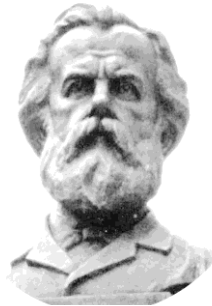


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”

ВИПУСК 5 К (113) 19

Наукові матеріали X міжнародної науково-практичної конференції "
Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи"
(м. Дрогобич 16-17 травня 2019)

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2019



УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enquir.npu.edu.ua>;

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 5 К (113)19. – с. 345

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
Андрушин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор **О. В. Тимошенко**

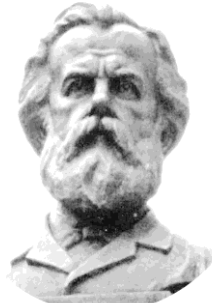
Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведєва І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
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;
Путров С. Ю.	доктор філософських наук, професор НПУ імені М. П. Драгоманова
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкретій Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І. Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс
Бельский І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
Лук'янченко М.І.	доктор педагогічних наук, професор, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка
Чопик Р.В.	кандидат педагогічних наук, доцент, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка
Турчик І.Х.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Ягелло Владислав	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

SERIES 15

"SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
/ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS / "

Issue 5 K (113) 19

Scientific materials of the X International Scientific and Practical Conference
"Realization of a healthy lifestyle – modern approaches"
(Drogobych May 16-17. 2019)

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2019



UDC 0.51

BBK 95

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>;

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15

The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019 - Issue 5 K (113) 19. – s. 345

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Andrusishin B.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bech V.** Doctor of Philosophy, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bykovskaya O.** Doctor ped. Sciences, professor (secretary of the Editorial Board); National Pedagogical Dragomanov University
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zhaldak M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Arkipov O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Volkov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Dubogay O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Medvedeva I.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Priyamak O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, Academician of the ANU of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Putrov S.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Ivanova L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Kamaev O.** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, KDAFK
- That's A.** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, SNU named after L. Ukrainka
- Scratch Yu** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, NUFVSU
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko
- Agbei Brahm** Doctor of Philosophy, Professor, Institute of Sports and Physical Education, Tunisia
- Lukyanchenko M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Drohobych DPU named after Ivan Franko
- Chopik R.** Candidate of pedagogical sciences, associate professor, Drohobych DPU named after Ivan Franko
- Turchik I.** Ph.D. in Physical Education and Sports, Associate Professor, Drohobych DPU named after Ivan Franko
- Belsky I.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Technical University, Minsk, Belarus
- Gave Stanislav** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Vilnius Pedagogical University, Lithuania
- Ayer Eznie** Dr. habilitated, Professor, Director of the IFC of Szczecin University, Poland
- Jagiello Vladislav** Doctor of Physical Education and Sports, Professor of the Academy of Fine Arts, Gdansk, Poland

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

© Authors of articles, 2019 © National Pedagogical Dragomanov University, 2019

ISSN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 5 К (113) 2019

1. Adam Podolski, Lukianchenko M.I., GERASYMENKO S.Y. RISK CULTURE IN COMPETITIVE SPORT.....	11
2. Dirk Caulier CLIENT CENTERED WORKING & THE USE OF THE COPM INTO OCCUPATIONAL THERAPY.....	14
3. Ollevier Aline, Baetens Tina, Goderis Tania, Vandewalle Marleen, Meijer Bastiaan, Tol Jan, Schiettekatte Sylvie, Vårhelyi Edit, Benkovics Edit, Grannenfelt Lotta, Parviainen Lauri. PATIENT HANDLING FOR CAREGIVERS, THE EULIFT PROJECT.....	18
4. Vanhollebeke Sabine. FALL PREVENTION FOR AN ELDERLY PERSON LIVING AT HOME.....	24
5. Афанасьев С. М., Родименко І. М., Бурдаев К. В. ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, СТАТИЧНОЇ РІВНОВАГИ ТІЛА, СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ТА ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ ДІТЕЙ 7 – 10 РОКІВ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	27
6. Білозерська С. І. ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	31
7. Балашов Д. І. ІННОВАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ – СТРАТЕГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
8. Безкопильний О. О., Гречуха С. В., Гаценко В. П. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ.....	40
9. Бермудес Д. В. ГЕНЕЗА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	43
10. Соколова О. В., Бессарабова О. В., Піскоха А. В. КОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РОЗВИВАЛЬНОЇ ТА ІГРОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ.....	47
11. Василюк В. М., Турчик І. Х., Давидюк І. В. ВПЛИВ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	51
12. Вертебна А. О. ДІАГНОСТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДТВЕРДЖЕННЯ АНКІЛОЗИВНОГО СПОНДИЛОАРТРИТУ.....	55
13. Гейці С. Т., Соловей А. В. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ УГОРЩИНИ.....	60
14. Герасименко С. Ю., Лук'янченко М. І., Adam Podolski. ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ.....	64
15. Герасименко С. Ю., Лук'янченко М. І., Жигульова Е. О. РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 16–17 РОКІВ.....	68
16. Годлевський П. М., Юськів С. М., Гузар В. М. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	72
17. Горбата Р. М. ОЦІНКА КЛІНІЧНОГО ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ ЗАХВОРУВАННЯМ ЛЕГЕНЬ.....	77
18. Городинська І. В., Глухов І. Г., Грабовський Ю. А. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЮ РОБОТОЮ У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.....	81
19. Грибок Н. М., Іваніків Н. М., Чепелюк А. В. БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА.....	84
20. Гук Н. А., Редчиць В. О., Будинкевич С. Н. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	89
21. Гуцул Н. З., Скурта О. С., Рихаль В. І. ЗІСТАВЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	94
22. Данилко В. М. МОТИВАЦІЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ.....	102
23. Дудник Н., Дудник О. БОТМЕРІВСЬКА ГІМНАСТИКА У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ.....	106
24. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Гуска М. Б. МОРФОЛОГІЧНИЙ СТАТУС ДІВЧАТОК ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ТА БЕЗ ПОРУШЕНЬ РОЗВИТКУ В 7-10 РОКІВ.....	109
25. Жигульова Е. О., Герасименко С. Ю., Христич Т. М. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ПАНКРЕАТИТОМ У ПОЄДНАННІ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ.....	113
26. Жиденко А. О., Міщенко Т. В. ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	117
27. Жара Г. І. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ БАКАЛАВРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ.....	122
28. Зіньків О. В., Любіжанін Ю. Г., Ковцун В. В. ЕТАПИ ТА ОСНОВНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ГІРСЬКОЛИЖНОГО СПОРТУ.....	126
29. Заїкін А. В., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ РОЗВИТКУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ ЯК КОМПЛЕКСНА ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГІКИ І ФІЗІОТЕРАПІЇ.....	131
30. Загура Ф. Шевців У., Іваночко О. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ІГРОВИМ МЕТОДОМ.....	136

