



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 3К 1 (70) 16

УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/211

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки” – фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

“Фізичне виховання і спорт” – фахове видання затверджено наказом Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. “**НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**” зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск ЗК 1 (70)16. – 385 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методикі навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
Авдієвський А.Т.	почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Андрусішин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	кандидат пед. наук, доцент (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор Г. М. Арзютов

Редакційна колегія:

Арзютов Г.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Арефев В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведева І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Суценок Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Хорошуха М.Ф.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Цось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкретий Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту і фізическої культури, Туніс
Бельскій І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний у-т, Мінск, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдэр Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Слабин В.К.	доктор філософії, професор, Нью Йорк, США
Киласов О.В.	доктор філософії, професор, Москва, РЕУ імені Г.В. Плеханова, Росія

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

© Автори статей, 2016 © НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016

ISSN 2311-2220

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ ЗК 1 (70) 2016

1.	Захаріна Є.А., Віндюк А.В. ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ДІТЕЙ У СПОЛУЧЕНИЙ ШТАТАХ АМЕРИКИ.....	7
2.	Іванова Л.І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ТЕРМІНОЛОГІЧНОГО АПАРАТУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	10
3.	Іванчикова С.М. БІОІМПЕДАНСНИЙ АНАЛІЗ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ ТІЛА СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ.....	13
4.	Івасик Н. ОБҐРУНТУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ ЕКСПРЕС-ОЦІНКИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПРИ ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З БРОНХО-ЛЕГЕНЕВИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.....	16
5.	Калиниченко І.О., Савчук О.В. ПСИХОГЕННА СКЛАДОВА РИЗИКУ РОЗВИТКУ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСФУНКЦІЇ У ДІТЕЙ 14 - 17 РОКІВ.....	20
6.	Кананихіна О.М., Сергєєва Т.П. ЦІННОСТІ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я.....	25
7.	Карбунарова Ю. АНАЛІЗ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПЕРВИННОГО ОБСТЕЖЕННЯ.....	29
8.	Касьян А., Пильтяй С ІСТОРИЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ГРИ БАСКЕТБОЛ ТА ОСНОВНІ АСПЕКТИ ЇЇ ВИНИКНЕННЯ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВІД МИНУЛОГО ДО СЬОГОДЕННЯ).....	33
9.	Книш С.І. ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	36
10.	Коваленченко В.Ф., Степаненко Р.В. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ТРИВАЛИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	38
11.	Ковальова Ю.А. КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	42
12.	Козерук Ю.В., Філоненко О.А. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ НА ШЛЯХУ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ І ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	45
13.	Колумбет О.М. ВПЛИВ МЕТОДИКИ СТИМУЛЬОВАНОГО РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	48
14.	Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. СУТНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ПІЛАТЕСА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	53
15.	Костюк Ю.С. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У БАСКЕТБОЛІ З ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКИХ МАЛОКОМПЛЕКТНИХ ШКІЛ.....	56
16.	Краснов В. П. ПРОФЕСІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВНЗ.....	59
17.	Кубрак Р.М. ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ.....	64
18.	Кузнєцова О.Т. СТВОРЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ОСНОВІ СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ У СТУДЕНТІВ.....	66
19.	Латенко С.Б., Копочинська Ю.В. ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	71
20.	Левкіє В.І. КОНЦЕПЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	74
21.	Леонтьєв В.П. ВИЗНАЧЕННЯ ЗНАЧИМИХ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ У СЛУХАЧІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	77
22.	Лянной Ю.О. АНАЛІЗ СТАНУ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	81
23.	Ляхова І.М. ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ І ВИЩІЙ ШКОЛІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНАЛІЗУ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ).....	85
24.	Максименко Л.М. ГУРТКОВА РОБОТА ІЗ ФЛОРБОЛУ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ДІТЕЙ 5-ти І 6-ти РОКІВ.....	88
25.	Маляр Н.С. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРЕВАЖНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ В НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	92
26.	Маринчук В.В. НАВЧАННЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	94
27.	Медведєва І.М. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ У СВІТІ.....	97
28.	Мединський С.В. СПЕЦИФІКА ФОРМ І МЕТОДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ АМЕРИКИ.....	99
29.	Мерзлікіна О., Герасько О. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ 10-14 РОКІВ З КОМПРЕСІЙНИМИ ПЕРЕЛОМАМИ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ.....	102
30.	Михалюк Е.Л. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕГЕТАТИВНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ.....	104
31.	Москаленко Н.В., Єлісєєва Д.С. ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	109
32.	Назаркевич Л.І. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	113
33.	Новицький Ю. В. ДЕТЕРМІНАЦІЙНІ ВІДНОСИНИ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ В ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я	

СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	115
34. <i>Огнистий А.В., Огніста К.М.</i> ПОРІВННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ІЗ СУЧАСНИМИ СВІТОВИМИ СИСТЕМАМИ ОЦІНКИ.....	119
35. <i>Одинець Т.Є., Бріскін Ю.А.</i> ПОЛІПШЕННЯ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У ЖІНОК З ПОСТМАСТЕКТОМІЧНИМ СИНДРОМОМ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОБЛЕМНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	123
36. <i>Олійник Р.В.</i> МОРФОМЕТРИЧНІ ГЕНЕТИЧНІ МАРКЕРИ СПОРТИВНОЇ ОБДАРОВАНІСТІ ЛЮДИНИ.....	126
37. <i>Омельченко Т.Г.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЖІНОК І ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ FITNESS BODY COMBAT.....	129
38. <i>Ополонець І.</i> ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	132
39. <i>Остроушко О.Д., Попадюха Ю.А.</i> ОБСТЕЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПРИ ВОГНЕПАЛЬНИХ УРАЖЕННЯХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ.....	135
40. <i>Паєлова Ю.О., Шиян О.І.</i> ЯКІСТЬ ЖИТТЯ МОЛОДІ З НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, ЩО ЗАЛУЧЕНІ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ПРОЕКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	138
41. <i>Пічурін В.В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ СТУДЕНТІВ.....	142
42. <i>Попадюха Ю.А., Тищенко Ю.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ DAVID ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ БАЛАНСА ПАРАВЕРТЕБРАЛЬНЫХ МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ.....	144
43. <i>Приймаков А.А., Ейдер Е., Ченшич П.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	148
44. <i>Пронтько К.В.</i> ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ.....	152
45. <i>Редькіна М.А.</i> ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	155
46. <i>Романчук С.В.</i> ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	157
47. <i>Рябчун Л.Я.</i> СПОРТИВНИЙ КАЛЕНДАР ЯК МОДЕЛЬ СТАНОВЛЕННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ.....	162
48. <i>Саламаха О.Е.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЯК КРИТЕРІЙ ОЦІНКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НТУУ "КПІ".....	165
49. <i>Сиротинська О.К.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	168
50. <i>Скрипченко І.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТУРИСТСЬКОЇ СПРЯМОВАННОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ.....	170
51. <i>Собко С.Г., Собко Н.Г.</i> ФОРМУВАННЯ ТОЧНОСТІ У РУХОВІЙ НАВИЧЦІ ДІТЕЙ 11-13 РОКІВ – УДАР У ФУТБОЛІ.....	174
52. <i>Сорока В.А., Сорока О.І.</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПІДГОТОВКОЮ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З КУРСУ «ТМ ГІМНАСТИКА».....	176
53. <i>Статьев С.І.</i> ОКРЕМІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА КОНСТАТУВАЛЬНО-ПОШУКОВОМУ ЕТАПІ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	180
54. <i>Сушко Р.А.</i> ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ НАКОПЛЕНИИ УТОМЛЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ.....	182
55. <i>Тимошенко О.В.</i> ЗНАЧЕННЯ СИЛИ І ТОЧНОСТІ РУХІВ ДЛЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ... ..	186
56. <i>Тимчик М.В., Мішаровський Р.М.</i> ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	189
57. <i>Ткаченко М.В.</i> СУЧАСНИЙ СТАН ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	192
58. <i>Толкачова О.В., Дорошенко В.В.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІПОТЕРАПІЇ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ З ДЦП В УМОВАХ КІННО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСУ.....	195
59. <i>Толчева Г.В.</i> КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ХАТХА-ЙОГА.....	198
60. <i>Тонконог В.М.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТА КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ХІМІКО-ТЕХНОЛОГІЧНИХ НАПРЯМКІВ.....	202
61. <i>Фрлова О.А., Циолковская А.И.</i> ДЕЯКІ ПІДХОДИ ДО МЕНЕДЖМЕНТУ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ.....	205
62. <i>Химич И.Ю.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	208
63. <i>Хлус Н., Москаленко І.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 15-18 РОКІВ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ ГЛУХІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. О. ДОВЖЕНКА.....	211
64. <i>Христова Т.Є.</i> КІНЕЗОТЕРАПІЯ ПРИ РІЗНИХ ФОРМАХ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ.....	214
65. <i>Черній В.П., Неворова О.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ.....	218
66. <i>Чеховська Л.</i> ПРОПАГАНДА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАСОБАХ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ М.ЛЬВОВА.....	221
67. <i>Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О.</i> СПРЯМОВАНІСТЬ ВПРАВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ НА СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОГО УЧИЛИЩА.....	225

