

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

ВІСНИК

**Чернігівського національного
педагогічного університету**

Випуск 112

Том 3

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**Чернігів
2013**

ВІСНИК
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г.Шевченка

Головна редакційна колегія

Головний редактор доктор педагогічних наук, професор,
чл.-кор. НАПН України **Носко М.О.**

Відповідальний редактор доктор історичних наук, професор **Дятлов В.О.**

Редакційна колегія серії "Педагогічні науки": Бобир С.Л., Боровик А.Г., Гетта В.Г., Горощко Ю.В., Грищенко С.В., Жила С.О., Завацька Л.М., Зайченко І.В., Носко М.О., Сидоренко В.К., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Огієнко М.М., Пліско В.І., Пригодій М.А., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Сеніна В.К., Скок М.А., Скребець В.О., Стрілець С.І., Турубара О.М., Третяк О.С.

Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт": Носко М.О., Пліско В.І., Медведєва І.М., Кузьомко Л.М., Огієнко М.М., Єрмаков С.С., Зайченко І.В., Жиденко А.О., Лукаш О.В., Ляпін В.П., Власенко С.О., Сергієнко Л.П., Яковенко Б.В., Скребець В.О., Турубара О.М., Приймак С.Г., Синіговець В.І., Гаркуша С.В., Жула Л.В., Куртова Г.Ю., Лисенко Л.Л., Багінська О.В., Почтар О.М.

Відповідальний за випуск: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Гаркуша С.В.**

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.

Заснований 30 листопада 1998 р.
(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.)

Адреса редакційної колегії:
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку вченою радою
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
(протокол № 2 від 25 вересня 2013 року)

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук.

(Постанова президії ВАК України
від 16 грудня 2009 р. № 1-05/6)

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

(Постанова президії ВАК України
від 31 травня 2011 р. № 1-05/5)

УДК 796. 036

Севдалев С.В., Скидан А.А., Врублевский Е.П.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ СО СТУДЕНТАМИ

Исследована эффективность оздоровительной методики "шейпинг" со студентками. В исследовании принимали участие 15 девушек-студенток желающих скорректировать свою фигуру. Показано, что оздоровительная методика шейпинга позволила девушкам приблизить к показателям шейпинг-модели. Отмечается благоприятная динамика в физическом развитии и в функциональном состоянии.

Ключевые слова: здоровье, физическое состояние, физкультурно-оздоровительная технология, шейпинг, шейпинг-модель.

Постановка проблемы

Одной из основных задач физического воспитания студенческой молодежи является укрепление здоровья. В результате ухудшения экологической обстановки, радиоактивного загрязнения среды проживания, сложных социально-экономических условий, снижения двигательной активности стали более заметными отклонения в состоянии здоровья, как детей, подростков так и студенческой молодежи [1, 2].

Проблема здоровья студентов становится все более актуальной. Данный вопрос имеет особую социальную значимость, т.к. от состояния здоровья этой категории населения зависит дальнейшее здоровье нации [3].

Интенсификация учебного процесса в вузах отрицательно сказывается на показателях здоровья студентов: их физическом состоянии, психическом и репродуктивном здоровье. Дефицит времени приводит к стрессовому напряжению с высокой вероятностью развития дезадапционного синдрома. В последние годы состояние здоровья учащейся молодежи вызывает серьезную озабоченность. Несмотря на устоявшееся мнение, что молодежь – наиболее здоровая категория населения, именно в студенческом возрасте наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем классам болезней, причем, преимущественно по тем, которые формируют хронические болезни [4, 5].

Кроме гуманитарного аспекта, проблема имеет выраженную социально-экологическую сторону, поскольку здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных, в т.ч. профессиональных функций. Таким образом, состояние здоровья студенчества определяет качество подготовки молодых специалистов [6].

В связи с этим, на систему образования в целом и вузы, в частности, помимо специальных задач, ложится и задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов. Поэтому вуз должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студентов. В настоящее время эта работа приобретает системный характер, внедряются новые технологии оздоровления, диагностики, повышается уровень материально-технической базы вузов [7, 8].

