

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

ВІСНИК

**Чернігівського національного
педагогічного університету**

Випуск 118

Том IV

**Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**Чернігів
2014**

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., 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., Степченко Т.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., 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 № 1 від 29 вересня 2014 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, 2014
© Автори, 2014

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Рациональное распределение объемов основных тренировочных средств специальной физической подготовки в годичном цикле обеспечивает достижение оптимального уровня специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов к началу соревновательного периода.

Ключевые слова: акробатика, спортсмены, физическая подготовка, скоростно-силовая подготовленность, педагогический эксперимент.

Постановка проблемы. Стремительный рост достижений на мировой арене в прыжках на акробатической дорожке, в первую очередь, связан с все возрастающей сложностью техники упражнений, что требует постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов. Не вызывает сомнения тот факт, что разработка основных положений организации тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки в данной дисциплине, а также вопросов контроля и управления спортивной тренировки в годичном цикле, методики развития требуемого уровня необходимых двигательных способностей, позволит существенно повысить качество подготовки акробатов-прыгунов.

Прыжки на акробатической дорожке – это спортивные движения, длящиеся несколько секунд и характеризующиеся выполнением серии прыжков с ритмичным вращением с рук на ноги и с ног на ноги. И все это должно выполняться с постоянной скоростью, без остановок и промежуточных прыжков. В связи с развитием прыжков на дорожке идет усложнение элементов, но обязательным условием при этом остается сохранение канонов техники, демонстрация красоты и легкости прыжков, со стремительным началом, сложным завершением и устойчивым приземлением [6, 8].

В процессе многолетней подготовки спортсменов, параллельно с обучением техническим элементам, необходимо уделять пристальное внимание развитию ведущего физического качества с целью достижения наилучшего результата в основном спортивном упражнении [2, 3, 10]. При этом соотношение технической и физической подготовок должно идти по пути некоторого опережения физической. Это связано с тем, что низкие показатели специальной физической подготовленности ведут к невозможности реализации технического потенциала, что в свою очередь также может привести к искажению структуры акробатического упражнения и к травмам [6-8].

Особенность специальной физической подготовки спортсменов заключается в развитии тех групп мышц, на которые возложена основная двигательная нагрузка при выполнении соревновательного упражнения [1-11]. В прыжках на акробатической дорожке основным моторным потенциалом являются мышцы рук, ног и туловища. При этом большое значение имеет эффективное отталкивание от дорожки, которое предъявляет высокие требования к силовым и скоростно-силовым способностям данных групп мышц [1, 6, 7, 8].

В связи с небольшой продолжительностью комбинации в прыжках на дорожке, важное значение приобретает не максимум проявляемой силы, а скорость ее реализации в короткие интервалы времени при сохранении оптимальной амплитуды движения [2, 3, 6]. Исходя из этого, для акробатов-прыгунов большое значение имеют скоростно-силовые способности, которые проявляются при выполнении соревновательного упражнения: при приземлении, отталкивании и других фазах основного движения, а значит, и определяют уровень подготовки моторного потенциала спортсмена к их реализации [8]. Так же стоит отметить, что повышение уровня взрывной силы благоприятно сказывается и на развитии остальных физических качеств спортсмена, что, в целом, способствует созданию своеобразной базы для совершенствования физической подготовленности юных акробатов-прыгунов [2, 3, 6, 7, 8, 10].

Проведенный нами корреляционный анализ физической подготовленности спортсменов различной квалификации [1] подтвердил данный факт – немаловажная роль в прыжках на акробатической дорожке принадлежит специальной скоростно-силовой подготовке, благодаря которой происходит целенаправленное и ускоренное совершенствование способности ведущих групп мышц к выполнению требуемой специфики направленного режима двигательных действий.

Цель исследования: совершенствование системы спортивной тренировки прыгунов на акробатической дорожке спортивных разрядов на основе планирования основных средств и методов скоростно-силовой подготовки в годичном цикле.

Для достижения поставленной цели предстояло решить следующие задачи:

1. Разработать программу совершенствования скоростно-силовых качеств юных прыгунов на основе рационального планирования основных средств и методов в годичном цикле.

2. Проверить эффективность разработанной программы в реальных условиях тренировочного процесса прыгунов на акробатической дорожке спортивных разрядов.

