

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА  
СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ**



**ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ВАЛЕОЛОГІЇ,  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Збірник наукових праць за матеріалами  
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**1-2 жовтня 2015 року**

**ХЕРСОН - 2015**

**УДК 796.035: 383.1**

**ББК 75.1: 74.200.54**

Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. – 238 с.

У збірнику представлені результати наукових досліджень в галузі валеології, фізичної реабілітації, фізіології людини та лікувальної і оздоровчої фізичної культури. Збірник адресований науковим співробітникам, викладачам вищих навчальних закладів, лікарям-санологам, інструкторам з лікувальної фізичної культури, фахівцям в області фізичної реабілітації та фізичної культури, аспірантам і студентам.

Матеріали статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу. Редакційна колегія не несе відповідальність за достовірність і якість викладеного матеріалу.

#### **РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

<b>Возний Сергій Степанович</b>	відповідальний редактор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
<b>Ромаскевич Юрій Олексійович</b>	заступник відповідального редактора, головний лікар Херсонського обласного центру здоров'я та спортивної медицини, доктор медичних наук, професор.
<b>Кедровський Борис Григорович</b>	декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат технічних наук, професор.
<b>Куц Олександр Сергійович</b>	доктор педагогічних наук, професор Херсонського державного університету.
<b>Смутьський Валерій Леонідович</b>	доктор педагогічних наук, професор Херсонського державного університету.
<b>Маляренко Ірина Валентинівна</b>	завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету.
<b>Голяка Сергій Кіндратович</b>	відповідальний секретар, кандидат біологічних наук, доцент Херсонського державного університету.

© Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015

формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури] / М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. – Харків, 2011. – С. 213 – 216.

6. Переверзева С.В. Ціннісне ставлення студентської молоді до спорту / С.В. Переверзева, Т.А. Дроннікова, К.Є. Дроннікова, // Матеріали Всеукр. наук. – практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно – модульної системи навчання] /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара. – Дніпропетровськ, 2012. – С. 194 – 196.

7. Алексеєнко О. Підвищення рівня здоров'я студентів спеціального навчального відділення як основна умова формування особистості фахівця / О. Алексеєнко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. - Вип. 7: У 3-х т. - Львів: НФВ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С.223 – 225.

8. Бондар І. Особиста фізична культура студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості/ І.Бондар// Науковий вісник Волинського державного університету. –Луцьк: НДУ ім. Л.Українки, 1999. – С. 13-21.

9. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. дис.... на здобуття наук. ступеня канд.. пед. наук: 13.00.04 / Г.Л. Кривошеєва. – Луган. держ. пед. ун–т. ім. Т. Шевченка. - Луганськ, 2001. - 20 с.

## ОСНОВНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ ГАНДБОЛІСТОК

**Гузар В.М., Шалар О.Г.\*, Сапронова Ю.В.\*\***

*Херсонська державна морська академія,*

*Херсонський державний університет\**

*Великопетиська ЗОШ №1 Херсонська області\*\**

**Анотація.** В статті представлений підхід до визначення спортивної форми гандболісток з використанням вправ і тестів фізичної та психологічної підготовленості. Проаналізовані компоненти готовності гандболісток до змагань.

**Ключові слова:** гандболістки, спортивна форма, фізична підготовленість, вольові якості, змагання.

**Постановка проблеми.** Спортивна форма спортсмена – це такий стан, що має в своїй основі добре скоординовану діяльність різних систем організму, і в першу чергу центральної нервової системи, високий розвиток морально-вольових якостей, що й забезпечує працездатність організму і підвищення спортивної майстерності.

Спортивна форма базується на фізичній, технічній і тактичній підготовленості спортсмена, але не зводиться до них. Е.П Ільїн розкрив психологічні особливості цього стану: процеси сприйняття, пов'язані з

конкретним видом спортивної діяльності, протікають ясно і швидко; збільшується обсяг сприйняття; поліпшуються розподіл і концентрація уваги; підвищується швидкість реакції; загострюється діяльність свідомості, є повний свідомий контроль над своїми діями і найбільш досконале управління ними; спостерігається емоційний підйом, настрій бадьорий і життєрадісний. Всі цей призводить до розкутості спортсмена в прийнятті рішень і здійсненні дій [3].