Анализ последних исследований и публикаций. Во многих развитых странах интенсивно развиваются различные направления оздоровительной физической культуры. Появляется большое количество новых программ с использованием физических упражнений, направленных на коррекцию телосложения, укрепление и сохранение здоровья [9, 10].

Исследования последних лет показывают [9, 11], что стандартная форма организации и проведение учебных занятий по физическому воспитанию со студентами вузов малоэффективна и не способствует формированию достаточной мотивации к физической активности занимающихся, не обеспечивает компенсацию дефицита двигательной активности у студентов. Что подтверждается низким уровнем их физического развития и недостаточной функциональной подготовленностью, в особенности девушек 18-21 года, а, следовательно, не обеспечивает оптимального уровня развития их двигательных способностей и функционального состояния [12]. В настоящее время появился целый ряд новых современных физкультурно-оздоровительных систем и технологий, которыми занимаются преимущественно девушки [9].

Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с обстановкой, возможностями, интересами. Особую популярность среди женского контингента получила система "шейпинг", которая, по мнению многих специалистов, позволяет эффективно решать проблемы физического совершенствования [13].

Во все времена считалось, что красота и привлекательность женского пола объединяют в себе как бы две взаимодополняющие друг друга стороны: физическую и духовную. Физическая сторона в основном отражает строение женского тела, что выражается в осанке, пропорциональном росте и нормальной массе тела. Подавляющее большинство людей знают о негативном влиянии избыточной массы тела, однако количество людей с повышенным весом растет. Особенно актуальна эта проблема для девушек, которые имеют избыточное жиротложение и вследствие этого повышенную массу тела, что сказывается не только на двигательной активности, но и на функционировании всех органов и систем организма, состоянии психического здоровья [13, 14, 15].

Цель работы состояла в теоретическом обосновании, разработке и апробации оздоровительной методики занятий шейпингом со студентками.

Объект исследования: процесс физического воспитания студенток высшего учебного заведения.

Предмет исследования: содержание методики оздоровительно-развивающей направленности, реализуемой в процессе физического воспитания студенток вуза.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие **задачи**:

1. Выявить особенности заболеваемости и физического состояния студентов вузов, проживающих на территориях, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС.

2. Обосновать теоретические и содержательные основы методики шейпинга.

3. Разработать и экспериментально обосновать оздоровительную методику занятий шейпингом со студентками.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- врачебно-педагогический контроль;
- методы математической статистики.

Показатели физического развития следует расценивать как составную часть гармоничного развития личности. Поэтому среди огромного количества индексов и показателей необходимо выбирать те, которые возможно изменить целенаправленным воздействием физических упражнений определенного объема и интенсивности, и достаточно просто контролировать. К ним, как показали наши исследования, можно отнести показатели: длины и массы тела. Однако для определения эффективности разработанной оздоровительной методики нами проводилось расширенное измерение обхватных размеров: шеи, рук, груди, талии, ягодиц и бедра. Осуществлялись замеры жировых складок: предплечье, плечо спереди, плечо сзади, спина сверху, пресс сверху, пресс снизу, туловище сбоку, спина снизу, бедра спереди, бедра сзади, бедра внутри, бедра сбоку.

Для изучения показателей физического развития нами было обследовано 15 студенток педагогических специальностей, и по результатам специальной компьютерной программы "Шейпинг" получены идеальные значения для данного контингента.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные числовые значения позволили выявить существующие отклонения от показателей нормы антропометрических показателей в начале педагогического эксперимента. Результаты обследований представлены в таблице 1.

Так, масса тела девушек экспериментальной группы в начале эксперимента значительно превышала идеальные показатели (отклонение от нормы $6,71 \pm 0,23$ кг). Анализируя данные исследований обхватных размеров тела (талия $-66.22 \pm 0,16$ см; ягодицы $-96.3 \pm 0,23$ см, бедра $-55.35 \pm 0,34$ см). Так же отмечаются достоверно высокие отклонения от идеальных показателей ($3,41 \pm 0,24$ см; $6,36 \pm 0,27$ см; $3,87 \pm 0,28$ см).

