

ISSN 2518-7465

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ВІСНИК

Чернігівського національного
педагогічного університету

Випуск 154

Том I

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Чернігів
2018

ВІСНИК
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г. Шевченка

Головна редакційна колегія

Головний редактор доктор педагогічних наук, професор,
дійсний член НАПН України **Носко М.О.**

Відповідальний редактор доктор історичних наук, професор **Дятлов В.О.**

Редакційна колегія серії "Педагогічні науки": Бобир С. Л., Боровик А. М., Гаркуша С. В., Гетта В. Г., Горошко Ю. В., Грищенко С. В., Давиденко А. А., Дорошенко Т. В., Жила С. О., Завацька Л. М., Кузьомко Л. М., Ляшенко О. І., Міненко А. О., Носовець Н. М., Пліско В. І., Проніков О. К., Савченко В. Ф., Стеченко Т. О., Стрілець С. І., Терентьєва Н. О., Торубара О. М., Третяк О. С.

Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт": Адирхаєв С. Г., Архипов О. А., Багінська О. В., Виноградський Б.А., Власенко С. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Грищенко С.В., Єдинак Г. А., Єрмаков С. С., Жиденко А. О., Жула В. П., Жула Л. В., Кузьомко Л. М., Куртова Г. Ю., Лисенко Л. Л., Медведєва І. М., Мулик В. В., Носко М. О., Пліско В. І., Половников І. І., Проніков О. К., Приймак С. Г., Синіговець В. І., Синіговець І. В., Цьось А. В.

Відповідальні за випуск: доктор педагогічних наук, доцент **Гаркуша С. В.**,
кандидат педагогічних наук, доцент **Жара Г. І.**

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.

Заснований 30 листопада 1998 р.

*(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.)*

Адреса редакційної колегії:

14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку вченою радою
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Протокол № 2 від 26 вересня 2018 року)

*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету "Серія: Педагогічні науки"
включено до Переліку наукових фахових видань України.*

Наказ МОН України №528 від 12 травня 2015 р.

© Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка, 2018
© Автори, 2018

УДК 796.011.1:796.012.1:796.41-053.6

Шалар О. Г., Глухов І. Г., Новокишанова А. О.

ПРОЯВ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТОК У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Робота присвячена дослідженню властивостей особистості та фізичних якостей юних гімнасток. Встановлені позитивні показники спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток, а саме: 20% мали високий і 80 % середній рівень підготовленості. Серед фізичних якостей, які найкраще проявлялися у гімнасток – це координація (50 % мали високий рівень) ; найгірше – це гнучкість (тільки 20 % мали високий рівень). Було виявлено, що мотивація щодо досягнення успіху та невиражений мотиваційний полюс ближчий до успіху у юних гімнасток, переважає над мотивацією на невдачу та невираженим мотиваційним полюсом ближчим до невдачі (80 % проти 20 %). Показники волі юних гімнасток перебували на середньому та високому рівні. Високий показник вольових якостей у юних спортсменок виявлений за завзятістю (80 %) так 50 % – за терплячістю та наполегливістю. Також встановлено, що у юних гімнасток в основному переважають середні показники емоційності: емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, тривалість емоцій (60 %). Отже, фізична та психологічна підготовка юних гімнасток є ефективним засобом розвитку і вдосконалення спортсмена як гармонійної особистості.

Ключові слова: юні гімнастки, гнучкість, сила, координація, мотивація, вольові якості, емоції, властивості уваги.

Постановка проблеми. Спорт посідає велике місце в житті сучасного суспільства. Він не тільки забезпечує всебічний фізичний розвиток людини, а й сприяє вихованню її морально-вольових якостей. Спортивна підготовка дітей і підлітків досягає своєї мети в тому випадку, якщо педагог-тренер розглядає й організовує її як педагогічну систему, що складається із безлічі взаємозалежних між собою компонентів, спрямованих на досягненні індивідуумом високого рівня спортивної досконалості.

Як відомо, спортивна підготовка включає: систему тренувань; систему змагань; систему чинників, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності [1, 5]. Такими чинниками у фізичній підготовці юних гімнастів є сприяння розвитку певних фізичних якостей, які поділяються на *провідні* (координація, силові здібності, гнучкість), *доповнюючі* (швидкісні здібності) та *другорядні* (витривалість).

В цілому готовність юних гімнастів до тривалих фізичних та психічних навантажень визначається формуванням вагомих мотивів та сприятливого ставлення спортсменів до навчально-тренувальної роботи. Тому, методично правильна постановка навчальної і виховної роботи на тренуваннях сприяє виникненню активного інтересу юних спортсменів до спортивної діяльності, її результатів та формує позитивні особисті мотиви.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанню фізичної підготовки гімнастів приділяло увагу багато авторів, серед яких Л. В. Волков [1], В. М. Платонов. [5]. Властивості особистості спортсменів у своїх працях досліджували Г. Д. Горбунов [2], Л. Д. Гурман [3], В. А. Родіонов [6]. Корисними також є дослідження взаємозв'язку фізичної підготовки юних спортсменів із властивостями особистості [7, 8, 9].

