

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

XVIII Всеукраїнська науково-практична конференція

**«МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»,**

присвячена 100 – річчю з дня народження В.О.Сухомлинського

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

(Випуск 18)

Миколаїв – 2018

УДК 57 (082)

ISBN 966-630-019-2

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

Відповідальний редактор: С.В. Гетманцев

Відповідальний секретар: О.В. Ковальчук

XVIII Всеукраїнська науково-практична конференція «**Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини**». Збірник наукових праць. Випуск 18 / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2018. – 100 с.

Оргкомітет конференції

- Будак В.Д.** Голова оргкомітету, докт. техн. наук, професор, академік НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Ситченко А.Л.** докт. пед. наук, професор, проректор з наукової роботи Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Жигadlo Г.Б.** канд. пед. наук, доцент, декан факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Рожков І.М.** докт. біол. наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Гетманцев С.В.** канд. біол. наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Литвиненко О.М.** канд. пед. наук, доцент, завідувача кафедрою теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Тупєєв Ю.В.** канд. наук з фіз. вих., доцент, завідувач кафедрою спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Кулаков Ю.Є.** доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
- Тіхоміров А.І.** доцент кафедри спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
- Ковальчук О.В.** секретар оргкомітету, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського

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

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

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

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Шалар О.Г., *Хоменко В.В., Дніщенко М.В.

Херсонський державний університет
*Херсонська державна морська академія

Анотація. В статті наведено результати дослідження емоційно-вольових та психомоторних якостей юних каратистів. Доведено, що для більшості юних каратистів притаманний середній рівень емоційної збудливості, помірна інтенсивність емоцій та їх тривалість. Високий показник негативного впливу емоцій майже відсутній. Встановлено, що найбільш вираженими психомоторними якостями у юних представників годзю рю карате до є швидкісні якості та координованість рухів, реакції знаходяться на задовільному рівні.

Ключові слова: карате, емоції, вольові якості, координованість, реакція, швидкісно-силові якості.

Постановка проблеми. Успішність змагальної діяльності каратиста багато в чому залежить від рівня розвитку психомоторних якостей. Рухова діяльність каратистів є безперервним ланцюгом рішення моторно-психологічних завдань. У зв'язку з цим в цьому виді спорту пред'являються високі вимоги до рівня інтелектуальних і сенсомоторних якостей і психологічних факторів: часу і точності рухових реакцій, оперативності мислення, високої швидкості переробки інформації, швидкості перемикання і стійкості уваги, точності просторово-часових характеристик рухів [1, 5].

Є цілий ряд досліджень, присвячених дослідженню точності і швидкості реагування спортсменів єдиноборців (Л. Гільдін, 1973) [1], правильності сприйняття тимчасових інтервалів (О. Лаптев, В. Лавренєв, 1973; О. Хуснугдінов, 1988) [4, 7], диференціювання просторових параметрів (Ю.Б. Никифоров 1987; Р.М. Муфтахіна 2011) [5, 6]. У даних роботах було встановлено залежність швидкості і точності реагування від тренуваності спортсменів, їх спортивної кваліфікації і рівня емоційного збудження. Але ці роботи стосуються в основному боксу. Також низка сучасних досліджень присвячена стилям змагальної діяльності, тактичному двобою та взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовленості каратистів [8, 9, 10, 11, 12] Актуальність цього дослідження обумовлена недостатньою вивченістю проблеми провідних психомоторних якостей каратистів, їх діагностики.

Мета дослідження: визначити емоційно-вольові та психомоторні властивості юних каратистів

Результати дослідження. Суб'єктами дослідження були діти, які займаються традиційним годзю рю карате до у змішаних вікових групах Херсонської обласної федерації годзю рю карате до, а саме групи спортивних гуртків ЗОШ № 27 та ЗОШ № 32 м. Херсона. Респонденти були поділені на дві групи : група 8-9 років (стаж занять до 2 років) та 10-12 років стаж занять понад 2-х років). Кожна група по 10 осіб. Дослідження тривало протягом 2016-2018 років.

