

ISSN 2220-7481



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ



Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Збірник наукових праць
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
№ 1 (33)

Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2016

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);

Фізичне виховання і спорт

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);
- Бергер Ю.** – доктор габілітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку (Державна вища школа імені Папи Римського Івана Павла II в м. Бялій-Подлясці) (Польща);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Вонцік Я.** – доктор габілітований, професор, директор Інституту фізичної культури, туризму і фізіотерапії (Академія ім. Яна Длугоша в Ченстохові) (Польща);
- Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Круцевич Т. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Лях Ю. Є.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка);
- Ягенський А. В.** – доктор медичних наук, професор (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболілізу);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Педагогічні науки

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);
- Волков В. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Дубогай О. Д.** – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України);
- Куц О. С.** – доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет);
- Масловський С. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Ходінов В. М.** – доктор із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща).

Ф 50 **Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві** : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 1 (33). – 137 с.

У збірнику наукових праць подано окремі положення розвитку фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців для галузі. Охарактеризовано методи, засоби тренування, особливості підготовки спортсменів, адаптації організму людей різного віку в процесі фізичного виховання, адекватність яких підкріплюється педагогічними, психологічними та медично-біологічними експериментами.

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук за напрямками «Педагогічні науки» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 12 травня 2015 р. № 528) та «Фізичне виховання і спорт» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 13 липня 2015 р. № 747).

Видання відображається в наукометричних базах: Index Copernicus International (Impact Factor ICV 2014 – 46,23), eLIBRARY (PIHЦ) (ліцензійний договір №128-03/2015, від 12.03.2015 р.); репозитаріях та пошукових системах: Polska Bibliografia Naukowa, Ulrich's Periodicals Directory, Google Scholar, «Україніка наукова», Cite Factor, Universal Impact Factor, Directory of Research Journal Indexing, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, International Scientific Indexing, Information Matrix for the Analysis of Journals.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 364-786.4

Дарья Лейман,
Schule4ka@mail.ru
Владимир Давыдов
v-davydov55@list.ru

Основополагающие аспекты комплексной реабилитации женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени

Полесский государственный университет (г. Пинск, Республика Беларусь)

Аннотации:

В статье представлены результаты биоимпедансного исследования состава тела женщин среднего возраста с проблемами ожирения и избыточной массы тела, эффективности применения комплекса мероприятий с элементами физической реабилитации, оздоровительной физической культуры, эрготерапии, направленных на улучшение функционального состояния обследуемых. *Задачи работы* – оценить функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении первой степени, на основании полученных результатов разработать программу комплексной реабилитации для женщин, основанную на использовании мероприятий оздоровительной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапевтических мероприятий, оценить эффективность воздействия разработанной программы. Установлено, что применение комплекса мероприятий физической реабилитации является эффективным для женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении первой степени.

Ключевые слова:

ожирение, избыточная масса тела, биоимпедансный анализ, комплексная реабилитация, женщины среднего возраста, компонентный состав тела.

Daria Leyman, Vladimir Davydov. Fundamental Aspects of Complex Rehabilitation of Middle-Aged Women in Overweight and i degree Obesity.

This article presents the results of bio-impedance study of body composition of middle-aged women with problems of obesity and excess weight, the efficacy of a complex of actions with elements of physical rehabilitation, health-improving physical training, ergotherapy aimed at improving the functional status of women. Tasks of work: to assess the functional status and the level of motivation to cure women of middle age with overweight and obesity of the first degree. Based on these results to develop a comprehensive rehabilitation program for women based on the use of measures of improving physical training, physical rehabilitation and ergotherapeutic events and evaluate the effectiveness of the impact of the developed program. It was found that the use of a set of measures of physical rehabilitation is effective for middle-aged women in overweight and obesity of the first degree.

obesity, overweight, bio-impedance analysis, comprehensive rehabilitation, middle-aged women, body composition component.