Високі вимоги до змагань, довготривалий і творчий процес підготовки, зростаюча конкуренція породжують нові завдання та, закономірно, труднощі психологічної підготовки юних гімнастів. Досягнення спортивних вершин вимагає від спортсмена залучення біологічних та психічних енергетичних ресурсів. Саме ця умова передбачає розвиток індивідуальних здібностей, які, у свою чергу, залежать від структури особистості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами

Наукова робота є складовою науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№ 0116U005791).

Мета дослідження – виявити властивості особистості та провідні фізичні якості юних гімнасток.

Завдання дослідження

1. Розкрити структуру та зміст спортивної діяльності юних гімнасток.
2. Виявити роль і місце фізичних якостей та властивостей особистості в спортивній діяльності юних гімнасток.
3. Визначити залежність між властивостями особистості та фізичними якостями юних гімнасток.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось серед юних гімнасток-дівчаток естрадно-циркової студії «Jin Roh» м. Херсона віком від 10 до 12 років включно. Усі 10 дітей, які брали участь у дослідженні займаються у студії більше 3-х років і вже неодноразово приймали участь у змаганнях міського і обласного рівнів, так і за його межами. Дослідження тривало протягом 2016-18 років.

Для дослідження рівня фізичних якостей юних гімнасток було проведено тестування у обладнаній гімнастичній залі. Це заняття включало у себе виконання основних нормативів на гнучкість, силу та координацію. У результаті було складено рейтинг успішності.

Для дослідження властивостей особистості кожній з учасниць видавалися аркуші з раніше підготовленими питаннями за методиками тестів для визначення мотивації на успіх та боязні невдачі (за А. А. Реаном), потреби в схваленні (за Д. Марлоу та Д. Крауном) та вольової сфери (за Є. П. Ільїном, Є. К. Фещенко), на які необхідно було відповісти. Для визначенні властивостей уваги були підготовлені спеціальні бланки та картки за практикумом з загальної психології І. Л. Моначина [4].

В результаті дослідження властивостей особистості та фізичних якостей було проведено детальний аналіз, та виявлено основні закономірності розвитку юних спортсменів.

За показниками спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток відмічено відсутність низького рівня за координацією. Оцінюючи рівень розвитку гнучкості, було обумовлено, що еквівалент оцінки «відмінно» – це високий рівень оцінки фізичної якості, «добре» та «задовільно» – середній рівень, «погано» та «дуже погано» – це низький рівень оцінки фізичної якості.

Таблиця 1

Оцінка гнучкості юних гімнасток

Тести	Рівні	Високий, % (n=10)	Середній, % (n=10)	Низький, % (n=10)
Правий шпагат		70	30	-
Лівий шпагат		30	60	10
Попереч. шпагат		20	30	50
Гімнаст. міст		40	60	-
Загальна оцінка гнучкості		20	80	-

З таблиці 1 видно, що найкращі показники гнучкості у дівчаток – це правий шпагат та показник гнучкості спини – 70% та 40% тримали високий рівень відповідно. Гірше ситуація у гімнасток з лівим шпагатом та поперечним шпагатом; за останнім тестом 50% гімнасток мають низький рівень.

Багаторічною спортивною практикою доведено, що людина більше розтягнута на одну сторону – у даному випадку це правий шпагат. Але слід зазначити, що 30 % гімнасток мали однакову оцінку «відмінно», як з вправи на правий так і на лівий шпагат. Ще однією причиною більшої гнучкості на праву сторону є те, що основні комбінаційні елементи відпрацьовувались на праву сторону.

Таким чином, загальна оцінка показників гнучкості має позитивний результат – 20 % мають високий рівень та 80% – середній.

Результати оцінки контрольних вправ на оцінку силових здібностей представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Оцінка силових здібностей юних гімнасток

Тести	Рівні	Високий, % (n=10)	Середній, % (n=10)	Низький, % (n=10)
Піднімання ніг на полотнах		20	80	-
Лазіння на полотнах		30	60	10
Згинання – розгинання рук в упорі лежачи		30	70	-
Загальна оцінка силових здібностей		30	70	-

З таблиці 2 видно, що вправи на піднімання ніг на полотнах 80% мають середній рівень і тільки 20% високий рівень. Слід зазначити, що дана вправа є однією з ключових у повітряній гімнастиці, без неї не обходиться ні один елемент на повітряному реквізиті – тому їй необхідно приділяти велику увагу і дані результати не є позитивними. Також такі результати обумовлені зміною масою тіла дівчаток, саме у

період 11-12 років спостерігалось збільшення об'ємів ніг, що у результаті ускладнило виконання даної вправи.

Більш позитивну оцінку мали результати виконання вправи-лазіння на полотнах та вправа на згинання – розгинання рук в упорі лежачи 30 % – мають високий рівень.

Щодо загальної оцінки силових здібностей, то 30 % дівчаток отримали високий рівень, останні 70% мають середній рівень розвитку силових здібностей.

Результати оцінки контрольних вправ на оцінку координаційних здібностей представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Оцінка координаційних здібностей юних гімнасток

Тести	Рівні	Високий, % (n=10)	Середній, % (n=10)	Низький, % (n=10)
Подвійні стрибки на скакалці		60	40	-
Стійка на руках, ноги разом		20	80	-
Загальна оцінка координаційних здібностей		50	50	-

У результаті оцінювання координації гімнасток були отримані більш позитивні результати. Отже, 60 % юних гімнасток мали високий рівень за виконання вправи на скакалці; 20% високий та 80 % середній рівень за утримання рівноваги на руках.