Дослідження емоційної сфери проводилось за тестом характеристик емоційної сфери (за Є.Ільїним) [2, 3]. В залежності від відповідей визначається показник емоційної збудливості, тривалості емоцій, інтенсивності емоцій та негативного впливу емоцій (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика емоційної сфери юних каратистів (%)

Ознаки Рівні	Показник емоційної збудливості		Показник інтенсивності емоцій		Показник тривалості емоцій		Показник негативного впливу	
	8-9	10-12	8-9	10-12	8-9	10-12	8-9	10-12
Низький	10	-	10	10	30	20	10	20
Середній	60	70	70	60	70	70	80	60
Високий	30	30	20	30	-	10	10	20

Низький показник емоційної збудливості був виявлений у 10% юних каратистів віку 8-9 років і не зустрічається у 10-12 річних каратистів.

Для більшості спортсменів характерна достатня емоційна збудливість: 60% (8-9 років) і 70% (10-12) років. Висока емоційна збудливість притаманна 30%, а низька інтенсивність емоцій – 10% каратистів.

Середня інтенсивність емоцій характерна для більшості юних каратистів – 60 % (8-9) років і 70 % (10-12) років. Висока інтенсивність емоцій зустрічається у 20% 8-9 річних і 30% 10-12 річних каратистів.

Досліджуючи тривалість емоцій, було відмічено, що для більшості (70%) юних каратистів характерна помірна тривалість емоцій. Низький показник тривалості зустрічається у 30% каратистів віку 8-9 років і 20% (10-12 років). Високий показник був виявлений тільки у 10% спортсменів 10-12 років.

Низький показник негативного впливу емоцій спостерігався у 10% (8-9 років) і 20% (10-12 років) каратистів. Середній показник – у 80% 8-9 річних спортсменів і 60% у більш старших каратистів. Високий показник негативного впливу емоцій відмічено у 10% (8-9 років) і 20% (10-12 років) каратистів.

Дослідження вольової сфери проводилось за опитувальником щодо самооцінки терплячості, завзятості, наполегливості (Є.Ільїн, Є.Фещенко) [3]. В залежності від відповідей та спостереження визначається рівень тієї чи іншої вольової ознаки юних каратистів (табл. 2).

Таблиця 2

Характеристика особливостей вольової сфери юних каратистів (%)

Ознаки Рівні	Терплячість		Завзятість		Наполегливість	
	8-9	10-12	8-9	10-12	8-9	10-12
Низький	10	10	10	10	10	10
Середній	40	30	40	30	40	30
Високий	50	60	50	60	50	60

Низький рівень терплячості майже не притаманний юним каратистам – зустрічається у 10%. Достатній рівень терплячості був виявлений у 40% юних спортсменів віку 8-9 років і 30% віком 10-12 років. Високий показник терплячості проявився у 50% (8-9 років) і 60% (10-12 років) юних каратистів.

Недостатня завзятість і наполегливість зустрічається тільки у 10% каратистів. Помірний рівень завзятості і наполегливості був відмічений у 40% юних спортсменів 8-9 років і 30% – 10-12 років. Висока завзятість і наполегливість притаманна більшості каратистів: 50% (8-9 років) і 60% (10-12) років.

Оцінюючи психомоторні якості за *координованістю, швидкістю удару та реакцією на рухомий об'єкт* юних каратистів ми отримали наступні результати.

Тест на координованість представляє собою виконання комбінацій ударів руками і ногами з переміщеннями в основних стійках (зв'язка складається з 3-4 ударів і 2-3 переміщень). Тренер показує комбінацію два рази в середньому темпі, потім учні повторюють. Тренер рахує кількість помилок при виконанні комбінації. Всього комбінацій 10. Потім підраховується загальна кількість

помилки і визначається рівень координації: 7 і більше – низький; 4-6 – середній; до 3 помилок – високий.

Таблиця 3

Координованість юних каратистів (%)			
Рівень	Низький	Середній	Високий
Каратисти			
8-9 років	20	60	20
10-12 років	-	70	30

Загалом юні каратисти відрізняються достатньо розвинутою координованістю. З часом завдяки тренуванням координованість покращується, що доводить відсутність осіб з поганою координованістю у більш досвідчених каратистів. Також більш старші каратисти відрізняються кращою уважністю і зосередженістю, що також має вплив на запам'ятовування техніки і її повторення.