31.	Заставна О. М. ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ З СЕНСОНЕВРАЛЬНОЮ ПРИГЛУХУВАТИСТЮ II - III СТУПЕНЯ ЗА ОПИТУВАЛЬНИКАМИ.....	140
32.	Калічак Ю. Л. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	143
33.	Карпа І., Ріпак І., Гандзін Р. ПОКАЗНИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЗАХИСНИКІВ У ФУТБОЛІ.....	148
34.	Карпуніна Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ FITCURVES НА МОРФОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	152
35.	Ковальчук А. А. ДИНАМІКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ГРУП В ПРОЦЕСІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ.....	157
36.	Козій Т. П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНОМУ НЕСПЕЦИФІЧНОМУ БРОНХІТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	164
37.	Кольцова Н. І., Ужеліна О. М., Логвиненко О. Б. СИСТЕМНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	173
38.	Кондрацька Г. Д., Федорищак Р. Л., Жукова І. М. ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	176
39.	Кузан М. М., Магльований А. В., Бутев Р. С. АНАЛІЗ ВИХІДНИХ ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ХВОРИХ НА СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ.....	181
40.	Курчаба Т. М., Кізло Н. Б., Дуткевич Т. М. СОЦІАЛЬНІ МОТИВИ ОБРАННЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННА СПРАВА (НА ПРИКЛАДІ ЛДУФК).....	184
41.	Кухар М. М., Яворський Т. І., Козіброда Л. В. АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	188
42.	Лішнянський В. В. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	193
43.	Левченко В. А., Бублик С. А., Крижанівська О. Ф., Файчак Р. І., Човган Р. Я. ОЦІНКА МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	198
44.	Ломака Ж. М., Степанюк С. І., Мацола Н. П. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	201
45.	Мандюк А. Б., Мандюк Г. А., Пелешишин Р. М. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИТРАТ ЧАСУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ТА ІНШІ ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬСЯ ПРОТЯГОМ ДНЯ УЧНЯМИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКІЛ ВІКОМ 15-16 РОКІВ.....	204
46.	Матрошилін О. Г., Роголя Ю. Л., Фігура О. А. ОЦІНКА ВПЛИВУ ГІПЕРБАРИЧНОЇ ОКСИГЕНАЦІЇ НА ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ХВОРИХ ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ В УМОВАХ САНАТОРНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	209
47.	Микитин Л. М. УДОСКОНАЛЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОГО НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ.....	213
48.	Москаленко Н. В., Полякова А. В., Сидорчук Т. В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ЗАКЛАДИ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ.....	217
49.	Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ В РАМКАХ РЕФОРМИ "НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА".....	223
50.	Мусієнко О. В., Михаць Л. В., Максим'як В. М. ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОСТУРАЛЬНОГО ВПЛИВУ ПАДМАСАНИ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРНОЇ ДІАГНОСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК.....	229
51.	Мусієнко О. В., Чопик Р. В., Закаляк Н. Р. ЗАСТОСУВАННЯ ПЛАВАННЯ У АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ.....	233
52.	Мусієнко О. В., Максим'як Я. О., Федак О. Г. ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ МЕРИДІАНІВ ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ЙОГИ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРНОЇ ДІАГНОСТИКИ.....	242
53.	Надім'янова Т. В., Лукянченко М. І. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	248
54.	Ольховий О. М. ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНОСТІ СКЛАДОВИХ ПРОЦЕСУ ЧИ СИСТЕМИ.....	253
55.	Омельченко Т. Г., Василенко М. М. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ У ФІТНЕСІ» В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ.....	258
56.	Пітин М. П., Хіменес Х. Р., Лемешко О. С. ПРЕДСТАВНИЦТВО ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КРАЇН У ЗМАГАННЯХ ЛІГІ ЧЕМПІОНІВ УЄФА ВПРОДОВЖ 2009-2018 рр.....	262
57.	Панчук А., Панчук І., Дутчак В. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	268
58.	Полюхович Л. І., Красушина Т. М., Самойлик С. В. ЗНАЧЕННЯ ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОРТЬБОЮ.....	272
59.	Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Лещак О. М. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРИКЛАДНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	277
60.	Ріпак М. О., Боднар І. Р. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРОСЛИХ ЖІНОК У ВІЛЬНИЙ ЧАС.....	280

61.	Романчук О. В. ОСОБЛИВОСТІ ГУМАНІТАРНО-ЕКОНОМІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СЕРЕДНІХ ПРОФЕСІЙНИХ ШКОЛАХ АВСТРІЇ.....	285
62.	Сидорук А. В., Польський С. Г., Тищенко Д. Г. ВПЛИВ РОЗВИВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОГО УЯВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПРО СУТНІСТЬ АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	290
63.	Слюсарчук В. В., Гуска М. Б. СТАН МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ НАПРИКІНЦІ НАВЧАННЯ В АКАДЕМІЇ.....	293
64.	Ступницька С. А., Тимрук-Скоропад К. А. ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ З ВРОДЖЕНОЮ М'ЯЗОВОЮ КРИВОШИЄЮ.....	298
65.	Тищенко В. О., Лисенчук Г. А., Коваленко Ю. О., Лисенчук Г. А. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЕДАГОГА ДО ОСВІТНЬОЇ ІНКЛЮЗІЇ.....	305
66.	Ткачук В. П., Постернак С. В., Кізло В. І. ЕТАПИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ.....	308
67.	Хольченкова Н. М. СТАН СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЙНО-КОГНІТИВНОГО ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СУЧАСНИМИ ТАНЦЯМИ.....	314
68.	Цигура Г. О., Чопик Р. В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК СКЛАДОВА СТАЛОГО РОЗВИТКУ: МОЖЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ФАХІВЦЯМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	319
69.	Чалій Л. В. ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	324
70.	Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г. ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	329
71.	Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Костовський М. Г. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ НАПРЯМКАМИ СХІДНИХ ТАНЦІВ.....	332
72.	Чупрун Н. Ф. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ.....	335
73.	Ярмощук О. О., Юдкіна Х. В., Волошин О. О. ДІАГНОСТИКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ.....	339