Таким чином, результати оцінки координаційних здібностей мали найкращі показники – 50% гімнасток мали високий та стільки ж середній рівень.

Варто відмітити позитивні результати виконання контрольних вправ із спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток, а саме: 20% мали високий і 80 % середній рівень підготовленості. Серед фізичних якостей, які найкраще проявляються у гімнасток – це координація (50 % мали високий рівень); найгірше – це гнучкість (тільки 20 % мали високий рівень).

Це пов'язано із співвідношенням обсягу навантажень у розвитку спеціальної фізичної підготовки гімнасток. На сприяння розвитку гнучкості та витривалості виділялося 30% усього часу; на розвиток координаційних здібностей і стрибучості – теж 30%, швидкості та сили – по 40%. Засоби і методи швидко-силової підготовки включали вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів та швидкості їх скорочення.

Контрольне тестування фізичних якостей юних гімнасток довело, що необхідно приділяти більше уваги вправам на розвиток сили та гнучкості.

За методикою А. А. Реана, спрямованої на визначення мотивації щодо досягнення успіху ми отримали наступні результати (див. табл. 5).

Слід зазначити, що мотивація щодо досягнення успіху та невиражений мотиваційний полюс ближчий до успіху у юних гімнасток, переважає над мотивацією на невдачу та невираженим мотиваційним полюсом ближчим до невдачі (80% проти 20%).

Таблиця 5

Мотивація успіху та боязнь невдачі юних гімнасток (за А. А. Реаном) %

Група	Ознаки	Мотивація на успіх, % (n=10)	Мотивація на невдачу, % (n=10)	Невиражений мотиваційний полюс, % (n=10)	
				Ближче до успіху	Ближче до невдачі
Дівчата-гімнастки (n=10)		40	10	40	10

Мотивація на успіх та невиражений мотиваційний полюс ближчий до успіху (у нашому випадку 80 % гімнасток) належить до позитивної мотивації. При такій мотивації дитина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності цих юних гімнасток спостерігається надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Спостереження показали, що дівчатка впевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Спортсменок відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивації на невдачу та невиражений мотиваційний полюс ближчий до невдачі відноситься до негативної мотивації (у нашому випадку 20% гімнасток). При даному типі мотивації активність пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. За дівчатками спостерігалось, що починаючи справу, вони вже заздалегідь боялися можливої невдачі, думали про шляхи уникнення цієї гіпотетичної

невдачі, а не про способи досягнення успіху. Дівчатка, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Намагалися уникати відповідальних завдань, а при необхідності вирішення надвідповідальних завдань могли впасти в стан близький до панічного.

Самооцінка спортивних результатів як завершальний і регулюючий компонент мотивації значною мірою визначається типом цінностей, на які орієнтується спортсмен, та потребами, які регулюють його активність. Відтак, суб'єктивні критерії спортивних результатів поступово змінюються: на початкових етапах розвитку здібностей переважає самооцінка на основі соціального підкріплення, яка поступово трансформується у самооцінку на основі докладених зусиль.

Тому доцільним було проведення анкетування потреби у схваленні за методикою Є. Ільїна та Є. Фещенка (див. табл. 6).

Таблиця 6

Потреба в схваленні юних гімнасток (за Є.П. Ільїном та Є.К. Фещенко)

Група \ Потреба	Дуже низька, % (n=10)	Низька, % (n=10)	Потребують, % (n=10)	Необхідно, % (n=10)
Дівчата-гімнастки (n=10)	-	40	50	10

З результатів опитування видно, що більше половини, а саме 60 % дітей потребують потреби у схваленні.

У процесі спортивної діяльності необхідно враховувати вікові психологічні закономірності розвитку спортсменів. Для дітей різного віку і для кожної дитини не всі мотиви мають однакову спонукальну силу. Для доповнення психологічних особливостей сутності мотивації у період розвитку спортсменів необхідно зупинитися на теорії досягнення цілі, яка виділяє три фактори, що зумовлюють мотивацію людини: цілі досягнення, компетентність та поведінка. Для того, щоб зрозуміти мотивацію юної спортсменки, необхідно з'ясувати, яку значущість для неї мають успіх чи невдача і як вони нею сприймаються, наскільки об'єктивно вона може зробити самооцінку. Формування мотивів відбувається під впливом умов навколишнього середовища і становлення особистісної сфери дитини.

В умовах занять спортом постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер, зміцнює волю.

Як вже зазначалося, заняття спортом надають необмежені можливості виховання волі. Наприклад, цілеспрямованість і завзятість розвиваються в процесі освоєння нових вправ. Стійкість і наполегливість – результат регулярного подолання стомлення при виконанні тренувальних занять і в змаганнях, особливо в несприятливих умовах. Результати оцінки вольової сфери наведено у таблиці 7.