За допомогою програмного продукту – додатку для мобільних телефонів та смартфонів «Speed Punch – швидкість удару» були оцінені показники швидкості удару та різкості. Вимірювалась швидкість двох ударів: кідзамі цукі (короткий удар рукою – «джеб») та чокоцукі – прямий акцентований сильний удар з кроком протягом раунду тривалістю 60 сек.

Таблиця 4

Показники швидкісно-силових якостей верхнього плечового поясу (різкості удару) юних каратистів

Для 8-9 років. Удар чокоцукі

Ліва рука	Права рука
Максимальне прискорення (різкість) -29.15 м/с	Максимальне прискорення (різкість) -29.15 м/с
Середній показник прискорення (різкості) – 12.68 м/с	Середній показник прискорення (різкості) – 12.83 м/с
Швидкість максимальна – 9.4 м/с	Швидкість максимальна – 10.57 м/с
Швидкість середня – 3.8 м/с	Швидкість середня – 4.32 м/с

Для 10-12 років Удар ойцукі

Ліва рука	Права рука
Максимальне прискорення (різкість) - 29.15 м/с	Максимальне прискорення (різкість) -29.15 м/с
Середній показник прискорення– 15.69 м/с	Середній показник прискорення – 18.9 м/с
Швидкість максимальна – 7.45	Швидкість максимальна – 11.74
Швидкість середня – 4.51 м/с	Швидкість середня – 5.26 м/с

Для 8-9 років. Удар кідзамі-цукі

Ліва рука	Права рука
Максимальне прискорення (різкість) -25.02 м/с	Максимальне прискорення (різкість) -22.81 м/с
Середній показник прискорення (різкості) – 18.48. м/с	Середній показник прискорення (різкості) – 14.38 м/с
Швидкість максимальна – 16.36 м/с	Швидкість максимальна – 15.2 м/с
Швидкість середня – 5.34 м/с	Швидкість середня – 4.45 м/с

Для 10-12 років Удар кідзамі цукі

Ліва рука	Права рука
Максимальне прискорення (різкість) - 28.58 м/с	Максимальне прискорення (різкість) -26.41 м/с
Середній показник прискорення– 23.72 м/с	Середній показник прискорення – 13.33 м/с
Швидкість максимальна – 19.21 м/с	Швидкість максимальна – 16.64 м/с
Швидкість середня – 7.98 м/с	Швидкість середня – 5.07 м/с

Як видно з таблиці 4, юні каратисти відрізняються великою швидкістю удару, як короткого так і акцентованого удару з довгим кроком. Згідно даної таблиці швидкість удару юних каратистів можна порівняти зі швидкістю ударів боксерів. Так, за матеріалами досліджень Г.О. Джерояна і О.П. Топишева [6] надаються такі дані: швидкість удару у майстрів спорту з боксу середня 4-5 м/с і 10 м/с максимальна. В нашому дослідженні у 8-9 річних каратистів швидкість удару проявилася на середньому рівні: 3-4 м/с (чокоцукі) і 4-5 м/с (кідзамі цукі). Для 10-12 річних ці показники вищі: 4-5 м/с для чокоцукі і 5-7 м/с для кідзамі цукі. Варто відмітити і те, що у більш досвідчених юних спортсменів зростає прискорення і швидкість удару, це пояснюється більш правильними і точними рухами, більш кращою координованістю м'язів, вмінням правильно чергувати напруження і розслаблення м'язів.

При виконанні тесту «Реакція на рухомий об'єкт» спортсмени стають один на проти одного. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, стопи рівно, руки внизу. Відстань між ними 60-70 см. (довжина довгого кроку – дзенкусу дачі). За командою тренера один з них здійснює атаку (з кроком вперед в дзенкусу дачі атака будь-якою рукою), завдання іншого відійти вбік представним кроком на зовні від противника і його руки, а не всередину під іншу атакуючу руку (атакують правою – увійти вліво, правий бік супротивника і навпаки) і здійснити блок аге уке (верхній відбиваючий блок). Переміщення не в правильну сторону, відсутність реакції або блоку є помилкою. Загалом десять атак. Рівень реакції визначається наступним чином: 8-10 правильних дій – добра реакція; 5-7 правильних дій – середня; 1-4 правильних дій – незадовільна.

