

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

ВІСНИК

**Чернігівського національного
педагогічного університету**

Випуск 112

Том 4

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**Чернігів
2013**

ВІСНИК
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г.Шевченка

Головна редакційна колегія

Головний редактор доктор педагогічних наук, професор,
чл.-кор. НАПН України **Носко М.О.**

Відповідальний редактор доктор історичних наук, професор **Дятлов В.О.**

Редакційна колегія серії "Педагогічні науки": Бобир С.Л., Боровик А.Г., Гетта В.Г., Горошко Ю.В., Грищенко С.В., Жила С.О., Завацька Л.М., Зайченко І.В., Носко М.О., Сидоренко В.К., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Огієнко М.М., Пліско В.І., Пригодій М.А., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Сеніна В.К., Скок М.А., Скребець В.О., Стрілець С.І., Торубара О.М., Третяк О.С.

Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт": Носко М.О., Пліско В.І., Медведєва І.М., Кузьомко Л.М., Огієнко М.М., Єрмаков С.С., Зайченко І.В., Жиденко А.О., Лукаш О.В., Ляпін В.П., Власенко С.О., Сергієнко Л.П., Яковенко Б.В., Скребець В.О., Торубара О.М., Приймак С.Г., Синіговець В.І., Гаркуша С.В., Жула Л.В., Куртова Г.Ю., Лисенко Л.Л., Багінська О.В., Почтар О.М.

Відповідальний за випуск: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Гаркуша С.В.**

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.

Заснований 30 листопада 1998 р.
*(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.)*

Адреса редакційної колегії:
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку вченою радою
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
(протокол № 2 від 25 вересня 2013 року)

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук.

*(Постанова президії ВАК України
від 16 грудня 2009 р. № 1-05/6)*

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

*(Постанова президії ВАК України
від 31 травня 2011 р. № 1-05/5)*

© Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т. Г.Шевченка, 2013
© Автори, 2013

УДК 796.413/418

Врублевский Е.П., Антонова Е.А.

АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ У ПРЫГУНОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ

Изучен характер распределения основных средств технической и физической подготовки акробатов-прыгунов на акробатической дорожке в годичном цикле на этапе специализированной подготовки, что позволит повысить эффективность всей системы подготовки спортсменов.

Ключевые слова: акробатика, спортсменки, физическая подготовка, техническая подготовка, нагрузка.

Постановка проблемы. Подготовка спортсменов – это многогранный, разносторонний процесс, все стороны которого взаимосвязаны. В прыжках на акробатической дорожке высокие требования предъявляются к овладению техникой акробатических элементов спортсменами. При этом, освоение техники упражнений необходимо начинать одновременно с общей и специальной физической подготовки. Вместе с тем, соотношение технической и физической подготовки должно идти с некоторым превышением последней. Это связано с тем, что низкие показатели специальной физической подготовленности не дают возможности реализовывать спортсменам свой технический потенциал, что в свою очередь может привести к искажению структуры изучаемого упражнения и даже к травмам [4, 5, 7].

Важное значение в прыжках на акробатической дорожке имеет скорость проявления силовых возможностей в короткие интервалы времени, по причине небольшой продолжительности комбинации. Вследствие этого, акробатов-прыгунов интересует не максимальная сила, а максимальная скорость ее реализации, т.е. скоростно-силовые способности, которые проявляются при выполнении упражнений [1, 2].

Практика показывает, что правильное распределения средств для развития физических качеств в годичном цикле благоприятно сказывается на результативности процесса спортивной тренировки. В то же время, большое внимание данному вопросу необходимо уделять и в юношеском спорте, т.к. это будет способствовать улучшению подготовки спортивных резервов. А значит и успеху на международной арене в будущем [3].

Цель исследования: выявить особенности распределения в годичном цикле основных средств подготовки спортсменов спортивных разрядов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке.

Для достижения поставленной цели предстояло решить следующие **задачи**:

Определить организацию средств технической подготовки в годичном цикле у прыгунов спортивных разрядов.