Методы и организация исследования. Для проведения основного педагогического эксперимента была сформирована контрольная и экспериментальная группы (по 10 человек в каждой). Спортсмены контрольной группы тренировались 6 раз в неделю по традиционной методике [8], при этом на совершенствование специальной физической подготовленности отводилось по 30 минут в конце каждого учебно-тренировочного занятия.

Для экспериментальной группы нами была разработана дифференцированная методика специальной скоростно-силовой подготовки (рисунок), которая основывается как на реализации отставленного кумулятивного тренировочного эффекта концентрированного объема предшествующих скоростно-силовых нагрузок, так и на разведении во времени максимальных объемов специальной технической и скоростно-силовой подготовок. Последнее связано с тем, что в условиях объемных силовых нагрузок скорость выполнения двигательных действий снижается (что сказывается на технике выполнения основного соревновательного упражнения!) и увеличивается только после снижения данного вида нагрузки через определенный промежуток времени, который может длиться от 2 до 6 недель [4].

При этом абсолютная сила представляет собой необходимую базу, на которой основывается последовательное развитие скоростно-силовых способностей в многолетнем аспекте подготовки спортсменов [3, 4, 5, 9, 11]. Апробация разработанной методики проходила в естественных условиях тренировочного процесса прыгунов на акробатической дорожке спортивных разрядов на протяжении годичного цикла их подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности разработанной методики проводилось тестирование акробатов-прыгунов, направленное на определение уровня их специальной скоростно-силовой подготовленности: прыжок в длину с места (см), прыжок вверх со взмахом и без взмаха руками (см). Среднегрупповые показатели уровня развития специальной физической подготовленности спортсменов в экспериментальной и контрольной группах до начала педагогического эксперимента (август) не имели достоверных статистических различий ($p > 0,05$).

Анализ результатов, полученных в процессе педагогического эксперимента (таблица) свидетельствует о том, что в первом (конец августа – середина сентября) и втором (середина января – начало марта) подготовительных периодах показатели специальной скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группах находились, практически, на одинаковом уровне. После снижения силовой нагрузки (май) у спортсменов экспериментальной группы прослеживается прирост показателей взрывной силы мышц (оцениваемый по прыжковым тестам), который сохраняется вплоть до конца соревновательных периодов, что свидетельствует о реализации отставленного кумулятивного тренировочного эффекта предшествующей концентрированной силовой нагрузки.

В течение первой половины педагогического эксперимента (август – декабрь) отмечается прирост всех показателей к началу первого соревновательного периода в пределах от 12,6 % до 46,1 %. При этом, по всем двигательным тестам, характеризующим скоростно-силовую подготовленность спортсменов двух групп, обнаружены статистически достоверные изменения ($p < 0,05$).

Во второй половине педагогического эксперимента (январь – июль) продолжается рост уровня развития скоростно-силовой подготовленности спортсменов по всем показателям, с достижением достоверного уровня прироста ($p < 0,05$) к началу второго соревновательного периода (май) от 9,2 % до 23,3 %.

В целом, за весь период педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальной группы отмечается устойчивое и статистически достоверное ($p < 0,05$) улучшение всех показателей скоростно-силовой подготовленности в пределах от 21,8 % до 60,6 %. У спортсменов контрольной группы так же прослеживается положительная динамика в изменении уровня скоростно-силовой подготовленности к концу педагогического эксперимента (таблица) в пределах от 5,4 % до 35,8 % с достоверными различиями лишь по двум двигательным тестам ($p < 0,05$) – прыжок в длину с места и прыжок вверх без взмаха руками. При этом пик уровня развития к соревновательному периоду (май) не приходится ни по одному из показателей.

Анализ средних показателей основных средств физической подготовки в годичном цикле акробатов-прыгунов контрольной группы показывает, что здесь большое внимание уделяется упражнениям общей физической подготовки, сохраняя высокие показатели такой направленности нагрузки в начале первого подготовительного периода, а так же в соревновательные периоды. При этом развитие скоростно-силовых способностей идет за счет использования лишь собственно акробатических упражнений, без использования целенаправленных специфических упражнений взрывного характера. Стоит отметить, что объем собственно акробатических упражнений с использованием вспомогательных снарядов, на протяжении всего годичного цикла, сохраняется здесь на более низком уровне, чем в экспериментальной группе, хотя данные упражнения по структуре наиболее близки к соревновательным [2, 3, 6, 7]. В контрольной группе также происходит снижение объемов нагрузки специальной физической подготовки перед соревнованиями, но происходит это лишь за несколько дней до их начала.