68.	Чорній І.В., Редькіна М.А. ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ.....	228
69.	Шевченко О.В., Мельник А.О. САМОВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	231
70.	Шуба Л. В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З РІЗНОВИДІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИНАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ.....	234
71.	Шутько В.В., Письменний О.М. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	237
72.	Щепотіна Н.Ю. ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ОСНОВІ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ.....	240
73.	Юденко В., Луценко Р. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ГЛУХІВСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ І-ІІІ СТУПЕНІВ № 1.....	244
74.	Яворський А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ НА ВІЙСЬКОВУ СЛУЖБУ.....	247
75.	Яримбаш К.С., Дорофеева О.Є. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ.....	251
76.	Brahim Agrebi, Vladimir Tkatchuk, Nawel Hilla Emna Mouelhi, Ali Belhani. IMPACT OF SPECIFIC TRAINING AND COMPETITION ON MYOCARDIAL STRUCTURE AND FUNCTION IN DIFFERENT AGE RANGES OF MALE HANDBALL PLAYERS.....	255
77.	Piotr Winczewski, Marta Karbowski. PRZESTRZEŃ PUBLICZNA JAKO POTENCJALNE MIEJSCE SPOTKAŃ OSÓB NIEPŁOSPRAWNYCH.....	263
78.	Аксьонова О.П., Півненко Ю.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ПРОЕКТ "УРОК ЗДОРОВ'Я".....	267
79.	Анищенко Л.В. РОЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЇ ДЕЯТЕЛЬНОСТІ В НРАВСТВЕННОМ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ И ЭСТЕТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	271
80.	Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д. МОДЕРНІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	274
81.	Арзютов Г.М. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ.....	278
82.	Архипов О.А., Питомець О.П. ЯКІСНИЙ БІОМЕХАНІЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ, СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....	285
83.	Базилевич Н.О., Горбенко М.І. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ ЗІ ШКОЛЯРАМИ.....	288
84.	Башавець Н.А. ПРОБЛЕМА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	292
85.	Безкоровайна Л.В., Стан О.С. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМОЗНАВСТВА.....	295
86.	Білан Я.О. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ.....	298
87.	Білошицький С.В. ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ СТРУКТУРОВАНОЮ ВОДОЮ.....	301
88.	Бондар Т.К. ВПРОВАДЖЕННЯ В УЧБОВИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ МУЗИКИ.....	305
89.	Брайко Н.И., Демиденко М.О. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В АСПЕКТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	308
90.	Бугаєвський К.А. ОЦІНКА ОСОБЛИВОСТЕЙ МОРФОЛОГІЧНИХ ТА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВИСОКОГО ЗРОСТУ.....	312
91.	Вихляев Ю.М. ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ З ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	316
92.	Вільчковська А.Е. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ МУЗИКОТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ У ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	321
93.	Власюк Р.А. ПОКАЗ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ, ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	324
94.	Волошин О.О. ПЛАНУВАННЯ ТА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ НА ПОЯСАХ АЛИШ В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ ТРЕНУВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОРЕГУЛЯТОРНИХ ВПЛИВІВ.....	328
95.	В'яла О. М. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	331
96.	Гаврилова Н.М. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	335
97.	Гальченко Л.В. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ Й ОЦІНКИ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЮ ДИСЦИПЛІНОЮ СПВ – НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	338
98.	Гацосєва Л.С. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ОБМЕЖАНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНІЙ ОСВІТІ.....	342
99.	Голяка С.К., Возний С.С. ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	345
100.	Грейда Н.Б., Кренделєва В.У. РЕЗЕРВИ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ БРОНХІТОМ.....	349

diy'al'nosti viys'k. Chastyna I: Kurs lektsiy.– L'viv: LISV, 2008. – 356 s.

4. Husak O. D. Formuvannya psikhofizychnoyi hotovnosti viys'kovosluzhbovtiv aeromobil'nykh pidrozdiliv do profesiynoyi diy'al'nosti u protsesi fizychnoyi pidhotovky.: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : [spets.] 24.00.02 „Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naselennya" / Husak O.D. L'viv. derzh. un-t fiz. kul'tury. – L., 2012. – 20 s.

5. Korol'chuk M. S. Teoriya i praktyka profesiynoho psikhologichnoho vidboru: [navchal'nyy posibnyk] / M. S. Korol'chuk, V. M. Kraynyuk. – K. : Nika -Tsentr, 2006. – 536 s

6. Profesiyno-psikhologichnyy vidbir u Zbroynykh Sylakh Ukrayiny. Pro zatverdzhennya Instruksiyi z orhanizatsiyi profesiyno-psikhologichnoho vidboru u Zbroynykh Sylakh Ukrayiny nakaz 10.12.2014 – 883 [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0013-15>

7. Oderov A.M. Metodyky perevirky ta otsynuyannya fizychnoyi pidhotovlenosti viys'kovosluzhbovtiv – yak skladova yikh profesiynoyi pidhotovky [Elektronnyy resurs] / A. M. Oderov, D. O. Lohinov // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannya ta sport. - 2013. - Vyr. 112(2). - S. 203-207. - Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112\(2\)_48.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(2)_48.pdf)

8. Fizyчне vykhovannya viys'kovosluzhbovtiv :[navch. posib.] / M. F. Pichuhin, H. P. Hryban, V. M. Romanchuk, S. V. Romanchuk [ta in.]; [za red. H. P. Hrybana]. – Zhytomyr : ZhVI NAU, 2011. – 820 s.

9. Fizyчне vykhovannya u systemi viys'kovo-profesiynoyi diy'al'nosti : [navch. posib.] / S. V. Romanchuk, H. P. Hryban, V. M. Romanchuk, Yu. S. Finohenov, Yu. V. Petryshyn. – L. : ASV, 2012. – 328 s.