Введение. В мире увеличилось число людей, страдающих ожирением и избыточной массой тела. Исследования, проведенные организацией по экономическому сотрудничеству и развитию в 30 развитых государствах мира [1], свидетельствуют о том, что проблема ожирения и избыточной массы тела становится весьма серьезной и требует немедленного решения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), до 60 лет доживают около 60 % тучных людей, до 70 – лишь 30 %, а еще 10 лет едва могут прожить 10 %. В большинстве стран Евросоюза за последние 20 лет число людей, страдающих лишним весом, увеличилось на 50 % [6]. Среди лиц в возрасте 50–59 лет

вес тела которых превышал норму на 15–24 %, смертность была на 17 % выше средней, а у лиц, превышавших вес тела на которых 24–34 %, смертность увеличивалась на 41% [1,2].

В связи с этим, исследования, направленные на поиск оптимальных решений данной проблемы, должны носить комплексный характер и особенно становятся актуальны для женщин среднего возраста с избыточной массой тела и ожирением I степени.

Цель исследования – улучшение функционального состояния и уровня мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени, посредством комплекса мероприятий, включающего в себя элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры и эрготерапии.

Задачи исследования:

1) оценить функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени;

2) разработать программу комплексной реабилитации, для женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени, основанную на использовании мероприятий оздоровительной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапевтических мероприятий;

3) оценить эффективность воздействия разработанной программы комплексной реабилитации на функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени.

В работе использованы такие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы антропометрического исследования [4], метод оценки уровня мотивации к выздоровлению, проводимый при помощи опросника «Восстановление локуса контроля» (ВЛК) (Rotter, 1966) [3] на аппаратном комплексе «Нейрософт-Психотест», метод математической статистики и медико-биологические методы исследования (исследование состава тела биоимпедансным методом на аппаратном комплексе «ABC-01 «МЕДАСС», анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением») [5]. В протоколе биоимпедансного исследования состава тела отражены оценки следующих параметров:

- основной обмен (ОО);
- удельный обмен (УО)
- индекс массы тела (ИМТ);
- индекс талия-бедра (ИТБ);
- жировая масса тела (ЖМТ);
- безжировая (тощая) масса (БМТ);
- общая вода организма (ОВО).

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась с сентября 2013 г. по сентябрь 2015 г. на базе Центра физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет» с привлечением женщин 38–56 лет. Средний возраст испытуемых в контрольной группе (КГ) составлял $44 \pm 1,1$ года, в экспериментальной (ЭГ) – $45 \pm 1,1$.

Контрольная группа занималась по комплексу мероприятий общей физической подготовки (группа «Здоровье»), который предусматривал танцевальную аэробику, физические упражнения и т. д., с преимущественным акцентом на коррекцию фигуры.

В занятия ЭГ внедрен разработанный нами комплекс мероприятий, в который входили степ-аэробика, лечебная физическая культура, механотерапия (занятия на тренажерах), хатха-йога, музыкотерапия, занятия по способностям (гарденотерапия), занятия прикладного характера (декупаж) и развлекательно-познавательные мероприятия (кинотерапия). Организованные занятия проводились три раза в неделю. Комплексы мероприятий по степ-аэробике, ЛФК, механотерапии и гарденотерапии способствовали снижению массы тела и улучшению функциональных возможностей организма. А занятия по декупажу, музыкотерапии и кинотерапии были направлены непосредственно на повышение уровня мотивации женщин к выздоровлению.

Результаты исследования и их обсуждение. Дискуссия. Для определения влияния комплекса мероприятий, включающего в себя элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры и эрготерапии, на функциональное состояние организма женщин среднего возраста, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, проведена оценка состава тела биоимпедансным методом до и после исследования. Также в исследовании оценивали уровень мотивации к выздоровлению при помощи опросника «Восстановление локуса контроля».

У женщин контрольной и экспериментальной групп, принимавших участие в педагогическом эксперименте, присутствовала избыточная масса тела и ожирение I степени. Анализ среднего показателя ИМТ женщин свидетельствовал о наличии избыточной массы тела, при этом в экспериментальной группе данный показатель зарегистрирован как $29,27 \pm 4,42 \text{ кг/м}^2$, в контрольной – $28,2 \pm 4,23 \text{ кг/м}^2$ (по классификации ВОЗ, ИМТ больше $24,9 \text{ кг/м}^2$ – предожирение).

Средние показатели индекса талия-бёдра у обследуемых женщин превышали норму (по ВОЗ нормой являются показатели $0,60-0,85$ см), в ЭГ данный индекс составлял $0,87 \pm 0,004$ см, в КГ – $0,86 \pm 0,005$ см.

