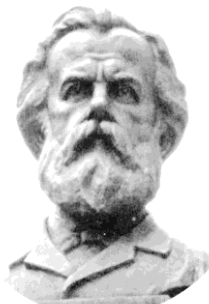


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”

ВИПУСК 5 К (86) 17

Наукові матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – СУЧАСНІ ПІДХОДИ», присвяченої 20-ти річчю факультету фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

(18 – 19 травня 2017 р.)

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2017

УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15>

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України, у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки” – фахове видання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016

“Фізичне виховання і спорт” – фахове видання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15. “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”** зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 К (86)17. – с. 378

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи в галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, нові технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.
Андрушишин Б.І.
Бех В.П.
Биковська О.В.
Бондар Вол. І.
Бондар Віт. І.
Дробот І.І.
Жалдак М.І.
Мацько Л.І.
Падалка О.С.
Синьов В.М.
Шут М.І.

доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол.Ред. ради);
 доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
 доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
 доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
 доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
 доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
 доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор О. В. Тимошенко**Редакційна колегія:**

Ареф'єв В.Г.
Архипов О.А.
Волков В.Л.
Дубогай О.Д.
Медведєва І.М.
Приймаков О.О.
Сущенко Л.П.
Тимошенко О.В.
Ткачук В.Г.
Іванова Л.І.
Хорошуха М.Ф.
Камасєв О.І.
Цьось А.В.
Шкретій Ю.М.
Грибан Г.П.
Путров С.Ю.
Лук'янченко М.І.
Чопик Р.В.
Логвиненко О.Б.
Агребі Брахім
Бельський І.В.
Дадело Станіслав
Ейдер Ежи
Ягелло Владислав

доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
 доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
 доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
 доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
 доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
 доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
 доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
 доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, Житомирський державний університет імені І. Франка
 доктор філософських наук, доцент, НПУ імені М.П. Драгоманова
 доктор педагогічних наук, професор, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка
 кандидат педагогічних наук, доцент, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка
 кандидат педагогічних наук, доцент, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка
 доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс
 доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
 доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
 доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
 доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ЗМІСТ 5 К (86) 2017

1.	<i>Adam Podolski, Лук'янченко М. І., Герасименко С. Ю.</i> PERSONALISTYCZNE SPOJRZENIE NA CIERPIENIE SPORTOWCA.....	7
2.	<i>Арешина Ю. Б.</i> МЕТОДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ РЕЦИДИВНОМУ БРОНХІТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	10
3.	<i>Афанасьев С. М., Толстикова Т. М., Афанасьева О.С.</i> ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ХВОРИХ НА КОКСАРТРОЗ ЗА ДАНИМИ ОПИТУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ SF-36.....	15
4.	<i>Базильчук О. В., Путров С. Ю.</i> ІННОВАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	18
5.	<i>Балушка Л., Флуд О., Мороз Т., Гнип І.</i> СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА, ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ З ПОГЛИБЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	22
6.	<i>Банах В. І., Довгань О.М., Кучер Т.В., Казмірук А.В.</i> ВПЛИВ ШВИДКОСТІ НА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ СТРИБКАХ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА.....	25
7.	<i>Бас О. А.</i> ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ МАСТЕКТОМІЇ ВІДПОВІДНО ДО ПЕРІОДІВ ВІДНОВЛЕННЯ.....	29
8.	<i>Безкопильний О. О., Безкопильна С. В., Атамась О. А.</i> АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛ.....	32
9.	<i>Бейгул І. О., Тонконог В. М.</i> ФОРМИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	35
10.	<i>Боднар І., Шевців У.</i> ВПЛИВ ІНТЕГРАТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ФУНКЦІОНАЛЬНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ... ..	38
11.	<i>Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л.</i> ВНУТРІШНЯ МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	41
12.	<i>Бугайчук Н.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	44
13.	<i>Будинкевич С. Н., Чепелюк А. В.</i> ВПЛИВ МОВЛЕННСВОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	48
14.	<i>Бутенко Т. В., Мамчур С. Л.</i> ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..	51
15.	<i>Василенко М. М., Денисова Л. В.</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	55
16.	<i>Василіук В.М., Ярмошук О.О., Михаць Л.В.</i> ДЕТЕРМІНАНТИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕНЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	59
17.	<i>Веселовський А.П., Редчиць В.О., Веселовська О.М.</i> СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СВІТЛІ ВИМОГ СЬОГОДЕННЯ.....	63
18.	<i>Волошин О. Р.</i> ПРОБЛЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ІДЕЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	66
19.	<i>Воронецький В. Б.</i> ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ДІВЧАТ ПРОТЯГОМ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ У ВНЗ.....	70
20.	<i>Врублевский Е. П.</i> ДИФФЕРЕНЦІРОВАНА ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНИХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	73
21.	<i>Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А.</i> ФОРМУВАННЯ УМІНЬ, НАВИЧОК В ОСНОВНИХ РУХАХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	79
22.	<i>Галандзовський С.</i> МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ПРАКТИКО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ.....	84
23.	<i>Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О.</i> МОТИВАЦІЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ.....	88
24.	<i>Герасименко С.Ю., Лук'янченко М.І., Adam Podolski</i> ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	91
25.	<i>Глагошук О. Г.</i> ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ЯК СКЛАДОВА В ФОРМУВАННІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	95
26.	<i>Грибок Н.М., Роголя Ю.Л., Зорик М.М.</i> АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ СФОРМОВАНОСТІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	99
27.	<i>Давидюк І.В.</i> ОЦІНКА ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ, ОРГАНІЗАТОРА ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ.....	104
28.	<i>Даниленко А.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К АКТИВНОМУ ТУРИЗМУ И РЕКРЕАЦИИ.....	108