Таблиця 7

Оцінка вольової сфери юних гімнасток (за Д. П. Крауном та Д. А. Марлоу)

Показник \ Вольові якості	Терплячість, % (n=10)	Завзятість, % (n=10)	Наполегливість, % (n=10)
Низький	-	-	-
Середній	50	20	30
Високий	50	80	50

З таблиці 7 видно, що усі показники волі юних гімнасток перебувають на середньому та високому рівні. Високий показник вольових якостей у юних спортсменок складає завзятість (80 %), 50 % – терплячість та наполегливість.

Прояви волі у юних гімнасток значною мірою залежать від ситуації, вимагають зовнішньої підтримки з боку тренера. Тому в тренувальному процесі необхідно створити атмосферу чітких вимог і правил поведінки, спокійно-позитивний соціально-психологічний клімат. У цей період у дітей формуються такі вольові риси характеру, як цілеспрямованість, організованість, стриманість, дисциплінованість, наполегливість тощо. Для виховання вольових якостей можуть бути створені допоміжні труднощі в тренувальних заняттях.

Помірна емоційна збудливість сприяє успішному навчанню професії артиста цирку, позитивно впливаючи на виразність, артистичність, успішність у повітряній гімнастиці, а також акторську майстерність. Але слід зазначити, що емоційне збудження має позитивне значення тільки при певній мірі його інтенсивності і за умов спрямованості на виконання основних завдань змагальної діяльності. У цьому зв'язку спортсменів важливо навчити формування і збереження оптимального рівня емоційного

збудження, уміння спрямовувати його на виконання завдань, що стоять перед спортсменами. Тому доцільним було провести тест на емоційність юних гімнасток (див. табл. 8).

Таблиця 8

Характеристика емоційності гімнасток (за методикою Е. П. Ільїна), %

	Ознаки	Рівні	Низький	Середній	Високий
1	Емоційна збудливість		40	60	-
2	Інтенсивність емоцій		20	60	20
3	Тривалість емоцій		40	60	-
4	Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування		60	40	-

З таблиці видно, що у юних гімнасток в основному переважають середні показники емоційності: емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, тривалість емоцій (60 %). І дійсно, як показали спостереження, у поведінці більшості юних гімнасток у повсякденному житті проявляється емоційна стабільність, стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частой зміни емоцій. Також середні показники емоційної стійкості виявляється у помірній терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці гімнасток, що зумовлюють стабільність ефективності тренувань.

Щодо негативного впливу емоцій на ефективність діяльності та спілкування – переважають діти з низьким рівнем (60 %). У тренувальному та змагальному процесі це простежується у здатності гімнасток виконати повністю виступ, або виконати певний елемент незважаючи на певні невдачі, що характеризує їх як вольових та сильних особистостей.

У повітряній гімнастиці вся психічна діяльність спортсмена повинна бути спрямована на виконання певної дії, де об'єм, стійкість та інтенсивність уваги є показником стану мобілізаційної готовності на етапі підготовки та участі у змаганнях.

Оцінюючи властивості уваги юних гімнасток, були отримані наступні результати (див. табл. 9)

Таблиця 9

Оцінка концентрації та стійкості уваги юних гімнасток

Показник Група	Дуже погано, % (n=10)	Погано, % (n=10)	Задовільно, % (n=10)	Добре, % (n=10)	Відмінно, % (n=10)
Дівчата-гімнастки (n=10)	-	20	10	40	30

За результатами дослідження видно, що за шкалою показника концентрації та стійкості уваги 70% юних гімнасток володіють достатнім рівнем. Отримані результати свідчать про те, що в основній кількості юні спортсменки здатні тривалий час підтримувати інтенсивність уваги на високому рівні і вести спортивну діяльність до кінця тренування або змагання.

Висновки. У ході дослідження виявлено, що фізична та психологічна підготовка юних гімнасток є ефективним засобом розвитку і вдосконалення спортсмена як гармонійної особистості. Основною метою спортивної діяльності є розвиток провідних фізичних та психічних якостей і властивостей особистості, необхідних для професійного росту гімнасток, та досягнення високих результатів.

Основи спортивної підготовки закладаються тренером на тренуваннях: це і витривалість, вольова стійкість, і нормальна реакція на невдачі, установка мети і цілей тренувань, установки на участь у змаганнях, на визначену тактику поведінки на змаганнях.

Перспективою подальших досліджень в цьому напрямку має бути вивчення прояву пам'яті та мислення юних гімнасток, а також властивостей характеру.

Використані джерела

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навч. посібник / Л. В. Волков. – К.: Вища шк., 1993. – 152 с.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогіка спорту: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.
3. Гурман Л. Д. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: курс лекцій / Л. Д. Гурман. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. – 368 с.
4. Моначин І. Л. Зошит-практикум з курсу «Практикум з загальної психології» для студентів спеціальності «Психологія» / І. Л. Моначин. – Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 100 с.

5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат: учеб. пособие / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 112 с.
7. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Новокшанова А. О. Психологічні особливості юних гімнасток 10-12 років / О. Г. Шалар, Є. А. Стрикаленко, А. О. Новокшанова // Український журнал медицини, біології та спорту. №5 (7) / Чорноморський національний університет ім.. Петра Могили (м. Миколаїв), 2017. – С. 195–197.
8. Шалар О. Г. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів / О. Г. Шалар, В. М. Гузар, М. С. Савченко-Марущак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 139. Т. I / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 45–48.
9. Шалар О. Г. Особливості емоційно-вольової сфери легкоатлетів-бігунів / О. Г. Шалар, В. М. Гузар, Л. Й. Пушкіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Т. IV / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 48–51.

