

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

# ВІСНИК

Чернігівського національного  
педагогічного університету

Випуск 139

Том II

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Чернігів  
2016

**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 О.В., Бобир С.Л., Боровик А.М., Гаркуша С.В., Гетта В.Г., Горошко Ю.В., Грищенко С.В., Давиденко А.А., Жила С.О., Завацька Л.М., Захарук Т., Клим-Клімашевська А., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Міненко А.О., Носко М.О., Носовець Н.М., Пліско В.І., Проніков О.К., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Снок М.А., Стеченко Т.О., Стрілець С.І., Торубара О.М., Третяк О.С.

**Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт":** Адирхаєв С.Г., Архипов О.А., Багінська О.В., 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., Ляпін В.П., Медведєва І.М., Носко М.О., Огієнко М.М., Пліско В.І., Проніков О.К., Приймак С.Г., Синіговець В.І., Синіговець І.В., Цьось А.В.

*Відповідальний за випуск:* доктор педагогічних наук, 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 № 1 від 31 серпня 2016 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.

УДК 796.011.3:378

Жамардїї В.О.

## ЗМІСТ І СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

*У статті розглядається проблема сьогодення, що спонукає змінювати вимоги до стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Фізичне виховання є одним із найбільших ефективних засобів профілактики захворювань, покращання стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності, організації повноцінного відпочинку студентів у вищих педагогічних навчальних закладах. Дослідження змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій допоможе викладачам із фізичного виховання в подальшому справляти правильний педагогічний вплив, забезпечити оптимальний рівень фізичного навантаження шляхом упровадження в навчально-виховний процес із фізичного виховання сучасних фітнес-програм і технологій.*

**Ключові слова:** здоров'я, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання, фітнес, фітнес-технології.

### **Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.**

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного чинника якісної життєдіяльності. Традиційна система фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах не сприяє ефективному вирішенню проблеми підвищення рівня фізичного підготовленості, залучення студентів до здорового способу життя і практичної реалізації цієї потреби в навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Підвищення інтересу та потреби студентів до занять фізичними вправами залежить від змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання, використання сучасних фітнес-програм і технологій, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, розвитку потенційних можливостей організму та є найважливішими завданнями сучасної педагогіки.

Застосування у навчально-виховному процесі з фізичного виховання різноманітних фітнес-програм сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного навчання і відпочинку, створює умови пізнання студентами власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги їхньої рухової активності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми вказує на необхідність пошуку нових фітнес-технологій, які сприятимуть формуванню в студентів престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від особистісної мотивації, знань, умінь і навичок і є результатом спільної праці викладача та студента [1, 3, 4, 7, 9, 12]. В умовах вищого педагогічного навчального закладу якість навчальних занять із фізичного виховання відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим фахівцем із високим рівнем здоров'я та фізичною підготовленістю. Учені наголошують, що навчальні заняття із фізичного виховання засобами фітнес-технологій дають змогу підвищити ефективність навчальних занять й забезпечити безперервність і системність навчально-виховного процесу з фізичного виховання [2, 5, 6, 10, 13, 14].

Незважаючи на широкий та багатоплановий характер наукових досліджень, присвячених організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів багато питань цієї проблеми залишаються поки що не з'ясованими. Поза увагою науковців залишилися науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання, що зумовлює наявність протиріччя між можливостями фізичного виховання щодо покращання стану здоров'я студентів і його практичним забезпеченням [1, 6, 8, 10, 11]. Зазначене підтверджує актуальність теми дослідження, що пов'язане з необхідністю теоретичного аналізу та методологічного обґрунтування змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій.

**Формування мети роботи.** Мета статті – розкрити зміст і структуру навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сьогодні фізичне виховання у вищих педагогічних навчальних закладах переживає системну трансформацію. Реформування вищої педагогічної освіти

приводить до переорієнтації навчальних занять із фізичного виховання на європейську модель освіти, яка передбачає вільний вибір студентами необхідних методів, форм і засобів проведення цих занять [1, 2, 6, 7]. Їх використання повинно забезпечити включення навчальних занять із фізичного виховання в стиль життя студентів для досягнення високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості.

Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання визначаються метою й завданнями, що залежать від статі, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів. Навчальні заняття з фізичного виховання, як і будь-яка інша форма занять складається з трьох головних частин: підготовчої, основної та заключної. Необхідність такого розподілу супроводжується станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, функціональними можливостями організму студентів при виконанні м'язових напружень. Це зона передстартового стану, зона впрацювання, зона відносної стабілізації та зона тимчасової втрати працездатності [3, 5, 8, 11]. Основним змістом навчальних занять із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах є рухова діяльність, тому в побудові змісту та структури навчальних занять повинні бути враховані всі зони реагування організму на м'язове навантаження. Зоні передстартового стану та впрацювання відповідає підготовча частина заняття. Вона використовується для того, щоб підготувати студентів до виконуваної роботи та спрямувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом у конкретному навчальному занятті засобами фітнесу.

У підготовчій частині необхідно підкреслити загальну спрямованість, вказати на взаємозв'язок із попереднім і визначити мету заняття. Спочатку проводиться загальна розминка, яка спрямована на активізацію функцій дихальної, м'язової та серцево-судинної систем організму, ефективної реалізації рухових можливостей [9, 10]. Найбільш ефективними у підготовчій частині заняття є різноманітні способи ходьби, біг, стрибки, підскоки, загальнорозвиваючі вправ у русі та на місці, без предметів і з предметами (великі м'ячі, гімнастичні палиці, обручі). Усі вправи потрібно виконувати з різною інтенсивністю, темпом, силою і швидкістю. На кожному занятті повинні бути оптимально співвіднесені нові та вже відомі вправи. Змінюючи характер виконання загальнорозвиваючих вправ потрібно змінювати форму розташування і прийоми проведення навчальних занять. Тому кожному вправу важливо виконувати технічно правильно, вправи індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання. Ступінь різноманітності вправ залежить від кількості запланованих основних вправ та рівня їх засвоєння. Підготовча частина навчального заняття триває від 10 до 15 хвилин [2, 13].

В основній частині навчального заняття (фаза відносної стабілізації) вирішуються завдання, пов'язані з вивченням нового матеріалу вищої координаційної складності. Відбувається відпрацювання вправ, які потребують деталізованого розуміння та удосконалення техніки виконання цих вправ. Викладач із фізичного виховання повинен забезпечити студентам достатній рівень навантаження шляхом досягнення оптимальної інтенсивності, необхідної кількості повторення вправ: при розумінні до 15–20 повторень і 30–40 при закріпленні та вдосконаленні навчального матеріалу.

Ефективність методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів вищих педагогічних закладів визначається тим, що оволодіння руховою дією повинно починатись із формування спеціальних знань про сутність рухового завдання та шляхів його вирішення; зміст і структура навчальних занять залежить від віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів; особливістю засвоєння теоретичного матеріалу є не тільки інформація викладача з фізичного виховання, але й сама рухова діяльність студентів.

На основі м'язових відчуттів, аналізу результатів виконання фізичних вправ студенти пізнають закономірності рухів, отримують загальне уявлення про вплив вправ на розвиток фізичних якостей, удосконалення функцій різних систем організму, переконуються у власних рухових можливостях. Виховання фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного навчального заняття [1, 5]. На заняттях з комплексним змістом навчального матеріалу вправи для спрямованого впливу на фізичні якості виконуються у такій послідовності: підготовча частина навчального заняття – швидкість, спритність; основна – сила, витривалість; заключна – гнучкість. На заняттях з предметним змістом послідовність виконання спеціальних вправ залежить від характеру навчального матеріалу. Тривалість основної частини навчального заняття залежить від об'єму й інтенсивності навантаження, віку та статі студентів, кількості часу, який буде витрачений на підготовчу та заключну частини заняття. У середньому вона триває 55 хвилин.