29.	Довганик М. Чичкан О., Котов С., Кмицяк М. ЗМІНИ ПАРАМЕТРІВ АЛЬФА - РИТМУ І РЕАКЦІЇ "РОЗПЛЮЩИТИ І ЗАПЛЮЩИТИ ОЧІ" ТА КОНЦЕНТРАЦІЇ КИСНЮ В КРОВІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	112
30.	Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. СТАН РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ І ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	117
31.	Єзерський В.І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	121
32.	Жигульова Е. О., Герасименко С. Ю. СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ СІЛЬСЬКИХ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ.....	124
33.	Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І РІЗНОЮ СПОРТИВНОЮ СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ.....	128
34.	Іваніків Н. М., Кухтій А. ТУРИСТИЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	134
35.	Калічак Ю. Л. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І РОЗВИТКУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	137
36.	Кашуба А. А. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	140
37.	Кіндзера А. Б., Боднар І. Р. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 5-9 КЛАСІВ.....	144
38.	Ковальчук Г. Я., Лупак О. М. ОЦІНКА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЛІЦЕЮ.....	147
39.	Козій Т.П. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ І БОРЦІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ.....	151
40.	Кондрацька Г.Д. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЕВОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	159
41.	Копко І.Є., Стець В.І. КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....	162
42.	Кузан М.М., Магльованій А.В., Закаляк Н.Р. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНО-АДАПТОВАНОГО КОМПЛЕКСУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ХВОРИХ НА СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ ПРИ ТРЕНУЮЧОМУ РУХОВОМУ РЕЖИМІ ПІСЛЯ ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНОЇ УДАРНО-ХВИЛЬОВОЇ ЛІТОТРИПСІЇ.....	166
43.	Кузнецов М.В. ПРОБЛЕМИ ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДО ПІДРОЗДІЛІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ.....	172
44.	Курчаба Т. М., , Засць В. Кізло Н. Б. СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ІНВАЛІДІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РИНКУ (на прикладі Рівненської області).....	177
45.	Лемешко О. С., Копач М. М., Попович С. І. ВПЛИВ ПРОБЛЕМНИХ ЗАДАЧ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ НАВИЧОК ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	180
46.	Логвиненко О.Б. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	184
47.	Мандюк А. Б., Пелещишин Р. М. ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ РУХОВУ АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ВІКОМ 15-17 РОКІВ.....	187
48.	Матвійчук Т. Ф., Соловійов В.Ф., Окопний А.М. ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	192
49.	Мацола Н.П., Щур Л. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	197
50.	Мельник В. В., Данилюк М. М., Поцілуйко П. В. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ.....	200
51.	Михалюк Є.Л. ВПЛИВ РУХОВОГО РЕЖИМУ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО РІВНЯ НА ЇХ ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ.....	204
52.	Мір-Бабасєва Г., Герасименко О. ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ В ХВОРИХ ІЗ ЗАКРИТИМИ ПЕРЕЛОМАМИ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ ПІСЛЯ СТАБІЛЬНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ОСТЕОСИНТЕЗУ.....	209
53.	Мусієнко О. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНИМ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА МОТОРИКУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ.....	213
54.	Надім'янова Т. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	218
55.	Насонова Ю. А. ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	221
56.	Ніконець А.В., Михайловський О.Б. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ.....	224
57.	Омельченко Т. Г. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ.....	227
58.	Осипенко Е. В., Логвиненко А.Б., Кушнір Р.Г. ОЦЕНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СОСТОЯННЯ НЕРВНО-М'ЯШЕЧНОГО АППАРАТА ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	231