Наиболее высокие отклонения в сантиметрах от идеальных показателей выявлены при исследовании жировых складок. Так, пресс сверху и снизу – отклонения $7,37 \pm 0,17$; туловище сбоку – $6,18 \pm 0,22$; спина снизу $-11,17 \pm 0,23$; бедра спереди, сзади, внутри, сбоку соответственно – $12,2 \pm 0,23$; $21,86 \pm 0,26$; $11,91 \pm 0,20$; $27,36 \pm 0,22$.

По всем исследуемым показателям выявлена достоверность различий ($p < 0,05$) показателей физического развития и идеальными показателями (ИП).

Таблиця 1

Уровень физического развития девушек
до проведения педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП) $X \pm m$	Отклонения от ИП $X \pm m$	p
Масса тела (кг)	59.05±0,14	52.34±0,21	6,71±0,23	<0,05
<i>Обхваты:</i>				
Талия (см)	66.22±0,16	62.81±0,19	3,41±0,24	<0,05
Ягодицы (см)	96.3±0,23	89.94±0,31	6,36±0,27	<0,05
Бедро (см)	55.35±0,34	51.48±0,23	3,87±0,28	<0,05
<i>Жировые складки:</i>				
Пресс сверху (мм)	13.87±0,12	6.50±0,17	7,37±0,17	<0,05
Пресс снизу (мм)	19.76±0,14	10.0±0,23	9,76±0,19	<0,05
Сбоку тул. (мм)	12.1±0,21	5.92±0,27	6,18±0,22	<0,05
Спина снизу (мм)	30.16±0,23	18.99±0,31	11,17±0,23	<0,05
Бедро спереди (мм)	27.2±0,17	15.0±0,25	12,2±0,23	<0,05
Бедро сзади (мм)	37.86±0,31	16.0±0,17	21,86±0,26	<0,05
Бедро внутри (мм)	21.41±0,25	9.50±0,19	11,91±0,20	<0,05
Бедро сбоку (мм)	47.36±0,23	20.0±0,29	27,36±0,22	<0,05

По окончании педагогического эксперимента (табл. 2), достоверность различий ($p < 0,05$) между данными физического развития экспериментальной группы и идеальными показателями были выявлены при измерениях следующих жировых складок: бедра спереди (19.47±0,31) отклонение от ИП -4,47±0,27; сзади (26.45±0,13) отклонение от ИП -10,45±0,21; внутри (12.71±0,17) отклонение от ИП -3,21±0,18; сбоку (31.31±0,21) отклонение от ИП -11,31±0,27. Однако в сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось.

Анализ полученных, по окончании эксперимента, данных обхватных размеров тела (талия - 63.93±0,36 отклонение от ИП 1,12±0,26; ягодицы - 91.27±0,34 отклонение от ИП 1,33±0,32; бедра - 52.29±0,23 отклонение от ИП 0,81±0,22) не выявил достоверных различий от идеальных показателей ($p > 0,05$), что говорит об их нормализации.

Результаты замеров жировых складок пресса сверху (8.84±0,15 отклонение от ИП - 2,32±0,14), пресса снизу (12.84±0,21 отклонение от ИП -2,84±0,19), туловища сбоку (7.75±0,24 отклонение от ИП - 1,83±0,24), спины снизу (19.98±0,23 отклонение от ИП -0,99±0,31) так же не выявил достоверных различий от идеальных показателей ($> 0,05$). Вышеперечисленные показатели находятся в пределах нормы.

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга практически позволила приблизить показатели физического развития девушек экспериментальной группы к идеальным показателям.

Результаты исследования показателей сердечно-сосудистой системы девушек экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента выявили отклонения от нормы. У девушек отмечаются повышенное артериальное давление как систолическое (128,74±0,47 при норме 110-120 мм.рт.ст) так и диастолическое (87,54±0,34 при норме 70-80 мм.рт.ст).

Так же у девушек в начале педагогического эксперимента нами отмечено некоторое превышение нормативных показателей ЧСС (73,35±0,16 при норме 60-70 уд/мин).