УДК:796.015.26:797.21(045)

Яримбаш К. С., Дорофеева О.Є.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту
Дніпропетровська державна медична академія

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ

В статті надано характеристику рівня фізичної і функціональної підготовленості висококваліфікованих плавець залежно від спеціалізації. Розкриті основні аспекти методики підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості плавець в передзмагальному мезоциклі з метою підвищення адаптаційних можливостей організму до виконання змагальних навантажень. Представлені результати апробації експериментальної методики в тренувальному процесі плавець на етапі підготовки до вищих досягнень.

Ключові слова: фізична і функціональна підготовленість, передзмагальний мезоцикл, висококваліфіковані плавець, диференційований підхід, адаптаційні можливості.

Яримбаш К.С., Дорофеева Е.Е. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности пловцов в предсоревновательном мезоцикле. В статье представлена характеристика уровня физической и функциональной подготовленности высококвалифицированных пловцов в зависимости от специализации. Раскрыты основные аспекты методики повышения уровня подготовленности пловцов в предсоревновательном мезоцикле с целью повышения адаптационных возможностей организма к выполнению соревновательных нагрузок. Представлены результаты апробации экспериментальной методики в тренировочном процессе пловцов на этапе подготовки к высшим достижениям.

Ключевые слова: физическая и функциональная подготовленность, предсоревновательный мезоцикл, высококвалифицированные пловцы, дифференцированный подход, адаптационные возможности.

Yarembash K.S., Dorofeyeva E.E. The increase of level of physical and functional preparedness of swimmer in preconcert middle cycle. The article deals with topical issues of improving the physical and functional readiness swimmers qualified as one of the components increase the adaptive capacities of the organism athletes to the effective implementation of competitive downloads. In the article description of level of physical and functional preparedness of highly skilled swimmers is presented depending on specialization. The basic aspects of methodology of increase of level of preparedness level of swimmer are exposed in preconcert middle cycle with the purpose of increase of adaptation possibilities of organism to implementation of the competition loading. A feature of the technique is a differentiated approach to the selection of tools, techniques, combination of loads of different directions and intensity of the proposed operation, depending on the specialization of athletes. A rational correlation between funds aimed at the development of general and specific physical characteristics, types of jobs offered for athletes, specializing in the sprint, at medium and long distances. The results of approbation of experimental methodology are presented in the training process of swimmers on the stage of preparation to the higher achievements. The prospect of further research is to design and testing methods improve the physical and functional preparedness highly competitive swimmers in middle cycle depending on the specialization of athletes

Key words: physical and functional preparedness, preconcert middle cycle, highly skilled swimmers, differentiated approach, adaptation possibilities.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Для досягнення високих спортивних результатів, поряд з характером спортивних тренувань, велике значення мають індивідуальні

властивості морфологічної структури й функціональних особливостей організму. Щоб домогтися найкращих результатів у плаванні, в більшості випадків спортсмени вибирають окрему дисципліну і спеціалізуються в ній. Зазвичай, це відбувається цілком природно: на якій дистанції краще результати, та й стає основною. У свою чергу, для досягнення максимуму і повної реалізації потенціалу, виступаючи у плаванні основним способом, тренуватися потрібно так, щоб якомога ефективніше задіяти фізіологічні особливості організму [2, 4, 5, 8]. При правильному підході до занять показані секунди будуть швидше, а витрачені ресурси – менше [8]. Програми тренувань для плавців, що спеціалізуються в спринті, на середніх або довгих дистанціях, можуть істотно відрізнятись, адже для розвитку різних здібностей організму потрібно застосовувати певні методи тренувального впливу.

Актуальність дослідження. Відомо, що адаптація до фізичних навантажень, яка виникає в організмі спортсмена під час систематичних тренувань розвивається у вигляді послідовних реакцій організму на запропоновану роботу [4, 6, 9]. Функціональні показники роботи серцево-судинної та дихальної системи, як інтегративні критерії адаптаційних можливостей організму плавців, можливо розглядати як основні показники, що відображають рівень функціональної та фізичної підготовленості плавця до ефективного виконання змагальних навантажень [3-5]. При оцінці адаптаційних можливостей організму спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в плаванні на різних дистанціях, особливе значення надається визначенню фізичної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, які визначають ступінь адаптації організму спортсменів до ефективної змагальної діяльності [5, 7].

Провідні фахівці з питань спортивного тренування загалом [2, 7, 8, 9], та окремо в плаванні [1, 3, 4, 5] вважають, що фізична підготовленість характеризує не лише прояв фізичних якостей спортсменів, а також адаптаційні можливості функціонального стану організму спортсменів, рівень їх тренуваності та здатність до виконання навантажень максимальної та околорексимальної потужності. Однак, як свідчить аналіз літературних джерел, на цей час недостатньо висвітлені особливості планування тренувального процесу, які б враховували рівень адаптаційних можливостей кардіореспіраторної системи та спеціалізацію спортсменів, що і зумовило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику підвищення рівня функціональної та фізичної підготовленості плавців у перед змагальному мезоциклі для підвищення ефективності змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес плавців 15-17 років у передзмагальному мезоциклі на етапі підготовки до вищих досягнень.