59.	<i>Осін Н. Б.</i> СПЕЦІАЛЬНІ УМІННЯ І ЇХ ЗНАЧИМІСТЬ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТЬОГО ВИХОВАТЕЛЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	235
60.	<i>Павлів І., Федорищак Р.</i> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ ПЛАВАННЯ.....	239
61.	<i>Павляшик В.</i> КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ.....	242
62.	<i>Пасічник В. М., Пітин М. П., Волошин О.О.</i> СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ М. ЛЬВОВА ТА ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ).....	245
63.	<i>Переверзева С. В., Марчик В. І., Василенко В. В.</i> ФОРМИ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ.....	249
64.	<i>Петренко І.В., Бондар А.С.</i> ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО СПОРТИВНОЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ... ..	252
65.	<i>Петрук А. П.</i> ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	256
66.	<i>Подгорна В. В.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ РУХОВОЇ КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ У ШКОЛЯРІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ.....	261
67.	<i>Прокопенко Н. О.</i> ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	264
68.	<i>Проць Р., Проць Л.</i> УКРАЇНСЬКІ ЄДИНОБОРСТВА В КОНТЕКСТІ ВІТЧИЗНЯНОГО СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	269
69.	<i>Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Лещак О.М. Римик В.Р.</i> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РІВНЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	272
70.	<i>Ріпак І., Карпа І.</i> СТРУКТУРА ВИКОНАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ОКРЕМИХ ЗОНАХ ІГРОВОГО ПОЛЯ.....	275
71.	<i>Ріпак М.</i> СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЗАЛУЧЕННЯ ДОРОСЛИХ ЖІНОК ДО РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	280
72.	<i>Романчук О. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ІНШОМОВНОЇ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ПОЛЬЩІ.....	283
73.	<i>Романчук С. В., Одерев А. М., Федак С. С., Афонін В. М., Лесько О. М.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ ДУМКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ЩОДО ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	286
74.	<i>Самойлик С.В., Максим'як В.М., Дудник Р. І.</i> ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	292
75.	<i>Самокиш І.І.</i> ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИШІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	295
76.	<i>Серман Л.В.</i> СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВНЗ.....	300
77.	<i>Сливка Є., Шиян О.</i> З ДОСВІДУ ВПРОВАДЖЕННЯ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З ПИТАНЬ ЗДОРОВ'Я У США.....	304
78.	<i>Слобожанінов П.А., Суценко Л.П.</i> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ.....	308
79.	<i>Соловей А.В., Римар О.В., Ярошик М.Я.</i> ПОРІВНЯННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 13-15 РОКІВ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ.....	312
80.	<i>Сороколіт Н., Турчик І.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З УРАХУВАННЯМ МАТЕРІАЛЬНОЇ БАЗИ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ІНТЕРЕСІВ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ.....	315
81.	<i>Степанченко Н. І., Магльований А. В.</i> СТРУКТУРНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	319
82.	<i>Степанюк С.І., Городинська І.В., Грабовський Ю.А., Зазуляк І.Б.</i> РОЛЬ ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	324
83.	<i>Степанюк С.І., Ломака Ж.М., Лукянченко М.І. Шатинська О.В.</i> МЕДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ.....	328
84.	<i>Строган Д.О., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК ЗАСОБАМИ ПРУЖИНЯЧИХ ЧЕРЕВИКІВ «KANGOO JUMPS».....	331
85.	<i>Ступницька С. А.</i> РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – СУЧАСНІ ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДІТЕЙ З ПАТОЛОГІЄЮ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ.....	336
86.	<i>Сухінська В. О., Шиян О. І.</i> ВИКОРИСТАННЯ СТАНДАРТИЗОВАНОГО «ВЕЕР-TEST» ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ 9 КЛАСІВ.....	340
87.	<i>Сцісловський С. В.</i> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЦІВ 15–16 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ.....	343
88.	<i>Туваков А. М., Ярема В. І.</i> ТЕНДЕНЦІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ.....	347
89.	<i>Філь В.М., Копко І.Є.</i> ОЦІНКА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	351
90.	<i>Хомич О., Слімаковський О., Малетич Н.</i> ЗАСОБИ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХ ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА.....	354

91. Чеховська Л. ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ УКРАЇНИ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ.....	358
92. Чичкан О., Костюк М., Музика Б., Гіль М. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЮНАЦЬКОЇ ЗБІРНОЇ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ В УКРАЇНІ ТА ПОЛЬЩІ.....	363
93. Чопик Р.В. ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	367
94. Шутка Г.І., Червоношапка М.О., Котов С.М., Мотас С.І. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ТАБОРАХ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ	370
95. Щербанік Х. О., Чепелюк А. В. ТУРИЗМ ЯК СКЛАДОВА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	374

Для оперативного контролю за інтенсивністю навантаження, крім даних ЧСС, доцільно використовувати також показники дихання, які можуть визначатися безпосередньо під час бігу. До них відноситься тест носового дихання. Якщо під час бігу дихання легко здійснюється через ніс, це свідчить про режим аеробного тренування. Якщо ж повітря не вистачає і доводиться переходити на змішаний носо-ротовий тип дихання, значить, інтенсивність бігу відповідає змішаній аеробно-анаеробній зоні енергозабезпечення і швидкість необхідно декілька понизити. Так само успішно може використовуватися розмовний тест. Якщо під час бігу ви можете легко підтримувати невимушену розмову з партнером, значить, темп оптимальний. Якщо ж ви починаєте задихатися і відповідати на питання односкладовими словами, це сигнал переходу в змішану зону. Ці тести підтверджує заповідь родоначальника оздоровчого бігу, знаменитого новозеландського тренера Артура Лідьярда - «бігти легко»[1].

Не менш важливе значення для самоконтролю мають і суб'єктивні показники стану організму (сон, самопочуття, настрої, бажання тренуватися). Міцний сон, хороше самопочуття і висока працездатність протягом дня, бажання тренуватися свідчать про адекватність тренувальних навантажень. Поганий сон, млявість і сонливість протягом дня, небажання тренуватися є вірними ознаками перевантаження. Якщо не вжити відповідні заходи і не понизити навантаження, пізніше можуть з'явитися серйозніші симптоми перетренуваності – біль у області серця, порушення серцевого ритму (екстрасистоля), підвищення артеріального тиску і ін. В цьому випадку слід на декілька тижнів припинити заняття і звернутися до лікаря. Після зникнення вказаних симптомів і відновлення занять необхідно починати з мінімальних навантажень, використовувати реабілітаційний режим тренувань. Для того, щоб уникнути таких неприємностей, потрібно правильно оцінювати свої можливості і збільшувати тренувальні навантаження поступово. Велику допомогу тим, хто займається може надати регулярне ведення щоденника самоконтролю, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми і вчасно внести відповідні корективи в тренувальний процес. Щоденник самоконтролю дозволяє його власнику краще пізнати самого себе, привчає усвідомлено слідувати за власним здоров'ям, дозволяє вчасно фіксувати ступінь втоми від розумової або фізичної роботи, стан перевтоми та захворювання, визначати, скільки часу потрібно для відпочинку та відновлення розумових та фізичних сил, якими засобами та методиками можна досягти найбільшої ефективності відновлення [3]. Поточний самоконтроль і періодичний лікарський контроль підвищують ефективність і забезпечують безпеку занять оздоровчою фізичною культурою.