Изучить особенности распределения средств физической подготовки в годичном цикле у прыгунов спортивных разрядов.

Выявить закономерности в распределении средств физической и технической подготовок акробатов-прыгунов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения количественных показателей и характера распределения средств подготовки прыгунов на акробатической дорожке были проанализированы варианты построения учебно-тренировочных занятий спортсменов III – I спортивных разрядов (9-11 лет). В результате педагогического наблюдения и анализа программы [6] все средства физической и технической подготовки были разделены на группы.

Средства физической подготовки:

- 1) упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- 2) упражнения для развития силовых качеств;
- 3) собственно акробатические упражнения, выполняемые с места без использования подсобных снарядов;
- 4) упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Средства технической подготовки:

- 1) упражнения, выполняемые на дорожке;
- 2) упражнения, выполняемые на батуте;

3) упражнения, выполняемые с места со вспомогательными снарядами.

Исходя из статистического анализа, были определены среднее значение и стандартное отклонение годовых объемов основных средств физической (табл. 1) и технической (табл. 2) подготовок прыгунов на акробатической дорожке.

Таблица 1

Средние значения (\bar{X}), стандартное отклонение (σ) годовых объемов основных средств технической подготовки прыгунов на акробатической дорожке

Средства технической подготовки	\bar{X}	σ
Упражнения, выполняемые на дорожке(кол-во подходов)	22,6	9,9
Упражнения, выполняемые на батуте (кол-во подходов)	22,9	17,7
Упражнения, выполняемые с места со вспомогательными снарядами (кол-во подходов)	10,7	9,6

Стоит подчеркнуть, что мы не изучали индивидуальные особенности подготовки каждого акробата-прыгуна, так как нас, прежде всего, интересовала общая тенденция в организации годичного цикла тренировок спортсменов.

Таблица 2

Средние значения (\bar{X}), стандартное отклонение (σ) годовых объемов основных средств физической подготовки прыгунов на акробатической дорожке

Средства физической подготовки	\bar{X}	σ
Собственно акробатические упражнения, выполняемые с места (кол-во раз)	39,5	26,0
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (кол-во раз)	53,6	29,99
Упражнения для развития силовых качеств (кол-во раз)	31,9	19,8
Упражнения, направленные на общефизическую подготовку(кол-во раз)	56,1	53,4

Для сравнительного анализа распределения средств технической подготовки в годичном цикле нами были проведены подсчеты выполнения суммарного количества подходов по всем группам, а так же количества элементов различной сложности:

- 1) количество сальтовых элементов;
- 2) количество двойных сальтовых элементов;
- 3) количество пируэтов.

Таблица 3

Распределение объема основных средств технической подготовки прыгунов-акробатов III – I спортивных разрядов в годичном цикле тренировки (в процентах от общего объема за год)

Средства подготовки	Распределение нагрузки по месяцам (%)											Объем за год ($\bar{X} + \sigma$)
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Общее количество подходов	15,3 14,4	14,3 13,2	12,1 15,6	12,6 13,9	9,9 13,6	11,6 14,3	7,5 11,2	4,6 12,6	0,2 8,0	2,2 10,6	9,7 13,7	3861,8 14,1
Количество сальтовых элементов	12,8 29,2	13,3 29,1	12,3 35,1	13,4 30,7	11,0 29,9	13,6 37,3	8,9 28,7	4,9 27,5	0,2 9,5	1,8 10,2	7,8 34,5	9130,6 32,5
Количество двойных сальтовых элементов	2,6 0,7	2,6 0,7	4,6 0,9	17,2 1,7	11,5 1,6	38,7 2,9	4,9 1,3	3,3 1,4	0,0 0,0	0,8 0,5	6,6 2,0	78 1,7
Количество пируэтов	6,6 5,1	6,8 4,9	14 6,9	14,8 6,2	13,0 6,1	14,1 5,6	12,1 5,7	5,7 4,1	0,1 0,9	2,6 2,1	9,3 5,8	892,6 5,8

Примечание: верхняя строка – \bar{X} , нижняя строка – σ .