CONTENTS 5 K (113) 2019

1. Adam Podolski, Lukianchenko M.I., GERASYMENKO S.Y. RISK CULTURE IN COMPETITIVE SPORT.....	11
2. Dirk Caulier CLIENT CENTERED WORKING & THE USE OF THE COPM INTO OCCUPATIONAL THERAPY.....	14
3. Ollevier Aline, Baetens Tina, Goderis Tania, Vandewalle Marleen, Meijer Bastiaan, Tol Jan, Schiettekatte Sylvie, Vårhelyi Edit, Benkovics Edit, Grannenfelt Lotta, Parviainen Lauri. PATIENT HANDLING FOR CAREGIVERS, THE EULIFT PROJECT.....	18
4. Vanhollebeke Sabine. FALL PREVENTION FOR AN ELDERLY PERSON LIVING AT HOME.....	24
5. Afanasiev Sergiy, Rodimenko Irina, Burdaiev Kyrill. FACTOR STRUCTURE OF PHYSICAL DEVELOPMENT, STATIC BALANCE OF THE BODY, THE CONDITION BIOGEOMETRICAL PROFILE OF POSTURE AS WELL AS SUPPORT AND SPRING PROPERTIES OF THE FOOT OF CHILDREN OF 7 TO 10 YEARS OLD WITH IMPAIRED HEARING.....	27
6. Bilozerska S. CONTENT ASPECTS OF A PERSON'S PHYSICAL AND MENTAL HEALTH.....	31
7. Balashov Dmytro. INNOVATIVE MOTOR ACTIVITY IS A STRATEGY FOR THE PROFESSIONAL IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	35
8. Bezcopylny O. O., Hrechukha S.V., Gatsenko V.P. PERSONALITY-ORIENTED APPROACH IN THE FUTURE PHYSICAL CULTURE TEACHERS' TRAINING TO THE HEALTH-KEEPING ACTIVITY IN THE SECONDARY SCHOOL.....	40
9. Bermudes Diana. GENESIS OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER.....	43
10. Sokolova Olga, Bessarabova Olena, Piskokha Andrii CORRECTIONAL IMPACT OF THE DEVELOPMENTAL AND GAME ACTIVITIES ON THE VISUALLY IMPAIRED CHILDREN.....	47
11. Vasylyuk Vasyl, Turchik Iryna, Davydyuk Iryna. THE INFLUENCE OF FOLK MOVABLE GAMES ON FORMING NATIONAL CONSCIOUSNESS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE CONDITIONS AT NEW UKRAINIAN SCHOOL.....	51
12. Verzebna Anastasiia. DIAGNOSTIC ASPECTS OF ANKYLOSING SPONDYLOARTHRITIS.....	55
13. Heitsi Stepan, Solovey Alla. THE SYSTEM OF EVALUATION OF HUNGARIAN PUPILS' PHYSICAL PREPARATION AND HEALTH.....	60
14. Gerasymenko S.Y., Lukianchenko M.I., Adam Podolski. ESTIMATION OF PHYSICAL PERFORMANCE (CAPACITY) OF 7 TH GRADE SCHOOLCHILDREN.....	64
15. Gerasymenko S.Y., Lukianchenko M.I., Zhygulova E.O. THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH OF BOYS 16-17 YEARS.....	68
16. Godlevskiy Petro, Yus'kiv Serhiy, Huzar Viktor. THE MOTIVATION FORMATION OF THE KSMA CADETS TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES.....	72
17. Gorbata R.M. ASSESSMENT OF THE CLINICAL AND FUNCTIONAL STATUS OF PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE.....	77
18. Gorodinskaya Inna, Glukhov Ivan, Grabovskiy Yuriy. ORGANISATIONAL AND EDUCATIONAL TECHNOLOGY IN SPORTS CLUB MANAGEMENT AS A PREREQUISITE FOR EFFECTIVE MANAGEMENT IN PHYSICAL TRAINING, RECREATIONAL AND POPULAR SPORTS PROMOTION WORK IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	81
19. Hrybok Nina, Ivanikiv Natalia, Chepeliuk Anna. BIOLOGICAL WIND AS INTEGRAL INDICATOR OF THE LEVEL OF INDIVIDUAL HEALTH OF THE STUDENT.....	84
20. Guk N., Redchits V., Budynkevich S. HEALTHY WAY OF LIFE AS A BASIS FOR PROTECTION AND STRENGTHENING OF HEALTH OF MODERN YOUTH.....	89
21. Hutsul Natalia, Skirta Oleg, Richal Vladimir, Fedik Ekaterina. COMPARISON OF INDICATORS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF QUALIFIED KICKBOXERS AT VARIOUS STAGES OF MANY YEARS OF TRAINING.....	94
22. Danylko Valentina. SENIOR PUPILS MOTIVATION FOR HEALTH RELATED AND RECREATIONAL MOVING ACTIVITIES AT LEISURE.....	102
23. Dudnyk Nadiia, Dudnyk Oksana. BOTHMERIAN GYMNASTICS IN FORMATION OF HARMONIOUS PERSONALITY OF CHILD.....	106
24. Iedynak G. A., Galamanzhuk L. L., Guska M.B. MORPHOLOGICAL STATUS OF 7-10-YEAR-OLD GIRLS WITH CEREBRAL PALSY AND WITHOUT DEVELOPMENTAL DISORDERS.....	109
25. Zhygulova E., Gerasymenko S., Khristich T. PHYSICAL ACTIVITY IN THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH CHRONIC PANCREATITIS COMBINED WITH CORONARY HEART DISEASE.....	113
26. Zhydenko A. O., Mishchenko T.V. PROSPECTS FOR THE PREPARATION SPECIALISTS IN PHYSICAL THERAPY, ERGOTHERAPY AT THE PHYSICAL TRAINING FACULTY.....	117
27. Zhara Hanna. THE DYNAMICS OF FUTURE TEACHERS' INDIVIDUAL HEALTH INDEXES ON THE STAGE OF BACHELOR'S TRAINING.....	122
28. Zinkiv Olha, Lyubizhanin Yuriy, Kovtsun Vitalii. STAGES AND MAIN FACTORS BECOMING ALPINE SKIING.....	126
29. Zaikin A. V., Iedynak G. A., Galamanzhuk L.L. PREVENTION AND CORRECTION IN THE DEVELOPMENT OF	131