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное отличие в исследуемых показателях функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными ($p < 0,05$). Как систолическое, так и диастолическое давление по окончании эксперимента практически приблизилось к норме (123,65±0,71 при норме 110-120 мм.рт.ст; 84,57±0,52 при норме 70-80). Частота сердечных сокращений в покое по окончании эксперимента так же достоверно приблизилась к нормативным показателям (71,23±0,43 при норме 60-70 уд/мин).

Обобщая результаты, показанные в ходе исследования, можно утверждать, что использование оздоровительной методики шейпинга благоприятно отразилось на физическом развитии и функциональном состоянии девушек-студенток.

Таблица 2

**Уровень физического развития девушек
после проведения педагогического эксперимента**

Показатели	После эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП) $X \pm m$	Отклонения от ИП $X \pm m$	p
Масса тела (кг)	53.49±0,31	52.34±0,21	1,15±0,21	>0,05
<i>Обхваты:</i>				
Талия (см)	63.93±0,36	62.81±0,19	1,12±0,26	>0,05
Ягодицы (см)	91.27±0,34	89.94±0,31	1,33±0,32	>0,05
Бедро (см)	52.29±0,23	51.48±0,21	0,81±0,22	>0,05
<i>Жировые складки:</i>				
Пресс сверху (мм)	8.84±0,15	6.50±0,17	2,32±0,14	>0,05
Пресс снизу (мм)	12.84±0,21	10.0±0,23	2,84±0,19	>0,05
Сбоку тул. (мм)	7.75±0,24	5.92±0,27	1,83±0,24	>0,05
Спина снизу (мм)	19.98±0,23	18.99±0,31	0,99±0,31	>0,05
Бедра спереди (мм)	19.47±0,31	15.0±0,25	4,47±0,27	<0,05
Бедра сзади (мм)	26.45±0,13	16.0±0,17	10,45±0,21	<0,05
Бедра внутри (мм)	12.71±0,17	9.50±0,19	3,21±0,18	<0,05
Бедра сбоку (мм)	31.31±0,21	20.0±0,29	11,31±0,27	<0,05

Таблица 3

**Уровень функционального состояния девушек
до и после проведения педагогического эксперимента**

Показатели	До эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП)	После эксперимента $X \pm m$	p
АД.сistol. (мм.рт.ст.)	128,74±0,47	110-120	123,65±0,71	<0,05
АД.диаст. (мм.рт.ст.)	87,54±0,34	70-80	84,57±0,52	<0,05
ЧСС в покое (уд/мин)	73,35±0,16	60-70	71,23±0,43	<0,05

Выводы

В результате проведенного педагогического эксперимента, оздоровительная методика шейпинга позволила каждую девушку приблизить к показателям шейпинг-модели. В сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось. Анализ полученных данных обхватных размеров тела по окончании эксперимента практически соответствуют идеальным показателям. Результаты замеров жировых складок находятся в пределах нормы. По окончании эксперимента наблюдается нормализация показателей функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными. Обобщая результаты, показанные в ходе исследования, можно утверждать, что использование оздоровительной методики шейпинга благоприятно отразилось на физическом развитии и функциональном состоянии девушек-студенток.

Практическая значимость результатов исследования результатов работы заключается в возможности эффективного использования целенаправленных физических упражнений при проведении дополнительных оздоровительных со студентками вузов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения влияния физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом с женщинами различного возраста.

