

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ВІСНИК

**Чернігівського національного
педагогічного університету**

Випуск 91

Том I

**Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**Чернігів
2011**

ВІСНИК
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г.Шевченка

Головна редакційна колегія

Головний редактор

доктор педагогічних наук, професор,
чл.-кор. НАПН України *Носко М.О.*

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

Редакційна колегія серії "Педагогічні науки": Бобир С.Л., Боровик А.Г., Гетта В.Г., Гринь Т.В., Жила С.О., Завацька Л.М., Зайченко І.В., Носко М.О., Сидоренко В.К., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Огієнко М.М., Пліско В.І., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Сеніна В.К., Скок М.А., Скребець В.О., Стрілець С.І., Торубара О.М.

Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт": Носко М.О., Пліско В.І., Медведєва І.М., Кузьомко Л.М., Огієнко М.М., Єрмаков С.С., Зайченко І.В., Жиденко А.О., Лукаш О.В., Ляпін В.П., Власенко С.О., Сергієнко Л.П., Яковенко В.В., Скребець В.О., Торубара О.М., Приймак С.Г., Синіговець В.І., Гаркуша С.В., Жула Л.В., Куртова Г.Ю., Лисенко Л.Л., Багінська О.В., Почтар О.М.

Відповідальний за випуск: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент *Гаркуша С.В.*

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
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
(протокол № 2 від 28 вересня 2011 року)

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук.

(Постанова президії ВАК України
від 16 грудня 2009 р. № 1-05/6)

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

(Постанова президії ВАК України
від 31 травня 2011 р. № 1-05/5)

© Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т. Г.Шевченка, 2011
© Автори, 2011

УДК 355.233.22+378.147

Лелека В. М.

ТЕХНІКА Й МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНИМ РУХАМ ПО ВУЗЬКИМ ОПОРАМ ТА ПРОХОДАМ ПІД ЧАС ДОЛАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД

В статті розкриті практичні вправи для вдосконалення техніки проходження елементів єдиної смуги перешкод.

Ключові слова: методика навчання, техніка виконання, майбутній учитель з початкової військової підготовки.

Постановка проблеми. Підготовка майбутніх фахівців з початкової військової підготовки високої кваліфікації неможлива без однієї із її складових – методики подолання єдиної смуги перешкод. Проблема навчання фізичної культури присвячено достатню кількість досліджень, і все-таки це питання залишається недостатньо вивченим.

Тому мета дослідження полягає в тому, щоб розкрити методику навчання й техніку виконання спеціальних рухів по вузьким опорам та проходам у процесі навчання майбутніх учителів з початкової військової підготовки при доланні єдиної смуги перешкод.

Виклад основного матеріалу. Характерною особливістю запять і тренувань на окремих перешкодах або групах перешкод є застосування зміни і постійного удосконалення умов виконання вправ і прийомів, виконання дій за раптовими командами і змагання на якісне і швидке виконання прийому. Все це підвищує активність студентів, примушує їх докласти значних вольових зусиль, виробляти швидку організацію, орієнтацію, винахідливість, ініціативу, рішучість, швидко переходити від одних дій до інших [2, 19].

Єдина смуга перешкод випрацьовує комплекс складних швидкісних якостей і навичок, необхідних в сучасних умовах для підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності [1, с. 266].

За необхідності руху з метою подолання канав та вузьких струмків по перекинутих через них колодах, брусах доцільно навчати техніки його виконання по якій опорі, що розвивало рівновагу [3, с. 254].

Тому залежно від характеру перешкоди ми вчили застосовувати рух по якій опорі кроком чи бігом.

Виконання руху кроком навчали в разі необхідності перейти по колоді, балці, які перекидають через ькі канави або траншеї.

Рух по балках зруйнованого мосту вчили виконувати як кроком, так і способом пробігання. Для швидкісного подолання рекомендували спосіб пробігання по балках мосту за сім кроків.