Висновки. Отже, виходячи із аналізу педагогічної, соціологічної, культурологічної, медичної, валеологічної літератури, ми можемо стверджувати, що постала необхідність оптимізації розвитку галузі фізичної культури і спорту та оздоровлення, оскільки це пов'язано з проблемою погіршення здоров'я нації, необхідністю призупинити ці негативні тенденції та створити умови для кардинального поліпшення. У вирішенні цих питань великого значення необхідно надавати формуванню навичок здорового способу життя у молоді засобами фізичною культурою і спорту та загартування, привчати її до регулярних занять фізичними вправами протягом всього життя.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления/ Г.Л. Апанасенко //Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – №1 (16). – С.66-69.
2. Башавець Н.А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навч.-метод. посіб. для студ. та виклад вищ. навч. закл.] / Н.А.Башавець. – Одеса: вид. Букаєв В.В., 2009. – 160 с.
3. Bashavec N.A. Schodennik samokontrolyu «Krok do zdorov'ya»: [posib.] / N.A. Bashavec. – Odessa: vid. Bukaev V.V., 2010. – 108 s.
4. Goraschuk V.P. Teoretichni ta metodologichni zasady formuvannya kulturi zdorov'ya shkolyariv: Dis... dokt. ped. Nauk: 13.00.01. – Н., 2004. – 419 s.
5. Kochubei O.V. Aspekti zastosuvannya zdorov'yazberigayuchih tehnologii / O.V. Kochubei // Biologiya (Osnova): Naukovo-metodichnii jurnal. – Harkiv: Vid. grupa "Osnova", 2007. – № 8. – 1-8.

УДК 796.011.3.077

Строган Д.О., Стрикаленко Є.А.*, Шалар О.Г.*
Фітнес клуб Dominant Lux, м. Херсон, Херсонський державний університет*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК ЗАСОБАМИ ПРУЖИНЯЧИХ ЧЕРЕВИКІВ «KANGOO JUMPS»

Анотація. В статті обґрунтована ефективність використання пружинячих черевиків У дослідженні взяли участь 15 жінок віком 21-35 років. Доведена ефективність використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps, яка пов'язана з приростом результатів фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. В ході дослідження зростання результатів відбувалось в межах від 38,8 % до 2 %. Використання пружинячих черевиків дозволило також значно зменшити вагу жінок, що приймали участь в дослідженні. Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення впливу від використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps на показники функціональної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: фізична підготовка, жінки, черевики Kangoo Jumps, фітнес, стрибкові вправи, гнучкість, сила, рівновага, швидко-силові якості.

Аннотация. Строган Д.А., Стрикаленко Е.А., Шалар О.Г. Физическая подготовка женщин средствами пружинных ботинок «Kangoo Jumps». Цель: экспериментально обосновать эффективность использования пружинных ботинок Kangoo Jumps в физической подготовке женщин первого зрелого возраста. Материал: В исследовании приняли участие 15 женщин в возрасте 21-35 лет. Результаты: Показано, что занятия с использованием пружинных ботинок

Kangoo Jumps проводились тричі в тиждень по 55-60 хвилин кожого. Після впровадження методики занять в пружинних ботинках Kangoo Jumps в течение чотирьох місяців в групі жінок були виявлені позитивні зміни в рівні їх фізичної підготовленості. Установлено, що покращилися показники рівня розвитку гнучкості по тесту нахил туловища вперед із 8 см в початку експерименту до 10 см по його завершенню. По тесту стрибок в довжину з місця середнє значення підвищилось до позначки 154 см. Нарешті, рівень здатності к утриманню рівноваги по тесту «Фламінго» зріс до 52 сек. Висновки: доведено ефективність використання пружинних ботинків Kangoo Jumps, яка пов'язана з приростом результатів фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. В процесі дослідження зрост результатів відзначався в межах від 38,8 % до 2 %. Використання пружинних ботинків дозволило також значущо зменшити вагу жінок, які брали участь в дослідженні. Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення впливу від використання пружинних ботинків Kangoo Jumps на показники функціональної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Ключевые слова: фізична підготовка, жінки, ботинки Kangoo Jumps, фітнес, стрибкові вправи, гнучкість, сила, рівновага, швидко-силові якості.

Annotation. Strogan D., Strykalenko E., Shalar O. Physical training for women by means of "Kangoo Jumps".

Objective: experimental background for effectiveness of spring shoes Kangoo Jumps in physical training of middle-aged women. Materials: 15 women aged 21-35 participated in investigation. Research findings: It is demonstrated that training, based on spring shoes Kangoo Jumps usage, has being held 3 times a week during 55-60 minutes for each. After the spring shoes methodology has being implemented for four months, there were revealed the positive changes in physical preparation level of women's group. It is found that at the beginning the spine mobility indexes intended to be improved upon 8 cm inclination forward according to the test on angled position, and upon 10 cm after the experiment fulfillment. According to the test on standing long jump the average mean of indexes advanced to 154 cm. Finally, an ability to keep body balance according to the "Flamingo" test advanced to 52 sec. Summary: The effectiveness of spring shoes Kangoo Jumps usage was proved, based on results increasing of physical preparation level of middle-aged women. In the course of investigation the increasing of results being occurred in the range from 38.8 % to 2%. The usage of spring shoes allowed to lose weight to women, participated in the investigation. A promising scientific area is an influence of spring shoes Kangoo Jumps to functionality of middle-aged women.

Key words: physical training, women, spring shoes Kangoo Jumps, fitness, jumping training, spine mobility, strength, body balance, speed and strength abilities.