Таблиця 5

Показники реакції на рухомий об'єкт юних каратистів %

вік	Незадовільна	Середня	Добра
8-9	20	70	10
10-12	10	70	20

З даної таблиці ми бачимо, що більшість юних каратистів демонструють непогану реакцію, але показник відмінної реакції невеликий. Реакція є важливою психомоторною якістю для такого спорту як карате, тому слід приділити більше уваги в тренувальному процесі вправам на розвиток реакції.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що для більшості юних каратистів притаманний середній рівень емоційної збудливості, помірна інтенсивність емоцій та їх тривалість. Високий показник негативного впливу емоцій майже відсутній.

Юні каратисти характеризуються сильними вольовими якостями. В них достатньо розвинена терплячість, завзятість і наполегливість. З часом занять ці характеристики мають тенденцію до покращення. Низький рівень вольових якостей майже відсутній.

За результатами дослідження виявлено, що найбільш вираженими психомоторними якостями у представників *годзю рю карате до* є швидкісні якості та координованість рухів, реакції знаходяться на задовільному рівні. Незадовільні характеристики психомоторних якостей притаманні незначній кількості каратистів.

Література

1. Гильдин Л.С. Исследование методики развития быстроты защитных действий в связи с особенностями сенсорного реагирования у юных боксеров: автореф. дис. канд.пед. наук / Л.С. Гильдин. – М., 1973. – 17 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства./ Ильин Е.П.- СПб., 2001. – С.549-550.
3. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Ильин Е.П. – СПб, 2004. – С. 480-484.
4. Лантев А.П. Управление тренированностью боксеров / А.П. Лантев, В.А. Лавренев. – М: Физкультура и спорт, 1973. – 117 с.
5. Муфтахина Р.М. Психологический статус боксеров различных спортивных квалификационных групп: дис. ... канд. биол. наук / Р.М. Муфтахина. – Челябинск: ЧГПУ, 2011. – 138 с.
6. Никифоров Ю.Б. Специализация тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.10–13.

7. Хуснутдинов О.Н. Методы повышения эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров: автореф. дис. канд. пед. наук /О.Н.Хуснутдинов. – М., 1988. – 19 с.
8. Шалар Олег, Маруцак Юрій, Гузар Віктор. Методика формування індивідуального стилю змагальної діяльності юних тайських боксерів [Текст] / Олег Шалар, Юрій Маруцак, Віктор Гузар // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. – Харьков: ФОП Озеров Г.В., 2018. – С. 276-281.
9. Шалар О.Г., Савченко-Маруцак М.С., Стрикаленко Є.А. Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю [Текст] / О.Г. Шалар, М.С. Савченко-Маруцак, Є.А. Стрикаленко / Единоборства №3 (9) //Научный журнал. – Харьков: ХГАФК, 2018. – С. 77-85.
10. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Савченко-Маруцак М.С. Психологія тактичного двобою юних каратистів [Текст] / О.Г. Шалар, Є.А. Стрикаленко, М.С. Савченко-Маруцак / Единоборства №2 (8) //Научный журнал. – Харьков: ХГАФК, 2018. – С. 104-115
11. Шалар О.Г. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів [Текст] / О.Г. Шалар, В.М. Гузар, М.С. Савченко-Маруцак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 139. Т.І / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 45-48.
12. Шалар О.Г. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців [Текст] / Олег Шалар, Борис Кедровський, Іван Іздебський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім.. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козібродський. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-ту ім.. Лесі Українки, 2015. - №3 (31). – С. 239-242.

EMOTIONAL-VOLITIONAL AND PSYCHOMOTOR SPHERE OF YOUNG KARATE.

Shalar O., Khomenko V., Dnischenko M.

