

ISSN 2227-2844

# ВІСНИК

---

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

**№ 4 (318) ТРАВЕНЬ**

**2018**

# ВІСНИК

## ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

---

---

### ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

№ 4 (318) травень 2018

Частина I

Засновано в лютому 1997 року (27)  
Свідоцтво про реєстрацію:  
серія КВ № 14441-3412ПР,  
видане Міністерством юстиції України 14.08.2008 р.

Збірник наукових праць внесено до переліку  
наукових фахових видань України  
(педагогічні науки)  
Наказ Міністерства освіти і науки України № 793 від 04.07.2014 р.

Журнал включено до переліку видань реферативної бази даних  
«Україніка наукова» (угода про інформаційну співпрацю  
№ 30-05 від 30.03.2005 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 10 від 25 травня 2018 року)

Виходить двічі на місяць

## ЗМІСТ

### ГУМАНІСТИЧНА, ДУХОВНО-МОРАЛЬНА ЦІННІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ТА ЇХ МІСЦЕ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ

1. **Blaszczyszyn M., Саєнко В. Г., Полулященко Ю. М.** Утвердження положень фізичної культури у Європейському педагогічному просторі за духовно-моральною цінністю..... 6

### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2. **Гадючко О. С.** Формування основ професіоналізму майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки засобами інноваційних технологій в умовах магістратури..... 16
3. **Гайдук Н. О., Ярошенко П. В.** Сутність та зміст поняття педагогічних умов професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури..... 23
4. **Жалій Р. В.** Інноваційні технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти: поняття, види, практичні рекомендації для використання..... 31
5. **Крошка С. А., Ляшенко В. В.** Порівняльний аналіз спортивного вдосконалення студентів Лисичанського педагогічного коледжу..... 37
6. **Радченко А. В.** Удосконалення змісту професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я..... 44
7. **Соколенко О. І.** Професійні компетентності майбутнього вчителя фізичної культури..... 50

### ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

8. **Гордієнко Ю. В., Гордієнко О. В.** Спортивно-орієнтоване фізичне виховання в системі вищих навчальних закладів..... 58
9. **Зубченко Л. В.** Можливості використання степ-аеробіки на заняттях з фізичного виховання в Донецькому юридичному інституті..... 65
10. **Ливацький О. В.** Використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентів..... 72
11. **Мартінова Н. П.** Аспекти формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання..... 78

12.	<b>Отравенко О. В., Пелипась Д. С.</b> Формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання.....	85
13.	<b>Рибалко Л. М.</b> Роль фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів.....	94
14.	<b>Фоменко О. В., Фоменко В. Х.</b> Особливості побудови занять з аеробіки з урахуванням індивідуальних особливостей студентів закладів вищої освіти.....	103
15.	<b>Шинкарьова О. Д.</b> Особливості організації та проведення позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів.....	111
16.	<b>Школа О. М., Аксьонов Д. В., Аксьонов В. В., Сичов Д. В.</b> Розробка навчальної програми з фізичної культури для учнів та студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп.....	119

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ**

### **ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТІ**

17.	<b>Галий С. Н., Семененко Д. В.</b> Особенности физической подготовки подростков в силовых видах спорта.....	129
18.	<b>Дуднік Р. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д.</b> Програма тренувальних навантажень зі спортсменами у секціях з бойового гопака.....	135
19.	<b>Житницький А. О.</b> Процес навчання та формування знань здорового способу життя учнів на відділенні пауерліфтингу в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	142
20.	<b>Малькова Я. П., Дубовой В. В., Онучак Я. С., Зубюк Л. В.</b> Сутність та зміст поняття «соціальне здоров'я юного спортсмена».....	151
21.	<b>Омельченко А. О.</b> Методика керування передстартовим станом у спортсменок в художній гімнастиці.....	157
22.	<b>Янович І. В.</b> Особливості технічної підготовки велосипедистів-трековиків.....	165

### **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

23.	<b>Бабич В. І., Полулященко Ю. М.</b> Визначення можливостей формування соціального здоров'я підлітків в контексті реформування фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах.....	172
24.	<b>Бачинська Н. В., Коваленко Є. В., Дідковський О. П.</b> Перспективні напрямки реабілітації осіб з вогнепальними переломами з використанням фізичної терапії та ерготерапії.....	180

25.	<b>Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н. В., Ліцєва О. М.</b> Фізична рекреація як чинник покращення здоров'я студентів.....	187
26.	<b>Мороз Ю. М.</b> Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності.....	194
27.	<b>Щурова Н. В.</b> Оцінка стану здоров'я сучасних школярів.....	201
	<b>Відомості про авторів.....</b>	<b>207</b>

any age. It is necessary only to take into account the age-related features. Powerlifting Sport popular in schools, colleges, institutes, military units. Exercise and powerlifting technique used in many sports. Powerlifting has become for many of his supporters, if not all of life, the greater part of it. Powerlifting - enough democratic sport, which can deal with men and women, children and the elderly. It is only necessary to take into account the age peculiarities of the organism. Based on this, we can safely recommend powerlifting as one of the most effective areas of active recreation is human labor, educational, scientific and other kinds of activities.