Предмет дослідження – рівень фізичної та функціональної підготовленості плавців 15-17 років у передзмагальному мезоциклі на етапі підготовки до вищих досягнень.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування рівня розвитку рухових якостей та здібностей плавців; антропометричні методи; метод функціональних проб; методи визначення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи організму плавців з використанням комп'ютерної програми «ШВСМ»; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження було проведено визначення рівня загальної та спеціальної фізичної і функціональної підготовленості плавців 15-17 років з метою розробки та апробації методики підвищення їх рівня. Отримані результати наведені в таблиці 1-4. Проведене дослідження дозволило констатувати середній, а в окремих випадках і нижче середнього рівень загальної фізичної підготовленості, що в свою чергу позначається не лише на рівні спеціальної фізичної підготовленості плавців, а ще й технічної та тактичної підготовленості.

Таблиця 1

Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості плавців 15-17 років

№ з/р	Назва тесту, одиниці вимірювання	М+т		
		Спринтери	Середні дистанції	Старри
1	Біг 30м, с	4,7+1,0	4,9+0,98	4,92+1,1
2	Біг 5хв, м	1040,2+95,2	1071,8+15,7	1086,6+21,6
3	Човниковий біг 3*10м, с	7,3+0,2	7,4+0,2	7,6+0,23
4	Стрибок у довжину з місця, см	218+3,9	207,5+2,2	206,3+3,5
5	Стрибок вгору з місця, см	46,4+2,0	37,1+1,9	37,5+1,9
6	Нахил уперед, см	8,6+3,6	7,6+2,4	7,3+2,7
7	Біг на місці 10с, кіл-ть разів	50+2,4	42,1+2,2	42,1+2,3
8	Подолання 15м зі старту, с	6,8+1,2	7,0+1,1	7,2+1,02
9	800 м в/с, с.	558,7+9,0	548,6+6,8	541,7+6,5*
10	Робота на гум. ам-рі, кг	56,2+0,9*	51,6+2,6	51,2+2,9
11	Подолання відрізу 4*25м, с	51,4+1,0	51,6+1,4	52,3+1,7

Примітка: * - достовірні розбіжності показників (p<0,005)

Нижче середнього рівень фізичної підготовленості плавців, як загальної, так і спеціальної може бути зумовлений рівнем їх функціонального стану організму та недостатнім матеріально-технічним забезпеченням навчально-тренувального процесу, а в наслідок цього – нераціональним плануванням засобів та методів тренування, спрямованості тренувального процесу та співвідношення окремих видів підготовки в ньому. Оцінка морфо функціонального стану плавців дозволила констатувати, що всі показники відповідають нормі для спортсменів даного віку, але за модельними характеристиками провідних спортсменів України є значно нижчими.

Таблиця 2

Аналіз морфо функціонального стану плавців 15-17 років в залежності від спеціалізації

№з/р	Назва тесту, одиниці вимірювання	М+т
------	----------------------------------	-----

		Спринтери	Середні дистанції	Стаєри
1	Зріст, см	180,9+6,9	181,4+7,8	182,6+6,9
2	Маса тіла, кг	77,1+2,6	76,8+3,1	76,6+3,4
3	ЧСС, (уд/хв)	67,6+2,5	66,7+2,3	66,6+2,4
4	АТс), мм.рт.ст.	114,7+5,3	116,2+4,1	116,8+4,2
5	АТд мм.рт.ст.	65+3,0	65,7+2,5	65,9+2,6
6	Індекс Руф'є, у.о.	8,6+1,3	7,96+2,11	7,54+2,1
7	ЖЄЛ, мл	5661,9+60,7	5601,5+102,8	5653,9+80,6
8	Проба Штанге, с	71,11+2,39	82,18+1,54	84,6+2,1*
9	Проба Генчі, с	50,0+1,9	52,2+2,0*	53,8+2,6*

Примітка: * - достовірні розбіжності показників ($p < 0,005$)

Рівень адаптаційних можливостей організму та тренуваності плавців визначали за результатами відновлення ЧСС після 30-ти присідань за 45 с (індекс Руф'є). Тест Руф'є на оцінку, яка характеризує високий рівень пристосувальних реакцій до виконання фізичних навантажень, виконали 28,6 % спринтерів, 18,8 % - плавців, які спеціалізуються на середніх дистанціях, та 19,3 % стаєрів. Значна кількість спортсменів: 71,4 % - спринтерів, 81,2 % - плавців, які спеціалізуються на середніх дистанціях, та 80,7 % стаєрів виконали цей тест на середньому рівні. Отримані дані свідчать про недостатній рівень адаптаційних можливостей функціонального стану організму плавців та рівень тренуваності.

