

- Приймаков О.О.** доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;  
**Сущенко 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;  
**Эйдэр Ежи** доктор хабилюваній, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща  
**Дадело Станіслав** доктор педагогічних наук, професор, Вільнюській педагогічний університет, Литва  
**Агребі Брахім** доктор філософії, професор, Інститут спорту і фізическої культури, Туніс  
**Бельскій І.В.** доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінск, Белорусія  
**Югай Л.П.** доктор фізіко-математичних наук, професор, Ташкент, Узбекистан

*Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П.Драгоманова*

ISSN 2311-2220

М.П.Драгоманова, 2014

© Автори статей, 2013 © НПУ імені

Збірник друкується щомісяця

### ЗМІСТ

1. *Arziutov G.N., Lakhno D.N., Riabchun L.Y., Koptiev K.G., Kuznetsov A.E.* RAPID EDUCATING OF TECHNIQUE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS..... 4
2. *Ареф'єв В.Г* ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВПЛИВУ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ РОЗВИВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ..... 9
3. *Бобровник С.І., Питомець О.П.* КОРИГУВАННЯ НОРМАТИВІВ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ З ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКІВ 14
4. *Болотов О.О.* ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ЗАСТОСУВАННЯ БОРОТЬБИ САМБО НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..... 18
5. *Бублик Сергій, Синиця Андрій* РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ..... 22
6. *Ефременко В.Н.* ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ..... 27
7. *Зюзь В.М., Балухтіна В.В.* ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПДТУ..... 31
8. *Киприч С.* ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В БОКСЕ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА..... 37
9. *Маслова Е.В.* ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК С УЧЕТОМ УРОВНЯ ИХ БИОЛОГИЧЕСКОГО СОЗРЕВАНИЯ..... 42

10. Михальчук Р.В. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ..... 47
11. Николаенко В. В. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ..... 51
12. Оленев Д. Г., Турчина Н. И., Черняев Е. Г., Тяжина А. М. Порадник С. Г. КІЛЬКІСНІ ТА ЯКІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ..... 58
13. Оржеєва С.В. КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-МАЙБУТНІХ АВІАФАХІВЦІВ ДО ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ..... 62
14. Попов С.В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ..... 67
15. Присяжнюк С.І. ВПЛИВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ..... 72
16. Редковец Т. Г., Ромман Хайсам Дж М. О ВЛИЯНИИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ У ПОДРОСТКОВ, УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ, НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ..... 77
17. Сэмэнив Б.С. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРУКТУРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНОЛОГОВ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ РЕЖИМОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ..... 87
18. Смага Д.В. МІСЦЕ ХОДЬБИ ТА БІГУ В ОЗДОРОВЛЕННІ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 92
19. Хананаєв Л.І., Пасічняк Л.В., Шумелда О.Є., Хананаєв Ю.Л. РОЗВИТОК ПОГЛЯДІВ НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ..... 96
20. Шахлина Л.Г., Футорный С.М. ФОРМИРОВАНИЕ ВЕДУЩИХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ПОДРОСТКОВ В ПУБЕРТАТНОМ ПЕРИОДЕ РАЗВИТИЯ ИХ ОРГАНИЗМА..... 101
21. Ющенко Н.С., Одинець Т.Є. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІІ ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З АНКІЛОЗУЮЧИМ СПОНДИЛОАРТРИТОМ НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМУ ЕТАПІ ЛІКУВАННЯ 107

*Arziutov G.N., Lakhno D.N., Riabchun L.Y., Koptiev K.G., Kuznetsov A.E.  
National Pedagogical Dragomanov University*

## **RAPID EDUCATING OF TECHNIQUE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

У статті викладені основні положення дидактичної системи фізичної культури і спорту, пов'язані з побудовою рухового акту. Використовуючи пропонувану методику оптимізації навчання за прямокутними матрицями, вдається уменшити час початкового навчання техніки виконання кидків у єдиноборствах в 2,38 разів. Розкривається механізм і структура дидактичної системи навчання у фізичної культури і спорту за прямокутними матрицями.