З психологічної точки зору стан спортивної форми характеризується активізацією емоційно-вольових зусиль. При цьому психічні процеси протікають швидше, розширюється обсяг уваги, впевненість у своїх силах, проявляється воля до перемоги. У стані спортивної форми спортсмени тренуються із задоволенням [1, 2, 3, 4].

Найбільш загальним критерієм розвитку стану спортивної форми є спортивний результат, показаний у змаганнях. Часто в окремих видах спорту стан спортивної форми оцінюється на основі даних педагогічного тестування рівня фізичної, технічної підготовленості, діагностики функціонального і психічного стану спортсмена за допомогою лікарсько-медичних і психологічних методів дослідження та ін.

**Мета дослідження:** визначити основні аспекти фізичної та психологічної готовності гандболісток до змагань

**Результати дослідження.** У дослідженні приймали участь гандболістки 14-16 років Херсонського вищого училища фізичної культури під керівництвом Заслуженого тренера України Лариси Анатоліївни Косенко. Група складалася з 15 юних гандболісток. Дослідження тривало два роки. У 2013-2014 роках вивчався вплив вольових якостей на фізичну підготовленість гандболісток (вимірювався рівень фізичної та вольової підготовленості). А у 2014-2015 роках – визначалася психічна готовність спортсменок до змагань.

Одним з завдань нашого дослідження стало вивчення рівня фізичної підготовленості юних гандболісток. Для цього ми провели комплекси тестів за допомогою яких визначили рівень фізичної підготовленості за швидкістю (біг 30м з м'ячем та без нього), швидкісно-силовими здібностями (стрибок в довжину з місця), за швидкісно-силової здібністю (кидок на дальність) за спритністю (човниковий біг 9x4). Показники фізичної підготовленості юних гандболісток визначався в період тренувального процесу. Результати тестування рівня фізичної підготовленості показано в таблиці 1.

**Таблиця 1.**

**Фізична підготовленість юних гандболісток ХВУФК м. Херсона (вересень 2013р.)%**

№	Тест	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
1	Біг 30 м	20	54	26
2	Біг 30 м з м'ячем	8	46	46
3	Стрибок з місця у довжину	20	40	40
4	Кидок м'яча на дальність	20	54	26
5	Човниковий біг	26	54	20

Як видно із таблиці 1, найбільш високий рівень показників (46%) був

виявлений у більшості спортсменок на швидкість (біг 30м з м'ячем). Також досить пристойний середній рівень виявлений і в швидкісно-силових якостях (стрибок з місця у довжину) – 40%, на швидкісно-силові здібності (кидок м'яча на дальність) – 54% та на спритність (човниковий біг) – 54%. Це були юні гандболістки першої лінії (правий та лівий крайній, лінійний) та центровий. Нажаль нижчий результат показали голкіпери та декілька гравців другої лінії (правий та лівий полу середній).

Для визначення рівня вольової готовності гандболісток застосували наступні тести: на «силу волі», на самооцінку терплячості, на оцінку своєї завзятості та на оцінку настирливості. Спортсменки відповідали на тестові запитання з такими відповідями: «так», «не знаю», «буває», «інколи буває» та «ні». Потім відповіді підраховувалися в суму балів. За «так» 2 бали, за «не знаю», «буває» та «інколи буває» - 1 бал, та за «ні» - 0 балів. Основні результати тестування представлені в таблиці 2.

**Таблиця 2.**

**Вольова підготовленість юних гандболісток ХВУФК м. Херсона (лютий 2014)%**

№	Тест	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
1	«Сила волі»	0	43	56,3
2	Самооцінка терплячості	25	50	25
3	Оцінка завзятості	18,5	50	31,5
4	Оцінка настирливості	18,5	31,5	50