Використані джерела

1. Барков, В.А. Отношение учителей физкультуры к физическому воспитанию школьников в зоне радиационного загрязнения среды / Барков В.А. // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ. межведомств. сб. – Минск, 1996. – Вып. 26. – С. 79–81.
2. Егоров, В.Н. Физическая подготовка студентов, подвергавшихся воздействию малых доз радиационного заражения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Егоров – Тула, 1999. – 191 с.
3. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза // Теория и практика физической культуры / Н.В. Белкина. – 2006. – № 2. – С. 7–11.
4. Сысоев, В.В. Формирование у студентов непрофильных педагогических специальностей потребности в физическом самосовершенствовании: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Сысоев. – Брянск, 2003. – 190 с.
5. Лю, Юн Цянь. Физическая культура в ценностных ориентациях современных студентов/ Лю Юн Цянь // Мир спорта. – 2008. – № 1 (30). – С. 33 – 34.
6. Коваленко, В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В.А. Коваленко / В сб. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиград-сервис, 2002. – С. 43 – 66.
7. Лубышева, Л.И. О программных основах вузовского физкультурного воспитания / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 12 с.
8. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: монография / О.Л. Трещева. – Омск, 2002. – 268 с.
9. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 222 с.
10. Батова, Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студенток к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики: – Москва, 2003. – 152 с.
11. Тимошенков, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Учеб.пособие / В.В. Тимошенков, А.Н. Тимошенкова.– 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Веды, 2000. – 196с.
12. Кряж, В.Н. Методика тестирования физической подготовленности учащихся / Кряж В.Н. // Вестн. спорт. Беларуси. –1994. –N 1(5). –С. 42-45.
13. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – типа "Шейпинг" / И.В. Прохорцев. – Москва, 1991. – 125 с.

Sevdalev S.V., Skidan A.A., VrublevskyE.P.

ORGANIZATIONAL-METHODICAL FEATURES RECREATIONAL ACTIVITIES SHAPING WITH STUDENTS

Investigated the effectiveness of health-improving techniques "shaping" with students. The study involved 15 girls students wishing to adjust your shape. It is shown that health-improving techniques "shaping" allowed the girls bring the indicators shaping model. Notes favorable dynamics in physical development and functional state.

Key words: *health, physical condition, physical well-being technology, shaping, shaping-model.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2013 р.

З М І С Т

БИОМЕХАНИЧНІ, ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА КОНСТРУКТОРСЬКІ РОЗРОБКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

<i>Барташ В.А., Каранкевич А.И., Печковский И.В.</i> ДИАГНОСТИКА ПРИГОДНОСТИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ВРЕМЕННОЙ И АЛЬТЕРНАТИВНОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ	9
<i>Бріскін Ю.А., Блавт О.З.</i> ЗАСОБИ МОНИТОРИНГУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ.....	14
<i>Воронович Ю.В, Лавшук Д.А.</i> ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫЙ КОМПЛЕКС КОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	18
<i>Гамалий В.В., Литвиненко Ю.В.</i> ОСНОВЫ КАЧЕСТВЕННОГО БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ В ТЕННИСЕ	21
<i>Горошко Ю.В., Толочний В.М.</i> ПЕРЕДУМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ВИКЛАДАННІ ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН МАЙБУТНІМ УЧИТЕЛЯМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	25
<i>Дьшико Б.А.</i> ИНТЕГРАЛЬНЫЙ КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ РЕКУПЕРАТИВНЫХ СВОЙСТВ МЫШЕЧНО-СУХОЖИЛЬНЫХ СТРУКТУР ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА - "ЭКВИВАЛЕНТНАЯ БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ДОБРОТНОСТЬ".....	29
<i>Ильницкая А.С.</i> ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ КАК СТИМУЛИРУЮЩИЙ ФАКТОР К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	33
<i>Клопов Р.В.</i> ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗРОБКИ І ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ КУРСІВ У ВИЩІЙ ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ОСВІТІ.....	39
<i>Козина Ж.Л.</i> АВТОРСКИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	44
<i>Позюбанов Э.П., Сотский Н.Б., Полубок В.С., Шахдади А.Н.</i> КАЧЕСТВЕННЫЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИНАЛЬНОГО РАЗГОНА В МЕТАНИИ КОПЬЯ	49
<i>Попадюха Ю.А.</i> ПУТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ БИОМЕХАНИКИ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ, ОСЛОЖНЕННЫМ НЕСТАБИЛЬНОСТЬЮ СЕГМЕНТОВ И ПРОТРУЗИЯМИ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ.....	54
<i>Самуйленко В.Е.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	60
<i>Семенюк М.В., Сотский Н.Б.</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВАРИАТИВНОСТИ СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ НА ОСНОВЕ УПРАВЛЕНИЯ ИНЕРЦИОННЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО УСТРОЙСТВА.....	64
<i>Твердохліб О.Ф., Кузьминова М.І.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗ КУЛЬТОВИХ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ВПРАВ ТРИПІЛЬСЬКОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЗИЦІЯХ СТОЯЧИ НА СТОПАХ	69