Распределение объема основных средств физической подготовки прыгунов-акробатов III – I спортивных разрядов в годичном цикле тренировки (в процентах от общего объема за год)

Средства подготовки	Распределение нагрузки по месяцам (%)											Объем за год ($\bar{X} + \sigma$)
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Собственно акробатические упражнения, выполняемые с места (кол-во раз)	14,3 32,8	11,9 22,3	10,3 30,8	12,6 27,1	11,9 19,2	16,6 23,5	11,0 25,7	2,7 11,5	0,0 0,0	3,3 8,7	5,5 13,9	39,5 26,0
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (раз)	16,9 31,3	15,9 28,8	14,0 28,6	4,8 29,1	11,2 26,3	11,2 24,1	8,1 27,7	1,7 16,8	0,1 0,0	1,6 4,2	5,3 20,8	53,6 29,99
Упражнения для развития силовых качеств (раз)	16,4 20,6	14,9 18,5	13,2 17,1	15,7 29,9	10,2 12,6	10,7 12,3	8,2 16,9	1,9 12,7	0,1 3,5	2,8 8,7	5,8 14,2	31,9 19,8
Упражнения, направленные на общефизическую подготовку	19,7 71,3	18,5 66,2	16,4 58,9	13,8 66,3	8,7 26,3	8,3 21,9	6,2 24,3	1,4 15,6	0,2 5,8	2,3 9,9	4,5 15,8	56,1 33,4

Примечание: верхняя строка – \bar{X} , нижняя строка – σ .

Динамика тренировочной нагрузки прыгунов различной квалификации, рассчитанная в процентах от суммарного годового объема (принятого за 100%), позволила установить характер и направленность распределения основных средств физической и технической подготовки по месяцам годичного цикла (табл. 3 и 4; рис. 1 и 2).