Таким образом, в данном случае, можно говорить об отсутствии целенаправленной скоростно-силовой подготовки прыгунов спортивных разрядов на акробатической дорожке к моменту основных соревнований. Рациональность такой подготовки для юных прыгунов на акробатической дорожке в большей степени характерна для спортсменов экспериментальной группы.

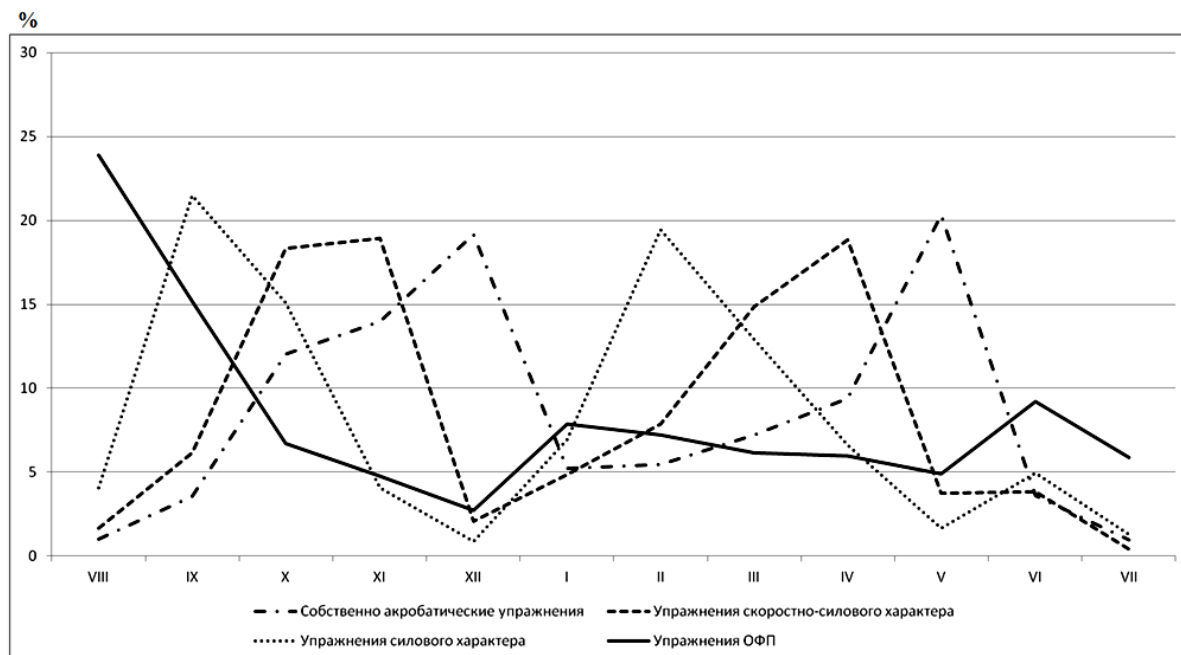


Рис. Модель построения специальной физической подготовки прыгунов на акробатической дорожке в годичном цикле

Таблица

Изменение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группах ($\bar{X} \pm S$)

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	август	декабрь	май	август	декабрь	май
Прыжок в длину с места, см	170,71	192,14	208,5	185,0	190,71	195,0
	13,67	13,8	8,99	11,55	12,72	12,25
Прыжок вверх без взмаха руками, см	23,57	34,43	37,86	23,57	28,71	32,4
	5,74	4,93	5,67	2,76	4,5	1,83
Прыжок вверх со взмахом руками, см	29,43	40,0	46,86	31,43	37,57	39,0
	7,21	7,96	7,03	6,78	7,66	6,18

Это положение подтверждается и достоверными различиями достижений в основных соревнованиях спортсменов экспериментальной и контрольной групп. К концу эксперимента шесть человек из экспериментальной и один из контрольной смогли освоить соответствующие комбинации и набрать необходимую сумму баллов для выполнения норматива кандидата в мастера спорта. При этом лишь один занимающийся в экспериментальной группе не смог выполнить норматив на следующий спортивный разряд, а то время как в контрольной таких оказалось четверо.

Выводы и перспективы дальнейших разработок. Результаты педагогического эксперимента позволили определить эффективность разработанной программы, основанной на реализации отставленного кумулятивного тренировочного эффекта предшествующего концентрированного объема скоростно-силовых нагрузок и на разведении во времени максимальных объемов специальной силовой и технической подготовок прыгунов на акробатической дорожке.