За результатом дослідження (таблиця 2) виявили, що після проведення тестів за «силою волі» та настирливістю виявилось більше гравців з високим рівнем (56,3% і 50% відповідно); за самооцінкою терплячості та завзятості у половині команди був виявлений середній рівень. Це свідчить про те, що більшість гравців незважаючи на свій вік та ігрові позиції здатні переборювати перешкоди та домагатись поставленої мети. З таблиці 2. видно, що у юних гандболісток присутні важливі риси характеру, такі як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, мужність, сміливість, котрі дуже важливі в цьому виді спорту. Дані риси характеру можуть допомогти їм в майбутньому досягнути високих спортивних результатів, також покращити свою фізичну підготовку, адже вольові якості допомагають юним гандболістам в системі тренування долати велике навантаження, терпіти важкі вправи, також удосконалювати інші якості за допомогою терпіння, спрямованості, впертості. Такі показники свідчать про те, що гравці команди на шляху до свого спортивного вдосконалення долають великі труднощі за допомогою тяжкою працею та вольовими зусиллями.

Отже, вольові якості юних гандболісток проявилися на достатньому рівні, вони володіють сильним характером і твердою волею. У них хороша психологічна підготовка, а саме вміння володіти собою, здатність повністю зосередитися на вправі, незважаючи на сторонні подразники, в будь-яких умовах здійснювати максимальні зусилля без порушення координації рухів, не піддаватися негативним впливам, бути готовим до боротьби з сильнішими

суперниками.

Для визначення рівня психологічної готовності перед змаганнями оцінювалася психологічна надійність гандболісток. Психологічна надійність складається з ряду компонентів: змагальної емоційної стійкості, саморегуляції, мотиваційно-енергетичного компоненту, стабільність-завадостійкості. Вона визначається за допомогою анкети, розробленим В. Е. Мільманом [5]. Анкета складається з 22 запитань, кожна гандболістка відповідала на те судження, котре відповідає власне їй. Кожна відповідь відноситься к одному із чотирьох компонентів і оцінюється відповідною кількістю балів. Основні результати тестування представлені в таблиці 3.

**Таблиця 3.**

**Психологічна надійність юних гандболісток ХВУФК м. Херсона  
(січень 2015 р.)%**

Компоненти Рівні	ЗЕС (змагальна емоціональна стійкість)	СР (саморегуляція)	М-Е (мотиваційно- енергетичний компонент)	Ст-З (стабільність — завадостійкість)
Високий	20	6,6	6,6	6,6
Середній	34	40	20	26,7
Низький	46	53,4	73,3	66,7

За результатом дослідження (таблиця 3) ми виявили, що після проведення тестів за певними компонентами – ЗЕС (змагальна емоціональна стійкість), СР (саморегуляція), М-Е (мотиваційно-енергетичний компонент), Ст-З (стабільність – завадостійкість) у половини гравців виявився низький рівень: ЗЕС (46%), СР (53,4%), М-Е (73,3) та Ст-З (66,7%). Отже психологічна надійність у більшості юних гандболісток слабка. Якщо по першому компоненту, то проявилася зайва тривожність до змагань, погана інтенсивність передзмагального та змагального емоціонального збудження і його коливань, незадовільна ступінь його впливу на характер виступу. По другому – низьке вміння правильно збагнути і оцінити свій емоційний стан, вміння впливати на нього, зокрема, та за допомогою словесних самонаказів та вміння перестроїтись в ході спортивної боротьби. По третьому компоненту у більше половини дівчат не має любові до спорту і особливо к своєму виду спортивної діяльності, погана віддача на тренування і змаганнях, а по четвертому низька стійкість внутрішнього функціонального стану, низька стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливості до дії різного роду перешкод.

Далі тривав передзмагальний етап спортивного тренування, де проводилася загальна та спеціальна спортивна підготовка, а також застосовувалася методика готовності до змагань. Зміст цієї підготовки передбачав: фізичну (пластика, біг, робота з важелями), технічну (вправи на кидок по воротам з опору та стрибка, виконання різних технічних прийомів обведення, вправи на точність, роботу з набивними м'ячами для удосконалення передачі м'яча своєму партнерові, індивідуальний підхід до кожного гравця та

його амплуа), загальну (контрольні заходи, товариські зустрічі) та психологічну (психофізичні та психотехнічні вправи) підготовку.