*Key words:* powerlifting, weightlifting, physical exercises, general foundations of children and junior powerlifting, children and junior sports, health.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2018 р.

Прийнята до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В.М.

УДК 796.015:796.817

**Р. В. Дуднік, С. І. Шинкарьов, О. Д. Шинкарьова**

### **ПРОГРАМА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ У СЕКЦІЯХ З БОЙОВОГО ГОПАКА**

В даний час досягнення багатьох спортивних результатів не можливе без добре продуманого та раціонально побудованого процесу спортивної підготовки у будь-якому виді спорту. Основна мета спортивного тренування – забезпечити високий рівень здоров'я, оволодіння спортивною технікою, розвиток фізичних якостей, виховання моральних та вольових рис характеру і на цій основі – досягнення високих показників в обраному виді спорту. Все це обов'язково має передбачати навчання й тренування спортсменів будь якої підготовленості – від новачка до спортсмена «високого класу».

Ключова складова раціональної побудови процесу спортивної підготовки є програма тренувальних навантажень, яка відіграє особливу роль для вдосконалення системи підготовки [4].

Планування є найважливішою умовою безперервного зростання результатів у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Проблемам пов'язаним із плануванням навантажень і їх впливу на організм спортсменів присвячені наукові праці Н. Зіміна, М. Годіка, В. Платонова, Б. Кокарева, М. Малікова, Т. Напалкової [4; 7; 14] та ін.

У свою чергу серед видів спорту, які заслуговують особливої уваги, у даному контексті, є українські національні види спорту, які з кожним роком набирають все більшої значущості і популярності, а отже

потребують більш детального акценту з боку науковців в плані підготовки резерву та ефективності тренувального процесу.

Одним із національних видів спорту, який потребує детальних досліджень виступає бойовий гопак, який представляє собою бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина В. Пилата [2].

Бойовий гопак розглядають видом української національної боротьби, бойовим мистецтвом українських козаків, що трансформувалося в український народний танець [6].

Бойовий гопак – це система гармонійного розвитку особистості в якому поєднуються спорт із культурою, традиціями та світоглядом нашого народу [1; 5].

Він є лицарським мистецтвом українського народу, яке достойно конкурує з японським карате, китайським кунг-фу, грецьким панкратіоном, французьким саватом і американським кік-боксінгом. І у цьому розумінні, бойовий гопак складає конкуренцію більш розповсюдженими видам бойових (східних) мистецтв [3].

Тобто – це українське бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях.

Цікаво, що історія виникнення гопака пов'язана з бойовими тренуваннями козаків Запорозької Січі у XVI–XVIII століттях, а попередником гопака був танець козак, який представляв собою боротьбу характерів, відкритий прояв емоцій, змагання у силі, вправності й творчій фантазії.

Встановлено, що активна робота по відродженню бойового гопака пов'язана із ім'ям В. Пилата, яка була розпочата у 1985 році. Даний рік характеризується тим, що вищезгаданим науковцем була започаткована експериментальна школа з дослідження гопака як бойового мистецтва. З 2017 року бойовий гопак визнано офіційним видом спорту в Україні.

Дослідники стверджують, що В. Пилат, взявши за основу гопак і метелицю, виявив низку елементів, схожих з бойовими мистецтвами й характерних лише для українських танців. У подальшому поєднавши східні бойові техніки і танцювальні рухи з традиційною школою самозахисту, що існувала на Галичині, створив українське бойове мистецтво під назвою «бойовий гопак».

Як бачимо, питання пов'язані із відродженням, становленням та вдосконаленням різних сторін спортивної підготовки з бойового гопака, а особливо із тренувальними навантаженнями є актуальними.

Не зважаючи на існування деяких публікацій, присвячених бойовому гопаку, зазначимо, що дослідження пов'язані із різними сторонами тренувальних навантажень з бойового гопака зовсім відсутні, а тому потребують детальних досліджень.

