

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

Збірник
наукових
праць

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№11 2005



Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)

фізичне виховання і спорт
біологічні та педагогічні науки

Зареєстровано постановою президії ВАК України від
09.06.1999р. №1-05/7, 11.10.2000р. №2-03/8, 11.04.2001р. №5-05/4.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
(ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ)

Видається з січня 1998 року

№ 11

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ХАРКІВ 2005

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - №11. - 112 с.
(Укр., рос., польск., англ. мов.)

У збірку вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (Харківського художньо-промислового інституту) [протокол № 7 від 28.04.2003 р.].

Збірник затверджено ВАК України і входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

«**Фізичне виховання і спорт**» - постанова ВАК України від 09.06.1999р. №1-05/7. - Бюл. ВАК України, 1999. - №4. - С. 59;

«**Педагогічні науки**» - додаток до постанови президії ВАК України від 11.04.2001р. №5-05/4. - Бюл. ВАК України, 2001. - №3. - С. 6;

«**Біологічні науки**» - постанова президії ВАК України від 11.10.2000р. №2-03/8. - Бюл. ВАК України, 2000. - №6. - С. 7.

Редакційна колегія: Бізін В.П., д.п.н., проф.; Бобін В.В., д.мед.н., проф.; Богуславський В.М., д.філ.н., проф.; Бойченко С.Д., д.пед.н., проф.; Бурова О.К., д.філ.н., проф.; Вороніна Л.М., д.біол.н., проф.; Давиденко Д.М., д.біол.н., проф.; Дмитрисв С.В., д.пед.н., проф.; Друзь В.А., д.біол.н., проф.; Єрмаков С.С. (гол.ред.), д.пед.н., проф.; Камасв О.І., д.пед.н., проф.; Лапутін А.М., д.біол.н., проф.; Ложкін Г.В., д.психол.н., проф.; Ткачук В.Г., д.біол.н., проф.

Почесна редакційна колегія: Дмитренко Т.О., д.пед.н., проф.; Золотухіна С.Т., д.пед.н., проф.; Корягін В.М., д.пед.н., проф.; Максименко Г.М., д.пед.н., проф.; Клименко А.І., д.біол.н., проф.; Романенко В.О., д.біол.н., проф.; Веріч Г.Є., д.мед.н., проф.; Сак Н.М., д.мед.н., проф.

3. У спеціально-допоміжних вправах обсяг тренувальної роботи у чоловіків становить $21,0 \pm 2,0 \%$ у жінок $23,0 \pm 2,0 \%$ ($p < 0,05$).
4. У додаткових вправах різниця у показнику обсягу тренувальної роботи між чоловіками та жінками складає $8,0 \%$ і становить $35,0 \pm 5,0 \%$ у чоловіків та $27,0 \pm 2,0 \%$ у жінок ($p < 0,05$).
5. Показник інтенсивності тренувальної роботи найсильніших спортсменів світу у змагальних вправах у чоловіків вищій ніж у жінок на $8,5 \%$, і становить відповідно $71,5 \pm 2,0 \%$ та $63,0 \pm 2,0 \%$ ($p < 0,05$). У спеціально-допоміжних вправах різниця між чоловіками та жінками складає $4,5 \%$ і становить $70,0 \pm 2,0 \%$ та $64,5 \pm 2,0 \%$ відповідно ($p < 0,05$).

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки спортсменів високої кваліфікації на заключних етапах спортивного удосконалення.

Література

1. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. - М.: Светлана П, 1998. – 32 с.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: Олімпійська література, 1999. – 286 с.
3. Павлов В.П. Структура тренувальних навантажень студентів-спортсменів, спеціалізуються в пауэрлифтинге в умовах гуманітарного вуза: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1999. – 23 с.
4. Пасько А.В. Структура и динамика тренировочных нагрузок высококвалифицированных тяжелоатлетов легкой весовой категории: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1993. – 18 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Рыбальский П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: 2000. – 22 с.
7. Стеценко А.І. Побудова тренувального процесу в пауэрлифтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. – К., 2000. – 19 с.
8. Шейко Б. Методика підготовки пауэрлифтерів в групі спортивного совершенствования (КМС, МС). - М.: Олимп, 2002. - №1. - С. 27 – 30

Надійшла до редакції 26.04.2005р.