Shalar O., Glukhov I., Novokshanova A.

THE MANIFESTATION OF THE PERSONALITY AND PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG GYMNASTS IN SPORTS ACTIVITIES

Purpose: to study the properties of personality and physical qualities of young gymnasts. Material: young gymnasts-girls of the variety-circus studio "Jin Roh" in Kherson, aged 10 to 12, took part in the study. The study continued during the years 2016-2018. Results: Positive indicators of special physical fitness of young gymnasts were revealed, namely: 20 % had a high and 80 % average level of preparedness. Among the physical qualities that gymnasts showed best is coordination (50% had a high level), the worst is flexibility (only 20 % had a high level). This is due to the ratio of the volume of loads in the development of special physical training for gymnasts. To promote the development of flexibility and endurance, 30 % of all time was allocated; on the development of coordination abilities and jumping – also 30%, speed and strength – 40 % each. Means and methods of speed-strength training included exercises aimed at developing muscle strength and the speed of their contraction. It was found that the motivation for achieving success in young gymnasts prevails over the motivation for failure (80% vs. 20%). The indicators of the will of young gymnasts were on average and high level. A high index of strong-willed qualities among young sportswomen was detected by persistence (80%) and 50% – by perseverance. It was also found that young gymnasts are mostly dominated by average emotionality: emotional excitability, intensity of emotions, and duration of emotions (60 %). It was revealed that 70% of young gymnasts have a sufficient level on the scale of concentration and stability of attention. The results show that young athletes are able to maintain a high level of attention for a long time and conduct sports activities until the end of training or competition. Conclusion: Physical and psychological training of young gymnasts is an effective means of developing and improving the athlete as a harmonious personality.

Key words: *young gymnasts, flexibility, strength, coordination, motivation, strong-willed qualities, emotions, attention properties.*

Стаття надійшла до редакції 17.09.2018 р.

- Чупрун Наталія Федорівна* кандидат психологічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (м. Переяслав-Хмельницький)
- Чуста Андрій Юрійович* старший викладач кафедри спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)
- Шалар Олег Григорович* кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету (м. Херсон)
- Шатка Владислав Анатолійович* студент факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)
- Шиндер Максим Володимирович (Шиндер Максим Володимирович)* старший викладач кафедри біомеханіки Білоруського державного університету фізичної культури (м. Мінськ, Республіка Білорусь)
- Шишкіна Олена Миколаївна* старший викладач кафедри фізичного виховання Дніпровського державного технічного університету (м. Кам'янське)
- Шиян Володимир Миколайович* кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» (м. Дніпро)
- Шиян Ольга Володимирівна* кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» (м. Дніпро)
- Школа Олена Миколаївна* кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (м. Харків)
- Шуст Ольга Миколаївна* викладач кафедри спортивних дисциплін Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв)
- Шутка Галина Іванівна* кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ (м. Львів)
- Юденюк Віталій Михайлович* аспірант кафедри соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)
- Яцунський Олександр Сергійович* доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (м. Миколаїв)

////////////////////////////////////

ЗМІСТ

СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК І ВИКЛАДАННЯ БІОМЕХАНІКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Волков Ю. О., Екимов В. Ю., Шиндер М. В.
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В БИОМЕХАНИКЕ 3

Сотский Н. Б.
ПОЗА ЧЕЛОВЕКА И ЕЕ АНАЛИТИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ 9

БИОМЕХАНІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Арешина Ю. Б., Копитіна Я. М., Мороз С. В., Пошивайло В. В.
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ У КОМПЛЕКСНІЙ ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ЛЮДЕЙ
ІЗ ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ЗОРУ 16

Бабенко В.Г., Євдокимова Л.Г., Хапсаліс Г.Л.
ЛІКАРСЬКЕ, ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА ПЕДАГОГІЧНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АБО СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ 22

Барков В.А., Кхафаджи А.С.
РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 26

Борисенко В. В., Козерук Ю. В., Толочний В. М., Синіговець І. В.
ФАКТОРНА СТРУКТУРА ОСНОВНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ
У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД 30

Бугаевский К. А., Данильченко С. И., Стародубцев С. Г.
ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ
У ГАНДБОЛИСТОК РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 36

Бугаевский К. А., Дубачинский О. В., Титова А. В., Боднар А. И.
ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЙ ПАЛЬЦЕВОГО ИНДЕКСА
У СПОРТСМЕНОВ В ЖЕНСКОМ БОКСЕ 40

Веремеско В. Ю., Худолій О. М., Іващенко О. В.
ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМУВАННЯ РОЗВИТКУ СИЛИ ТА СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
У ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 45

Гавроник В. И.
МЕСТО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 50

Головіна С. С.
ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТЗАЛУ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ 54

Грибан Г. П., Краснов В. П., Ткаченко П. П., Опанасюк Ф. Г.
ІНФОРМАЦІЙНА ЗНАЧУЩІСТЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ
У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 59