Мета роботи – обґрунтувати та розробити програму тренувальних навантажень зі спортсменами у секціях з бойового гопака.

В основу розробки програми тренувальних навантажень лягли результати аналізу існуючих наукових матеріалів пов'язаних із тренувальними навантаженнями даної проблеми [8; 9; 12; 13; 14], а також власні дослідження.

Програма тренувальних навантажень з бойового гопака складається із двох частин – загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки.

Засоби загальної фізичної підготовки спрямовуються на різнобічний, пропорційний розвиток основних рухових якостей.

Засоби спеціальної фізичної підготовки спрямовуються на пріоритетний розвиток найбільш важливих рухових якостей та навичок [9].

Спеціальна спрямованість фізичної підготовки складається з органічного співвідношення засобів, методів і форм загальної спеціальної фізичної підготовки, забезпечення на основі загальної фізичної підготовки пріоритетного розвитку спеціальних рухових якостей, прикладних навичок і рухових умінь, важливих для забезпечення високого рівня майстерності з бойового гопака.

Широке використання методів і засобів спеціальної фізичної підготовки дозволяє успішно формувати важливі для бойової діяльності якості і навички, які є основою бойової майстерності й ефективного використання бойової техніки [7].

Плануючи тренувальний процес з бойового гопака необхідно враховувати індивідуальні особливості тих, що займаються, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості, календар змагань та результат минулого сезону.

Також важливо зазначити, що при плануванні тренувальних навантажень треба вирішувати наступні питання:

- неухильне збільшення обсягу засобів загальної і спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється на користь засобів спеціальної спрямованості;
- приємність обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень;
- одночасний розвиток основних фізичних якостей з переважним розвитком окремих фізичних якостей в найбільш сприятливих вікових періодах [10].

У нашому дослідженні програма тренувальних навантажень ґрунтується на наступних загально-педагогічних і специфічних принципах: свідомості і активності; наочності; доступності і індивідуалізації; систематичності; міцності і прогресування; спрямованості до вищих досягнень; поглибленої спеціалізації; безперервності тренувального процесу; єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібності і варіативності тренувальних навантажень; циклічності процесу



підготовки; єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості [11].

Програма розрахована на спортсменів-новачків і в залежності від рівня тих, що займаються може коректуватися.

Зазначимо, що розвиток фізичних якостей в бойовому гопаку вбачаємо паралельно з удосконаленням рухових умінь і навичок.

На нашу думку, найбільш раціональною послідовністю вивчення технічних елементів є наступна послідовність: 1) техніка стійок і позицій; 2) техніка бойових кроків; 3) техніка стрибків; 4) техніка стусанів і їх поєднань; 5) техніка копняків і їх поєднань; 6) техніка повзунців; 7) техніка підсікань; 8) техніка затул; 9) техніка перепон; 10) техніка підбивань; 11) техніка зачепів.

Розвиток фізичних якостей переважно повинен бути спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей, так як у більшості випадків результативність в бойовому гопаку залежить саме від цих якостей [9; 10].

Тому акцент програми тренувальних навантажень спрямований саме на розвиток цих якостей в мікроциклах тренування разом із технічною підготовкою. При цьому в удосконалення техніки бойового гопака повинно проходити за додатково розробленою програмою.

На нашу думку найбільш раціональним тижневим циклом тренувального процесу з бойового гопака є чотирьох денний цикл, приведений нижче.

Програма тренувальних навантажень з бойового гопака.

*Перший день:*

1. розминка 15-20 хв.;
2. вистрибування із вихідного положення упор присівши з акцентом на найшвидше виконання рухової дії × 3-4 підходи (1-2 повторення);
3. присідання зі штангою 50-60 кг × 3-4 підходи (по 2-3 повторення), темп повільний;
4. швидка зміна ніг у положенні випаду × 2-3 підходи (по 10-15 повторень);
5. удосконалення техніки бойового гопака (в залежності від послідовності проходження навчального матеріалу).

*Другий день:*

1. розминка 15-20 хв.;
2. стрибки на одній нозі з просуванням вперед × 2 підходи × 15м (1-2 повторення);
3. переміщення в положенні лежачи вперед 2 підходи × 15м (1-2 підходи);
4. загальна фізична підготовка (вправи на гнучкість);
5. удосконалення техніки бойового гопака (в залежності від послідовності проходження навчального матеріалу).