Студентів навчали враховувати, що початок руху (перший крок) залежить від місця прикріплення нахиленої дошки біля паркану. У випадку, коли закріплена дошка розміщена з лівого боку, початок руху по першому відрізу балки навчали здійснювати лівою ногою, а коли нахилена дошка кріпиться з правого боку паркану, починати рух слід із правої ноги.

Методична особливість руху по балках зруйнованого мосту з лівої ноги здійснювалась на прикладі: перший крок – відштовхнувшись правою ногою від верхньої сходинки драбини, приземлитися на ліву ногу на першому (прямому) відрізу балки біля першого розриву; другий крок – перестрибнути через перший розрив між балками й приземлитися на праву ногу з початку лівого згину балки; третій крок – напівобертом ліворуч зробити крок лівою ногою; четвертий крок – приземлитися на праву ногу за 20–30 см від другого розриву між балками; п'ятий крок – напівобертом праворуч перестрибнути через другий розрив і приземлитися на ліву ногу на третьому відрізу балки; шостий крок – зробити крок правою ногою на третьому (довгому) відрізу балки; сьомий крок – напівобертом ліворуч наскочити лівою ногою на метровий відрізок балки, низько присісти й зіскочити на землю.

Зіскок із мосту проводять напівзігнувшись, ноги нарізно.

Далі рекомендувалося закріплення рефлексу руху по балках зруйнованого мосту у зворотному напрямку [4, 14]

Подолання мосту, який має перший згин праворуч, навчали виконувати таким чином: підбігши до вертикальної драбини з боку осьової лінії смуги перешкод, відштовхнувшись правою ногою від землі, наскочити на другу сходинку драбини лівою ногою та вхопитися руками за верхній (метровий) зріз балки мосту. Підтягнувшись на руках, наскочити на третю сходинку драбини правою ногою. Одночасно, відштовхнувшись руками від балки, а правою ногою – від третьої сходинки драбини, вийти в упор у місці згину балки зігнутою в коліні лівою ногою; розправити ногу, подати плечі вперед і почати рух по балці: перший крок – зробити правою ногою; другий крок – приземлитися на ліву ногу за 20–30 см від розриву між балками; третій крок – напівобертом уліво перестрибнути через розрив і приземлитися на праву ногу; четвертий крок – зробити лівою ногою; п'ятий крок – зробити правою ногою напівобертом

праворуч, поставивши ступню за 20–30 см від розриву; шостий крок – перестрибнути через розрив між балками й приземлитися на ліву ногу на прямому відрізку балки; сьомий крок – наскочити правою ногою на верхній зріз паркану та з лівої ноги почати збігати по нахиленій дошці.

Навчання методики швидкісного руху по балках зруйнованого мосту починалося лише після того, як майбутні фахівці оволодівали технікою руху по якій опорі. Послідовність виконання вправ під час відпрацювання техніки швидкісного руху по балках зруйнованого мосту була такою: відпрацьовували техніку руху по балках мосту на різних майданчиках, по намальованій лінії, якою позначали конфігурацію балок; відпрацьовували техніку лазіння по драбині вгору і початок руху по зруйнованому мосту; відпрацьовували техніку руху по балках за сім кроків із вихідного положення стоячи на початку зруйнованого мосту (у повільному темпі); відпрацьовували техніку лазіння по драбині вгору, руху по зруйнованому мосту та збігання вниз по нахиленій дошці.

Відпрацьовували послідовність виконання вправ руху по балках зруйнованого мосту у зворотному напрямку у вигляді тренування: техніки швидкісного забігання на паркан по нахиленій дошці; техніки руху по мосту за сім кроків; –техніки зіскоку з останньої балки мосту; техніки подолання зруйнованого мосту в цілому.

Навчання й тренування техніки руху по балках зруйнованого мосту проводили потоком у повільному темпі (кроком) на дистанції 5–7 кроків із поступовим збільшенням швидкості виконання та зменшенням дистанції.