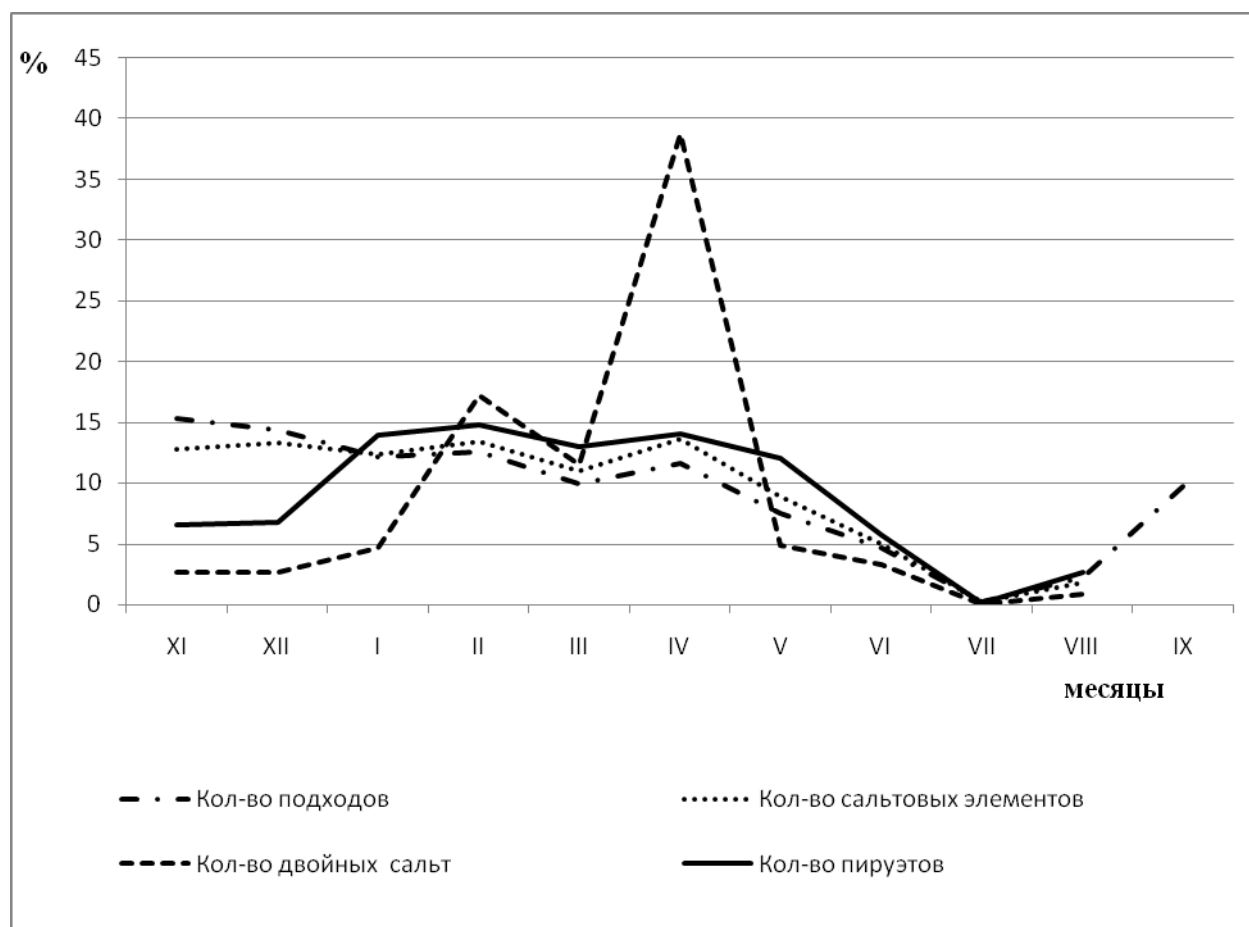


Рис. 1. Распределение основных средств технической подготовки в годичном цикле у спортсменов III – I спортивных разрядов

В полученной среднестатистической "модели" распределения нагрузки в годичном цикле прослеживается равномерность в распределении объема основных средств технической подготовки спортсменов. Исключением является волнообразный характер распределения объема двойных сальтовых элементов. Пик выполнения данных элементов приходится на подготовительный период (март-апрель) и составляет 38,7 % от годового объема, что является следствием целенаправленного обучения спортсменов новым, более сложным элементам.