Постановка проблеми. Сучасна людина, як ніколи раніше, намагається приділити увагу своєму зовнішньому вигляду і здоров'ю. На сьогоднішній день ділові та енергійні люди пропагують здоровий спосіб життя, та займаються фізичною культурою яка стає частиною іміджу людини. На зміну монотонним фізичними вправ з'явилися нові способи підтримки спортивної форми. Це – фітнес клуби із тренажерними залами, басейнами, залами аеробіки а також низка інших спортивних захоплень роликів, скейтборд, стритбол та пружинячі черевки Kangoo Jumps тощо. Н.П. Волчек зазначає, що спортивний стиль урізноманітнюється та завойовує дуже багато шанувальників [3].

Проте більшість населення все ще залишається пасивними до спорту, оскільки науково-технічна революція веде до зменшення частки фізичної праці на виробництві й у побуті, що призводить до неухильного зниження рухової активності. За даними Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевича здоров'я людини реагує на несприятливе довкілля: погана екологія, токсини, інфекції, незбалансоване харчування, призводять до порушення злагодженості роботи організму та виникнення різних захворювань [1, 2].

Перспективним напрямком для покращення функціональних можливостей підвищення показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я людини є пошук нових засобів та методів тренування. Вирішення даного питання можливе за рахунок використання пружинячих черевик Kangoo Jumps. Під час використання даного виду фітнесу необхідне спеціальне взуття Kangoo Jumps, які представляють собою черевки, які щільно сидять на нозі, зі спеціальною амортизованою платформою внизу, яка досить стійка для виконання аеробних вправ [5, 6, 7]. Вправи в пружинячих черевках Kangoo Jumps не вимагають спеціальної підготовки і практично не мають обмежень в застосуванні.

Відповідно до вище зазначеного дослідження питань оптимізації фізичної підготовленості жінок за допомогою пружинячих черевик Kangoo Jumps безумовно є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: наукова робота виконувалась відповідно плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету за темою: «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання жінок першого зрілого віку це є складова частина здорової жінки в майбутньому. Зміст фізичного виховання жінки охоплює цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму. Вдосконалення психофізичних, моральних та вольових якостей, на ментальну та емоційну сферу життя жінок визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Головна мета фізичного виховання жінок – сформулювати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість. Для здорової жінки формуються наступні завдання:

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища;
- підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей; оволодіння руховими вміннями і навичками, що сприяють безпечній життєдіяльності людини [4].

Виділено три основних форми фізичної діяльності жінок:

Перша форма, що реалізується на академічних заняттях під час навчання, передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю.

Друга форма передбачає активні заняття спортом у поза навчальний або позаробочий час. Максимальний розвиток рухових якостей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності жінок є пріоритетним напрямом спільної реалізації виховних і освітніх завдань.

Третя форма – активне дозвілля жінок, що передбачає організацію самостійних занять у вільний час, використання різних форм і засобів [3].

Існують загальні аспекти які відрізняють тренувальну діяльність чоловіка від жінки. Соціально-психологічний аспект відіграє провідну роль у визначенні притаманних жінці особливостей. Тут перш за все вирішується проблема поєднання професійної роботи і материнства із заняттями спортом. Жінки володіють більшою, ніж чоловіки, емоційним збудженням, підвищеною чутливістю [3].

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду, необхідно відводити місце вправ, що зміцнює м'язи живота, спини, поясниці і внутрішньо тазові м'язи, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх статевих органів. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням. Фізичні вправи мають сприяти усуненню зайвих жирових відкладень і не викликати гіпертрофію м'язів, що порушує естетичні норми форм жіночого тіла [2, 3].

Вчений, дослідник і винахідник Альберт Картер ввів у вживання термін ребаундологія – наука про стрибкові вправи. У його розумінні суть усіх фізичних вправ – подолання сил гравітації з використанням ваги власного тіла, так і з додатковим обладнанням. Різниця стрибкових вправ лише в тому, що до боротьби з гравітацією додаються прискорення і гальмування. Коли ж тіло починає рух вгору, до цих двом силам додається прискорення.

Пружиняча конструкція знижує ударне навантаження на суглоби і хребет до 80%, а додаткове навантаження – вага кожного черевика починається від півтора кілограмів – підвищує інтенсивність занять. За рахунок того, що тілу людини доводиться постійно «ловити» баланс, активізуються ті глибинні м'язи, які вам не вдавалося задіяти під час занять звичайною аеробікою. У тих, хто займається в пружинячих черевиках Kangoo Jumps, хоча б місяць, помітно поліпшуються постава і кровообіг, тренуються серцево-судинна система і вестибулярний апарат, підвищується витривалість організму, зникають набряки і зменшуються прояви целюліту.

Пружинячі черевики Kangoo Jumps допомагають коригувати поставу (через напівкруглі форми своєї підошви, вони не дають приймати неправильне положення тіла, яке змушене автоматично випрямлятися, щоб зберегти баланс) і положення стопи. Чудово підходять, для відновлення після травми або операції (завдяки сильному захисті від ударних впливів), зручні й універсальні (підходять для людей різного віку і рівнів підготовки) [6].

Найбільш ефективним у цьому спортивно-оздоровчому занятті – це фітнес-взуття та простота їх використання. Черевики Kangoo Jumps забезпечені безпечною стійкою платформою і прекрасно підходять при відновленні після травм, хоча основними потенційними покупцями завжди були і залишаться бігуни, спортсмени і люди, які потребують безпечних і ефективних програм фітнесу і зниження ваги. При цьому Kangoo Jumps вигідно відрізнялися від конкурентів-попередників. По-перше, від стаціонарних батутів. По-друге, від недосконалих аналогів пружною взуття, у якій – на відміну від Kangoo Jumps не було цілої розмірної лінійки і спеціальних дитячих моделей [5].