Заключна частина навчального заняття із фізичного виховання (зона тимчасової втрати працездатності та зона відносного відновлення) спрямована на поступове зниження функціональної спроможності організму. Відновлювана спрямованість залежить від функціональних особливостей, які мали місце в основній частині заняття [4]. У заключній частині навчального заняття потрібно застосовувати дихальні, стройові, порядкові вправи та вправи на розслаблення, що не пов'язані з інтенсивним фізичним навантаженнями. Тривалість цієї частини навчального заняття складає 10 хвилин.

Аналіз змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах засобами фітнес-технологій дав змогу визначити певні недоліки, а саме:

– студенти не оцінюють значущість навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах, що негативно позначається на їхньому стані здоров'я та фізичній підготовленості;

– спостерігається низький стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентів і відсутність рухових умінь і навичок;

– недостатньо висвітленою є проблема пошуку ефективних шляхів покращання рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів за рахунок застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання сучасних фітнес-програм і технологій;

– не розроблена методологічна основа проведення навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах;

– спостерігається відсутність наукових досліджень, спрямованих на покращання навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій;

– відсутня раціональна система побудови змісту і структури навчальних занять із фізичного виховання засобами фітнес-технологій;

– не виявлені теоретичні передумови проведення навчальних занять із фізичного виховання, що спрямовані на врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей студентів;

– недостатність програмно-методичного забезпечення навчальних занять із фізичного виховання, що не дає можливості студентам поглиблювати свої знання й застосовувати їх на практиці.

Найвні проблеми можна подолати шляхом упровадження в навчально-виховному процесі з фізичного виховання сучасних фітнес-програм і технологій щодо формування здоров'я студентів. Найважливішими науковими проблемами є пошук оптимальних шляхів підвищення якості навчальних занять із фізичного виховання, спрямованих на гармонійний і духовний розвиток студентів.

Проведене теоретичне узагальнення спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах не відповідають сучасним вимогам та потребують докорінної зміни. Існує необхідність розробки нових наукових обґрунтованих шляхів удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Із підвищенням вимог до підготовки сучасних висококваліфікованих спеціалістів виникає потреба у створенні фітнес-програм і технологій, що зможуть забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості студентів у оптимальних умовах організації навчально-виховного процесу. Для застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання засобів фітнесу повинні відбутися якісні зміни в кадровому, методичному й інформаційному забезпеченні навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Навчальні заняття з фізичного виховання повинні займати одне з провідних місць у підготовці висококваліфікованих фахівців, що є необхідною умовою успішного засвоєння навчального матеріалу, збереження та зміцнення здоров'я студентів у вищих педагогічних навчальних закладах. Проведений теоретичний аналіз змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання засобами фітнес-технологій дав змогу визначити низку проблем, що потребують експериментального розв'язання з метою підвищення їхньої ефективності. Це обумовлює необхідність подальших педагогічних досліджень, які пов'язані з необхідністю обґрунтування теоретичних і методичних засад вказаних проблемних аспектів, докорінною перебудовою навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Навчальні заняття з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах вимагають сучасних інноваційних підходів, засобів форм і методів навчання, врахування вікових особливостей кожного студента. Перспективи подальших розвідок з наряду полягають у розробленні й експериментальній перевірці методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у визначених теоретико-методичних засадах.

### Використані джерела

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
2. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов : теория и практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.

5. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 424 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 2. – 392 с.
8. Лаврухина Г. М. Фитнес : учебно-методическое пособие / Г. М. Лаврухина. – СПб., ГАФК имени Лесгафта. – 2002. – 42 с.
9. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс. – К., Олимпийская литература. – 2004. – 575 с.
10. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск, Тесей, 2003. – 528 с.
11. Cureton T. K. Physical fitness and dynamic health / T. K. Cureton. – New York, Dial Press. – 1995.
12. Epstein L. H. Attendance and fitness in aerobics exercise : The effects of contract and lottery procedures / L. H. Epstein, R. R. Wing, J. K. Thompson, W. Griffen. – Behavior Modification. – vol. 4. – pp. 465–479.
13. Klafs C. E. Modern Principles of Athletic Training / C. E. Klafs, D. D. Arnheim. – St. Louis, 1981. – 200 p.
14. Wade J. Personal Training / Fitness – fur ein neues Lebensgefuhl / J. Wade – Munchen. – 1996. – 160 p.

