН, КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ І СПОРТСМЕНІВ**

Бірюк В.В., *Бірюк Т.О. ІНОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	47
Богуш В. Л., Гетманцев С.В., Кувалдина О. В., Косенчук В. А., Яцунский Е. А., Раевский А. А. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	50
Богуш В.Л., Сокол О.В., Резниченко О.И., Вертелецкий О.И., Колоскова И.В., Белобаба С. Б. СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	54
Гетманцев С. В., Богатырев К. А., Богатырь В.Г., Смирнова И. Н., Веселова И. Н., Фарионов В. Н. ДИСТАНЦИОННАЯ СКОРОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	59
Гетманцев С. В., Яцунский А. С., Кулаков Ю.Е., Лебедева В.К., Чумак М. Ю., Харько Д. А. СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У ЮНОШЕЙ	63
Демидова І.В., Макух Н.І., Демидова О.В. ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКАХ	68
Жигадло Г.Б., Богатир В.Г., Вертелецкий О.І., Грохович О.М., Іжицький В.Б. МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ЗАРУБІЖЖЯ	71
Коньков А.М. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЙНА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВОПОЛОЖНИЙ ФАКТОР У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	74
Литвиненко О., Адаменко О., Борецька Н. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	78
Овчарук С.В., Мельник О.С., Медведєва Л.М. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	82
Семердєжян М.Г., Мицик А.І. ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	87
Славитяк О.С. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ БОДІБІЛДЕРІВ ІЗ ПРОФІЛАКТИКОЮ ТРАВМАТИЗМУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВЦІ	92
Шалар О.Г., Міщук С., Кравченко М.Ф. ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	96
Шалар О.Г., Романюк О., Гузар В.М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БОРЦІВ З ТАЕКВОН-ДО	100