Крім цих переваг є і більш складні в технологічному плані. Наприклад, Kangoo Jumps знижують силу удару об землю на 80%. Незважаючи на те, що заняття в Kangoo Jumps в цілому відносять до кардіо нагрузки, в них є і силова складова – адже вага кожного черевика складає близько 2 кг. І хоча на ногах цей тягар особливо не відчувається, на м'язах ніг і не тільки вона буде відображатися найсприятливішим чином. Залежно від швидкості на наші ноги переносять силу удару, в 2-3 рази перевищує вагу нашого тіла.

Останні моделі високотехнологічної взуття, наприклад, кросівки фірм Nike і Adidas, за твердженнями їх творців, знижують це навантаження і силу удару при зіткненні ступи з землею за рахунок пружних матеріалів. Але в дійсності жоден з матеріалів для взуття не в змозі настільки сильно амортизувати удар, наскільки може це зробити спеціальна пружина Kangoo Jumps [7].

Kangoo JumpsXR3 – це базова модель для широкого використання, але є в них такі категорії. Якщо людини маса тіла від 45-90 кг. Характеристику моделі представлена на рисунку (рис. 1).



Рис. 1. Загальний вид моделі Kangoo Jumps XR3

Даний вид черевика допомагає коригувати поставу (через напівкруглу форми своєї підошви вони не дають приймати неправильне положення тіла, яке змушене автоматично випростатися, щоб зберегти баланс) і положення стопи. У багатьох з

нас в тій чи іншій мірі є супінація або пронація, а при заняттях на Kangoo Jumps, які приблизно на 15 сантиметрів вище звичайного взуття, нерівне приземлення загрожує неприємними наслідками, тому займаються інстинктивно вирівнюють положення ноги. Чудово підходять для відновлення після травми або операції завдяки сильному захисті від ударних впливів, зручні і універсальні підходять для людей будь-якого віку і рівня підготовленості [6].

Мета роботи: експериментально обґрунтувати ефективність використання Kangoo Jumps у фізичній підготовці жінок першого зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до поставної мети ми за стандартною методикою затвердженою Федерацією аеробіки України дослідили рівень фізичної підготовленості на початку і по завершенню дослідження та визначили рівень приросту по кожному з тестових випробувань. Заняття з використанням пружинячих черевиків Kangoo Jumps проводилось тричі на тиждень по 55-60 хвилин кожне.

Перше тестування було проведено в жовтні 2015 року, а повторне в квітні 2016 року. Дослідження особливостей фізичної підготовки проводилось в експериментальній групі жінок першого зрілого віку 21-35 років, які відвідували тренування в пружинячих черевиках Kangoo Jumps на базі Фітнес клубу Dominant Lux (м. Херсон) з інструктором Дар'єю С. Умови проведення тестів та характер відпочинку між спробами були однаковими для всіх випробовуваних. Протягом всього терміну дослідження було розроблено та впроваджено комплекси вправ та методика їх використання з використанням пружинячих черевиків Kangoo Jumps.

Контингент дослідження. При проведенні дослідницької частини роботи ми визначились з контингентом експерименту, який склали з 15 жінок віком 21-35 років. Всі жінки, що приймали участь в дослідженні займаються в пружинячих черевиках Kangoo Jumps за даною методикою перший рік. Дослідження проводилося на базі фітнес клубу «Dominant Lux» в місті Херсон, період із 28 листопада 2015 року до 28 квітня 2016 року. Заняття проводилися три рази на тиждень. Тривалість якою становила 55 - 60 хвилин.

В ході роботи нами було проведено два тестування. Перше тестування було проведено в листопаді 2015 року результати якого представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку на початку дослідження

№	П.І	Тест «Джампінг Джек», уд/хв	Піднімання в сід за 1 хв., раз	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	Присідання з упором, раз	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил вперед, см	Фламінго, с.
1	В.А	92	28	23	50	149	11	37
2	С.Е	99	24	20	46	130	9	56
3	І.В.	140	15	19	55	123	14	56
4	Д.П.	127	30	12	38	120	7	43
5	М.К.	130	18	14	68	147	5	32
6	Г.С.	118	17	18	75	169	9	29
7	Е.В.	120	25	16	98	175	12	56
8	К.Р.	90	35	19	81	171	7	43
9	П.Р.	89	34	23	73	168	8	40
10	А.Ю.	90	21	25	94	185	11	42
11	Ю.В.	140	24	26	89	180	10	24
12	Л.Б.	120	20	20	68	169	7	23
13	Н.І.	108	24	18	66	184	4	29
14	Н.О.	100	17	17	84	189	2	37
15	В.П.	114	18	12	69	178	4	45
Середнє значення		112	23	19	70	151	8	43

Аналізуючи отримані результати зазначимо, що за тестом «Джампінг Джек» середній результат в групі знаходився в межах 112 ударів в хвилину, що вказує на підвищення рівня загальної витривалості. За тестом піднімання в сід за 1 хв. середнє значення в групі становило 23 рази за одну хвилини. Результати тестування згинання та розгинання рук в упорі

лежачи за 1 хв., дослідження склали 19 раз при чому необхідно зазначити, що в групі спостерігалась неоднорідність результатів від мінімальних 12 разів до максимальних 26 раз.