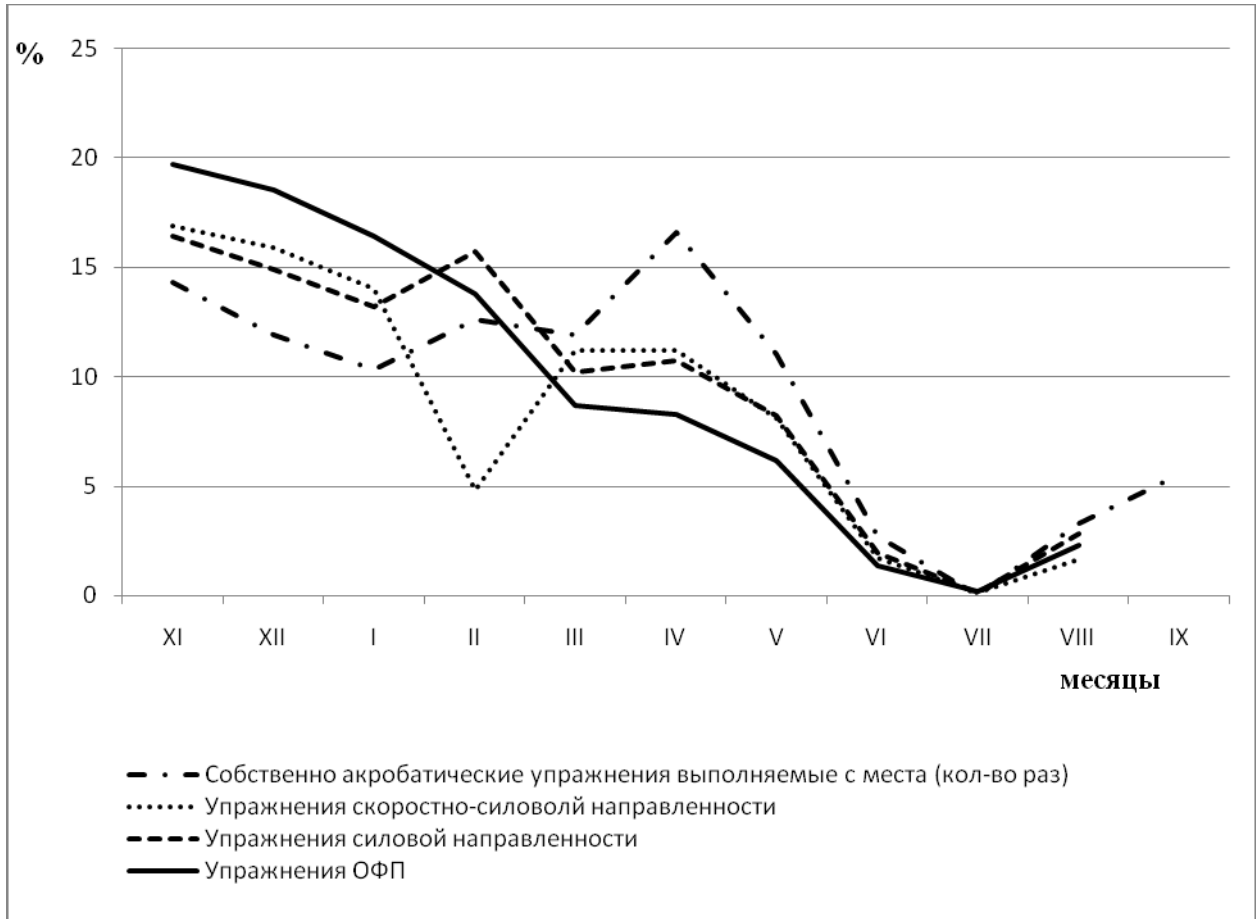


Рис. 2. Распределение основных средств физической подготовки в годичном цикле у спортсменов III – I спортивных разрядов

В то же время распределение основных средств физической подготовки в годичном цикле идет волнообразно, что может быть связано с периодизацией тренировочного процесса и календарем соревнований. При рассмотрении организации физической подготовки стоит отметить, что в начале учебного года преимущество отдается средствам общей физической подготовки, с постепенным снижением объема.

В подготовительный период (март-апрель) увеличивается количество собственно акробатических упражнений выполняемых с места без использования подсобных снарядов. Так, за данный период выполняется 28,5% от годового объема, что связано с увеличением количества изучаемых двойных сальт, в результате чего, развитие скоростно-силовых качеств в этот период за счет выполнения упражнений сходных по структуре с выполняемым действием.

Распределения средств силовой и скоростно-силовой подготовки идет практически равномерно, с некоторым преимуществом силовых упражнений в феврале (15,7% от годового объема) и снижением скоростно-силовых упражнений (4,8%). В результате идет прирост силы, но может наблюдаться снижение скорости выполнения упражнения, а это в свою очередь может отрицательно сказываться на технике выполнения новых элементов в подготовительный период. В летний период все средства подготовки – в поддерживающем режиме.

Выводы

Таким образом, проведенный статистический анализ выявил особенности планирования тренировочной нагрузки прыгунов на акробатической дорожке в годичном цикле тренировок:

1) Все средства технической подготовки спортсменов спортивных разрядов распределяются равномерно в годичном цикле тренировок.

2) В подготовительный период отдается предпочтение изучению новым акробатическим упражнениям.

3) В годичном цикле прослеживается волнообразный характер распределения основных средств физической подготовки.

4) В подготовительный и соревновательный период преимущество отдается собственно акробатическим упражнениям, выполняемым с места без использования подсобных снарядов, так как они имеют сходную структуру с выполняемыми элементами.

Перспективы дальнейших исследований. Для эффективности тренировочного процесса необходимо подводить спортсмена в оптимальной физической форме к обучению новым элементам, что будет способствовать сокращению времени на обучение упражнения и предотвратит заучивание ошибок, которые могут изменить структуру выполняемого двигательного действия или привести к травмам. В связи с этим возникает необходимость более детального изучения подходов к распределению основных средств специальной физической подготовки в подготовительный период тренировочного процесса (февраль-март), особенного внимания, по нашему мнению, требуют упражнения скоростно-силового характера.