Ураховуючи, що виконання всіх цих рухів проводили на висоті, увагу викладача сконцентровано на використанні заходів щодо попередження травматизму, а саме: балки повинні бути завжди сухими й добре закріплені; рух по балках мосту має виконувати тільки один студент; праворуч (ліворуч) мосту не повинно бути ніяких перешкод і людей; місце для зіскоку з мосту має бути посипане піском із тирсою; забезпечення страхування.

Лабіринт раціонально долати кількома способами. Перший спосіб – рух по секціях лабіринту з поворотами трикроковим циклом. Підбігаючи до правостороннього входу в лабіринт, студенти навчалися правою ногою увійти в прохід, а лівою рукою захватити лівий вертикальний стояк під верхнім його кінцем. Притримуючись пальцем лівої руки за стояк, слід повернутися вліво й розпочати рух із лівої ноги; виконати два коротких кроки по першій секції проходу. Разом із другим кроком (правою ногою) правою рукою зробити хват збоку за вертикальний стояк другого проходу під верхнім її кінцем. Притримуючись пальцями правої руки за стояк, виконати третій крок (лівою ногою) з одночасним поворотом управо (навколо стояка).

На цьому закінчується перший трикроковий цикл. Наступний цикл руху по другій секції лабіринту проводили в тій самій послідовності, але рух починали виконувати з правої ноги.

Виходячи з лабіринту (10 секція), одночасно з останнім кроком правою ногою та поворотом ліворуч студенти навчалися, нахлывши руки хватом зверху на вертикальні стояки, виходити з лабіринту; із силою відштовхнутися від стояків і почати подальший рух із лівої ноги. У разі, якщо вхід у лабіринт розмістився з лівого боку, у нього входили з лівої ноги, а цикл руху по першій секції проходу починали з правої.

Другий спосіб – рух по секціях лабіринту з поворотом двокроковим циклом. Ухід у правосторонній лабіринт такий самий, як і в першому способі, але з поворотом ліворуч необхідно було зробити широкий крок лівою ногою вздовж першої секції лабіринту, поставити ступню перекатом із каблука на носок біля вертикального стояка проходу в другу секцію. У кінці кроку лівої ноги необхідно обхватити правою рукою хватом збоку стояк проходу під верхнім його кінцем. Тримуючись пальцями правої руки за стояк, студент підтягувався до нього з одночасним поворотом праворуч, зробивши короткий крок правою ногою в прохід другої секції лабіринту й трохи розвернувши ступню праворуч.

Цикл руху по другій секції лабіринту рекомендували виконувати в тій самій послідовності: рух уздовж другої секції починався із широкого кроку лівою ногою. Вихід із лабіринту здійснювався таким самим рухом, як і в першому способі. У тому випадку, коли прохід у лабіринт містився з лівого боку, входили в лабіринт потрібно було з лівої ноги, а цикл руху по першій секції проходу – починати із широкого кроку правою ногою.

Третій спосіб – рух по секціях лабіринту боком без поворотів. Цей спосіб використовували, високі на зріст студенти. Відмінність цього способу від першого та другого полягає в тому, що під час руху секціями лабіринту боком значна частина фізичного навантаження припадає на руки, якими необхідно хватом узятися не за вертикальні стояки, а за горизонтальні жердини.

Далі, рухаючись із лівостороннього входу в лабіринт, потрібно зробити крок лівою ногою, поставивши ступню між стояками проходу й тримаючись лівою рукою за середину поздовжньої, а правою – за середину другої поперечної жердини. Поставивши руки в упор на жердини, коловим рухом стегна обійти правий стояк проходу та махом правою праворуч убік поштовхом рук від жердини завершити рух правим боком уздовж першої секції лабіринту, приземлившись на ліву ногу біля другого проходу. Увійти правою ногою у прохід другої секції, поставивши ступню між стояками проходу та тримаючись правою рукою за середину поздовжньої жердини, а лівою – за середину третьої поперечної жердини. Поставивши руки в упор на жердини, коловим рухом стегна обійти лівий стояк проходу й махом лівою ліворуч убік, поштовхом рук від жердини завершити рух лівим боком уздовж другої секції лабіринту, приземлившись на праву ногу біля третього проходу. Із кроком лівою ногою третій прохід

починається наступний цикл руху. У лабіринті з правостороннім виходом рух починають із правої ноги, а зіскок здійснюють лівим боком.