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Карпюк І. Ю.

Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова

Анотація. У статті обґрунтовується доцільність включення розділу (модуля) „Дихальна гімнастика” у програму фізичного виховання студентів спеціального ме-

дичного відділення.

Ключові слова: студенти, дихальна гімнастика, програма, спеціальне медичне відділення.

Аннотация. Карпюк И.Ю. Дыхательная гимнастика в программе физического воспитания студентов специального медицинского отделения. В статье обосновывается целесообразность включения раздела (модуля) „Дыхательная гимнастика” в программу физического воспитания студентов специального медицинского отделения.

Ключевые слова: студенты, дыхательная гимнастика, программа, специальное медицинское отделение.

Annotation. Karpiuk I.U. The gymnastics of respiration in the students' physical education program at the special medical section. The article deals with expediency of including a part (a module) "Gymnastics of respiration" to the students' physical education program at the special medical section.

Key words: students, gymnastics of respiration, program, special medical section.

Вступ.

У вирішенні завдань відновлення, збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування здорового способу життя важлива роль належить фізичному вихованню.

Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою у всіх вищих навчальних закладах (Закон України "Про фізичну культуру і спорт", (ст. 12), Державну програму розвитку фізичної культури і спорту та великі проблеми щодо збереження здоров'я молоді у державному масштабі (М. М. Амосов, І. В. Муравов, Г. Л. Апанасенко, О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц та ін.), однією із ключових проблем формування вітчизняних основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання є підготовка і впровадження сучасних навчальних програм, які б забезпечували вимоги держави в сфері гармонійного розвитку, фізичного і психічного здоров'я молоді [1].

Важливою складовою програмно-нормативних основ фізичного виховання є державні програми фізичного виховання (Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, А. А. Гужаловський, Б. А. Ашмарін, А. П. Матвеев, С. Б. Мельников, С. М. Канишевський, Т. Б. Холодов, В. С. Кузнецов, Б. М. Шиян та ін.), які містять науково обґрунтовані завдання та засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок для засвоєння стосовно конкретного контингенту, переліки відповідних норм та вимог, але, на жаль змістовна частина жодної з програм не включає і не надає знань з правильного дихання.

Аналіз навчальних програм з дисципліни "Фізичне виховання", яка викладається у вузах, показав, що їх зміст переважно спрямований на здобуття студентами певних показників (сила, витривалість, спритність

тощо), однак вивчення і засвоєння спеціальних дихальних вправ у них не передбачено.

Наукові дослідження і повсякденне життя переконливо свідчать, що за допомогою спеціально підібраних дихальних вправ людина може суттєво збільшити життєздатність власного організму, швидко й адекватно пристосовуватись до негативних факторів зовнішнього середовища. Правильне дихання стимулює механізми саморегуляції, завдяки яким можна стабілізувати роботу органів і систем організму на оптимальному для його функціонального стану рівні [2–5].

У науковій літературі багато даних про важливість і необхідність використання в практиці фізичної культури і спорту оздоровчого впливу на дихальну систему спеціальних дихальних вправ (А. Н. Крестовніков, З. І. Мюллер, С. В. Ільїн, О. В. Осипова, М. В. Волков). Використання дихальних вправ у процесі фізичного виховання сприяє удосконаленню функцій дихання, інших функціональних систем, профілактиці і лікуванню захворювань (В. Г. Бокша, В. А. Левандо, А. Е. Макаревич). Широко використовуються дихальні вправи в спортивній практиці (В. Дубровський). Кожна людина може, а фахівці свідчать, що і повинна, контролювати і виправляти своє дихання, тренувати і зміцнювати дихальну мускулатуру. Але для цього необхідно мати чітке уявлення про правильне дихання, щоб своєчасно помітити можливі його порушення і вжити запобіжних заходів у вигляді певних методик.