За тестом присідання з упором, показник сили м'язів стегна в середньому становив 70 разів. За тестом нахил тулуба вперед нами встановлено середнє значення в групі – 8 см. Рівень розвитку швидко-силових якостей за тестом стрибок у довжину з місця знаходився на позначці в 151 см. Показники розвитку здатності до збереження рівноваги за тестом «Фламінго» на початку тестування в середньому становили 43 сек. Аналізуючи отримані результати жінок необхідно відмітити, що практично всі результати в групі характеризуються середнім та нижче середнього рівня фізичної підготовки. Більшість жінок виконували запропоновані тести з надмірним напруженням. Під час тестування жінки відчували невпевненість та дискомфортність так як кожна жінка мала зайву вагу та тривалість занять фітнесом була доволі незначною.

Після впровадження методики занять в пружинячих Kangoo Jumps протягом чотирьох місяців в групі жінок були виявлені позитивні зміни у рівні їх фізичної підготовленості.

Застосування черевик відбувалось на кожному тренуванні в поєднанні з вправами силового характеру. Кількість занять на тиждень та умови проведення тренувань практично не відрізнялись і відповідали всім вимогам.

По завершенні експерименту в квітні 2016 року, ми провели повторне тестування за тими ж самими тестовими випробуваннями. Показники тестування рівня фізичної підготовленості в групі після використання впровадженої методики з застосуванням пружинячих черевиків представлені в таблиці 2.

Після повторного тестування середнє арифметичне значення показників фізичної підготовленості суттєво покращилися. Частота серцевих скорочень за тестом «Джампінг Джек» знизилась зі 112 ударів до 89 ударів. Результати тесту, що визначає сили м'язів черевного преса в середньому становили 29 разів. За тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи після повторного тестування середній результат в групі становив 22 рази.

Аналізуючи повторні результати за тестом присідання з упором встановлено, що після впровадження в тренувальний процес черевиків Kangoo Jumps середнє значення підвищилось і становило 80 раз.

Таблиця 2

Показники рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку після застосування черевиків Kangoo Jumps

№	П.І	Тест «Джампінг Джек», уд/хв	Піднімання в сід за 1 хв., раз	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	Присідання з упором, раз	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил вперед, см	Фламінго, с.
1	В.А	89	36	25	67	152	14	55
2	С.Е	90	29	24	60	134	13	60
3	І.В.	90	32	21	70	125	16	69
4	Д.П.	94	38	15	57	130	12	59
5	М.К.	89	24	16	77	153	9	47
6	Г.С.	93	28	23	87	173	12	37
7	Е.В.	85	25	19	100	179	16	65
8	К.Р.	84	40	24	85	179	10	56
9	П.Р.	70	39	25	86	174	5	57
10	А.Ю.	74	25	26	100	190	5	50
11	Ю.В.	91	24	29	112	185	7	46
12	Л.Б.	87	23	28	78	171	6	45
13	Н.І.	83	25	26	77	188	4	39
14	Н.О.	81	16	21	91	186	4	47
15	В.П.	79	20	19	79	180	3	54
Середнє значення		89	29	22	80	154	10	52

Також покращились показники рівня розвитку гнучкості за тестом нахил тулуба вперед з 8 см. на початку експерименту до 10 см. по його завершенню. За тестом стрибок у довжину з місця середнє значення підвищилось до відмітки 154 см. Нарешті рівень здатності до утримання рівноваги за тестом «Фламінго» зріс до 52сек.

Висновок. Протягом експерименту нами доведена ефективність використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps, яка пов'язана з приростом результатів фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. В ході дослідження зростання результатів відбувалось в межах від 38,8 % до 2 %. За даними спеціалістів у жінок першого зрілого віку навіть незначне зростання показників фізичної підготовленості є суттєвим досягненням. Використання пружинячих черевиків дозволило також значно зменшити вагу жінок, що приймали участь в дослідженні. В середньому протягом експерименту жінки втратили близько 5 кілограм власної ваги кожна. На наш погляд, саме зменшення ваги дозволило покращити показники фізичної підготовленості, так як надмірна вага заважає виконати тестові завдання з максимальною ефективністю.

Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення впливу від використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps на показники функціональної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Література

1. Апанасенко Г.Л. О возможностях количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1988. - №6. С. 55 – 58.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 96 с.
3. Волчек Н.П. Идеальная фигура / Н.П. Волчек. – Мн.: Харвест, 2003. – 214 с.
4. Аэробика [http://www.sportsmen.ru/aerobika/]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (56 КБ), 2006.
5. Alex Foster\ Workout with your KJ's" [http://www.healthandfitness.com/kangoo_jumps/testimonials.html] Alex Foster \ 2010.
6. Doni Experion\ Choosing Your KJ's; model options & sizing [http://jumpboots.com/kangoo_jumps/xr.html] \ FEBI KJ 2014
7. Fabions Foset Kangoo Weight Loss Programs [http://jumpboots.com/weight_loss], Fabions Foset 2002-2014.
8. Elizabet Oliwer, [http://kjfitnessprograms.com/info], Elizabet Oliwer 2014.

УДК 615.825:616.743~465.01~053.2

Ступницька С. А.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – СУЧАСНІ ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДІТЕЙ З ПАТОЛОГІЄЮ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ

Анотація. Статтю присвячено сучасним практичним підходам до реалізації здорового способу життя шляхом комплексного застосування засобів фізичної реабілітації та фізичного виховання дітей з патологією опорно-рухової системи. Реабілітація дітей раннього віку з ортопедичною патологією є одним із найактуальніших медико-соціальних завдань суспільства, оскільки збільшення кількості хворих дітей становить потенційну загрозу їх інвалідизації в майбутньому.