Использованные источники

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 326 с.
2. Миронов, В.М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В.М. Миронов. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.
3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод.пособ. / В.Г. Никитушкин. – М. , 2009. – 112 с.
4. Подготовка акробатов: техническая, психологическая, тактическая / В.Н. Мкртычан, В.Н. Болобан. – Краснодар: КГИФК, 1993. – 42 с.
5. Сируц, Г.И. Содержание и структура подготовки юных гимнасток в США / Г.И. Сируц // Мир спорта. – 2008. — № 3. – С. 68-75
6. Спортивная акробатика (прыжковые виды). Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. Э.В. Ветошкина, Г.К. Трусов, А.А. Ветошкин.– Мн.: Гос. уч. "Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта РБ", 2005. – 132 с.
7. Стрижак, А.П. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К. : Здоровье, 1989. – 168 с.

Wroblewski E.P., Antonova E.A.

**ANALYSIS OF THE DISTRIBUTION
OF TRAINING LOAD IN YEAR CYCLE HAVE JUMPERS
ON THEACROBATIC SPORTTRACKBITS**

Studied the distribution of technical and physical training acrobats-jumpers on the acrobatic track year cycle at the stage of specialized training that will increase the efficiency of the entire system of training athletes.

Key words: *acrobatics, athletes, physical training, technical training, load.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.

<i>Волік Сергій Вікторович</i>	здобувач Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків)
<i>Врублевський Євгеній Павлович</i>	доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та спорту Поліського державного університету, (Республіка Білорусь, м. Пінськ), Зеленогурського університету (Польща, м. Зелена Гура)
<i>Гаврилко Ірина Вікторівна</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Київського національного лінгвістичного університету (м. Київ)
<i>Гаврилова Надія Михайлівна</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут"(м. Київ)
<i>Гавроник Владислав Іванович</i>	доцент кафедри теорії та організації фізичної підготовки військовослужбовців Гродненського державного університету імені Янки Купали (Республіка Білорусь, м. Гродно,)
<i>Гамалій Володимир Васильович</i>	кандидат педагогічних наук, професор кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Ганчар Іван Лазарович</i>	доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Одеської національної морської академії (м. Одеса)
<i>Ганчар Олексій Іванович</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Одеської національної морської академії (м. Одеса)
<i>Гатілова Галина Дмитрівна</i>	кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії теорії та методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Глазирін Іван Дмитрович</i>	кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького (м. Черкаси)
<i>Гончаренко Володимир Іванович</i>	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики спорту і фізичного виховання Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми)
<i>Гончарук Світлана Вікторівна</i>	кандидат соціологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання № 2, професор Белгородського державного національного дослідницького університету (Російська Федерація, м. Белгород)
<i>Градусов Володимир Олексійович</i>	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків)
<i>Дашковська Анастасія Володимирівна</i>	бакалавр Національного університету державної податкової служби України (м. Ірпінь)
<i>Дейкун Микола Петрович</i>	кандидат медичних наук, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Добринська Наталія Володимирівна</i>	Олімпійська чемпіонка з легкоатлетичного семиборства, рекордсменка світу з легкоатлетичного п'ятиборства, заслужений майстер спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Добровольська Нонна Олександрівна</i>	доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної і нетрадиційної медицини, фізичного виховання Донецького національного медичного університету імені М. Горького (м. Донецьк)
<i>Долбишева Ніна Григорівна</i>	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, декан факультету олімпійського та професійного спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ)