*Третій день:*

1. розминка 15-20 хв.;

2. загальна фізична підготовка (вправи на витривалість);
3. переміщення в положенні лежачи ззаду вперед 2 підходи × 15м (2-3 підходи);
4. присідання зі штангою 50-60 кг × 3-4 підходи (по 2-3 повторення), темп середній;
5. удосконалення техніки бойового гопака (в залежності від послідовності проходження навчального матеріалу).

*Четвертий день:*

1. загальна фізична підготовка (спортивні ігри);
2. удосконалення техніки бойового гопака (в залежності від послідовності проходження навчального матеріалу).

Приведена програма тренувальних навантажень з бойового гопака, із зазначеними засобами, може застосовуватися максимум 1 місяць, після чого навантаження повинно бути збільшене в залежності від рівня підготовленості спортсменів.

*Висновки.*

1. Техніка бойового гопака представляє собою сукупність фаховий дій, потрібних бою для успішного ведення боротьби.

Бойовий гопак представлений величезною кількістю технічних елементів, які розрізняються за руховими завданнями, зміною положення тіла у просторі і забезпечують здійснення поставленої мети.

В залежності від цільового призначення технічні елементи бойового гопака розподіляються на техніку нападу і техніку захисту, які у свою чергу діляться на техніку кроків і техніку взаємодій.

Техніка бойового гопака представлена наступними елементами: стійками; позиціями; бойовими кроками; стрибками; стусанами; поєднань стусанів; копняків; поєднань копняків; повзунцями; підсіканнями; затулами; перепонами; підбиваннями; зачепами.

2. Розроблена програма тренувальних навантажень базується на результатах аналізу існуючих наукових матеріалів пов'язаних з тренувальними навантаженнями, а також власних досліджень і ґрунтується на загально-педагогічних і специфічних принципах.

У програмі розвиток фізичних якостей переважно спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей, так як результативність в бойовому гопаку залежить саме від них. Розвиток швидкісно-силових якостей відбувається разом із технічною підготовкою.

Програма розрахована на спортсменів-новачків і в залежності від рівня тих, що займаються може коректуватися.

При розробці програми тренувальних навантажень за основу брався чотирьох денний мікроцикл.

Програма тренувальних навантажень з бойового гопака, із зазначеними засобами, може застосовуватися максимум 1 місяць, після чого навантаження повинно бути збільшене в залежності від рівня підготовленості спортсменів.

В перспективі наших досліджень більш детально вивчити розвиток та впровадження набираючого все більшої значущості і популярності такого бойового мистецтва як бойовий гопак в різних регіонах України.

### **Список використаної літератури**

- 1. Богуславська В.** Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному одноборстві «бойовий гопак» / В. Богуславська, М. Басістий // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2015. – т. 4. – С. 6–10. **2. Бойовий** гопак [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Бойовий\\_гопак](https://uk.wikipedia.org/wiki/Бойовий_гопак). **3. Відмінності** гопака від інших мистецтв [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.vovkystani.viche-boruslava.org.ua/index.php/statti/12-vidminnosti-hopaka-vid-inshykh-mystetstv>. **4. Годик М. А.** Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок : автореф. дис. на здобуття ступеня д-ра пед. наук. / М. А. Годик. – М., 1982. – 42 с. **5. Данилевич М.** Зміни рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків під впливом занять бойовим гопаком / М. Данилевич, А. Гачкевич // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 125–130. **6. Зубалій М.** Бойовий гопак / М. Зубалій, О. Остапенко // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2 – С. 40, 46, 55. **7. Кокарев Б.** Порівняльний аналіз змісту змагальних навантажень у спортивній аеробіці в різних олімпійських циклах [Електронний ресурс] / Б. Кокарев, М. Маліков, С. Кокарева, Т. Напалкова. – Режим доступу : <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/viewFile/106/85>. **8. Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с. **9. Пантік В. В.** Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді [Електронний ресурс] / В.В. Пантік, Н. Я. Захожа. – Режим доступу: <http://visnyksnu.com.ua/wp-content/uploads/2015/06/Pantik-V.-V.-Zahozha-N.-YA.-Fizichni-navantazhennya-ta-vidpochynok-yak-factory-vplyvu-na-fizychnyj-rozvytok-studentskoyi-molodi.pdf>. **10. Пилат В.** Бойовий Гопак / В. Пилат. – Львів : Галицька видавнича спілка. – 1999. – 336 с. **11. Пилат В. С.** Бойовий Гопак. Навчальна програма для фізкультурних коледжів України / В. С. Пилат. – Л. : Галицька видавнича спілка, 2001. – 39 с. **12. Платонов В. Н.** Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с. **13. Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд-кий центр «Академия», 2003. – 144 с. **14. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – 271 с.