	SEPARATE UNITS OF CHILDREN'S MOTOR SYSTEM AS A COMPLEX PROBLEM OF PEDAGOGY AND PHYSIOTHERAPY.....	
30.	<i>Zahura Fedir, Shevtsiv Ulyana, Ivanochko Oksana.</i> FEATURES OF THE FORMATION OF THE TECHNICAL SKILL OF YOUNG JUDO GAMEPLAY METHOD.....	136
31.	<i>Zastavna Olha.</i> ASSESSMENT OF THE STATE OF HEALTH AND MOTOR ACTIVITY OF SCHOOL-AGE CHILDREN WITH SENSORINEURAL HEARING LOSS II III DEGREE BY QUESTIONNAIRES.....	140
32.	<i>Kalichak Yu.L.</i> FORMATION OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF PRE-SCHOOL TEACHERS.....	143
33.	<i>Karpa Igor, Ripak Igor, Gandzin Roman.</i> INDICATORS OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF QUALIFIED DEFENDERS IN FOOTBALL.....	148
34.	<i>Karpukhina, Yu.V.</i> INFLUENCE OF FITNESS FITCURVES ACTIVITIES ON MORPHOLOGICAL INDICATORS IN WOMEN OF DIFFERENT AGE GROUPS.....	152
35.	<i>Kovalchuk A.</i> DYNAMICS OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF VOLUNTEERS OF EXPERIMENTAL GROUPS IN THE PROCESS OF ANNUAL TRAINING CYCLE.....	157
36.	<i>Koziy T.</i> EFFICIENCY OF PHYSICAL REHABILITATION IN CHRONIC NONSPECIFIC BRONCHITIS IN PRESCHOOL CHILDREN.....	164
37.	<i>Koltsova N., Uzelina O., Lohvynenko O.</i> SYSTEMIC IDEA ABOUT HEALTH OF HUMAN.....	173
38.	<i>Kondraska G., Fedoryshchak R., Zhukova I.</i> INTEGRATED APPROACH TO PHYSICAL CULTURE IN THE INITIAL SCHOOL.....	176
39.	<i>Kuzan M.M., Mahlyovanyy A. V., Butov R.S.</i> ANALYSIS OF THE INITIAL INDICATORS OF HEALTH IN UROLITHIASIS.....	181
40.	<i>Kurchaba T., Kizlo N., Dutkevich T.</i> SOCIAL MOTIVES FOR CHOOSING THE HOSPITALITY AND MANAGEMENT DEGREE (BASED ON EXAMPLE OF LVIV STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE).....	184
41.	<i>Kykhara M., Yavorskyi T., Kozibroda L.</i> THE ANALYSIS OF SCIENTIFIC RESEARCHES ABOUT MORPHO-FUNCTIONAL STUDENTS' CONDITION.....	188
42.	<i>Lishniansky V. V.</i> TRAINING OF FUTURE TEACHERS IN IMPLEMENTING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN PRE-SCHOOLS.....	193
43.	<i>Levchenko Valeriy, Bublyk Sergii, Kryzanivskaya Oksana, Faichak Roman, Chovhan Rostyslav</i> EVALUATION OF THE MECHANISMS OF ADAPTATION TO PHYSICAL STRESS FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS.....	198
44.	<i>Lomaka Z., Macola N., Stepanyuk S.</i> MODERN APPROACHES TO UNDERSTANDING OF HUMAN HEALTH.....	201
45.	<i>Mandiuk A., Mandiuk H., Peleschyshyn P.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF TIME EXPENDITURES ON MOTOR ACTIVITY AND OTHER TYPES OF ACTIVITIES PERFORMED BY SECONDARY SCHOOL PUPILS AGED 15 - 16 YEARS DURING THE DAY.....	204
46.	<i>Matroshilin O., Rogala Yu., Figura O.</i> EVALUATION OF THE EFFECT OF HYPERBARIC OXYGENATION ON THE HEART RATE VARIATION OF PATIENTS WITH ISCHEMIC HEART DISEASE IN THE CONDITIONS OF SUNRISE REHABILITATION.....	209
47.	<i>Mykytyn L.</i> IMPROVEMENT OF SOCIAL-PEDAGOGICAL WORK OF IVAN-FRANKIVSKIY EDUCATIONAL REHABILITATION CENTER.....	213
48.	<i>Moskalenko Natalia, Polyakova Antonina, Sydoruk Tatiana.</i> MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN WHO ATTEND PRESCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF DIFFERENT TYPES.....	217
49.	<i>Moskalenko Nataliia, Sorokolit Nataliya, Turchyk Iryna.</i> KEY COMPETENCES IN PUPILS' PHYSICAL EDUCATION LESSONS ACCORDING TO THE REFORM "NEW UKRAINIAN SCHOOL".....	223
50.	<i>Musiyenko O., Mykhats L., Maksymjak M.</i> DETERMINATION OF EFFECTIVENESS OF POSTAL INFLUENCE OF PADMASANA BY ACCUPUNCTURE DIAGNOSTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS... ..	229
51.	<i>Musiyenko O., Tshopyk R., Zakaljak N.</i> APPLICATION OF SWIMMING IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS.....	233
52.	<i>Musiyenko Olena, Maksymiak Yaroslava, Fedak Olena</i> DETERMINATION OF ACTIVITY OF MERIDIANS OF THE BODY DURING PERFORMANCE OF YOGA PHYSICAL EXERCISE BY MEANS OF ACUPUNCTURE DIAGNOSTICS.....	242
53.	<i>Nadimyanova T., Lukjanchenko M.</i> HEALTH PRESERVATION OF STUDENT YOUTH AS A PEDAGOGICAL PROBLEM.....	248
54.	<i>Olkhovyi O.</i> DETERMINING THE PRIORITY OF THE PROCESS AND SYSTEM COMPONENTS.....	253
55.	<i>Omelchenko T. G., Vasilenko M. M.</i> THEORETICAL SUBMISSION OF STUDY EDUCATIONAL DISCIPLINE "RATIONAL FEEDING IN FITNESS" IN PROFESSIONAL PREPARATION OF FITNESS TRAINERS.....	258
56.	<i>Pityn M., Khimenes Kh., Lemeshko O.S.</i> REPRESENTATION OF LEADING FOOTBALL COUNTRIES IN UEFA CHAMPIONS LEAGUE COMPETITIONS DURING 2009-2018.....	262
57.	<i>Panchuk Andrew, Panchuk Ilona, Duttak Volodymyr,</i> RIVNE. UKRAINE ACTUAL PROBLEMS OF PREPARATION OF PROFESSIONALS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	268
58.	<i>Poluhovych L., Krasushyna T., Samoilyk S.</i> SIGNIFICANCE OF PLANNING AND ACCOUNTING OF FUNCTIONAL LOADS, TESTING OF PHYSICAL QUALITY AND MEDICAL-PEDAGOGICAL CONTROL OF CHILDREN CARRIED.....	272