По закінченні передзмагального періоду спортивного тренування гандболісток було проведено повторне тестування різних аспектів психологічної надійності. Було виявлено, що у половини гравців залишився низький рівень: ЗЕС (40%), СР (53%), М-Е (66%), але у деяких спортсменок покращився середній рівень, за виключенням такої ознаки, як «стабільність-завадостійкість» (показник залишився без змін). Те, що зрушення за ознакою «стабільність-завадостійкість» не відбулося, говорить про більш сталий і стійкий характер цієї ознаки, яка дуже повільно змінюється з часом.

Отже, за самооцінкою психологічної надійності у більшості юних гандболісток покращення виявилися незначні, а по деяких показниках – зменшилися. За першим компонентом (ЗЕС) у юних гандболісток виявлена низька інтенсивність передзмагального та змагального емоціонального збудження і його коливань, незадовільна ступінь його впливу на характер виступу. По другому компоненту (СР) проявилось невміння правильно збагнути і оцінити свій емоційний стан та впливати на нього, зокрема, та за допомогою словесних самонаказів та невміння перебудовуватися в ході спортивної боротьби. По третьому компоненту (М-Е) у більш ніж половини дівчат не має любові до спорту і особливо до свого виду спортивної діяльності, погана віддача на тренуваннях і змаганнях, а по четвертому – показники залишилися незмінні.

За нашими спостереженнями у юних гандболісток з високим рівнем психологічної надійності під час змагань ефективність дій була більш вищою.

### **Висновки.**

Запропоновані експериментальні методики оцінювання психологічної готовності підтвердила важливість систематичного взаємозв'язку між фізичною, технічною та психологічною підготовкою. Широке застосування різних тестувань дало змогу юним гандболісткам оцінити свою психологічну готовність, а також працювати та удосконалювати вольові якості за допомогою фізичної підготовленості і підвищити інтерес до свого обраного виду спорту.

Таким чином, можна зі всією впевненістю констатувати, що експериментальні методики, в основу яких покладений прояв вольових якостей та психологічної надійності, в значній мірі показали готовність юних спортсменок до змагань, тобто виявити наявність спортивної форми, що є запорукою в майбутньому досягти високих результатів в своїй спортивній кар'єрі.

Перспективою подальших досліджень має бути розробка більш прогнозованих методик готовності гандболісток до змагань з включенням засобів фізичної, технічної та психологічної підготовки.

### **Література**

1. Вяткин Б. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Борис Вяткин. – М.: Психология спорта, 1995. – 45 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: ИЦ «Академия», 2004. – С. 154-166.

3. Ильин С. Психология спорта / Евгений Ильин, Учебное пособие. - СПб.: Психология, 2000. – 114 с.

4. Киселев Ю. Психическая готовность спортсмена, пути и средства достижения / Юрий Киселев. – М.: Советский спорт, 2009 – С. 128-131.

5. Мильман В. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / Владимир Мильман. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 101 с.

## **РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ**

**Гуртова Т. В., Людовік Т. В.**

*Національний університет «Львівська політехніка»*

**Анотація.** У роботі розглянуто питання рухової активності студентів спеціальних медичних груп ВНЗ. За результатами проведеного соціологічного дослідження встановлено ключові чинники низького рівня фізкультурної діяльності студентів з відхиленнями у стані здоров'я.

**Ключові слова:** студент, спеціальна медична група, рухова активність, ВНЗ, здоров'я.

**Постановка проблеми.** У ВНЗ дисципліна «Фізичне виховання» представлена як навчальна програма, яка є найважливішою системою цілісного поліпшення рухової активності студентів спеціальних медичних груп (далі СМГ) [5]. Численні наукові дослідження цього питання [1, 2, 5, 8] наголошують, що окрім обов'язкових навчальних занять курсу фізичного виховання для підтримання необхідного рівня рухової активності студентів з відхиленнями у стані здоров'я необхідні самостійні заняття фізичними тренінгами. На думку фахівців галузі [3, 5], самостійні фізичні тренінги мають бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя таких студентів.

Фізичне здоров'я – природний стан організму, який обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем [1]. Встановлено, що більша частина чинників, що визначають стан здоров'я студентів СМГ, належать до активного способу життя. Серед них значна питома вага належить належному рівню рухової активності. Згідно даних наукових джерел [1, 8], норма рухової активності – поняття умовне і вельми індивідуальне. Загалом, це обсяг рухів, який належною мірою задовольняє фізіологічні потреби організму та сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку, гарному самопочуттю, підтримання високого рівня працездатності та життєвої активності [2].