Такое распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле способствует при меньшем общем объеме средств доминирующей направленности обеспечить оптимальный уровень специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке, к началу соревновательного периода и благоприятно сказывается на освоении новых технических элементов. А это, в свою очередь, дает возможность повысить уровень своего спортивного мастерства и в будущем добиться более значимых побед на соревнованиях высокого уровня.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке дифференцированной методики скоростно-силовой подготовки прыгунов на акробатической дорожке различной квалификации в структуре годичного тренировочного цикла.

Использованные источники

1. Антонова, Е.А. Корреляционная структура физической подготовленности прыгунов на акробатической дорожке / Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский // Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт". – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3К (45) 14. – С. 8-14.
2. 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.
3. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов на/Д.: Феникс, 2009. – 314 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Зацорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зацорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
6. Кобзарь, Л.В. Методы контроля и совершенствования специальной физической подготовленности акробатов-прыгунов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л.В. Кобзарь ; РГБ. – М., 2005. – 145 с.
7. Миронов, В.М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В.М. Миронов. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.
8. Подготовка акробатов: техническая, психологическая, тактическая / В.Н. Мкртычан, В.Н. Болобан, В.Н. Коркин. – Краснодар: Краснодарский государственный институт физической культуры, 1993. – 42 с.
9. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культуры : в 2 т. / под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 304 с.
10. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
11. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

Antonova E., Wroblewski E.

SPEED-STRENGTH TRAINING OF THE TUMBLING IN THE ANNUAL CYCLE

Rational distribution in core training means special physical training in the annual cycle achieves the optimal level of special speed-strength of athletes to the top of the competition period.

Key words: *acrobatics, athletes, physical training, speed-force preparedness, pedagogical experiment.*

Стаття надійшла до редакції 01.09.2014 р.

**ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ
СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

<i>Аникеенко Л.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	5
<i>Антонова Е.А., Врублевский Е.П.</i> СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ	10
<i>Базілевський А.Г.</i> МЕТОД ВИЗНАЧЕННЯ ТА КОНТРОЛЮ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ	14
<i>Банах В. І.</i> МОДЕЛЮВАННЯ В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВІДШТОВХУВАННЯ У СТРИБКАХ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	17
<i>Бачинська Н. В.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ І ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРСПЕКТИВНИХ НАПРЯМІВ ПРОБЛЕМАТИКИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В АКРОБАТИЦІ.....	23
<i>Бейгул І.О.</i> РІВЕНЬ ПРОЯВУ СИМПТОМІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЗЮДОЇСТІВ	28
<i>Виноградський Б., Музика Ф., Рибак Л.</i> КІНЕМАТИЧНА МОДЕЛЬ РОБОЧОЇ ПОЗИ СПОРТСМЕНІВ-РАЛІСТІВ	31
<i>Гамалій В.В., Шльонська О.Л.</i> ОЦІНКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	35
<i>Горская И.Ю.</i> РАЗРАБОТКА НОРМАТИВНЫХ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ.....	40
<i>Грабик Н.М., Грубар І.Я., Лук'янська У.О.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОГУЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ	44
<i>Деркаченко И.В.</i> СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ КИКБОКСЕРОВ РАЗНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ТИПОВ С УЧЕТОМ ДИНАМИКИ УДАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И УРОВНЯ МАСТЕРСТВА	49
<i>Деркаченко И.В.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ТИПОВ.....	52

Іващенко О.О. ЛІДЕРСТВО ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗБІРНИХ ЧОЛОВІЧИХ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД З ВОЛЕЙБОЛУ	56
Каковкіна О.А., Гусаренко М.Ю. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	61
Карпа І., Лапичак І., Козут Т. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ НАПРЯМКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ВІДПОВІДНОСТІ ДО СУЧАСНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ	65
Клітсзук М. KONTROLA PROCESU SZKOLENIA NA PRZYKJADZIE 12 LETNICH SKOCZKUW O TYCZCE.....	70
Ковальчук А.А. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ЗА ЕКСПЕРТНОЮ ОЦІНКОЮ ТРЕНЕРІВ	75
Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Тищенко В.О. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	79
Козіна Ж.Л., Погорелова А.О., Поліщук С.Б. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 16-17 РОКІВ З АКЦЕНТОВАНИМ РОЗВИТКОМ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	83
Латышев С.В. ЗАВИСИМОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТ СТИЛЯ ПРОТИВОБОРСТВА И ВЕСА БОРЦА.....	90
Латышев С.В. СИСТЕМА УПРАВЛЯЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ.....	93
Латышев Н.В., Латышев С.В., Шандригось В.И. НАПРАВЛЕНИЯ И ВИДЫ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	98
Лелека В.М. ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ.....	102
Литвиненко А. Н. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ СТИЛИ ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА В ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЕ	105
Лутовінов Ю.А. ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ РІЗНИХ ГРУП ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ	109
Мартин В. Д., Товстоног О. Ф., Зубков С. П. ВИКОРИСТАННЯ КОМБІНОВАНИХ РІЗНОВИСОКИХ ПЛІНТІВ У ПІДГОТОВЦІ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	112
Медведева І.М. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ У СВІТІ	115
Міщук Д. М., Анікеєнко Л. В. ХАРАКТЕРИСТИКИ ІГРОВИХ АМПЛУА У СУЧАСНОМУ КЛАСИЧНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ	118