TO FIGHT.....	
59. Rimik R., Malaniuk L., Leshak O. OPTIMIZATION OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING STUDENTS.....	277
60. Ripak Mariana, Bodnar Ivanna. FEATURES OF MOTOR ACTIVITY OF ADULT WOMEN IN THEIR FREE TIME.....	280
61. Romanchuk O. CHARACTERISTICS OF HUMANITARIAN AND ECONOMIC CONSTITUENT OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN THE SECONDARY PROFESSIONAL SCHOOLS OF AUSTRIA.....	285
62. Sydoruk Ann, Polskii Sergii, Tyshchenko Denys THE EFFECT OF DEVELOPING EDUCATIONAL ENVIRONMENT ON THE FORMATION OF THE INTEGRAL REPRESENTATION OF STUDENTS ON THE ESSENCE OF ANIMATION ACTIVITY.....	290
63. Sliusarchuk V.V., Guska M. B. STATUS OF THE MOTIVATIONAL READINESS OF FUTURE FEMALE OFFICERS TO PHYSICAL SELF-DEVELOPMENT AT THE END OF TRAINING AT A SPECIALIZED INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION.....	293
64. Stupnitskaya S., Tymruk-Skoropad K. PLANNING PHYSICAL REHABILITATION FOR CHILDREN WITH CONGENITAL MUSCULAR TORTICOLLIS IN THE FIRST YEAR OF LIFE.....	298
65. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Kovalenko Yu., Lisenchuk G. OPTIMIZATION OF THE PROCESS FOR FORMATION OF PROFESSIONAL READINESS OF THE PEDAGOGUE TO EDUCATIONAL INCLUSION.....	305
66. Tkachuk V., Posternak S., Kizlo V. STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF THE ROLLER SKATING TECHNIQUES.....	308
67. Kholchenkova N. THE STATE OF FORMATION OF THE MOTIVATIONAL-COGNITIVE AND PSYCHOSOCIAL COMPONENTS OF HEALTHCARE OF YOUNGER ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF PRACTICING MODERN DANCE.....	314
68. Tsyhura H.O., Chopyk R.V. HEALTH PRESERVATION AS A COMPONENT OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT: THE POSSIBILITIES OF REALIZATION BY SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	319
69. Chalii L.V. FORMATION OF ORGANIZATIONAL SKILLS OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING.....	324
70. Chepelyuk A., Kushnir R. BASIC PRINCIPLES OF TEACHER TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION FOR INNOVATIVE PROFESSIONAL ACTIVITIES.....	329
71. Chervonoshapka Maryna, Hnyp Ihor, Kostovskyi Mykola. INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE IN THE COURSE OF PRACTICING OF THE DIFFERENT DIRECTIONS OF THE ORIENTAL DANCE.....	332
72. Chuprun Natalia. METHOD OF FORMATION OF COORDINATION ABILITIES OF JUNIOR PUPILS BY MEANS OF CHOREOGRAPHY.....	335
73. Yarmoshchuk O., Yudkina K., Voloshin O. DIAGNOSTICS THE LEVEL OF DEVELOPMENT VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENTS SPECIALIZE IN SPORTS WALKING.....	339

в сфері фізичної культури і спорту дозволяє зробити висновок, що на сьогоднішній день існує велика кількість концептуально-теоретичних і практико-орієнтованих напрацювань, які свідчать про їх значущість та актуальність.

Література

1. Бердников И.Г. Теоретические основы формирования валеологической культуры личности учителя: автореф. дис ... докт. пед. наук. М., 1998. 33 с.
2. Деркач А.А. Творчість тренера. Л.: Фізкультура і спорт, 1982. 239 с.
3. Ільїн Є.П. Від культури фізичної - до культури здоров'я. *Теорія і практика фізичної культури*. 1994. № 7. С. 46.
4. Резніков Ю.А., Андросов Т.І., Готліб В.М. та ін. Самостійна робота студентів - найважливіший компонент підготовки фахівців в системі фізкультурної освіти. *Теорія і практика фізичної культури*. 1989. № 10. 29 с.
5. Резніков Ю.А., Готліб В.М., Турецький Б.В. Методологічні основи створення навчальної програми. *Теорія і практика фізичної культури*. 1987. № 11. с. 29-36.)
6. Свищев І. Д. Основні напрями вдосконалення професійної підготовки студентів ІФК, що спеціалізуються за видами боротьби та східних єдиноборств. *Теорія і практика фізичної культури*. 1999. № 2. С. 11-15.
7. Смоленський В.М. Гімнастика і навчальний план інститутів фізичної культури. *Теорія і практика фізичної культури*. 1993. № 4. С. 42-44.
8. Чернов К.Л., Кузнецов В.К., Кашіртцев Ю.А. Проблеми підготовки кадрів в інститутах фізичної культури. *Теорія і практика фізичної культури*. 1987. № 3. С. 22-23.

References:

1. Berdnikov IG Theoretical bases of formation of valeological culture of the teacher's personality: author's abstract. dis ... doc. ped sciences Moscow, 1998. 33 p.
2. Derkach AA Creativity of the coach. L.: Physical Culture and Sport, 1982. 239 p.
3. Ilyin Ye.P. From the culture of physical - to the culture of health. The theory and practice of physical culture. 1994. No. 7. S. 46.
4. Reznikov Yu.A., Androsov T.I., Gotlib VM etc. Independent work of students is an essential component of the training of specialists in the system of physical education. The theory and practice of physical culture. 1989. No. 10. 29 p.
5. Reznikov Yu.A., Gotlib VM, Turkish B.V. Methodological foundations for creating a training program. The theory and practice of physical culture. 1987. No. 11. p. 29-36.)
6. Svishchev I.D. The main directions of improvement of professional training of students of the IFC, specializing in fighting and eastern martial arts. The theory and practice of physical culture. 1999. No. 2. P. 11-15.
7. Smolensky V.M. Gymnastics and curriculum of physical education institutes. The theory and practice of physical culture. 1993. No. 4. S. 42-44.
8. Chernov K.L., Kuznetsov V.K., Kashyrtsev Yu.A. Problems of training in the institutes of physical culture. The theory and practice of physical culture. 1987. No. 3. P. 22-23.

УДК 796.81/85:61

Полюхович Л.І.
старший викладач
Красушина Т.М.
викладач

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Самойлик С.В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

ЗНАЧЕННЯ ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОРТЬБОЮ

В статті проаналізовано значення планування та обліку функціональних навантажень, тестування фізичних якостей і медико-педагогічний контроль дітей, що займаються боротьбою, підтверджено дані про те, що фізична підготовка борців є однією із сторін їх всебічної спеціальної підготовки. Виявлено, що одним із напрямків підвищення ефективності системи підготовки борців базується на глибокому вивченні структури змагальної діяльності і побудові на цій основі модельних структур навчально-тренувального процесу. Встановлено, що фізичне навантаження, яке відповідає силам і рівню підготовленості до виконання фізичних вправ, поліпшує розвиток кісткової системи й збільшує період її росту. Діти-спортсмени відрізняються від своїх однолітків, які не займаються спортом, як за загальними показниками фізичного розвитку, так і більшими величинами річних приростів різних антропометричних ознак.

Ключові слова: тестування фізичних якостей, медико-педагогічний контроль, боротьба, діти-спортсмени.

Полюхович Л.И., Красушина Т.Н., Самойлик С.В. В статье проанализировано значение планирования и учета функциональных нагрузок, тестирование физических качеств и медико-педагогический контроль детей, занимающихся борьбой, подтверждено данные о том, что физическая подготовка борцов является одной из сторон их всесторонней специальной подготовки. Выведено, что одним из направлений повышения эффективности система подготовки борцов базируется на глубоком изучении структуры соревновательной деятельности и построении на

этой основе модельных структур учебно-тренировочного процесса. Установлено, что физическая нагрузка, которая соответствует силам и уровню подготовленности к выполнению физических упражнений, улучшает развитие костной системы и увеличивает период роста. Дети-спортсмены отличаются от своих сверстников, не занимающихся спортом, как по общим показателям физического развития, так и большими величинами годовых приростов разных антропометрических признаков.