Навчання різних способів подолання лабіринту здійснювалося за розділами. Кожен цикл руху виконувався на три рахунки. Поставивши завдання подати команду: "Роби-Раз!". Перевіривши правильність прийнятого положення, виправивши помилки, обов'язково проводити пояснення, що необхідно виконувати на рахунок "два". Подавши команду: "Роби-Два!", ми перевіряли правильність указанного положення. Для виконання третьої частини прийому подається команда: "Роби-Три!".

Навчання наступному циклу руху починається з повторного рахунку й перевірки прийнятого положення та виправлення помилок.

Вправи за розділами необхідно виконувати два-три рази, а потім у цілому в повільному темпі з поступовим прискоренням темпу виконання.

Під час навчання різних способів подолання лабіринту для ознайомлення й розучування взвод шикуються в одну шеренгу збоку від перешкоди. Прийом розучує кожен майбутній фахівець окремо. Повністю цю виконують у повільному темпі, при цьому студенти шикуються в колону по одному на вихідне положення для початку руху. У цьому випадку вправу доцільно виконувати за допомогою поточного методу з дистанцією п'ять-шість кроків.

Подолання зруйнованої драбини проводили з опорою на руки, на стегно, на груди та стрибками, наступаючи на сходинки.

Для швидкісного подолання зруйнованої драбини використовували такі способи: подолання зруйнованої драбини з обов'язковим дотиком до землі між сходинками. Підбігти до першої сходинки й подолати її стрибком (наступаючи на неї чи з опорою рукою та ногою). Відштовхнувшись ногами від землі, вийти в упор на руки на другій сходинці й подолати її, переносячи корпус тіла правим чи лівим боком. Торкнутися землі двома ногами та новим поштовхом таким самим способом подолати третю сходинку; подолання зруйнованої драбини з обов'язковим наступанням на всі чотири сходинки (зворотний напрям). Енергійно розбігтися й наскочити на другу сходинку нахиленої драбини, подати плечі вперед, ухопитися руками за четверту сходинку та правою ступнею наступити на неї. Поступово розгинаючись, послідовно наступаючи на кожен сходинку, збігти донизу.

Характерною помилкою під час виконання цієї вправи була втрата швидкості в момент руху сходинками. Корпус тіла необхідно тримати якнайближче до сходинок.

Ознайомлюючи майбутніх фахівців із технікою подолання перешкоди, ми демонстрували різні способи подолання цієї перешкоди, пояснювали основи техніки, звертали особливу увагу майбутніх фахівців із початкової військової підготовки на необхідність сильного розгону, сильного поштовху перед подоланням перешкоди й технічного приземлення, узгодженої роботи рук, ніг і дихання.

Під час вивчення та вдосконалення техніки подолання перешкоди ми використовували підготовчі стрибкові бігові вправи.

По черзі в парах студенти долали перешкоду. Після кожної спроби вказувалося на помилки кожного, після чого студенти приступали до вдосконалення техніки подолання перешкоди потоком. Перешкоду долали в повільному темпі, головну увагу приділяли вільному розгону й правильній техніці подолання. Поступово темп тренування збільшували, вправи із подолання перешкоди багато разів повторювали. Тільки інтенсивним тренуванням досягалися правильна координація рухів, спритність і швидкість. У кінці тренування на цій перешкоді проводили змагання між парами або естафету на якийсь час.