Таблиця 3

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи плавців 15-17 років

№з/р	Назва показнику, одиниці вимірювання	М+т		
		Спринтери	Середні дистанції	Стаєри
1	СОК, мм.рт.ст.	83,3+0,92	83,6+0,92	84,45+0,92
2	ХОК,	5,64+0,08	5,58+0,08	5,62+0,08
3	СІ, у.о.	2,86+0,07	2,86+0,07	2,84+0,07
4	ОПСС	1154,53+43,21	1165,53+43,21	1176,53+43,21
5	Vc	825,99+7,37	823,9+6,1	819,2+6,3
6	ІР, у.о.	77,5+1,46	78,55+1,1	77,79+1,3
7	КЕК, у.о.	3356,75+105,69	3413,33+78,02	3389,33+78,12
8	оАТс	5,0+1,55	7,0+1,09	8,0+1,49
9	оАТд	-7,0+0,91	-6+0,7	-6,0+0,8
10	РФСсс, у.о.	57,3+1,0	58,12+0,81	58,32+0,6

Отримані розрахунковим засобом дані щодо рівня функціонального стану серцево-судинної системи дали змогу констатувати, що рівень функціонального стану спортсменів-спринтерів на початку дослідження склав 57,32 у.о., що відповідає «середньому» рівню згідно основним шкалам оцінки, достовірної різниці з показниками плавців, які спеціалізуються на середніх дистанціях та стаєрів не визначено РФСссс дорівнював 58,1 у.о та 58,3 у.о. відповідно, що на 2,1% нижче спортсменів групи спринтерів. Така різниця зумовлена різною амплітудою індивідуальних показників основних компонентів, що характеризують роботу серцево-судинної системи спортсменів тому, що переваги того чи іншого показника ні в спринтерів, ні в плавців, які спеціалізуються на середніх дистанціях, ні в стаєрів не визначено.

При оцінці функціонального стану системи зовнішнього дихання виявили аналогічні особливості в спортсменів трьох груп.

Таблиця 4

Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання плавців 15-17 років

№з/р	Назва показнику, одиниці вимірювання	М+т		
		Спринтери	Середні дистанції	Стаєри
1	ЖЄЛд, мл	4534+25,91	4577,48+41,51	1539,65+32,23
2	ЖЄЛo, мл	19,89+0,89	19,03+1,53	45,96+1,23
3	ІГ, у.о.	0,74+0,01	0,77+0,01	0,8+0,02*
4	ІС, у.о.	5954,1+26,62	6809,4+58,01	7180,1+59,1*
5	РФСсзд, у.о.	72,72+1,27	77,49+1,82*	80,1+1,76*

Примітка: * - достовірні розбіжності показників ($p < 0,005$)

Таким чином, проведене дослідження дало змогу визначити особливості фізичної підготовленості плавців залежно від їх спеціалізації, а також розробити методику вдосконалення рівня фізичної та функціональної підготовленості плавців залежно від їх спеціалізації. В основу експериментальної методики покладено диференційований підхід щодо поєднання засобів спортивного тренування різної спрямованості, які сприяють розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей плавців, підвищенню адаптаційних можливостей серцево-судинної та дихальної системи спортсменів не знижуючи долю жодного з них під час змагальної діяльності.

Особливість методики полягає в тому, що для вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості плавців 15-17 років, які спеціалізуються в спринті пропонували завдання з подоланням відрізків від 50 – 100 до 200м, зі швидкістю 75-95% та інтервалами відпочинку від 1,5 – 3 хв, що повністю відображає змагальну дистанцію спортсменів. Завдання для підвищення рівня ПАНО та МСК в повному обсязі були замінені інтервальним гіпоксичним тренуванням із завданнями різної інтенсивності. Також 70% роботи мало швидкісний та швидкісно-силовий характер. Причому інтервали відпочинку збільшувались по мірі наближення до головних змагань, що дозволило на початку вдосконалити швидкісну витривалість, а згодом сприяло «народженню» змагальної швидкості спортсменів-спринтерів. Спортсменам, які

спеціалізуються на середніх та стаєрських дистанціях пропонували завдання переважно спрямовані на підвищення рівня ПАНО та МСК. Особливість методики – повторне виконання завдань протягом тижня, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силової витривалості, підвищення рівня дистанційної швидкості, ПАНО та МСК, рівня фізичної працездатності. Особливу увагу приділяли проходженню другою половиною дистанції за рахунок потужності та продуктивності роботи зі збереженням технічних показників: довжини «шагу» та темпу рухів.

Повторне тестування рівня фізичної підготовленості, працездатності та функціонального стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання дозволило констатувати достовірне покращення показників в плавці різної спеціалізації (табл. 5-7).

Таблиця 5

Динаміка показників фізичної підготовленості плавців 15-17 років в залежності від спеціалізації