Грищенко С.В.
ПРОБЛЕМА РУХОВОГО РОЗВИТКУ, РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, РУХОВИХ НАВИЧОК
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 63

Еганов А. В.
СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ
ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ 66

Жула В. П., Жула О. В., Булавчик М. О., Соцька Ю. А., Сергєєва А. І. РІВЕНЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ВІДПОВІДНО ДО СПОРТИВНОГО РОЗРЯДУ ЗГІДНО КОНТРОЛЬНИХ ТЕСТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ	70
Завальнюк О. В. КОНЦЕПТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ІННОВАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ ВІТЧИЗНЯНОЇ ОСВІТНЬОЇ ПАРАДИГМИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	74
Загревський В. І., Иванчиков Н. В., Мельников А. С. СИНТЕЗ ПРЯМОЛИНЕЙНОГО ДВИЖЕННЯ ОСОБОЮ ТОЧКИ ДИСТАЛЬНОГО ЗВЕНА БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ	78
Капкан О. О., Худолій О. М., Іващенко О. О. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК: МОДЕЛІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ ДІВЧАТ 14 РОКІВ	82
Козіброцький С. П. ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ УЧНІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ)	87
Коробейніков Г. В., Журнов О. В., Коробейнікова Л. Г., Вольський Д. С., Міщенко В. С., Дудник О. К., Іващенко О. О. НЕЙРОДИНАМІЧНІ ФУНКЦІЇ ТА СТАТОКІНЕТИЧНА СТІЙКІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ	90
Кривицкая Н. А. ВЛИЯНИЕ МАССАЖНОГО УСТРОЙСТВА НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТОПЫ И ГОЛЕНИ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА	95
Куртова Г. Ю., Бужина І. В., Радзієвський В. П., Шапка В. А. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ	99
Куртова Г. Ю., Гамов В. Г., Дейкун М. П., Гришко Ю. Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ	104
Леутко В.К. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	109
Лутовинюв Ю. А. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА	112
Мамешина М. А. ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМКИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	115
Масляк І. П., Чацун Г. Е. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ	119
Мичка І. В. ВРАХУВАННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ	124
Неворова Л. В., Неворова О. В. ШЛЯХИ ВІЯВЛЕННЯ РИЗИКУ ПЕРЕДПАТОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	128
Николаичева А. С., Кулеш С. Ф., Тонкоблатова И. В., Болухов А. В. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ВУЗА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	132
Носко Ю. М. ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ	141
Подгорна В. В., Дроздова К. В. АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХРЕБТА В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИДУ СПОРТУ	145

Приймаков А. А., Ейдер Ежи, Омельчук Е. В., Архипов А. А. АКТИВНОСТЬ МЫШЦ И МЕЖМЫШЕЧНЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРИ УПРАВЛЕНИИ ЦИКЛИЧЕСКИМ И АЦИКЛИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМИ У СПОРТСМЕНОВ	149
Пронтенко К. В., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Запорожанов О. В. ВИЗНАЧЕННЯ ІНФОРМАТИВНО ЗНАЧУЩИХ ДЛЯ НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ КОМПОНЕНТІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	154
Самоленко Т. В., Апайчев О. В., Гамов В. Г., Доровських М. В. ВПЛИВ РІЗНОМАНІТНИХ ВПРАВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	160
Сотский Н. Б. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПОЗЫ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ СИНТЕЗ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	164
Сундукова І. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	172
Хорошуха М. Ф., Майданник В. О. ДАНІ ПОРІВНЯЛЬНОГО АНАЛІЗУ ТРЬОХ СПОСОБІВ (ПАПЕРОВОГО, ІНСТРУМЕНТАЛЬНОГО, КОМП'ЮТЕРНОГО) ПРОВЕДЕННЯ МЕТОДУ «ТЕППІНГ-ТЕСТ» У ВИЗНАЧЕННІ СИЛИ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ СТУДЕНТІВ.....	176
Цигай С. Б. ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ДІВЧАТ 10 РОКІВ НА ПРИКЛАДІ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «БАСКЕТБОЛ»	182
Червоношанка М. О., Шутка Г. І., Голод Р. І., Домінюк М. М. ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ BELLYDANCE-АЕРОБІКОЮ	186
Черній В. П. ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	189
Чупрун Н. Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ZUMBA У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ.....	193
Шалар О. Г., Глухов І. Г., Новокшанова А. О. ПРОЯВ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТОК У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	197
Шиян В.М., Шиян О.В., Молчанов Є.В. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-АРХІТЕКТОРІВ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ.....	203
Шутка Г. І., Червоношанка М. О., Котов С. М., Гнип І. Я. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ У ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ ЯК АКТУАЛЬНА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	208

БИОМЕХАНИЧНІ, ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА КОНСТРУКТОРСЬКІ РОЗРОБКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Сотский Н. Б. БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ КОНСТРУКТИВНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	211
Чуста А. Ю., Носко Р. В., Рябченко В. Г., Філіпов В. В. БИОМЕХАНИЧНИЙ ТА СТАТИСТИЧНИЙ КОНТРОЛЬ ПРОЦЕСУ УДОСКОНАЛЕННЯ КИДКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У БАСКЕТБОЛІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	221