Сучасні умови навчання у ВНЗ студентів з відхиленнями у стані здоров'я, пов'язані з високим рівнем інтелектуального та емоційного навантаження, водночас супроводжуються недостатньою руховою активністю, що сприяє прогресуванню наявних захворювань та погіршенню стану здоров'я, загалом



<b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....</b>	<b>3</b>
-----------------------------------	----------

### РОЗДІЛ 1.

#### ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНИХ МЕТОДІВ ЛІКУВАННЯ ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

<b>Апанасенко Г.Л. Ромаскевич Ю.А.</b> ИДЕОЛОГИЧЕСКИЙ ТУПИК КАК ПРИЧИНА КРИЗИСА СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ.....	8
<b>Возний С.С., Євгоровська І.Г., Партишева Л.В.</b> ФІЗИЧНІ ВПРАВИ У ЛОГОПЕДИЧНІЙ РОБОТІ ЗІ СТАРШИМИ ДОШКІЛЬНИКАМИ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИНЕННЯМ МОВЛЕННЯ.....	14
<b>Левченко Анна</b> К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ЙОГО-ТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕЛОВЕКА.....	17
<b>Ломака Ж.М.</b> ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА ЧЕЛОВЕКА.....	23
<b>Сак А.Е., Сак Н.Н. Антипова Р.В.</b> АУТОРЕЛАКСАЦИЯ СПИРАЛЕВИДНЫХ МЫШЕЧНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА У СПОРТСМЕНОВ.....	27
<b>Юськів К.В., Юськів С.М., Шаповал С.І.</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ УШКОДЖЕННЯХ ЛІКТЬОВОГО СУГЛОБА...	31

### РОЗДІЛ 2.

#### БІОЛОГІЧНІ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

<b>Балушка Л.М., Флуд О.В., Мороз Т.І.</b> СПОРТИВНА БОРОТЬБА ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ.....	35
<b>Барановська Ю.В.</b> РОЛЬ ТРЕНАЖЕРІВ У СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ.....	40
<b>Безгребельна О. П., Пономарьов С. В.</b> ПОЗААКАДЕМІЧНІ ЗАНЯТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП .....	43
<b>Бугаевский К.А.</b> ЗНАЧЕНИЕ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СТУДЕНТОК СО СНИЖЕННЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА.....	47

<b>Василенко Катерина, Гунченко В.В., Стрикаленко Є.А.</b> ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ В СЕКЦІЯХ З БАСКЕТБОЛУ.....	51
<b>Волошин О.О.</b> ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ АЛИШІ З УРАХУВАННЯМ ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ.....	56
<b>Гацюєва Л.С.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА СТРУКТУРИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	59
<b>Голяка С.К., Ектова Тетяна</b> РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГІМНАСТОК ХУДОЖНЬОГО СТИЛЮ.....	63
<b>Голяка С.К., Мельничук О.В., Котенко О.В., Обозна В.В., Разуменко А.В.</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ГАРМОНІЙНІСТЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ .....	67
<b>Голяка С.К., Ласька С.С., Шестак Ольга</b> ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ЗОРУ ШКОЛЯРІВ В АСПЕКТІ ВАЛЕОЛОГО-ГІГІЄНИЧНОЇ ОСВІТИ.....	73
<b>Грабовський Ю.А., Кільницький О.Ю., Зажерило Роман</b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ НА ХЕРСОНЩИНІ.....	79
<b>Грецький Ігор</b> ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОМОТОРНИХ ПОКАЗНИКІВ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ .....	87
<b>Григор'єв В.Г., Смульський В.Л.</b> ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ХДУ І – ІІ КУРСІВ.....	90
<b>Григор'єв В. Г., Смульський В.Л.</b> РІВЕНЬ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ .....	100
<b>Гузар В.М., Шалар О.Г., Сапронова Ю.В.</b> ОСНОВНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ ГАНДБОЛІСТОК .....	109
<b>Гуртова Т. В., Людовік Т. В.</b> РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ.....	114
<b>Еделев О.С., Шалар О.Г., Попович Тетяна</b> ОСОБЛИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ГАНДБОЛІСТОК.....	117
<b>Жосан І.А., Шалар О.Г., Кащишин О.М.</b> ОЦІНКА КОРИСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАПАДНИКІВ У ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ..	121
<b>Іваночко О.Ю., Киван-Мультап Н.В., Кунинець О.Б., Чичкан О.А.</b> СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ ЗІ СТУДЕНТКАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	127
<b>Кольцова О.С., Молдавчук Ганна</b> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ.....	129