**Дуднік Р. В., Шинкар'єв С. І., Шинкар'єва О. Д. Програма тренувальних навантажень зі спортсменами у секціях з бойового гопака**

У статті розглянуто програму тренувальних навантажень з бойового гопака. Плануючи тренувальний процес з бойового гопака необхідно враховувати індивідуальні особливості тих, що займаються, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Програма розрахована на спортсменів-новачків і в залежності від рівня тих, що займаються може коректуватися. При розробці програми тренувальних навантажень за основу брався чотирих денний мікроцикл.

Розвиток фізичних якостей в бойовому гопаку відповідно до програми повинен відбуватися паралельно з удосконаленням рухових умінь і навичок. Акцент програми тренувальних навантажень був спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей в мікроциклах тренування разом із технічною підготовкою. Програма тренувальних навантажень з бойового гопака, із зазначеними засобами, може застосовуватися максимум 1 місяць, після чого навантаження повинно бути збільшене в залежності від рівня підготовленості спортсменів.

*Ключові слова:* програма тренувальних навантажень, фізична підготовка, швидкісно-силові якості, чотирих денний мікроцикл.

**Дудник Р. В., Шинкарев С. И., Шинкарева Е. Д. Программа тренировочных нагрузок спортсменов в секциях боевого гопака**

В статье рассмотрена программа тренировочных нагрузок в секциях боевого гопака. Планируя тренировочный процесс необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся их уровень общей и специальной физической подготовленности. Программа рассчитана на спортсменов-новичков и в зависимости от уровня занимающихся может корректироваться. При разработке программы тренировочных нагрузок за основу брался четырехдневный микроцикл.

Развитие физических качеств в боевом гопаке в соответствии с программой должно происходить параллельно с совершенствованием двигательных умений и навыков. Акцент программы тренировочных нагрузок был направлен на развитие скоростно-силовых качеств в микроцикле тренировки вместе с технической подготовкой. Программа тренировочных нагрузок в боевом гопаке, с указанными средствами, может применяться максимум 1 месяц, после чего нагрузка должна быть увеличена в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

*Ключевые слова:* программа тренировочных нагрузок, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, четырехдневный микроцикл.

**Dudnik R., Shinkarev S., Shinkareva O. A Training Program for Athletes in the Combat Hopak Sections**

The article examines the program of training loads from combat hopak. When planning the training process from combat hopak it is necessary to take

into account the individual peculiarities of those involved, the level of general and special physical fitness. The program is designed for athletes-novices and depending on the level of those involved can be adjusted. In developing the training load program, the four-day micro-cycle was taken as the basis.

The development of physical qualities in the combat hawk according to the program should take place in parallel with the improvement of motor skills and skills.

Physical training should primarily be aimed at the development of speed-strength qualities, as in most cases, the effectiveness of combat hopak depends on these qualities. The emphasis of the training load program was directed at the development of speed-strength qualities in micro-cycle training combined with technical training. The program of training loads from the combat hopak, with the indicated means, can be used for a maximum of 1 month, after which the load should be increased depending on the level of preparedness of athletes.

*Key words:* training load program, physical training, development of speed-strength qualities, four-day micro-cycle.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2018 р.

Прийнята до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В.М.

УДК 373.017:613]:796.077.5

**А. О. Житницький**

### **ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ НА ВІДДІЛЕННІ ПАУЕРЛІФТИНГУ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ**

Аналіз результатів виступу спортсменів нашої країни на Всесвітніх Іграх 2017 року (м. Вроцлав, Польща) в основній програмі, в тому числі з пауерліфтингу, показує сильні та слабкі сторони сформованої системи підготовки юних спортсменів, а також рівень знань здорового способу життя (ЗСЖ). Золоті медалі в різних вагових категоріях чоловіків і жінок отримані з наступними результатами: Сергій Білий (важка вага) – сума балів триборства 1080 кг; Олексій Ракочій (супер-важка вага) – сума балів 1105 кг; Соловйова Лариса (середня вага) – 605 кг. Поряд з цим золоті медалі отримали в тайському боксі: І. Любченко, С. Куляба, О. Приймач.

Світлана Малькова і Наталя Москвіна отримали вищі нагороди в синхронних стрибках на батуті. Не можуть не радувати результати Богдана Мачульська з джиу-джицу, Світлани Тросюк з сумо та Станіслава Горуна з карате, які в нових для нашої країни видах спорту