Ключевые слова: тестирование физических качеств, медико-педагогический контроль, борьба, дети-спортсмены.

Poluhovych L., Krasushyna T., Samoilyk S. The article analyses the importance of planning and recording functional loads, testing physical qualities and medical and pedagogical control of children involved in the struggle, confirmed that physical training of wrestlers is one of the sides of their comprehensive special training. It was revealed that one of the directions of increasing the effectiveness of the training system of wrestlers is based on a deep study of the structure of competitive activities and the construction on this basis of model structures of the training process. It has been established that physical activity, which corresponds to forces and level of preparedness for performing physical exercises, improves the development of the bone system and increases the period of its growth. Children-athletes are different from their peers who are not engaged in sports, as in general indicators of physical development, and larger amounts of annual increments of various anthropometric features.

The current level of scientific knowledge in sports not only has expanded the supply of ideas about the interconnection of all sides of the preparation of fighters, but also greatly deepened them. Attempts achieve the reliability of fighters, timeliness and correctness of their response to situations that arise during a clash, evaluation of the information received, the speed of choice and accuracy of the implementation of the decision made demands, first of all, until the time necessary for the development of the fight against special physical qualities.

Keywords: testing of physical qualities, medical-pedagogical control, struggle, children-athletes.

Постановка проблеми. У сучасних умовах різко зростає необхідність більш точно використовувати різні засоби тренування. Борьба, як ациклічний вид спорту, представляє значні труднощі для дослідників і тренерів у визначенні дієвості засобів тренування.

Сучасний рівень наукових знань у спорті не лише розширив запас уявлень щодо взаємозв'язок всіх сторін підготовки борців, але і значно поглибив їх. Намагання досягти надійності борців, своєчасності та правильності їх реагування на ситуації, які виникають під час сутички, оцінки отриманої інформації, швидкості вибору і точності реалізації прийнятого рішення висуває вимогу перш за все до того часу, який необхідний для розвитку у боротьбі спеціальних фізичних якостей.

Якщо обсяг тренувальних навантажень у боротьбі виміряти легко, то інтенсивність дотепер оцінюється приблизно, хоча останнім часом точність її оцінки значно зростає.

Аналіз літературних джерел. На нашу думку, індивідуальна норма рухової активності повинна базуватися на доцільності та користі для здоров'я, отже, треба орієнтуватися на показники, що характеризують фізичне здоров'я дітей. Важливо не тільки знати, скільки потрібно рухатися і робити локомоцій протягом доби чи тижня, а й з якою метою, якого рівня фізичного стану треба досягти. Це потребує визначення спрямованості фізичних вправ та параметрів фізичних навантажень. Такий підхід застосовано у працях С. Бібікова (2008), П. Плахтія, О. Шишкіна, Л. Педик (2002), Т. Круцевич (2005), Л.П. Сергієнко (2010).

Мета статті (постановка завдань): проаналізувати значення планування та обліку функціональних навантажень, тестування фізичних якостей і медико-педагогічний контроль дітей, що займаються боротьбою, підтвердити дані про те, що фізична підготовка борців є однією із сторін їх всебічної спеціальної підготовки. Виявити, що одним із напрямків підвищення ефективності системи підготовки борців базується на глибокому вивченні структури змагальної діяльності та побудові на цій основі модельних структур навчально-тренувального процесу. Встановити, що фізичне навантаження, яке відповідає силам і рівню підготовленості до виконання фізичних вправ, поліпшує розвиток кісткової системи й збільшує період її росту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Раціональне планування тренувального процесу, правильне використання засобів і методів спортивного тренування на всьому протязі багаторічної підготовки юних спортсменів можливе лише за умови обліку анатомо-фізіологічних особливостей зростаючого дитячого організму [3].

Найбільш інформативним з доступних для тренера показників є частота серцевих скорочень (ЧСС). Так, ЧСС більш тренуваного спортсмена є більше низкою й більше ритмічною. Хороша амплітуда ЧСС, тобто відносно низька частота в спокої й висока під час навантаження, при швидкому відновленні після — говорить про добрі функціональні можливості спортсменів.

Однак при оцінці навантаження за ЧСС варто врахувати, що цей показник не завжди відповідає рівню споживання кисню. Споживання кисню більш точно характеризує працездатність борця.

З ростом тренуваності знижується ЧСС і відповідно підвищується споживання кисню. Отже, споживання кисню при однаковій ЧСС визначається ростом тренуваності спортсмена в цей момент. За показниками ЧСС і споживанню кисню в лабораторних умовах можна зафіксувати обсяг й інтенсивність даного навантаження досить точно. Але такі способи одержання даних непридатні в умовах безпосередньої взаємодії борців та боксерів [6].

Для оцінки величини отриманого навантаження в цих випадках використовують оцінку в умовних одиницях. Наприклад, інтенсивність змагальної або тренувальної сутички, проведеної в гострій боротьбі з рівним партнером протягом 6-8 хв., оцінюється в 7-8 балів і відповідає ЧСС 180-192 уд./хв. Інтенсивність тренувальної сутички протягом 12 хв. або

змагальної протягом 10 хв. при ЧСС у середньому 156-174 уд./хв оцінюється в 5-6 балів. Інтенсивність навчальної сутички протягом 40 хв. при ЧСС 132- 150 уд./хв оцінюється в 3-4 бали. Виконання різних вправ протягом 60 хв. при ЧСС 108-126 уд./хв оцінюється в 1-2 бали.

Далі навантаження в цілому визначається в умовних одиницях шляхом множення обсягу, вираженого у хвиликах, на бал відповідної інтенсивності (табл. 1.1.).

Таблиця 1.

Шкала визначення навантаження в умовних одиницях

ЧСС за 10 сек.	ЧСС за 1 хв.	Оцінка інтенсивності в балах	Навантаження заняття в балах (max -min)
32	192	8	700-800
30-31	180-186	7	600-700
28-29	168-174	6	500-600
26-27	156-162	5	400-500
24-25	144-150	4	300-400
22-23	132-138	3	200-300
20-21	120-126	2	100-200
18-19	108-114	1	100

Після виконання десятихвилинного завдання спортсменами тренер дає команду зафіксувати пульс за 10 сек. Після переведення його в умовний бал, він множиться на час виконаного завдання. У підсумку, всі бали в такий спосіб оціненого навантаження підсумовуються.

Якщо на дане тренування заплановане загальне навантаження в 500 умовних одиниць і хтось набрав таку кількість одиниць уже до половини тренування, для нього заняття закінчуються з наступним розбором причин такого ефекту.

Прийнято вважати 300 у.е. — малим, 500 у.е. — середнім і 700 у.е. — великим навантаженням.