Робота виконана відповідно до плану Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи. Обґрунтувати необхідність включення модуля дихальної гімнастики в програму фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення.

Результати дослідження.

На основі сучасних досягнень педагогіки, фізіології, теорії і методики фізичного виховання й інших наук стало можливим свідоме управління функціями організму, підвищення резервів здоров'я.

Дихання – центральний фізіологічний процес. З одного боку, воно забезпечує кожну клітину організму киснем, обумовлює рівень обміну речовин, загальний життєвий тонус, а з іншого – впливає на структуру мозку, обумовлює психічний стан людини. Ці два фактори впливу дихання на тілесний і психічний стан покладені в основу дихальної гімнастики.

Дихальна гімнастика – науково обґрунтований лікувально-відновлювальний метод, доступний і ефективний засіб укріплення здо-

ров'я людини. За її допомогою можна так натренувати дихальну систему, що стане можливим відчувати власне дихання більше, ніж будь-яку іншу фізіологічну функцію. За диханням можна спостерігати, контролювати, свідомо ним управляти. Від того, як людина дихає, наскільки раціонально працює дихальний апарат, залежить її здоров'я і працездатність.

Дихальні вправи – це зміни дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому змінюються глибина і частота дихання, їх співвідношення. Окремі фази дихального циклу можуть подовжуватись або скорочуватись. Можуть змінюватись дихальні потоки, їх швидкість. Можливо дихати тільки носом або ротом, затримувати дихання (В. В. Михайлов, С. М. Кучкін, В. Д. Овсянников).

На думку деяких дослідників [5–7], дихальні вправи специфічні для різних видів рухової діяльності, але всі вони передбачають: розвиток сили дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легень, підвищення здатності до максимальної вентиляції легень і розвинення витривалості дихальних м'язів.

Доведено, що в результаті застосування спеціальних дихальних вправ збільшується резервний обсяг вдиху і резервний обсяг видиху, життєва ємність легень, сила і потужність вдиху і видиху, максимальна вентиляція легень, коефіцієнт використання кисню (А. А. Шнейдер); спостерігається позитивна реакція серцево-судинної системи на систематичне використання дихальних вправ; знижуються величини систолічного об'єму, покращується регуляція серцевого ритму (В. А. Шестаков, В. К. Макаренко); узгоджується функція серцево-судинної і дихальної системи, збільшується їх ефективність, спостерігається більш швидке відновлення після фізичних навантажень (В. А. Макаренко); підвищується фізична працездатність.

Ефективність дихальних вправ дозволяє використовувати їх як засоби для здорових людей (К. В. Динейка, О. М. Стрельникова), як оптимізує впливи у хворих (К. П. Бутейко), як спеціалізовані коректуючі впливи при захворюваннях дихальної системи (В. А. Левандо, А. Е. Макаревич).

Як показують наші дослідження, останнім часом спостерігається зростання кількості студентів, які починають практичні заняття з фізичного виховання з хронічними захворюваннями дихальної системи, з яких найважчим є бронхіальна астма. За даними автора 17–19% від загальної кількості студентів спеціального медичного відділення Національного технічного університету України “КПІ” мають залишкові симпто-

ми захворювань дихальної системи (застудного і вірусного походження), які потребують обов'язкової реабілітації. На жаль, різні порушення функції дихання (ослаблення тощо) зустрічаються ще частіше, що обумовлено, перш за все, недостатністю функції дихальних м'язів, яку виправити людина здатна тільки особисто.