CONTENT

<i>Volkov Yu., Ekimov V., Shinder M.</i> THE CRITERIA FOR ESTIMATING THE RESULTS OF EXPERIMENTAL RESEARCH IN BIOMECHANICS	3
<i>Sotsky N.</i> HUMAN POSTURE AND ITS ANALYTICAL REPRESENTATION	9
<i>Arieshtyna Yu., Kopytina Ya., Moroz S., Poshyvailo V.</i> SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE COMPLEX PHYSICAL THERAPY FOR PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS WHO HAVE VISUAL IMPAIRMENTS	16
<i>Babenko V., Evdokimova L., Hapsalis G.</i> MEDICINE, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL OBSERVATION THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OR SPORTS COMPETITIONS	22
<i>Barkov V., Khafaji A.</i> THE IMPROVEMENT OF THE METHODS OF COORDINATION ABILITIES' DEVELOPMENT OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS	26
<i>Borysenko V., Kozeruk Yu., Tolochnyi V., Sunigovets I.</i> FACTOR STRUCTURE OF THE MAIN PATTERNS OF THE VOLLEYBALL GAME IN THE PRE-CONTEST PERIOD	30
<i>Bugaevskii K., Danylchenko S., Starodubtsev S.</i> PECULIARITIES OF SEXUAL SOMATOTYPES DISTRIBUTION IN FEMALE HANDBALL PLAYERS OF DIFFERENT AGE GROUPS	36
<i>Bugaevskii K., Dubachinskii O., Titova A., Bodnar A.</i> STUDY OF FINGER INDEX PECULIARITIES IN FEMALE BOXERS	40
<i>Veremeenko V., Khudolii O., Ivashchenko O.</i> EFFICIENCY OF PROGRAMMING FOR DEVELOPMENT OF FORCE AND LONG-TERM EXPERIENCE IN THE GIRLS OF THE MIDDLE SCHOOL.....	45
<i>Gavronik V.</i> PLACE OF MILITARY APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF SECURING THE NATIONAL SECURITY OF THE REPUBLIC OF BELARUS	50
<i>Golovina S.</i> ORGANISATION OF PHYSICAL EDUCATION TRAINING SESSIONS ON THE BASIS OF FUTSAL IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION	54
<i>Gryban G., Krasnov V., Tkachenko P., Opanasiyk F.</i> INFORMATIONAL IMPORTANCE OF DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES IN PHYSICAL FITNESS OF STUDENT YOUTH.....	59
<i>Hryshchenko S.</i> THE PROBLEM OF MOVEMENT DEVELOPMENT, MOVEMENT ACTIVITY, MOVEMENT SKILLS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	63
<i>Eganov A.</i> MODERN ASPECTS OF THE BIOMECHANICS WRESTLING TECHNIQUE.....	66
<i>Zhula V., Zhula O., Bulavchik M., Sotska Y., Sergeeva A.</i> THE LEVEL OF PREPAREDNESS OF HIGH QUALIFICATION VOLLEYBALL PLAYERS IN ACCORDANCE WITH THE SPORTS CATEGORY UNDER CHECKING TESTS OF PHYSICAL READINESS IN VOLLEYBALL.....	70
<i>Zavalniyk E.</i> CONCEPTUAL ASPECTS OF INNOVATIVE MECHANISMS OF THE NATIONAL EDUCATIONAL PARADIGM AND THEIR INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	74

<i>Zagreviskiy V., Ivanchikov N., Melnikov A.</i> SYNTHESIS OF RECTILINEAR MOTION OF A SINGULAR POINT OF THE DISTAL LINK OF THE BIOMECHANICAL SYSTEM IN HORIZONTAL PLANE	78
<i>Kapkan O., Khudolii O., Ivashchenko O.</i> FORMATION OF MOVEMENT SKILLS: MODELS OF THE STUDY OF THE ACROBATIC VALUES OF THE GIRLS OF 14 YEARS	82
<i>Kozibrotskiy S.</i> PERSONALLY ORIENTED EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE FOR PUPILS (THEORETICAL ASPECTS).....	87
<i>Korobeynikov G., Zhirnov O., Korobeynikova L., Volsky D., Mishchenko V., Dudnik O., Ivaschenko O.</i> NEURODYNAMIC FUNCTIONS AND STATOKINETIC STABILITY OF QUALIFIED KIBBOXERS.....	90
<i>Krivitskaya N.</i> INFLUENCE OF MASSAGE DEVICE ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF FOOT AND SHIN OF HAMMER THROWERS.....	95
<i>Kurtova G., Buzhina I., Radziyevsky V., Shapka V.</i> THE METHOD OF DEVELOPMENT OF MOVEMENT QUALITIES OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE BY MEANS OF HAND TO HAND COMBAT.....	99
<i>Kurtova G., Gamow V., Deykun M., Grishko Y.</i> IMPROVING PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS BY CROSSFITTINGS	104
<i>Leutko V.</i> DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES IN POWERLIFTING	109
<i>Lutovinov Yu.</i> INCREASE OF EFFICIENCY OF GENERAL AND SPECIFIC TRAINING IN THE MESOCYCLES IN PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL CYCLE OF YOUNG WEIGHTLIFTERS	112
<i>Mameshina M.</i> INNOVATIVE DIRECTIONS OF INCREASE IN PHYSICAL HEALTH AND MOTIVE PREPAREDNESS OF STUDENT'S YOUTH.....	115
<i>Masliak I., Chachua G.</i> LEVEL OF DEVELOPMENT OF SEPARATE MOTIVE ABILITIES OF SENIOR PUPILS	119
<i>Mychka I.</i> TAKING INTO ACCOUNT THE MORPHOFUNCTIONAL PECULIARITIES OF STUDENTS WHEN PERFORMING THE POWERLIFTING EXERCISES.....	124
<i>Nevorova L., Nevorova O.</i> WAYS OF EXPOSURE OF RISK OF THE PRE-PATHOLOGICAL STATES FOR THE STUDENTS OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION	128
<i>Nikolaicheva A., Kulesh S., Tonkoblatova I., Bolokhov A.</i> INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY ON THE BASIS OF THE USE OF FITNESS TOOLS USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY	132
<i>Nosko Yu.</i> THE APPLICATION OF FITNESS TECHNOLOGIES AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN INSTITUTIONS OF PRIMARY EDUCATION	141
<i>Podhorna V., Drozdova K.</i> ANATOMICAL AND PHYSIOLOGICAL FEATURES OF THE SPINE DEPENDING ON THE TYPE OF SPORT.....	145
<i>Priymakov A., Eider E., Omelchuk E., Arkhipov A.</i> THE ACTIVITY AND THE INTERRELATION OF MUSCLES OF THE LOWER EXTREMITIES WITH INTENSE MUSCULAR ACTIVITY OF THE ATHLETES	149

