

ЗМІСТ 10 (80) 2016

1.	<i>Ананченко К.В., Арканія Р.А.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТАЕКВОНДИСТІВ.....	4
2.	<i>Аникеевко Л.В.</i> ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» І ЗДОРОВИЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ.....	8
3.	<i>Безязичний Б.І., Худякова В.Б., Сірий О.В., Гіль Ю.Б.</i> ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	12
4.	<i>Білоконь В.К.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ВІКУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПЛАНУВАННЯ УЧБОВО – ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	16
5.	<i>Білоконь В.К.</i> РОЗРОБКА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З МЕТОЮ КОНТРОЛЮ ШВИДКОСТІ І ВИТРИВАЛОСТІ В ФУТБОЛІ.....	20
6.	<i>Бінецький Д.О.</i> ВИХОВАННЯ В УЧНІВСЬКІЙ МОЛОДІ ПРАГНЕННЯ ДО САМОСТІЙНОСТІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	23
7.	<i>Богуславська В. Ю.</i> ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	27
8.	<i>Борисова Ю.Ю.</i> ОЦІНКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 7-17 РОКІВ	30
9.	<i>Дорофєєва Олена Євгенівна, Яримбаш Ксенія Сергіївна</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЧИХ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ	34
10.	<i>Єрьоменко Едуард</i> ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ	38
11.	<i>Єфременко В.М., СироваткоЗ.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ КИДКІВ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ.....	44
12.	<i>Іванюта Н.В.</i> СПЕЦИФІЧНІ І НЕСПЕЦИФІЧНІ ФАКТОРИ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ПРИСКОРЕННЯ ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	47
13.	<i>Івасик Н.О., Левицька Л. М.</i> ПОБУДОВА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ДІАГНОЗУ В КЛІНІЧНІЙ ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО РЕАБІЛІТОЛОГА ПРИ БРОНХО-ЛЕГЕНЕВИХ ЗАХВОЮВАННЯХ У ДІТЕЙ.....	51
14.	<i>Копилов П.І.</i> АНАЛІЗ МЕТОДИК ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ ПЛАНУВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	55
15.	<i>Корюкаєв М.М., Крилов А.Г.</i> НЕОБХІДНІСТЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ	58
16.	<i>Кошечев А. С.</i> ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ, РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО ВТФ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ АРЕНЕ.....	61
17.	<i>Маракушин А.І., Мкртічан О.А.</i> СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	64
18.	<i>Медведева І.М., Радзівєвський В.П., Новікова І.В.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	67
19.	<i>Михальчук Андрій, Михальчук Тетяна</i> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВИХ ШКОЛАХ КРАЇН ЄВРОПИ.....	72
20.	<i>О. І. Остапенко, І. В. Косата</i> СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	76
21.	<i>Пакулін С.Л., Перебийніс В.Б.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ КОРОННОГО ПРИЙОМУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОІСТА-ВЕТЕРАНА	79
22.	<i>Панкратов Н.С.</i> ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ АТЛЕТИЗМОМ.....	84
23.	<i>Пасічник В. М., Пітин М. П., Згоба В. Л.</i> СУЧАСНІ ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВИДІВ СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	88
24.	<i>Путров С. Ю., Бобровник С. І.</i> ЗДОРОВ'ЯОХОРОНЯЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СКЛАДОВІ БІОСОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	93
25.	<i>Радченко Юлія Петрівна</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОБЛЕМИ ПІДРУЧНИКОТВОРЕННЯ В ШКІЛЬНІЙ ІНШОМОВНІЙ ОСВІТІ УКРАЇНИ	96
26.	<i>Рачок М.М., Александрова Н.М., Ковтун О.О.</i> ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП	100
27.	<i>Ручка Є.В.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	104
28.	<i>Савлюк С.П.</i> МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАТУС ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ.....	108
29.	<i>Савчук П.К.</i> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ НАНГУ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ НИМИ СВОЇХ ЗАВДАНЬ.....	112
30.	<i>Сайнчук Микола Миколайович, Сайнчук Анна Максимівна, Сайнчук Ольга Миколаївна</i> ПРАКТИКА ГРОМАДЯНСЬКИХ ІНІЦІАТИВ ЦИВІЛІЗОВАНИХ КРАЇН В ПРОСУВАННІ ФІЗИЧНО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	116
31.	<i>Соболенко А.І., Сиротинська О.К.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ	120