Мищук Д. М., Дакал Н. А. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В СУЧАСНОМУ КЛАСИЧНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ	122
Мочернюк В.Б. МОДЕЛІ ВИКОНАННЯ "ПІДЙОМУ НА ГРУДИ" ВАЖКОАТЛЕТАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	126
Мулик В. В. МОДЕЛИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ	129
Насонкина Е.Ю. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИНАЛОВ В БЕГЕ НА 100 М НА ЧЕМПИОНАТАХ ЕВРОПЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ 2012 И 2014 ГГ.	133
Носко М.О., Дейкун М.П., Єрмаков С.С., Маслоу В.М., Носко Ю.М. РОЗВИТОК МОТОРИКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПП	136
Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І., Ручинський Д.О. ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ З РІЗНИМИ ТАКТИЧНИМИ МАНЕРАМИ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ	143
Омел'янчик-Зюркалова О. О. ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ГІМНАСТОК, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	146
Паевский В.В. ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОЙ УКРАИНЕ.....	151
Панчук Т.М. ОСОБЛИВОСТІ МІНІ-ФУТБОЛУ ЯК ВИДУ СПОРТУ	155
Пилипко О.А. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ВО ВРЕМЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 100 МЕТРОВ В СПОСОБЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА СПИНЕ.....	159
Политько Е.В. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ДИСТАНЦИИ 50 МЕТРОВ БАТТЕРФЛЯЙ	164
Приходько В.В. О ДАЛЬНЕЙШИХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В УКРАИНЕ	168
Пронтенко В.В. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	173
Рибальченко Т.П., Крайник Я.Б. ВИЗНАЧЕННЯ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОВ В МАРАФОНІ	179
Розторгуй М.С. ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ З ВАДАМИ ЗОРУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	182
Саєнко В. Г. БІОМЕХАНІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ У СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ.....	185

Самуйленко В.Е., Еременко Н.П., Сологуб Л.Н. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ГРЕБЦАМИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ (НА ПРИМЕРЕ МУЖСКОЙ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ).....	188
Самусь А.І. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ І ЗМІСТУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК ВПРОДОВЖ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ.....	192
Седляр Ю. В. ЧЕТЫРЕХУДАРНЫЙ АРИТМИЧНЫЙ КРОЛЬ И ПРОИЗВОДНЫЙ ОТ НЕГО ЧЕТЫРЕХТАКТНЫЙ АРИТМИЧНЫЙ КРОЛЬ СО СКРЕСТНЫМ УДАРОМ НОГ	195
Сергієнко В. М., Корж С. О. СТУДЕНТИ-ЛЕГКОАТЛЕТИ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ НА ЗМАГАННЯХ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ	200
Солодка О.В. АНАЛІЗ ТЕХНІЧНИХ ПОМИЛОК КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТОК ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В УМОВАХ ЗМАГАНЬ.....	204
Титович А.О. ВИКОРИСТАННЯ КОНТРОЛЮ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ОПЕРАТИВНОЇ КОРЕКЦІЇ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	207
Тищенко В.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГАНДБОЛИСТОВ.....	211
Хохла А.І. СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШАБЛІСТІВ	215
Чередніченко С. В. ВИКОРИСТАННЯ ЄДИНОБОРСТВ АНТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ (НА ПРИКЛАДІ ПАНКРАТІОНУ)	219
Щепотіна Н.Ю. АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ	222
Юденко В.М., Борсук М.П., Касьян А.В. АДАПТАЦІЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВПРОДОВЖ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ.....	226