Средний показатель жировой массы тела у женщин превышал норму (в ЭГ – $31,3 \pm 7,84$ кг, в КГ – $30,7 \pm 7,69$ кг (по ВОЗ, нормой являются показатели, варьирующиеся от 25 до 30 кг).

Средний показатель тощей массы тела у обследуемых женщин обеих групп превышали норму, в частности в ЭГ он составлял $55,8 \pm 3,9$ кг, а в КГ – $54,7 \pm 4,15$ кг (нормой являются показатели $34,6-54,6$ кг).

Уровень средних показателей общей воды организма у женщин до педагогического исследования в КГ и ЭГ находился в норме (по данным ВОЗ, норма – $25,4-40,0$ кг), при этом в КГ он составлял $35,2 \pm 3,06$ кг, а в ЭГ – $35,0 \pm 2,97$ кг.

Таким образом, в экспериментальной группе 40 % женщин имели избыточную массу тела, у 60 % определенную степень ожирения. В контрольной группе 50 % исследуемых имели избыточную массу тела, в остальных 50 % женщин обнаружена I степень ожирения. Уровень мотивации к выздоровлению у испытуемых, по данным опросника ВЛК, в ЭГ в среднем составлял $15,8 \pm 4,98$ балла, при этом установлено, что на начало педагогического эксперимента 50 % женщин имели низкий уровень мотивации, а остальные 50 % – средний уровень мотивации к выздоровлению. Показатель уровня ВЛК КГ в среднем составлял $16,4 \pm 4,25$ балла, при этом 30 % женщин КГ имели низкий мотивации, 70 % – средний уровни мотивации к выздоровлению.

Для определения влияния экспериментального комплекса на функциональное состояние и уровень проявления мотивации к выздоровлению женщин в конце исследования в экспериментальной и в контрольной группах проведено повторное тестирование (табл. 1).

Таблица 1

Показатели биоимпедансного исследования состава тела и уровня мотивации женщин среднего возраста

Показатель	Средние значения биоимпедансного анализа состава тела и уровня мотивации					
	в начале эксперимента			в конце эксперимента		
	ЭГ ($x \pm m$)	КГ ($x \pm m$)	достоверность различий	ЭГ ($x \pm m$)	КГ ($x \pm m$)	достоверность различий
1	2	3	4	5	6	7
Масса тела, кг	$76,6 \pm 10,31$	$74,9 \pm 10,0$	$p > 0,05$	$71,3 \pm 9,11$	$74,9 \pm 8,95$	$p < 0,05$
Окружность талии, см	$90,1 \pm 8,41$	$89,2 \pm 9,3$	$p > 0,05$	$85,4 \pm 7,95$	$89,4 \pm 8,3$	$p > 0,05$
Окружность бёдер, см	$108,9 \pm 7,71$	$103,6 \pm 11,2$	$p > 0,05$	$99,5 \pm 8,74$	$107,1 \pm 7,03$	$p > 0,05$
Индекс массы тела, кг/м ²	$29,3 \pm 4,42$	$28,2 \pm 4,23$	$p > 0,05$	$25,9 \pm 3,4$	$27,5 \pm 2,78$	$p < 0,05$
Основной обмен, ккал	$1467,5 \pm 58,0$ 5	$1466 \pm 55,31$	$p > 0,05$	$1580 \pm 46,7$	$1467 \pm 58,0$ 5	$p < 0,05$
Удельный обмен, ккал	$830 \pm 31,6$	$831 \pm 32,7$	$p > 0,05$	$828,7 \pm 31,6$	$830 \pm 31,6$	$p < 0,05$
Жировая масса тела, кг	$31,3 \pm 7,84$	$30,7 \pm 7,69$	$p > 0,05$	$25,8 \pm 7,04$	$26,8 \pm 6,23$	$p < 0,05$
Безжировая (тощая) масса тела, кг	$55,8 \pm 3,9$	$54,7 \pm 4,15$	$p > 0,05$	$52,4 \pm 3,16$	$47,9 \pm 3,95$	$p < 0,05$

Окончение таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
Общая вода организма, кг	35,0±2,97	35,2±3,06	p>0,05	33,2±3,4	39±2,53	p<0,05
Уровень мотивации к выздоровлению	15,8±4,98	16,4±4,25	p>0,05	27,1±2,05	23,9±3,3	p<0,05