Варто враховувати той факт, що кожна людина унікальна по всіх функціях і використанні середньо групових критеріїв оцінки, щонайменше, некоректно.

Проте, дана методика, хоча й не ідеальна, але вона, хоча б приблизно, дозволяє не допустити функціональних перевантажень. Уміло змінюючи обсяг й інтенсивність вправ, тренер може втримувати на потрібному рівні або змінювати навантаження. Та саме навантаження може бути виконано в одних випадках за рахунок більшого обсягу, в інших - за рахунок більшої інтенсивності.

Пульсометрія, що здійснюється систематично за єдиною методикою, спочатку служить гарним засобом накопичення даних і сприяє придбанню досвіду викладачів в оцінці використовуваних ними засобів тренування.

Добре, якщо викладач час від часу порівнює дані пульсометрії конкретних спортсменів з даними їх повних медичних обстежень.

Згодом робота з тим самим контингентом спортсменів дозволить викладачеві застосовувати ці дані для планування загального і регулювання індивідуального навантаження.

У ході безпосередньої підготовки до змагань тренери, як правило, вирішують проблему зняття в борців ефекту наростаючої втоми, тобто підвищення якості спеціальної витривалості за рахунок протидії «перешкоджаючим факторам» змагального двобою. У даних комплексної наукової групи збірної команди України з боротьби наводиться відсоткове співвідношення впливу різних факторів на ефективність змагальних результатів (табл. 2.), що приводить до думки про різні форми того самого фактора, що негативно впливає на цю якість, — фактора психологічного.

Таблиця 2

Процентна частка перешкоджаючих факторів, що негативно впливають на результативність змагального двобою (за даними опитування провідних тренерів)

Перешкоджаючі фактори	Рівень значимості (%)
Несподівані ситуації двобою	31,3
Втома	22,6
Астенічні реакції	22,4
Ранг змагань	16,8
Тверда манера ведення двобою	5,4
Травми	2,5

У цьому випадку 77,4% всіх перешкоджаючих факторів, так чи інакше, мають психофізіологічну основу, а 22,6% — фактори, що формально відносяться до втоми, також можуть мати різні причини, і в першу чергу — песимальні (астенічні) реакції або неадекватну техніко-тактичну підготовленість, оскільки чіткого визначення втоми в процесі змагання в однокористувача поки немає.

Найчастіше буває так, що людина, будучи фізично сильною і технічно навченою, не може ефективно реалізувати вміння, потрапивши в соціально відповідальну або біологічно небезпечну ситуацію.

Все частіше піднімається питання про необхідність превалювання змагальних вправ у ході підготовки до змагань, мається на увазі не стільки їхня біомеханічна подібність, скільки подібність за психологічною напруженістю [5, с.172].

Під час вирішення питання про підвищення спеціальної витривалості борців і під час контролю її становлення, як правило, використовують багаторазові повторення кидків манекена на швидкість із наступним визначенням ЧСС. Але по-перше, ці кидки далекі по техніці виконання від реальних умов. По-друге, не імітуються умови психостресу реального двобою.

Адже відомо, що повідомлення про достроковий вихід на килим без розминки значно підвищує частоту серцевих скорочень.

У зв'язку з тенденцією експлуатування функціональних резервів одно борців, що негативно позначається на якості техніко-тактичної підготовки, необхідно розглянути це питання в нетрадиційному аспекті, оскільки ряд даних про фізичну й психологічну підготовку, на наш погляд, трохи застарів.

До чисто фізичних якостей відносяться рухові прояви, які можна виміряти по силі, швидкості й по тривалості виконання.

До координаційних якостей відносять здатність сенсорних і моторних нервових провідних шляхів забезпечувати узгодженість скорочення м'язів-синергістів і розслаблення м'язів-антагоністів для здійснення довільного руху.

Під сенсомоторними якостями варто розуміти здатність вищих відділів кори головного мозку повноцінно керувати діями людини в складних, швидко мінливих ситуаціях статичного, кінематичного й динамічного характеру.

Звичайно, тренери намагаються розвинути спритність борця за рахунок ігор. На наш погляд, треба розвивати спеціальну спритність, а зміст спеціальної спритності є зміст техніки й тактики її виконання. Однак можна бути чудовим тактиком, але з підвищенням рангу змагань губити ці якості, що змушує звернутися до поняття «психомоторика».

Під психомоторними якостями в даному аспекті варто розуміти здатність вищих відділів кори головного мозку стримувати або не стримувати руйнуючий вплив песимальних емоцій у психостресорних умовах.

В одних індивідів у випадках небезпеки формується активно-оборонна реакція, а в інших — пасивно-захисна. Залежить це від генетично обумовлених фізіологічних реакцій і від безлічі змінних психофізіологічних причин, які практично важко прогнозувати в дійсно небезпечні для життя ситуаціях.

На відміну від сенсомоторних механізмів, інтелект відповідає за врівноваження себе з навколишнім світом не шляхом рухів, а шляхом попереднього логічного визначення: «робити або не робити; якщо робити, то що і як робити?».

Оскільки інтелект пов'язаний з роботою вищих відділів кори головного мозку, його діяльність може бути піддана численним перешкоджаючим факторам, у процесі одержання і обробки досить насиченої зовнішньої й внутрішньої інформації. У зв'язку із цим якість його діяльності залежить від рівня екстремальності (стресовості) ситуації.

Спортивне одноборство є грою в екстремальність, коли є оптимальна модель діяльності в конфліктних умовах і цій діяльності можна багаторазово варіативно повторювати, щоб напрацювати звичні дії адекватні ситуації, що швидко змінюється [1].

Однак, крім вирішення питань тактики реалізації довільних рухів, мозок одночасно вирішує й завдання соціального плану, пов'язані з особистими амбіціями, бажанням зайняти певну соціальну нішу в суспільстві й т.д. У цьому випадку психіка орієнтована на досягнення певного результату (особливо в соціальному плані), може негативно впливати на успішність організації руху, занадто зацікавлено стежачи за обстановкою, вносячись у роботу нервових провідних шляхів зайве збудження й порушуючи налагоджену взаємодію координаційних структур.

Якщо враховувати залежність різних кінцевих психологічних проявів від найскладніших взаємозв'язків у багатогранному біологічному базисі живого організму, то оптимально було б визначити психологію як науку, що вивчає поведінку людей і тварин у соціальних умовах.

З огляду на особливості сенсомоторних і психологічних проявів при виконанні різних рухів в умовах:

- поодинокій демонстрації, проведення прийомів самозахисту й рукопашного бою в умовно-контактному режимі;

- реалізації прийомів бою в рівних спортивних умовах протиборства з більшими психостресорними навантаженнями;

- -реалізації прийомів у реальному бою, доцільно диференціювати поняття про психомоторику й визначити чотири рівні керування рухами:

- а) локомоція — здатність до найпростіших рухів;

- б) координованість — здатність до довільних узгоджених рухів у заздалегідь запрограмованих умовах;

- в) сенсомоторика — здатність об'єктивно сприймати інформацію й організувати адекватні їй рухи в умовах швидко змінних ситуацій (якість спритності);

- г) психомоторика — здатність до реалізації рухових умінь і навичок (спритності) у психостресорних ситуаціях.