Prontenko K., Rusanivskiy S., Bezpaliy S., Zaporozhanov O. DETERMINATION OF THE INFORMATIVELY SIGNIFICANT FOR KETTLEBELL SPORT TRAINING COMPONENTS OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF CADETS	154
Samolenko T., Apaychev O., Hamov V., Dorovskykh M. THE INFLUENCE OF VARIOUS EXERCISES ON THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS	160
Sotsky N. ANALYTICAL DESCRIPTION OF THE POSTURE AND BIOMECHANICAL COMPUTER SYNTHESIS OF PHYSICAL EXERCISES.....	164
Sundukova I. SIGNIFICANCE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION TO COMPETITIONS IN SPORT GYMNASTICS	172
Khoroshukha M., Maidannyk V. THE DATA OF THE COMPARATIVE ANALYSIS OF THREE METHODS (PAPER, INSTRUMENTAL, AND COMPUTER) OF THE METHOD «TAPPING-TEST» IN DETERMINING THE STRENGTH OF THE STUDENT'S NERVOUS PROCESSES.....	176
Tsyhai S. HOW THE METHODOLOGY OF 10 YEAR GIRLS' MOTOR ACTIONS DIFFERENTIATED TEACHING PUTTING INTO PRACTICE ON THE EXAMPLE OF VARIATIVE MODULUS «BASKETBALL».....	182
Chervonoshapka M., Shutka G., Holod R., Dominiuk M. INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE IN THE COURSE OF PRACTICING OF THE BELLYDANCE-AEROBIC	186
Chernii V. HYGIENIC BASIS OF MENTAL CAPACITY OF THE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION	189
Chuprun N. PLACE ZUMBA IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH	193
Shalar O., Glukhov I., Novokshanova A. THE MANIFESTATION OF THE PERSONALITY AND PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG GYMNASTS IN SPORTS ACTIVITIES.....	197
Shyyan V., Shyyan O., Molchanov E. PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING STUDENTS OF ARCHITECTS BY MEANS OF BADMINTON	203
Shutka G., Chervonoshapka M., Kotov S., Gnyp I. IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL CONDITION OF THE CHILDREN IN THE SUMMER HEALTH-IMPROVEMENT CAMPS AS ACTUAL SOCIAL-PEDAGOGICAL PROBLEM.....	208
Sotsky N. BIOMECHANICAL CONSTRUCTIVE EFFECTIVENESS OF TRADITIONAL MEANS OF STRENGTH TRAINING.....	211
Chusta A., Nosko R., Riabchenko V., Filipov V. BIOMECHANICAL AND STATISTICAL CONTROL OF THE PROCESS OF IMPROVING THE TRAINING FOR BASKETBALL STUDENTS AT THE FACULTY OF PHYSICAL TRAINING	221

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Друкується за рішенням вченої ради
Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 154. Т. I / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : НУЧК, 2018. – 248 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)

Технічний редактор *О. Єрмоленко*

Комп'ютерна верстка
та макетування *О. Клімова*

*Редакційно-видавничий відділ НУЧК імені Т.Г. Шевченка,
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,
тел. 65-17-99*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

Підписано до друку 08.10.2018 р. Формат 70x108 1/16. Друк на різнографі.
Обл. друк. арк. 24,34. Ум. друк. арк. 21,7. Наклад 150 прим. Зам. № 0122.

Віддруковано ТОВ "Видавництво "Десна Поліграф"
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції.

Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року
14027, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40
Тел. (0462) 972-664