На кафедрі фізичного виховання НТУУ “КПІ” в програмі фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп було запропоновано “Дихальну гімнастику” як окремий розділ програми. У результаті проведення практичних занять студенти повинні знати методики дихальної гімнастики, їх медичне обґрунтування, уміти застосовувати дихальну гімнастику під час самостійних занять [8].

Ключем вирішення проблеми є запропонована нами система оптимізації різних сторін і механізмів дихання, управління, мобілізації основних функцій організму, його захисних і пристосувальних реакцій, спрямованих на гармонійний розвиток особистості за допомогою дихальної гімнастики, яку необхідно включити в обов'язкову змістовну (нормативну) складову програми.

Аналіз педагогічного спостереження, проведеного в динаміці з першого по шостий семестр навчання, за даними особистих щоденників лікарсько-педагогічного і самоконтролю свідчить: результати дихальної проби Штанге порівняно з вихідними даними покращились на 17%, частота дихання в спокої – на 12%, ЧСС у спокої – на 3,8%, максимальне вживання кисню (МВК), розраховане за методикою Карпмана, – на 2,8%, екскурсія грудної клітки збільшилась на 17,8% (табл. 1). Безумовно, цих результатів досягнуто в результаті систематичних занять, які включали різні розділи програми: гімнастику, спортивні і рухливі ігри, плавання, оздоровчі ходьбу і біг, коригувальні вправи спеціального призначення, але провідну роль відіграло засвоєння і застосування раціонального дихання.

На заняттях з фізичного виховання зі студентами, які перенесли гострі респіраторні захворювання, використовуються розроблені нами комплекси дихальних вправ, які розвивають обсяг зовнішнього дихання, силу і витривалість дихальних м'язів, стійкість до гіпоксії, впливають на центральну нервову систему, прискорюють відновлювальні процеси. Захворюваність на респіраторні недуги (за статистичними даними поліклініки НТУУ “КПІ”) таких студентів на 10–15% нижче, ніж у їх співучнів з підготовчого відділення.

Використання дихальної гімнастики позитивно вплинуло на рівень соматичного здоров'я студентів, параметри дихальної функції і стан всього організму.

Таблиця 1

Динаміка показників рівня стану кардіореспіраторної системи студентів спеціального медичного відділення

Показники	Вихідні дані	Після експерименту	Зміни, %
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
Частота дихання в спокої, хв	18,10 ± 0,6	16,10 ± 0,80	12,0
ЧСС у спокої, уд./хв	81,20 ± 2,8	78,10 ± 2,26	3,8
Проба Штанге, с	46,0 ± 4,81	53,90 ± 5,44	17,0
МВК, л/хв	2,48 ± 0,03	2,55 ± 0,02	2,8
Експерсія грудної клітки, см	6,0 ± 0,40	7,30 ± 0,45	17,8

Удосконалення функціональних можливостей дихальної системи цілком реально. Для цього слід керуватися методикою формування навичок правильного дихання, довольного розслаблення м'язів і психофізичного тренування, що дозволить:

- поліпшити здоров'я і підвищити запаси життєвих сил;
- підвищити тонус організму і його опірність впливам негативних факторів зовнішнього середовища;
- управляти соматовегетативними функціями власного організму;
- запобігати неспецифічним захворюванням органів дихання;
- удосконалювати фізичну працездатність організму;
- забезпечувати творчу активність особистості, усталену зацікавленість до регулярних занять фізичним вихованням;
- подолати згубні звички й утвердити здоровий спосіб життя.