<b>Корягін В. М., Блавт О. З.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДІЄВОСТІ СИСТЕМИ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ.....	131
<b>Кострікова К.С.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У СПОРТІ.....	134
<b>Левандовська Л.Ю.</b> ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІДЛІТКІВ З ДОПОМОГОЮ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	139
<b>Лисак І. В., Кулібаба С. О., Мичковська Л. І.</b> ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИМИ ЗАНЯТТЯМИ.....	142
<b>Льсак И. В., Дусь С. В.</b> ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 7 КЛАССОВ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	146
<b>Лишевська В.М.</b> ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА ОЦІНКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	150
<b>Малярєнко І.В., Кедровський Б.Г.</b> АНАЛІЗ СТАНУ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ ТА ПРОФІЛАКТИКА ЇЇ ПОРУШЕНЬ СЕРЕД УЧНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП .....	156
<b>Меньшикова Наталія, Андрєєва Р.І.</b> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СПРИТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	163
<b>Михалюк Є.Л., Малахова С.М.</b> ДИНАМІЧНІ ОБСТЕЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ 16-18 РОКІВ З ПЕРВИННОЮ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ.....	167
<b>Ображей О.Є.</b> УМОВИ БЕЗПЕЧНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ У ЛІТНІЙ ПЕРІОД.....	171
<b>Омельченко Т.Г.</b> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ У ДІТЕЙ 6-15 РОКІВ (НА ПРИКЛАДІ ФІТНЕС-КЛУБУ SPORT LIFE).....	174
<b>Омельченко Т.Г.</b> ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА «ОХУСІСЕ» ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	178
<b>Пришва О.Б.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ХАРЧУВАННЯ ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ.....	181
<b>Родина Ю.Д., Устименко М.А.</b> ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ.....	185
<b>Савченко М.І., Гетманська О.М.</b> ТРАВМАТИЗМ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	189

<b>Сапельняк О.Я., Христофорова Валерія, Стрикаленко Є.А.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА РАЦІОНА ПИТАННЯ БАСКЕТБОЛИСТОК.....	195
<b>Сарафинюк Л.А., Якушева Ю.І., Сарафинюк О.П.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОБХВАТНИХ РОЗМІРІВ ТІЛА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК РІЗНОГО АМПЛУА.....	202
<b>Свирида В.С, Шалар О.Г., Меньшикова Н.</b> МЕТОДИЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛІ.....	206
<b>Соломонко А.О.</b> ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ І-ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ ЗАРАХОВАНИХ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ДО ВІДДІЛЕННЯ ПОСЛАБЛЕНИХ (СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП).....	210
<b>Старіков В.С., Нагорна О.Б., Годлевський П.М.</b> МЕТОДИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ (СМГ) ПРИ ОВОЛОДІННІ ТЕХНІКОЮ САМОЗАХИСТУ.....	214
<b>Ткачук В.П., Постернак Сергій, Степанюк С.І.</b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ РОЛИКОВИХ КОВЗАНІВ.....	218
<b>Ткачук В.П., Римик В., Городинська І.В., Степанюк С.І.</b> ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я.....	221
<b>Тонконог Е.М., Горбаненко Л.Г., Степанюк С.І.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛИ І СІМ'Ї З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	224
<b>Топал В.В., Шалар О.Г., Іздебський І.О.</b> АКТУАЛЬНІ СКЛАДОВІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ	227
<b>Червоношапка М.О., Гіль М.М., Домінюк М.М., Голод Р.І.</b> ЗАНЯТТЯ «БОЙОВОЮ АЕРОБІКОЮ» ЯК РІЗНОВИД ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	231