Zhamardiy V.

#### THE CONTENT AND STRUCTURE OF LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION WITH USING FITNESS TECHNOLOGY FOR STUDENTS

*In this article is considered the problem of nowadays which motivates to change requirements of health and level of physical fitness condition. Physical education is one of the most effective way of diseases prevention, health improvement, increasing of level of physical fitness, mental and physical working efficiency, organization the good rest of university students. The traditional system of physical education in higher pedagogical educational establishments does not assist the effective decision of problem of increase of level physical of preparedness, bringing in of students to the healthy way of life and practical realization of this requirement in an educational-educator process from physical education. The increase of interest and necessities of students to engaging in physical exercises depend on maintenance and structure of lessons from physical education, use of the modern programs of fitness and technology, that assist maintenance and strengthening of health, development of potential possibilities of organism and are the major tasks of modern pedagogics. Research of the content and structure of classes of physical education of students by means of fitness technology helps teachers of physical education to make the right educational impact in the future , an optimum level of physical activity by introducing in the educational process of modern physical education fitness programs and technologies.*

**Key words:** health, students, physical fitness, physical education, fitness, fitness technology.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2016



## ЗМІСТ

### СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

<i>Адирхаєв С.Г, Туровець Г.М., Кравчук І.В.</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО ШКІЛЬНОГО ПРОСТОРУ .....	3
<i>Атаманюк С.І., Кириченко О.В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ .....	8
<i>Безребельна О.П., Хришач А.Г., Булатов О.М., Король О.С.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ .....	12
<i>Бишевець Н.Г., Синіговець І.В., Філіпов В.В., Аллянова П.Ю.</i> ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ ВНЗ В УМОВАХ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ОСВІТИ .....	16
<i>Воскобойнікова Г.Л., Міненко А.О., Кійко Т.Б.</i> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ВИЩІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ .....	20
<i>Галаманжук Л.Л., Єдинак Г.А.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЗМІСТУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В АДАПТАЦІЇ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ .....	24
<i>Галандзовський С.М.</i> АЕРОБНА ТА АНАЕРОБНА ПРОДУКТИВНІСТЬ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКІВ НАВЧАННЯ .....	28
<i>Головач А.А.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	31
<i>Голод Н.Р.</i> ХРОНІЧНІ НЕІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ЯК ВИЗНАЧНИЙ ФАКТОР ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ .....	35
<i>Горобей М.П.</i> РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ .....	40

<b>Гурова А.І.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ ХРЕБТА У ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ .....	43
<b>Дмитрук В.С.</b> ЗНАЧЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	47
<b>Довгань Н.Ю.</b> ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	50
<b>Єфременко А.М., Крайник Я.Б., Насонкіна О.Ю., Шутєєва Т.М.</b> ПЕРСПЕКТИВА МАСОВИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЦИКЛІЧНОГО ХАРАКТЕРУ З ВИСОКОЮ ІНТЕНСИВНІСТЮ.....	55
<b>Жамардїї В.О.</b> ЗМІСТ І СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ .....	59
<b>Завидівська Н.Н.</b> ОСОБЛИВОСТІ КЛАСИФІКАЦІЇ КОМПЕТЕНЦІЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	63
<b>Захарїна А.Г.</b> АНІМАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ СФЕРІ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ .....	68
<b>Зінченко Н.М.</b> РЕАКЦІЯ ЖІНОК РІЗНИХ ТИПОЛОГІЧНИХ ГРУП НА ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ.....	72
<b>Козерук Ю.В., Хлебурад В.В., Дудоров О.М., Качаровська О.В.</b> ПРОБЛЕМИ ВТІЛЕННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНСЬКІЙ ОСВІТІ.....	76
<b>Козина Ж.Л.</b> ВЛИЯНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА .....	80
<b>Кривенко А.П.</b> ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ТЕРМІНОЛОГІЇ СТРОЙОВИХ ВПРАВ .....	90
<b>Кривенцова И.В., Ильницкая А.С., Клименченко В.Г., Горбань И.Ю.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ .....	94
<b>Кулик Н.А., Лазоренко С.А.</b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	97
<b>Мандюк А.Б.</b> РУХОВА АКТИВНІСТЬ В КУЛЬТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	101
<b>Марчик В.І., Гладир Я.С., Шутько В.В.</b> ФОРМУВАННЯ НАВИЧКИ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ.....	106
<b>Миргород Д.О.</b> ПІЛАТЕС КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	109