На сьогоднішній день відповідно до вимог державних документів, а саме “Про проведення педагогічного експерименту з кредитно-модульної системи організації навчального процесу” від 23.01.2004 року, у спеціальному медичному відділенні кафедри фізичного виховання впроваджується модульно-рейтингова система організації навчального процесу, в якій “Дихальна гімнастика” виступає окремим модулем, який розрахований на вивчення протягом шести семестрів і завершується модульним контролем. Протягом навчання студентам надаються теоретичні відомості з фізіології дихання, поєднання гімнастичних та дихальних вправ при різних захворюваннях органів дихання. До змісту занять входить вивчення основних правил раціонального дихання, дихальних вправ спеціального призначення, діафрагмального дихання, звукорухових дихальних вправ, дихальних вправ за таблицями, традиційних і сучасних дихальних технологій – методики О. М. Стрельнікової, К. П. Бутейка, Є. В. Стрельцової, Б. С. Толкачова, метод К. Дінейка, дихання за практикою хатка-йоги, цигун, методики “бодіфлекс”.

Висновки:

1. Включення “Дихальної гімнастики” в програму фізичного виховання студентів з відхиленнями в стані здоров’я сприяє засвоєнню раціонального дихання, позитивно змінює параметри дихальної функції, у студентів, які перенесли гострі респіраторні захворювання, зменшує повторну захворюваність на 10–15%, поліпшує рівень соматичного і психічного здоров’я.

2. Правильно поставлене дихання – базове вміння студентів, які мають відхилення в стані здоров’я і низьку фізичну підготовленість. Вивчення методик дихальних вправ – дієвий засіб оздоровлення. Тому “дихальну гімнастику” слід включати не елективно, а обов’язково як складову навчальної програми для студентів спеціального медичного відділення.

3. Гнучкість модульно-рейтингової технології сприяє вивченню модуля “дихальна гімнастика” протягом шести семестрів, що дозволяє викладачам ознайомити студентів з великою кількістю традиційних і сучасних дихальних методик.

Подальша робота буде спрямована на дослідження оздоровчого ефекту запропонованого модуля “Дихальна гімнастика” у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення.

Література

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання / О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Г. Боднар. – Львів: Українські технології, 2005. – С. 95–110.
2. Овсянников В. Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. – 64 с.
3. Уэст Дж. Физиология дыхания / Пер. с англ. – М.: Мир, 1988. – 200 с.
4. Бреслав И. С., Глебовский В. Д. Регуляция дыхания. – Л.: Наука, 1981. – 280 с.
5. Гордон Нил Ф. Заболевания органов дыхания и двигательная активность. – К.: Олимпийская л-ра, 1999. – 126 с.
6. Евгеньева Л. Я. Спортсменам про дыхания. – К.: Здоров’я, 1968. – 63 с.
7. Клемент Р. Ф. Физиологические механизмы внешнего дыхания и их нарушения. В кн. Болезни органов дыхания / Ред. Н. Р. Палеев. – М.: Медицина, 1989. – С. 49–70.
8. Карпюк І. Ю. Робоча програма з фізичного виховання для спеціального медичного відділення студентів НТУУ “КПІ”. – К.: НТУУ “КПІ”, 2000. – 40 с.
9. Бокша В. Г., Богущкий В. Б. Санаторно-клиническое лечение больных с заболеваниями органов дыхания. – Киев: Здоров’я, 1982. – 143 с.
10. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров’я, 1988. – 176 с.
11. Кокосов А. Н., Стрельцова Э. В. Лечебная физическая культура в реабилитации больных с заболеваниями легких. – Л.: Медицина, 1987. – 144 с.
12. Михайлов В. В. Дыхание спортсмена. – М.: ФиС, 1983 – 104 с.
13. Левандо В. А. Заболевания верхних дыхательных путей и органа слуха у спортсменов. – М.: ФиС, – 1986. – 112 с.

14. Триняк М. Г. Застосування вольового управління диханням в клініці внутрішніх хвороб та в спорті. – Чернівці, 1986. – 122 с.

Надійшла до редакції 26.04.2005р.

ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ІГРОВОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК ВИСОКОГО КЛАСУ З УРАХУВАННЯМ ОВАРІАЛЬНОГО ЦИКЛУ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ БІОРИТМІВ

Кравчук О.О.