***Summary.** The article presents the results of a study of the emotional-volitional and psychomotor qualities of young karatekas. It is proved that for the majority of young karatekas there is an average level of emotional excitability, moderate intensity of emotions and their duration. A high indicator of the negative impact of emotions is almost absent. It is established that the most pronounced psychomotor qualities of the young representatives of karate have speed qualities and coordination of movements, the reaction is at a satisfactory level.*

***Key words:** karate, emotions, volitional qualities, coordination, reaction, speed-strength qualities.*

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

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

Босенко А. І., Кізірян А. Г., Топчій М.С., Речкалов Я.О. ЩОДО ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ТА МЕТОДІВ ОЦІНКИ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ	3
Вертебна А.О. ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ХВОРИХ НА АНКІЛОЗНИЙ СПОНДИЛІТ	6
Дегтяренко Т.В., Босенко А.И., Долгий Е.В., Яготин Р.С. ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ	11
Колесник Ю.І., Шейко В.І. ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ УВАГИ ЯК ПРОЯВ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ У ОСІБ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ КОРОТКОЗОРОСТІ	15
Макаренко А.Н., Федулова Л.В. ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ КРЫС НА ПОДКОЖНОЕ ВВЕДЕНИЕ ГИСТАМИНА ДИГИДРОХЛОРИДА	19
Макаренко О.М., Петров П.І., Хомяк Н.В. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ІДЕНТИФІКАЦІЇ АСТРОЦИТІВ	23
Омельченко Т.Г. МЕТОДИКА СОМАТИКА ХАННА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ СКОЛІОЗУ І-ІІ СТАДІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	29
Соболь Є.В., Шейко В.І. ВПЛИВ ГЕОХРОНОКЛІМАТИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ПОКАЗНИКИ ГУМОРАЛЬНОЇ ЛАНКИ СИСТЕМНОГО ІМУНІТЕТУ	33
Тарасова С.М. ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ВИКЛАДАННЯ БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН У ВНЗ	36
Цибульська О.В., Дмитроца О.Р., Швайко С.Є. ВПЛИВ СИСТЕМИ ДОШКІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО НАВЧАННЯ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ	41

РОЗДІЛ 2

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

Богуш В.Л., Гетманцев С.В., Сокол О.В., Резниченко О.И., Яцунский Е.А. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СТАРТОВОЙ СКОРОСТИ У ЮНОШЕЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ	45
Богуш В.Л., Богатырев К.А., Богатырь В.Г., Смирнова И.Н. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДИСТАНЦИОННОЙ СКОРОСТИ У ЮНОШЕЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ	50
Гетманцев С.В., Кулаков Ю.Е., Косенчук В.А., Яцунский А.С. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ	55
Гетманцев С.В., Вертелецкий О.И., Кувалдина О.В., Ижицкий В.Б. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ	60
Литвиненко О.М., Артюхов О.С., Косенко Х.М. ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ВИШІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ	65
Мельник О.А. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ – ПРОГРЕСИВНИЙ МЕТОД У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ	70
Рехтега Л.О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ	74
Славитяк О.С. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ ЧЕРЕЗ ВАРІАТИВНІСТЬ КОМПОНЕНТІВ НАВАНТАЖЕНЬ	77
Шалар О.Г., Хоменко В.В., Дніщенко М.В. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ЮНИХ КАРАТИСТІВ	81
Шалар О.Г., Гузар В.М., Левченко Г.В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТРЕНЕРІВ З ЙОГИ	86
Шалар О.Г., Свирида В.С., Любашенко Д. РОЛЬ ОСВІТНЬОЇ СКЛАДОВОЇ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ВОЛЕЙБОЛУ У 5-Х КЛАСАХ	91

Науково-методичне видання

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

XVIII Всеукраїнська науково-практична конференція

**«Медико-біологічні проблеми фізичної культури,
спорту та здоров'я людини»,**

присвячена 100 – річчю з дня народження В.О.Сухомлинського

Випуск 18

ISBN 966-630-019-2

Відповідальний за випуск – Гетманцев С.В.
Комп'ютерне макетування – Гетманцев В.С.
Технічний редактор – Ковальчук О.В.

Надані статті друкуються мовою оригіналу

Підписано до друку 15.12. 2018. Формат А4. Гарнітура Times New Roman.
Умов. друк. арк. 10. Наклад 100 примірників.

Видавництво Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського
54030, м.Миколаїв, вул. Нікольська, 24
т.(0512)-37-88-06; 37-88-03
E-mail: office@mdu.edu.ua

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта
видавничої справи ДК № 3375 від 27.01.2009 року