Якщо поняття координованості й сенсомоторики можна віднести до фізіологічних якостей, то поняття психомоторики, безумовно, відноситься до психологічного компонента, оскільки в більшості випадків ефективність діяльності суб'єкта залежить від сприйняття дійсності в соціальному аспекті й може регулюватися за рахунок установки, сформованої людським співтовариством [2, с. 314].

Тому не слід ототожнювати зміст методики розвитку ситуативної координованості з методикою розвитку психостресорної координованості. Оскільки психологія має справу із суб'єктивним сприйняттям зовнішніх умов соціально значимих для індивіда, що впливають на вегетативну регуляцію, виховання психологічної стійкості значною мірою залежить від того, як індивід оцінює свою роль у певній діяльності, яка його самооцінка його діяльності.

Одні психічні прояви перебудовуються за рахунок звикання в процесі тренування й змагань, інші — за рахунок зниження рівня вимог при виступі на змаганнях.

Розвиваючи цю думку, можна знизити психологічний пресинг за рахунок автоматизації комплексів діяльності, звівши його провідні шляхи на нижні рівні «готичних зводів». У цьому випадку необхідна логічність техніко-тактичних моделей діяльності при організації підготовки борців, оскільки в ході сутички (бою) формування нових і, головне, оптимальних моделей досить енерговитратна, що і визначає фактор зниження спеціальної витривалості [4].

На сьогодні методика визначення спеціальної витривалості в боротьбі при виконанні кидків манекена є ефемерною, тому пропонується визначити її, використовуючи формули психолого-педагогічного контролю (табл. 3).

Таблиця 3

Формули визначення рівнів порушень під час керування рухами

Витривалість по мисленню ВМс (х- показник технічної різноманітності - ПТР/обр)	$ВМс = x1 - (x1-x2) / x1 *$
Витривалість сенсомоторна ВСм (х- показник динамічної захищеності — ПДЗ)	$ВСм = x1 - (x1-x2)/x1 *$
Витривалість координаційна — ВКрд (х- кількісний показник ефективності — КІПЕ, або якісної ефективності ЯКПЕ)	$ВКрд = x1 - (x1-x2) / x1 *$
Витривалість моторна ВМтр (х- показник хвилинної активності — ПА)	$ВМтр = x1 - (x1-x2)/x1 *$
* - x1 — показники в першій половині сутички, x2 — у другій половині.	

Висновки. Таким чином, якщо втома починається з кори головного мозку, спеціальна витривалість — це здатність:

- не стільки довго виконувати просту роботу;
- не стільки довгостроково виконувати роботу без переключувань;
- не стільки довгостроково зберігати здатність до адекватних дій у ситуаціях;
- скільки формувати стратегію і тактику використання різних рухових дій у психостресорних умовах.

Оскільки остання якість залежить від роботи асоціативних полів вищих відділів КГМ, на функціонування яких впливає маса надлишкової інформації, нездатність адекватно вирішувати завдання, що найчастіше оцінюється як втома, може викликатися факторами біологічного страху або соціальної тривожності. Тому найбільш оптимальними шляхами підвищення «абсолютної» витривалості повинні бути:

- навчання техніці й тактиці відповідно до оптимальної моделі просторово-значеннєвої діяльності в єдиноборстві;
- доведення техніко-тактичних умінь до рівня автоматизму (за умови відповідності девізу єдиноборств «про мінімум технічних дій для максимуму можливих у бої ситуацій»);
- багаторазова участь у змаганнях з поступовим підвищенням рівня стресовості.

Перспективи подальших досліджень. Щодо особливостей проведення змагань серед дітей що займаються боротьбою, то ми пропонуємо тренерам організувати для «ретардантів» щадні режими змагань і не виставляти їх проти дорослих суперників. У віці до 12 років бажано організувати змагання з демонстраційною основою. Оцінюватися повинна якість виконання прийомів на пасивному партнерові. Саме над цією проблемою будемо далі працювати.

Література

1. Бібіков С.В. Методика розвитку координаційних здібностей юних боксерів на основі моделювання умов їх змагальної діяльності: дис ... канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2008. 141 с.
2. Бойченко С. Особливості прояву комплексних (гібридних) координаційних здібностей у представників спортивних ігор / С. Бойченко, Ю. Войнар, А. Смотрицький / Фізичне освіту і спорт. 2002. Т. 46. С. 313-314.
3. Головацький А.С., Черкасов В.Г. Анатомія людини / А.С.Головацький, В.Г. Черкасов — Вінниця, 2015. — 456с.
4. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю.Круцевич, М.И.Воробьев – К.: Олімпійська література, 2005.–195 с.
5. Плахтій П., Шишкін О., Педик Л. Особливості перерозподілу тепла в організмі єдиноборців протягом доби в умовах виконання тренувальних навантажень і під час спостережень за тренуванням // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 36. наук, праць. — Луцьк: Вежа, 2002.— С.171-175.
6. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти: Підручник / Л.П.Сергієнко – К.: КНТ, 2010. – 776 с

Reference

1. Bibikov S.V. Metodyka rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei yunykh bokseriv na osnovi modeliuвання umov yikh zmahalnoi diialnosti: dys ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Volhohrad, 2008. 141 s.
- 2.Boichenko S. Osoblyvosti proiavu kompleksnykh (hibrydnykh) koordynatsiinykh zdibnostei u predstavnykiv sportyynykh ihor / S. Boichenko, Yu. Voinar, A. Smotrytskyi / Fizychnе osvitu i sport. 2002. T. 46. S. 313-314.
- 3.Holovatskyi A.S., Cherkasov V.H. Anatomii liudyny / A.S.Holovatskyi, V.H. Cherkasov — Vinnytsia, 2015. — 456s.
- 4.Krutsevych T.lu., Vorobev M.Y. Kontrol v fyzicheskom vospytanyu detei, podrostkov y yunoshei / T.lu.Krutsevych, M.Y.Vorobev – K.: Olimpiiska literatura, 2005.–195 s.
- 5.Plakhtii P., Shyshkin O., Pedyk L. Osoblyvosti pererозpodilu tepla v orhanizmi yedynobortsiv protiahom doby v umovakh vykonannya trenuvalnykh navantazhen i pid chas sposterezhen za trenuvanniam // Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 36. nauk, prats. — Lutsk: Vezha, 2002.— S.171-175.
- 6.Serhiienko L.P. Sportyвна metrolohiia. Teorii i praktychni aspekty: Pidruchnyk / L.P.Serhiienko – K.: KNT, 2010. – 776 s.