У женщин, принимавших участие в эксперименте, при повторном тестировании практически по всем исследуемым показателям наблюдалась положительная динамика результатов как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Средний показатель ИМТ женщин экспериментальной группы составил 25,9±3,4 кг/м² при чистом приросте 3,9 кг/м². В контрольной группе чистый прирост данного индекса равнялся 0,7 кг/м², средний показатель ИМТ составил 27,5±2,78 кг/м². При этом выявлена достоверность различий (p<0,05) между показателями ИМТ женщин экспериментальной и контрольной групп.

Сравнительный анализ показателей ИТБ не выявил достоверных различий (p<0,05) между женщинами ЭГ и КГ. Средний показатель индекса талия-бёдра в КГ составил 0,83±0,03 см, в ЭГ – 0,82±0,05 см, что соответствовало норме.

Сравнительный анализ показателей ЖМТ достоверно выше (p<0,05) у женщин ЭГ, средний показатель у них составил 25,8±7,04 кг, у женщин КГ этот показатель составил 26,79±6,23 кг.

Сравнительный анализ показателей ТМТ достоверно выше (p<0,05) у женщин ЭГ, средний показатель у них составил 52,4±3,16 кг и стал соответствовать норме, в КГ – в среднем составил 47,9±3,95 кг и бал в норме.

Показатели ОВО достоверно улучшились (p<0,05) у женщин ЭГ, средний показатель у них стал соответствовать норме и составил 33,19±3,4 кг, в КГ средний показатель ОВО равнялся 39±2,53 кг.

У женщин ЭГ произошли достоверные улучшения уровня мотивации к выздоровлению (p<0,05), их средний балл стал составлять 27,1±2,05 балла, в КГ уровень мотивации к выздоровлению зафиксирован как 23,9±3,3 балла.

Выводы. Эффективность воздействия комплексной реабилитации на функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста с ожирением I степени и избыточной массой тела подтвердили преимущества, разработанного нами комплекса мероприятий, включающего элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры и эрготерапии. За период эксперимента у женщин ЭГ достоверно (p<0,05) уменьшились показатели массы тела, ИТБ, ИМТ, ОО, УО, ЖМТ, БМТ, ОВО и достоверно (p<0,05) увеличился уровень мотивации к выздоровлению, исключение составили показатели окружности талии и окружности бёдер, где различия недостоверны (p>0,05). По итогам исследования, в экспериментальной группе 60 % женщин стали иметь нормальную массу тела, 40 % – избыточную, уровень мотивации к выздоровлению поднялся до «высокого». Из числа женщин, занимающихся в контрольной группе, по итогам исследования, 40 % стали иметь нормальную массу тела, 30 % женщин – избыточную, и 30 % – степень ожирения, уровень мотивации к выздоровлению был выше среднего.

Источники и литература

1. Голошапов Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голошапов. – М. : Изд. Центр «Академия». 2009. – 320 с.
2. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для ин-в и фак. физической культуры и спорта / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов ; Донецкий гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта. – Донецк. 2001. – 24 с.
3. Мантрова И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Мантрова. – Иваново : ООО «Нейрософт», 2009. 216 с.

References

1. Goloshchapov, B. P. (2009). *Istoriya fizicheskoy kultury i sporta* [History of physical culture and sport]. Moscow: Akademiya.
2. Deminskiy, A. T., Holodov, Z. K., Kuznetsov, V. S. (2001). *Metodicheskie osnovy ozdorovitel'noy fizicheskoy kultury* [Methodological basics of curative physical culture]. Donetsk: Donetskiy gosudarstvennyi institute zdorovya, fizicheskogo vospitaniya i sporta.
3. Mantrova, I. N. (2009). *Metodicheskoe rukovodstvo po psihofiziologicheskoy i psihologicheskoy diagnostike* [Methodological manual on psychophysiological and psychological diagnostics]. Ivanovo: Neyrosoft.

4. Мартиросов Э. Г. Спортивная антропология / Э. Г. Мартиросов. – М. : Сов. спорт, 1982.

5. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 256 с.

6. Чичуа Д. Т. Формирование физического здоровья населения / Д. Т. Чичуа // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 1 (6). – С. 35–39.