<b>Мисів В.М., Єдинак Г.А., Галаманжук Л.Л.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ .....	113
<b>Мулик К.В., Мулик В.В.</b> ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	118
<b>Мусієнко О.В., Чопик Р.В., Кізло Н.Б.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ХАТХА-ЙОГИ У ПСИХОФІЗИЧНІЙ РЕКРЕАЦІЇ.....	122
<b>Носко Ю.М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТІОТІОНОПАЛІННЯ НА СТАН ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ .....	125
<b>Павлова Ю.О.</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	130
<b>Петрюк О.В., Іванов О.В., Ільницький С.В.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКА ЩОДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ.....	133
<b>Пруднікова М.С.</b> МОТИВАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ ПІДЛІТКАМИ 11-13 РОКІВ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ (М. ХАРКІВ).....	136
<b>Рядинська І.А.</b> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ДОСЛІДЖЕННЯХ НАУКОВЦІВ .....	140
<b>Рядова Л.О.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ СТАТИЧНОЇ І ДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	144
<b>Сабадаш В.І., Хоменко В. В., Шалар О.Г.</b> ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ .....	148
<b>Скидан А.А., Врублевський Е.П.</b> ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЇ ШЕЙПІНГ-ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН 21-35 ЛЕТ .....	153
<b>Слобожанінов А.А., Слобожанінов П.А.</b> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ.....	159
<b>Собко И.Н., Улаєва Л.А.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК ГРУППЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	162
<b>Філатова З.І.</b> ОЦІНКА МОТИВАЦІЙНИХ СПРЯМУВАНЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ДО ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКОЮ ПЛАВАННЯ .....	167
<b>Філоненко О.А., Пилипенко В.М., Черезов Ю.О.</b> ОЦІНОЧНІ ІНДЕКСИ ЯК СПОСІБ ВИЗНАЧЕННЯ ВІДПОВІДНОСТІ МАСИ ТІЛА ДО ДОВЖИНИ ТІЛА ДІВЧАТ (НА ПРИКЛАДІ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ М. ЧЕРНІГОВА).....	171
<b>Ханікянц О.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ З ОЗДОРОВЧОЮ МЕТОЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	176

<b>Хіміч І.Ю.</b> МІСЦЕ ТА РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ (ЄС VS УКРАЇНА).....	181
<b>Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Присяжнюк С.І., Левицька Л.М., Омельчук О.В.</b> ПРО ЧИННИКИ, ЩО УНЕМОЖЛИВЛЮЮТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЕКСПРЕС-МЕТОДУ КІЛЬКІСНОЇ ОЦІНКИ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ЗА РЕЗЕРВАМИ БІОЕНЕРГЕТИКИ ОРГАНІЗМУ .....	186
<b>Чалий О.С., Чала Р.Г., Коваль В.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ .....	191
<b>Шейко Л.В.</b> РЕАЛІЗАЦІЯ ПЛАВАННЯ КАК ВИДА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РАБОТНИКОВ СФЕРИ ІНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ТРУДА .....	195
 <b>ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ</b>	
<b>Бикова О.О.</b> ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ ГАНДБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ НА ПІДСТАВІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗНАЧЕНЬ "НОРМИ СТАНУ" .....	200
<b>Богущ В.Л., Гетманцев С.В., Яцунский А.С., Косенчук В.А.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ЮНОШЕЙ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ .....	206
<b>Бойчук Р.І., Захаркевич Т.М.</b> СТРУКТУРА КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 17-18 РОКІВ.....	210
<b>Гамалій В.В., Шльонська О.Л., Братчик В.А.</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА .....	214
<b>Гузар В.М., Шалар О.Г., Мордюк Д.</b> МІЖСОБИСТІСНІ ВІДНОШЕННЯ ГАНДБОЛІСТОК І ЇХ ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ .....	218
<b>Дерябкіна Т.В., Драгунов Д.М., Зуб О.Б.</b> ШЛЯХИ ПОЛІПШЕННЯ ВЛУЧНОСТІ КИДКІВ М'ЯЧА В КОШИК У БАСКЕТБОЛІ .....	223
<b>Дранов О.А.</b> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ.....	226
<b>Зеніна І.В.</b> АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ .....	229
<b>Кокарева С.М.</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ПРИКЛАДНОЇ АЕРОБІКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ.....	232
<b>Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Дудник О.К., Дакал Н.А., Іващенко О.О.</b> СТАН КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ДЗІУДОЇСТОК ІЗ РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ .....	237