З М І С Т

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

<i>Абрамов С.А., Кузьміна М.І.</i> ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	9
<i>Аксенов М.О.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В СПОРТЕ	13
<i>Антонов С.В., Пітин М.П., Капаціл В.І.</i> СПРЯМОВАНИЙ РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УДОСКОНАЛЕННІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА	20
<i>Арзютов Г.Н.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	23
<i>Базілевський А.Г., Глазирін І.Д.</i> ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	27
<i>Бодренкова І.А., Луценко Л.С., Лучко О.Р., Шепеленко Т.В.</i> ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ В ЧЕРЛИДИНГЕ.....	31
<i>Болотов О.О.</i> ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО	36
<i>Болтовский А.Ю.</i> АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ.....	40
<i>Бринзак С.С., Краснов В.П.</i> ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ УРАХОВУЮЧИ ПСИХОЛОГІЧНУ СУМІСНІСТЬ	44
<i>Булгаченко С.В., Лебедева В.С., Коваль Т.В.</i> СХОДСТВО И РАЗЛИЧИЯ В ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ И ГИМНАСТОК ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	49
<i>Вертель А.В., Фролова О.А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ КОНТРОЛЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	53
<i>Виноградський Б.А.</i> МЕХАНІЗМИ КЕРУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИМИ РУХОВИМИ ДІЯМИ СТРІЛЬЦІВ	57
<i>Вихляєв Ю.М., Доценко О.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ	62

Волік С.В., Мулик В.В. АНАЛІЗ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ.....	67
Врублевский Е.П., Антонова Е.А. АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ У ПРЫГУНОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ	70
Гаврилова Н.М., Прус Н.М. НАВЧАННЯ ВИКОНАННЮ БІГОВИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	75
Гавроник В.И. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С НОРМАТИВАМИ ПО БОЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ ГРАНАТОМЕТЧИКОВ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	78
Ганчар О.І., Ганчар І.Л. МОНІТОРИНГ СОСТОЯНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОМАНДНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ-СТУДЕНТОВ НА ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЕ 2013 Г. В КАЗАНИ (РОССИЯ).....	81
Гончаренко В.І. ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ ЗАЛЕЖНО ВІД АМПЛУА	87
Гончарук С.В., Шиловских К.В. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ	92
Добрынская Н.В. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ МИРА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СЕМИБОРЬЕ	94
Долбишева Н.Г., Скрипченко І.Т. ВСЕСВІТНІ ІГРИ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ДИНАМІКА, СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ	99
Донець І.О. ОБґРУНТУВАННЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ ОСНОВ КОНТРОЛЮ В ДИТЯЧОМУ ФУТБОЛІ.....	105
Жиденко А.А. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОСПРИЯТИЯ И СКОРОСТЬ ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНА НА ДЕЙСТВИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ.....	108
Жуков С.М., Лукачина А.В. ЕТАПИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТудЕНТІВ У ВІДДІЛЕННІ ТЕНІСУ	112
Загrevский В.И., Лукашкова И.Л., Моисеенко П.В., Загrevская Л.В. МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ВАРИАЦИЙ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ РАБОЧИХ ПОЛОЖЕНИЙ И УПРАВЛЯЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ.....	115
Задорожна О.Р. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	119
Закорко І.П. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ БІОМЕХАНІЧНОГО АНАЛІЗУ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	123
Карабуза М.М. СУТНІСТЬ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	127

Киприч С.В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕСС БОКСЕРОВ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В РАЗВИТИИ ВИДА СПОРТА	130
Кондак Н.М., Гаврилко І.В. ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 13-14 РОКІВ.....	136
Половников І.І., Рубіс К.М. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	139
Кривенцова І.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКЛАДАННЯ ФЕХТУВАННЯ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ	142
Кучеренко В.С., Добровольская Н.О., Середенко Л.П. ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ХАРАКТЕР ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ТРАДИЦІЙНОМУ КАРАТЕ-ДО.....	147
Латышев С.В. МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ БОРЦА К ОПРЕДЕЛЕННОМУ ТИПИЧЕСКОМУ СТИЛЮ ПРОТИВОБОРСТВА	151
Лутовінов Ю.А., Олешко В.Г., Лисенко В.М., Ткаченко К.В. ПОКАЗНИКИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЮНИМИ ВАЖКОАТЛЕТАМИ У МЕЗОЦИКЛАХ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ	155
Leukin Mark G. THE TRADITION OF NAMING NEW GYMNASTICS STUNTS BY THE NAME OF THE FIRST PERFORMER IS GOOD, BUT.....	159
Мухина І.С., Градусов В.А. РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ	164
Насонкина Е.Ю., Градусов В.А. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ.....	167
Наявко І.І. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СТРИБУНІВ У ВОДУ	170
Носко М.О., Лазаренко М.Г., Дейкун М.П. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ БІОМЕХАНІЧНИХ ОСНОВ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	173
Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І. ВПЛИВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ УДАРНИХ ДІЙ.....	177
Омельченко О.С. ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ КАРДІОІНТЕРВАЛОГРАФІЇ ТА ВЕЛОЕРГОМЕТРІЇ СПОРТСМЕНІВ ЛЕГКОЇ ВАГИ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ.....	181
Политько Е.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ МОДЕЛЬНЫХ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ	184