У тій самій послідовності освоювали техніку подолання й інших перешкод, потім техніку подолання відрізків смуги та контрольну вправу в цілому. При цьому майбутній фахівець прагнув зберігати ритм і збільшувати темп бігу, тобто зберігав строго певну кількість кроків між перешкодами й приділяв увагу узгодженій роботі рук, ніг, корпусу та диханню. Під час вивчення техніки бігу на 200 м після подолання смуги перешкод основну увагу приділяли вивченню повороту й фінішуванню. Після вивчення та освоєння техніки подолання смуги перешкод і бігу на 200 м до й після подолання смуги перешкод приступали до освоєння техніки подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом. При цьому періодично проводили контрольний біг, прикидки часу подолання окремих відрізків смуги перешкод і смуги загалом.

Для досягнення високих результатів у бігу на 400 м із подоланням смуги перешкод майбутньому фахівцю необхідно мати хорошу бігову й стрибкову підготовку: володіти високою швидкісною витривалістю, швидкістю рухів, спритністю, а також хорошим відчуттям темпу під час бігу та подолання перешкод.

Чим вищий рівень загальної фізичної підготовленості майбутнього фахівця, тим легше розвинути в нього загальну, швидкісну та спеціальну витривалість.

Під загальною витривалістю розуміють здатність переносити тривалі, як правило, одноманітні навантаження. Для розвитку загальної витривалості регулярно проводили кроси по пересіченій місцевості тривалістю від 15 хв до 1 год, спортивні ігри на повітрі та в залі тривалістю від 45 хв до 2 год, плавання.

Під швидкісною витривалістю слід розуміти поєднання швидкості й витривалості за високої інтенсивності роботи м'язів. Вправи для розвитку швидкісної витривалості виконували після вправ для розвитку швидкості.

Для розвитку швидкісної витривалості проводили крос із прискореннями по 200–400 м тривалістю від 15 до 45 хв, біг із високого старту на дистанцію 100–200 м із максимальною швидкістю

(повторюється 8–10 разів), змінний біг на дистанцію 200–400 м (повторюється 6–8 разів через 200–400 м бігу в повільному темпі).

Під час виконання вправ, направлених на розвиток витривалості, прагнули до максимального наближення тренувальних навантажень, до таких, що виникають на смузі перешкод в умовах складання нормативу на оцінку. Для розвитку витривалості проводили тренування безпосередньо на смузі перешкод за включенням бігу.

Усі стрибки виконували в швидкому темпі та, як правило, поєднували з бігом на 10–30 м. Крім того, виконували вправи з обтяженнями (речовий мішок із піском, свинцеві підвіски до пояса (вага від 10 кг і більше тощо) у швидкому темпі. Вправи з малим обтяженням повторювали 10–15 разів, із середнім – 3–5 разів, із великим 1–2 рази; обтяження збільшувалося поступово – через 5–6 тренувань.

Особливо добре розвивають силу й укріплюють м'язи стрибки в довжину та висоту, спеціальні стрибкові вправи, вправи на гімнастичних снарядах і спортивні ігри. Виконуючи стрибкові вправи, ми застосовували невеликі обтяження – від 1 до 4 кг. Важливе значення мали також уміння розслабитися й переключитися з одних рухів на інші під час виконання вправ і в перервах між ними.

Хорошим засобом для розвитку швидкості рухів є баскетбол, футбол, регбі й інші рухливі ігри на повітрі та в залі. Необхідною умовою для розвитку швидкості рухів були систематичні заняття для розвитку сили й удосконалення техніки.

Вправи із подолання перешкод з обтяженням використовували у стані вищої працездатності майбутнього фахівця й проводили, зазвичай, на початку тренувального заняття. Вони покращують здатність м'язів швидко переключатися: робота на розтягування – активне скорочення.

Висновок. Удосконалення техніки бігу, техніки подолання перешкод, а також розвитку фізичних якостей проводили в тісному взаємозв'язку цих компонентів. Їх співвідношення змінювалося з урахуванням етапу й періоду тренування. У плані тренувань передбачено так звані відволікаючі вправи (плавання, ігри, прогулянки).