№ з/р	Назва тесту, одиниці виміру	М+т					
		Спринтери		Середні дистанції		Стаєри	
1	Біг 30м, с	4,7±1,0	4,26±0,84*	4,9±0,98	4,74±0,46	4,92±1,1	4,75±1,37
2	Біг 5хв, м	1040,2±95,2	1052±76,4	1071,8±15,7	1263±61,3*	1086,6±21,6	1282±67,0*
3	Човниковий біг 3*10м, с	7,3±0,2	6,74±0,44*	7,4±0,2	7,22±0,89	7,6±0,23	7,31±0,76
4	Стрибок у довжину з місця, см	218±3,9	253,3±6,24*	207,5±2,2	227,4±4,19*	206,3±3,5	226,6±9,24
5	Стрибок вгору з місця, см	46,4±2,0	54,4±4,11*	37,1±1,9	41,2±3,27	37,5±1,9	40,8±5,03
6	Нахил уперед, см	8,6±3,6	8,7±1,74	7,6±2,4	7,9±3,27	7,3±2,7	7,4±1,79
7	Біг на місці 10с, кіл-ть разів	50±2,4	60,5±1,47*	42,1±2,2	48,4±5,32	42,1±2,3	47,6±4,81
8	Подолання 15м зі старту, с	6,8±1,2	5,97±0,67*	7,0±1,1	6,24±1,79	7,2±1,02	6,78±2,17
9	800 м в/с, с.	558,7±9,0	554,3±11,4	548,6±6,8	541,4±1,1*	541,7±6,5*	537,6±2,0*
10	Робота на гум. ам-рі, кг	56,2±0,9*	57,9±1,21	51,6±2,6	54,4±2,43	51,2±2,9	53,9±4,36
11	Подолання відрізу 4*25м, с	51,4±1,0	50,7±0,08*	51,6±1,4	51,4±1,11	52,3±1,7	51,8±1,23

Найсуттєвіші зміни визначені в спринтерів в показниках «Бігу на 30м» - 14,8%, «Стрибок у довжину з місця» - 16,2%, «Стрибок вгору» - 17,3%, «Біг на місці, 10с» - 21,1%, «Подолання 15м зі старту» - 16,6% та «4*25м» - 15,4% відповідно; в плавців, які спеціалізуються на середніх дистанціях та стаєрів достовірні зміни відзначено в показниках тестів «Біг 5хв» - понад 18%, «800м в/с» - 18,2% та 16,4% відповідно. Розбіжності в показниках спринтерів, плавців, які спеціалізуються на середніх дистанціях та стаєрів у вище зазначених тестах достовірні. Аналогічна динаміка встановлена в показниках, що характеризують морфофункціональний стан організму спортсменів-плавців та функціональному стані системи зовнішнього дихання.

Таблиця 6

Аналіз показників морфо функціонального стан плавців 15-17 років наприкінці експерименту

№ з/р	Назва тесту, одиниці виміру	М+т					
		Спринтери		Середні дистанції		Стаєри	
1	Індекс Руф'є, у.о.	8,6±1,3	7,1±4,11	7,96±2,11	7,42±2,19	7,54±2,1	7,34±1,87*
2	Проба Штанге, с	71,11±2,3	82,3±4,06	82,18±1,54	86,4±3,47	84,6±2,1*	88,1±0,78*
3	Проба Генчі, с	50,0±1,9	52,7±2,56*	52,2±2,0*	57,6±1,18*	53,8±2,6*	58,9±2,24*

Примітка: * - достовірні розбіжності показників (p<0,005)

Достовірні зміни визначено в тестах Індекс Руф'є, Проба Штанге та Генчі в усіх групах спортсменів. Найсуттєвіший приріст відзначено в спортсменів, які спеціалізуються на середніх дистанціях та стаєрів при затримці подиху на вдиху та видиху, а також в розрахунковому показнику Індeksu Руф'є, що свідчить про підвищення рівня працездатності спортсменів. В спортсменів-спринтерів цей показник дорівнює 7,1, що на 6,5% вище ніж попередні дані, в плавців, які спеціалізуються на середніх дистанціях та стаєрів ІР дорівнює 7,4у.о. та 7,3у.о. відповідно.

Таблиця 7

Динаміка показників функціонального стану системи зовнішнього дихання плавців 15-17 років наприкінці дослідження

№ з/р	Назва тесту, одиниці виміру	М+т					
		Спринтери		Середні дистанції		Стаєри	
1	ЖЄЛд, мл	4534±25,91	4534±25,91	4577,48±41,51	4577,48±41,51	1539,65±32,23	1539,65±32,23
2	ЖЄЛо, мл	19,89±0,89	19,89±0,89	19,03±1,53	19,03±1,53	45,96±1,23	45,96±1,2
3	ІГ, у.о.	0,74±0,01	0,79±1,13	0,77±0,01*	0,86±0,44*	0,8±0,02*	0,88±1,14
4	ІС, у.о.	5954,1±26,62	6985,1±51,6	6809,4±58,01	7333,2±47,6*	7180,1±59,1*	7477,2±51,4*
5	РФСсзд, у.о.	72,72±1,27	78,44±3,1*	77,49±1,8*	84,7±2,79*	80,1±1,7*	86,0±2,1*

Примітка: * - достовірні розбіжності показників (p<0,005)

Значні зміни відзначені в показниках індексу гіпоксії, що характеризує відношення часу затримки дихання до ЧСС, а в наслідок цього стійкість до гіпоксії під час виконання роботи максимальної потужності та індексу Скибинського, який відображає функціональні резерви системи зовнішнього дихання та серцево-судинної системи, як в спортсменів спринтерів, так і в плавців, які спеціалізуються на середніх та довгих дистанціях. Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання відповідно дорівнює вище середнього рівню в плавців спринтерів та стаєрів і високому рівню в спортсменів, які спеціалізуються на середніх дистанціях. Зміни в показниках функціонального стану серцево-судинної системи мають позитивну динаміку, але не є істотними, що пов'язано з тривалістю впровадження запропонованої

методики (4 тижні), а також спрямованістю та інтенсивністю запропонованих тренувальних завдань.