Попичев М.И. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РОЛЬ АЛЬБУМИНА СЫВОРОТКИ КРОВИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ.....	189
Поплавський Л.Ю., Маслова О.В., Бузовський О.А. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕВОЛЮЦІЙНИХ ЕТАПІВ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛ ГРИ БАСКЕТБОЛУ ТА ІСТОРИЧНИХ ЕТАПІВ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ ЯК ВИДУ СПОРТУ	192
Пронтенко В.В. ЗВ'ЯЗОК СИЛИ М'ЯЗІВ РУК З РЕЗУЛЬТАТОМ У РИВКУ ГИРІ.....	196
Репко Е.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СКАЛОЛАЗОВ.....	200
Рыбальченко Т.П. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	207
Розторгуй М.С. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АЛГОРИТМУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	210
Руденик В.В. АРХИТЕКТОНІКА ПРОЦЕСА ОБУЧЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧЕСКИМ УМЕНИЯМ	214
Саламаха О.Є. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	218
Самуїленко В.Е., Гатилова Г.Д., Еременко (Спичак Н.П.), Сологуб Л.Н. МЕТОДИКА СОЗДАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА НА ДИСТАНЦИОННЫХ СКОРОСТЯХ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	221
Седляр Ю.В. ТЕХНИКА ЧЕТЫРЕХУДАРНОГО АРИТМИЧНОГО КРОЛЯ	225
Серебряков О.Ю. ОЦЕНКА ВИДОВ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА.....	229
Скляр М. С. СТУПІНЬ СФОРМОВАНОСТІ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК У УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ ПІД ВПЛИВОМ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ	232
Славитяк О.С., Чернозуб А.А. КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В АТЛЕТИЗМЕ	237
Смовженко А. М., Шишацька В. І. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ СНАРЯДАХ.....	241
Собко И.Н. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И ЗДОРОВЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	244
Терещенко В.І., Лаврентьєв О.М., Буток О.В., Дашковська А.В. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ ПІД ЧАС ПЕРЕХІДНОГО ПЕРІОДУ ПІДГОТОВКИ	249

Тимошенко В.В. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕМПА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ЛОКОМОЦИЙ.....	253
Тищенко В. А. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ	260
Товстоног О. Ф., Загура Ф. І., Зубков С. П. АЛГОРИТМ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПОШТОВХУ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	263
Хассай Д.В., Нестеров О.С., Артеменко В.В. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У СТАНОВЛЕННІ ЇХ ЯК СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КАТЕГОРІЇ.....	267
Хименес Х. Р., Линець М. М., Сосіна В. Ю. ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ЗА СПРЯМОВАНІСТЮ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	271
Хижевский О.В. КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ТУЛОВИЩА В СТРУКТУРЕ НАВЫКОВ ДЗЮДО.....	275
Шиян В.Н. ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ БАДМІНТОНІСТІВ 12-14 РОКІВ У КОНТЕКСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ	281
Шльонська О.Л., Гамалій В.В. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПОДАЧ М'ЯЧА КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	286
Щелкунов Д.А., Щелкунова М.О., Ерохина Н.В., Поролова Т.А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....	291