<b>Куценко О.В.</b> ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	241
<b>Лутовинов Ю.А., Мартын В.Д., Лысенко В.Н.</b> ПРОГРАММИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕСА В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....	246
<b>Репко Е.А.</b> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ЮНЫХ СКАПОЛАЗОВ 6-7 ЛЕТ.....	250
<b>Сердюк Д.Г., Черненко О.Є., Черненко А.Є.</b> АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ЧОЛОВІЧИХ ГАНДБОЛЬНИХ КОМАНД НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 2016 .....	257
<b>Тихон И.Г., Руденик В.В.</b> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА .....	261
<b>Тихон И.Г., Руденик В.В.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА.....	266
<b>Хохла А.І., Павлось О.О., Яблонська Е.М.</b> ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШПАЖИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	271
<b>Цись Д.І.</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	275
<b>Ченікало О.В., Казмірук А.В., Стефанішин О.М., Зіньків О.В.</b> СТРУКТУРА ТА РЕГЛАМЕНТАЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ДИСЦИПЛІНАХ З ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНІВ .....	279
<b>Черненко С.А., Олейник О.Н., Ермоленко А.В., Ермоленко М.В.</b> МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕСА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ВЫПОЛНЕНИЮ УКОРОЧЕННЫХ ПОДАЧ В БАДМИНТОНЕ .....	283

## ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

<b>Бондаренко В.В.</b> ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ ПАТРУЛЬНОЇ СЛУЖБИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	287
<b>Гавриш А.Л.</b> МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ДІАГНОСТИКО-ПРОГНОСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	291
<b>Гавроник В.И., Городилин С.К.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ .....	295

<b>Дудіна О.В.</b> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ З ТЕХНІЧНОГО ПЕРЕКЛАДУ В США ТА УКРАЇНІ.....	298
<b>Лаврентьєв О.М., Сухих В.А.</b> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ КУРСАНТІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ.....	302
<b>Луишевский А.К., Драпов О.А.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....	307
<b>Любченко І.Р., Рассказова О.І.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА СЕРЕД ЧОЛОВІЧОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	311
<b>Медведева І.М., Радзієвський В.П.</b> ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ-МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	314
<b>Радзієвський Р.М.</b> ФУНКЦІОНАЛЬНА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЯКІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ФАХІВЦЯ ОХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІДПОВІДНО ДО СПЕЦИФІКИ ОБ'ЄКТУ ОХОРОНИ.....	319
<b>Строк А.Н., Городилин С.К.</b> АДАПТИВНАЯ МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ .....	324

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Друкується за рішенням вченої ради  
Чернігівського національного педагогічного університету  
імені Т.Г. Шевченка

**Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка** [Текст]. Вип. 139. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – 352 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)

Технічний редактор

*О. Клімова*

Комп'ютерна верстка  
та макетування

*О. Клімова*

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

---

Підписано до друку 20.09.2016 р. Формат 70x108 1/16. Друк на різнографі.  
Обл. друк. арк. 35,99. Ум. друк. арк. 30,8. Наклад 350 прим. Зам. № 808.

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