Харківський національний економічний університет

Анотация. Кравчук О.А. Исследование динамики игровой результативности студенток-баскетболисток высокого класса с учетом овариального цикла и индивидуальных биоритмов. Выявлено, что существует взаимосвязь игровой результативности с концентрацией гормонов овариального цикла у студенток-баскетболисток высокого класса, которая подчиняется кубической функции. Выявлены определенные корреляционные взаимосвязи игровой результативности с индивидуальными биоритмами.

Ключевые слова: баскетбол, биоритмы, игровая результативность, овариальный цикл.

Анотація. Кравчук О.О. Дослідження динаміки ігрової ігрової результативності студенток-баскетболісток високого класу з урахуванням оваріального циклу та індивідуальних біоритмів. Виявлено, що існує певний взаємозв'язок ігрової результативності з концентрацією гормонів оваріального циклу у студенток-баскетболісток високого класу, який підкоряється кубічній функції. Виявлені визначені кореляційні взаємозв'язки ігрової результативності з індивідуальними біоритмами.

Ключові слова: баскетбол, біоритми, ігрова результативність, оваріальний цикл.
The summary. Kravchuk O.A. Reserch dynamics of game productivity basketball-students' women of a high class with a registration ovarium cycle and individual biorhythms of them. It is revealed, that have exist interaction of game productivity with a gormon's concentration ovarium cycle by basketball-students' women of a high class wich is submitted by the cubic function. Definit corralative interrelations of game productivity with individual biorhythms is revealed.

Key words: basketball, biorhythms, game productivity, ovarium cycle.

Вступ.

В процесі змагальної діяльності спортсменок студенток-баскетболісток на їх результативність впливає безліч факторів. Це так звані зовнішні (суб'єктивні) та внутрішні (об'єктивні). Одні з них можуть носити суто індивідуальний характер, інші не залежать від індивідуальних особливостей і присущі, в рівному ступені, всім баскетболісткам. Дослідження динаміки ігрової результативності з урахуванням оваріального циклу та індивідуальних біоритмів спортсменок студенток-баскетболі-

ЗМІСТ

Белих С.І. Біомеханічні основи розвитку сили удару кікбоксера	3
Виноградський Б.А. Моделі спеціальної фізичної підготовки лучників високої кваліфікації	10
Дєдх В.А., Шарий В.П. Методика діагностики і прогнозування спеціальної працездатності бігунів на середні та довгі дистанції	20
Капко І.О., Гудзь Л.А. Моделі тренувальної роботи найсильніших спортсменів світу різної статі та різних вагових категорій, які спеціалізуються у пауерліфтингу	29
Карпюк І.Ю. Дихальна гімнастика у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення	33
Кравчук О.О. Дослідження динаміки ігрової результативності студенток-баскетболісток високого класу з урахуванням оваріального циклу та індивідуальних біоритмів	40
Кривенцова І.В. Фехтування як засіб формування моральних якостей майбутнього вчителя	44
Кудряшов Є.В. Показники силової підготовки волейболісток відповідно до вузької спортивної спеціалізації	50
Кулініч І.В. Кількісні та якісні критерії оцінки психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації ігрових видів спорту	55
Логвіна-Бик Т.А., Кобка О., Сібільов О. Творчий пошук учителів: шляхи вирішення	62
Лупаренко С.Є. Психолого-педагогічні основи навчання і виховання молодших школярів у вальдорфській школі	66
Маракушин А.І. Вітчизняний і закордонний досвід фізичної підготовки льотного складу	72
Мірошніченко Т.М. Зміст та структура сучасних композицій групових вправ художньої гімнастики	79
Соколова Н.И. Матеріали і характеристика здоров'я трудящихся , занятых преимущественно умственным трудом	92
Станишевская Т.И. Конституциональные особенности девушек-студенток юго-восточного региона Украины	102
Вимоги до статей	109
Витяг з постанови вак України від 15.01.2003 п 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків вак України”	109
Структура статті.	110