Ми з'ясували стан питання щодо захворюваності дітей на ортопедичну патологію, узагальнили та систематизували відомості щодо засобів її подолання. Зроблена спроба привернути увагу батьків та фахівців до проблеми фізичної реабілітації дітей раннього віку з різними формами кривоший.

Установлено, що удосконалена авторська програма фізичної реабілітації з кривошиєю сприяє нормалізації м'язового тону та будови тіла, зменшенню кута нахилу голови, поліпшенню рухливості шийного відділу хребта та зменшенню вторинних деформацій будови тіла. Застосування засобів фізичної реабілітації у дітей раннього віку з кривошиєю доцільно розглядати не лише як корекцію наявних дефектів, але і як профілактичний захід, скерований на зменшення кількості дітей з вродженими вадами рухової сфери, недопущення розвитку інвалідизації у старшому віці.

Ключові слова: фізична реабілітація, вроджена м'язова кривошия, програма, масаж, лікувальна гімнастика, фізіотерапія.

Аннотация. Ступницкая С. А. Реализация здорового способа жизни – современные практические подходы к комплексному применению средств физической реабилитации и физического воспитания у детей с патологией опорно-двигательной системы. Статья посвящена современным практическим подходам к реализации здорового способа жизни путем комплексного применения средств физической реабилитации и физического воспитания детей с патологией опорно-двигательной системы.

Реабилитация детей раннего возраста с патологией опорно-двигательной системы является одним из актуальных медико-социальных заданий общества, поскольку увеличение количества больных детей представляет потенциальную угрозу их инвалидизации в будущем.

Мы выяснили состояние относительно заболеваемости детей с ортопедической патологией, обобщили и систематизировали данные относительно способов преодоления. Сделана попытка обратить внимание родителей и специалистов к проблеме физической реабилитации детей с разными формами кривошеи.

Установлено, что усовершенствованная авторская программа физической реабилитации детей с кривошеей нормализует мышечный тонус и телосложение, уменьшает угол наклона головы, улучшает подвижность шейного отдела позвоночника и уменьшает вторичные деформации строения тела. Применение средств физической реабилитации у детей раннего возраста с кривошеей рационально рассматривать не только как коррекцию дефектов, а и как профилактическое мероприятие, направленное на уменьшение количества детей с врожденными пороками опорной системы, недопущения развития инвалидизации в старшем возрасте.

Ключевые слова: физическая реабилитация, врожденная мышечная кривошея, программа, массаж, лечебная гимнастика, физиотерапия.

Abstract. Stupnytska S. A. Realizing a healthy lifestyle - current practical approaches to complex application physical rehabilitation and physical fitness in children with pathology of the locomotor system. The article is devoted to modern practical approaches to implementing a healthy lifestyle through the integrated application of physical rehabilitation and physical education for children with disorders of the musculoskeletal system. Rehabilitation of young children with orthopedic pathologies is one of the top medical and social challenges of society since the increase in number of children with disorders poses a potential threat of their disability in the future. Physical rehabilitation methods for infants shall be considered both as a means of correcting existing defects and as a preventative means aimed at avoiding the development of certain pathologies in older age. Any



**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ЧАСОПISУ НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА
«НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»**

ЗБІРНИК ВХОДИТЬ ДО ПЕРЕЛІКУ ФАХОВИХ ВИДАНЬ УКРАЇНИ З ПЕДАГОГІКИ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.

СТАТТІ ПРИЙМАЮТЬСЯ ДО 14 ЧИСЛА КОЖНОГО МІСЯЦЯ, ВИПУСК ТА ОТРИМАННЯ ЗБІРНИКА - ПРОТЯГОМ ОСТАНЬОГО ТИЖНЯ КОЖНОГО МІСЯЦЯ.

Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Назва і номери рисунків вказуються під рисунками, назви і номери таблиць – над таблицями. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 кегль. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список літератури повинен мати не менш 50% авторів надрукованих латиницею. Переноси не ставити.

Стаття повинна бути оформлена згідно з вимогами до фахових статей і містити такі необхідні елементи: постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формулювання мети роботи (постановка завдань); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі; література.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК, П.І.Б. автора(ів), повна назва організації, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; інтервал – три анотації, ключові слова (до 2 рядків) – російською, англійською (на сторінку форматом А4) та мовою статті, перед кожною анотацією – назва статті та ПІБ автора(ів) мовою анотації.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка) направляти **на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.**

За зміст і достовірність поданих до друку наукових даних відповідають автори та співавтори. Після рецензування статті (крім статей докторів наук, професорів, кандидатів наук, доцентів) повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору лише на електронну адресу. Тільки тоді автор оплачує видання і обов'язково надсилає копію квитанції про сплату на електронну адресу оргкомітету.

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 35 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку в Приват Банку 5168 7572 5028 2177 (на ім'я Миненко Лілії Вікторівни), після оплати надіслати повідомлення SMS на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Редакція протягом місяця надсилає за вказаною адресою відділення Нової пошти 1 примірник збірника (в авторській довідці вказати адресу відділення Нової пошти отримувача). Також збірник можна отримати безпосередньо на факультеті фізичного виховання і спорту НПУ імені М.П. Драгоманова за адресою: м. Київ, вул. Тургенєвська3-9, звертатися за тел.+38 097 7523812 (Лілія).

Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник до 15 числа поточного місяця.

Даний збірник входить до переліку фахових видань України з педагогіки, фізичного виховання і спорту.