32. Стасюк Р. М., Сірик А. Є. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК КОМПОНЕНТА АДАПТАЦІЙНОГО МЕХАНІЗМУ.....	123
33. Степанюк С.І., Ткачук В.П., Грабовський Ю.А., Городинська І.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	127
34. Супруненко М.В. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СТАНУ ТА ПЕРСПЕКТИВ ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ СЕКЦІЙ З ВОЛЕЙБОЛУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ З УРАХУВАННЯМ ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ.....	130
35. Толмачева С.Е. ПРОФЕСІОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ НАПРАВЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ.....	133
36. Толмачева С.Е. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	136
37. Філенко Л.В. КОМП'ЮТЕРНІ НАВЧАЛЬНІ ТА КОНТРОЛЮЮЧІ ПРОГРАМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ	139
38. Шпичка Тарас Александрович ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ	145
39. Южно Ю.О., Хмельницька І.В. ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ	148

Ананченко К.В., Арканія Р.А.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТАЕКВОНДИСТІВ

Анотація. У статті авторами вирішені актуальні наукові завдання: 1) проаналізовано базу досліджень в області побудови теоретико-методологічних основ спортивної підготовки на основі таеквондо; 2) досліджено організацію та методичні вимоги до проведення тренувальних занять з таеквондо; 3) обґрунтовано необхідність взаємодії процесів природного розвитку та адаптації до фізичних навантажень у юних таеквондистів; 4) доведено необхідність наукового обґрунтування побудови тренувальних навантажень у мікроциклах підготовки юних борців з урахуванням їх індивідуалізації.

Ключові слова: таеквондо, таеквондист, спортивна підготовка, тренувальні навантаження, мікроцикл, індивідуалізація.

Аннотация. Ананченко К.В., Арканія Р.А. Совершенствование системы спортивной подготовки таеквондистов.

Авторами решены актуальные научные задачи: 1) проанализирована база исследований в области построения теоретико-методологических основ спортивной подготовки на основе тхэквондо; 2) исследованы организация и методические требования к проведению тренировочных занятий по тхэквондо; 3) обоснована необходимость взаимодействия процессов естественного развития и адаптации к физическим нагрузкам у юных тхэквондистов; 4) обоснована необходимость научного обоснования построения тренировочных нагрузок в микроциклах подготовки юных единоборцев с учетом их индивидуализации.

Ключевые слова: таеквондо, таеквондист, спортивная подготовка, тренировочные нагрузки, микроцикл, индивидуализация.

Annotation. Ananchenko Konstantin, Arkaniya Rusudan. Improving the Sports Training System for Taekwondo Sportsmen

The authors have solved topical scientific problems in the article: 1) the research base in the construction of theoretical and methodological foundations of sports training, based on taekwondo has been analysed; 2) the organization and methodological requirements for the training sessions of taekwondo have been researched; 3) the necessity of interaction processes of natural development and adaptation to physical activity of young taekwondo sportsmen has been grounded; 4) the necessity of scientific evidence of building young fighters training loads in microcycles, based on their individualization has been proved.

In improving the system of sports training of Taekwondo sportsmen is necessary to consider the interaction between the processes of natural development and adaptation to physical loads among young sportsmen. An important scientific problem is the individualization of the process of sports training of young Taekwondo athletes. It is necessary to examine the individuality of the sports training of young Taekwondo sportsmen. Effective individualization of the educational process contributes to the development of a technique of individualization. The analysis of scientific publications has allowed the authors to make the following generalizations. The most developed sports science and issues of teaching young Taekwondo sportsmen technical operations. Sports science is not developed enough problems of organization planning and the impact of loadings of different orientation on physical preparation of young athletes. Understudied criteria for preparedness of young Taekwondo athletes. The essential objective comprehensive assessment of the level of General and special training of athletes. The authors proved that need further research and development current issues in the study and