4. Martirosov, E. G. (1982). *Sportivnaya antropologiya* [Sports anthropology]. Moscow: Sovetskiy sport.

5. Martirosov, E., Nikolaev, D. V., Rudnev, S. G. (2006). *Tehnologii i metody opredeleniya sostava tela cheloveka* [Technologies and methods of definition of human body composition]. Moscow: Nauka.

6. Chichua, D. T. (2005). Formirovanie fizicheskogo zdorovya naseleniya [Formation of physical health of population]. *Vestnik sportivnoy nauki*, 1 (6), 35–39.

Информация об авторах:

Лейман Дарья; orcid.org/0000-0002-0861-6673; Schule4ka@mail.ru; Полесский государственный университет; ул. Днепровской Флотилии, 23, г. Пинск, 225710, Беларусь.

Давидов Владимир; orcid.org/0000-0002-4882-8064; v-davydov55@list.ru; Полесский государственный университет; ул. Днепровской Флотилии, 23, г. Пинск, 225710, Беларусь.

Information about the Authors:

Daria Leyman; orcid.org/0000-0002-0861-6673; Schule4ka@mail.ru; Polesky State University; 23 Dnieper Flotiliya Street, Pinsk, 225710, Byelorussia.

Davydov Volodymyr; orcid.org/0000-0002-4882-8064; v-davydov55@list.ru; Polesky State University; 23 Dnieper Flotiliya Street, Pinsk, 225710, Byelorussia.

Статья поступила в редакцию 26.01.2016 г.

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту

Іван Смолюк, Вадим Смолюк Виховання здорової дитини в українській етнопедагогіці	5
Микола Сайнчук Народна гра як презентант традицій і репрезентант культурного коду	12
Орест Камні, Геннадій Будкевич, Сергій Гавришко Правові аспекти регулювання праці професійних спортсменів в Україні	17

Технології навчання фізичної культури

Оксана Блавт Інтеграція технологічних засобів у тестовий контроль рухливості в суглобах студентів спеціальних медичних груп	24
Nataliya Vyelikova, Indyka Svitlana Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport	29

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Андрій Яворський Програма прикладної фізичної підготовки офіцерів, мобілізованих із запасу	34
Іван Васкан, Володимир Захожий, Наталія Захожа, Нінель Мацкевич Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності	40
Катерина Лукоянова Національний вид боротьби «український рукопаш “Спас”» у сучасній системі фізичного виховання	47
Наталія Завидівська, Олена Ханікянц Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи	51
Олександр Ролюк Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників	57
Олена Дем'янчук, Алла Альошина Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі	64
Олесь Пришва Маркери фізичного стану чоловіків зрілого віку у фізичній активності високої інтенсивності в літній сезон	69
Світлана Демчук Характеристика просторової організації тіла молодших школярів із депривацією зору в процесі фізичного виховання	76
Світлана Калитка, Віктор Ребрина, Андрій Бухвал, Володимир Тарасюк, Олександр Грабовський Мотивація підлітків до занять спортом	81

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Дарья Лейман, Владимир Давыдов Основопологающие аспекты комплексной реабилитации женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени	87
Наталія Грейда, Володимир Лавринюк, Володимир Санюк, Оксана Грицай Ефективність фізичної культури при шийному остеохондрозі хребта в студентів спеціальних медичних груп	92

Тетяна Одинець, Юрій Бріскін

Проблемно-орієнтована програма фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом на стаціонарному етапі реабілітації97

Олімпійський і професійний спорт

Борис Кокарев

Дослідження змін рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в спортивній аеробіці в річному циклі підготовки.....101

Владимир Давыдов, Анна Манкевич, Ирина Луцкич

Концентрация и распределение внимания в спортивном плавании, спортивной и художественной гимнастике.....107

Світлана Караулова

Структура тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному макроциклі114

Рецензії, хроніки та персоналії

Учений. Педагог. Управлінець (до 50-річчя від дня народження А. В. Цьося)119

Рецензія на монографію «Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз» (Е. С. Вільчковський, Б. М Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник)121

Інформація про засідання Секції з фізичної культури й спорту відділення вищої освіти Національної академії педагогічних наук України123

Наші автори126

Інформація для авторів130