Під час навчання проводили заняття для активного відпочинку, що включав ігри (баскетбол, футбол) і кросову підготовку. Це давало змогу підтримувати спортивну форму, відновлювати нервову систему. Проводили кроси, у які поступово включали темпові пробіжки із середньою швидкістю. Поступово швидкість і довжину відрізків пробіжок збільшували. Наступність і послідовність як у техніці, так і у швидкості пробіжки окремих відрізків є основними принципами кросової підготовки.

Перспектива подальших досліджень полягає в тому, щоб проаналізувати та вдосконалити комплекс вправ для поліпшення якості підготовки майбутніх учителів з початкової військової підготовки (вправи на розвиток витривалості для додання смуги перешкод, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей).

Використані джерела

1. Бахтін А.М., Василенко С.М., Винограденко Е.В., Лелека В.М. Захист Вітчизни / Підручник (для навчальних закладів системи загальної середньої освіти), 10-11 клас. – Миколаїв: Атол, 2008. – 514 с.
2. Лелека В. М, М'ясоєденков К.О. Оборонно-спортивний оздоровчий табір / В.М. Лелека, К.О. М'ясоєденков. – Миколаїв, 2008. – 114 с.
3. Скачков Н. Г. Многоборье ГТО / Н. Г. Скачков. – М.,: ДОСААФ, 1982. – 127 с.
4. Тамов С. Л. Організаційно-методичні основи військово-прикладної фізичної підготовки допризовної молоді: Навч. посібник / за ред. Л.П. Сергієнко / С.Л. Тамов. – К.: ІЗМН, 1998. – 96 с.

Leleka V.

TECHNICIAN AND METHODOLOGY OF STUDIES TO THE SPECIAL MOTIONS FOR TO NARROW SUPPORTS AND PASSAGE-WAYS DURING OVERCOMING ELEMENTS OF ONLY STRIPE OF OBSTACLES

In the articles exposed practical exercises are for perfection of technique of passing of elements of only stripe of obstacles.

Key words: *methods of training, technique of implementation, future teacher of basic military training.*

Стаття надійшла до редакції 29.08.2011

Козерук Ю.В. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ ПРИ НАВЧАННІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РОБІТНИЧИХ ПРОФЕСІЙ.....	200
Козина Ж.Л. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ КОНЦЕПЦИИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	203
Колумбет О.М., Димуцька А.І., Максимович Н.Ю. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІЗ ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ	215
Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Радченко Ю.А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	220
Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Шацьких В.М., Дакал Н.А. ЗМІНИ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ РИТМУ СЕРЦЯ У СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РЕАГУВАННЯ	225
Короленко К.В. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОРГАНІЗАТОРІВ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ТУРИСТСЬКОЇ РОБОТИ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН	230
Король С. А. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ.....	235
Крайнюк О. П. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПОЗААУДИТОРНОЮ РОБОТОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	239
Кривенко А.П. ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЖІНОК, ЯКІ МАЮТЬ ЗАЙВУ МАСУ ТІЛА	244
Лахно О.Г. ФІЗИЧНИЙ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ 1-2, 3-4 ТА 4-5 РОКІВ	247
Leukin M.G., Sadovska U.Y., Salluk M.V. BIOMECHANICS PREVENTION AND CONTROL COULD BE USED FOR CHOICE PHYSICAL EXERCISES FOR PEOPLE SUFFERING CFS	251
Лелека В. М. ТЕХНІКА Й МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНИМ РУХАМ ПО ВУЗЬКИМ ОПОРАМ ТА ПРОХОДАМ ПІД ЧАС ДОЛАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД.....	255
Лісенко Л.Л. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	259
Лукаш О.В., Лукаш І.М. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ УЧНІВ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ	262
Лукачина А. В., Смірнов К. М. ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ КРОВООБІГУ СТУДЕНТІВ	267
Лут Л. А., Сергиенко К.Н., Юрченко А.А., Сторожик А.И. ОЦЕНКА ОПОРНО-РЕССОРНЫХ СВОЙСТВ СТОПЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ.....	270
Люлина Н.В., Захарова Л.В. ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	274
Лясота Т. ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ.....	278
Малинський І.Й. ВІД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СУЧАСНОЇ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	281