ВИСНОВКИ. Оцінка рівня фізичної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання дозволяє констатувати необхідність перегляду режимів виконання тренувальних навантажень спортсменів, що буде сприяти підвищенню не лише адаптаційних можливостей організму плавців 15-17 років, а й підвищенню результативності змагальної діяльності.

Для вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості плавців 15-17 років на етапі підготовки до вищих досягнень в передзмагальному мезоциклі в спринтерів доцільно використання такої форми тренувальних занять, що спрямовані на вдосконалення дистанційної швидкості, серії завдань повинні бути від 50 до 200м та інтервалом відпочинку від 1,5 до 3 хв, включаючи інтервальне гіпоксичне тренування різної інтенсивності, причому, плавальні відрізки, які долає спортсмен під час тренування повинні повністю відповідати структурі та специфіці змагальної дистанції плавця. Плавцям, які спеціалізуються на середніх дистанціях та стаерам - одночасно поєднувати завдання спрямовані на підвищення рівня ПАНО та МСК спортсменів, причому пропонувати виконання цих завдань не менше ніж двічі на тиждень. Тренувальні заняття повинні бути переважно комплексної спрямованості з паралельним або послідовним рішенням задач і з урахуванням взаємодії підібраних вправ, основну увагу приділяти продуктивності роботи, довжині та потужності гребка.

Експериментальна перевірка розробленої методики вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості плавців 15-17 років в передзмагальному мезоциклі на етапі підготовки до вищих досягнень підтвердила її ефективність. Запропонована методика може бути рекомендована для впровадження в тренувальний процес юнацької збірної з плавання, СДЮСШОР, ДЮСШ та ШВСМ у відповідних групах підготовки спортсменів.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягає в розробці та апробації методики підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості висококваліфікованих плавців у змагальному мезоциклі залежно від спеціалізації спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адрианов П. Плавание / П. Адрианов. – М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2010. – 32 с.
2. Бондарчук А.П. Переодизація спортивного тренування: [монографія] / А.П. Бондарчук. - К.: Олімпійська література, 2005 – 305 с.
3. Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н. Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки / Плавання. - Київ, 2000 – 254 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624с.
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011. – 544с.
6. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта: пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: Олимп. лит., 2001. – 502с.
7. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training/ T.O. Bompa/ - [4th ed.]. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999. – 414p.
8. Haff G.G Training integration and periodization/ G.G Haff, E.E Haff. – Champaign, IL^ Human Kinetics, 2012. – 325p.
9. Pistilli E.E. An 8-week periodized mesocycle leading to a national level weightlifting competition/ E.E. Pistilli, D.E. Kaminsky, eds L. Totten// Strength Cond. J. – 2004. Vol. 26, №5. – P. 62 – 68.

Brahim Agrebi, Vladimir Tkatchuk, Nawel Hliia Emna Mouelhi, Ali Belhani, Ksar Saïd, Manouba. Tunis, Tunisia; National Pedagogy Dragomanov University, Kiev, Ukraine; Charles Nicolle hospital, Tunis, Tunisia

IMPACT OF SPECIFIC TRAINING AND COMPETITION ON MYOCARDIAL STRUCTURE AND FUNCTION IN DIFFERENT AGE RANGES OF MALE HANDBALL PLAYERS

Handball activity involves cardiac changes and demands a mixture of both eccentric and concentric remodeling within the heart. This study seeks to explore heart performance and cardiac remodeling likely to define cardiac parameters which influence specific performance in male handball players across different age ranges. Forty three players, with a regular training and competitive background in handball separated into three groups aged on average 11.78±0.41 for youth players aka "schools", "elite juniors" 15.99±0.81 and "elite adults" 24.46±2.63 years, underwent echocardiography and ECG examinations. Incremental ergo- cycle and specific field (SFT) tests have also been conducted. With age and regular training and competition, myocardial remodeling in different age ranges exhibit significant differences in dilatation's parameters between "schools" and "juniors" players, such as the end-diastolic diameter (LVEDD) and the end-systolic diameter of the left ventricle (LVESD), the root of aorta (Ao) and left atrial (LA), while significant increase is observed between "juniors" and "adults" players in the interventricular septum (IVS), the posterior wall thicknesses (PWT) and LV mass index. ECG changes are also noted but no differences were observed in studied parameters. For incremental maximal test, players demonstrate a significant increase in duration and total work between "schools" and "juniors" and, in total work only, between "juniors" and "seniors". The SFT shows improvement in performance which ranged between 26.17±1.83 sec to 31.23±2.34 sec respectively from "seniors" to "schools". The cross-sectional approach used to compare groups with prior hypothesis that there would be differences in exercise performance and cardiac parameters depending on duration of prior handball practice, leads to point out the early cardiac remodeling within the heart as adaptive change. Prevalence of cardiac chamber dilation with less hypertrophy remodeling was found from "schools" to "juniors" while a prevalence of cardiac hypertrophy with less pronounced chamber dilation remodeling