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ОСВІТІ

<i>Архипов О.А., Копочинська Ю.В., Примаков О.О.</i> АЛЬТЕРНАТИВНІ ЗАСОБИ ПСИХОЛОГО-ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	74
<i>Башавець Н.А.</i> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ОСВІТІ	78
<i>Білуха Р.Г.</i> ГІПЄНІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЯК ЗАСОБІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЇХ ЗДОРОВ'Я	81
<i>Боднар І.Р., Пазичук М.В., Пазичук О.В., Пазичук О.О.</i> ПОШИРЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП	85
<i>Божик М.В.</i> СТАН ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ-ПРЕДМЕТНИКІВ	93
<i>Бойко Г.М.</i> РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	97
<i>Бондар Т.С., Чернігівська Я.Г., Сорока Н.В.</i> СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИКОРИСТАННЯ САМОВРЯДУВАННЯ БАТЬКІВ В СТРУКТУРІ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	100
<i>Бужина І.В., Дікалова О.О., Гричик Д.В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ	105
<i>Бурлака І.В., Лукачіна А.В.</i> ТЕНІС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	108
<i>Ващенко І.М., Козерук Ю.В., Буланов О.М., Шурхал І.А.</i> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ	111
<i>Віндюк П.А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ, ХВОРИХ НА ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ	115
<i>Власенко Н.В., Воліченко А.І., Гогоць В.Д.</i> ЦІННОСТІ ЗДОРОВ'Я У СФЕРІ МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	119
<i>Волкова С.С., Приходько А.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ "М'ЯЧ-БАТУТ-РОЗТЯГНЕННЯ" У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ХВОРИХ НА ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ	123
<i>Воскобойнікова Г.Л.</i> ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ УЧАСНИКІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	126
<i>Гакман А.В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ ТА ЇХ РЕКРЕАЦІЙНИЙ ЕФЕКТ	129
<i>Гацко О.В., Євдокимова Л.Г., Соляник Т.В., Гнупова Н.П.</i> ВПЛИВ БІГУ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ В ШКІЛЬНИХ СЕКЦІЯХ	132

Годлевський П.М. ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ САМОЗАХИСТУ.....	135
Гончарук С.В., Гончарук Я.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ.....	138
Глазирін І.Д. ОСОБЛИВОСТІ БІОЛОГІЧНОГО ДОЗРІВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЖІНОЧОЇ СТАТІ ВИЗНАЧЕНОГО ЗА ФОРМУВАННЯМ ПОСТІЙНОЇ ЗУБНОЇ ФОРМУЛИ	141
Горобей М.П. ГОЛОВНІ ПРИЧИНИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК І ЗАЛЕЖНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ	145
Горобей М.П., Богдан Ю.М., Роскін О.А. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РЕЖИМУ ДНЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	148
Гришко Л.Г., Донець І.О., Короп М.Ю., Міненко А.О., Сікура А.Й. ПИТАННЯ САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ І ВИХОВАННЯ МОЛОДІ	151
Грищенко С.В. ПРОФІЛАКТИКА ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	154
Гулай В.С., Коцера Л.І. ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	157
Гуртова Т.В. ФУНДАМЕНТАЛІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВІЗ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ.....	160
Гуцул Н.З. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	164
Давиденко А.А., Литвин Т.С. ВИКОРИСТАННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	167
Дегтярєва Н.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ И ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ.....	171
Дзюла Б.В. РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ ТНТУ ІМ. І. ПУЛЮЯ.....	174
Дичко В.В., Курильченко І.Ю., Бобирев В.Є., Дичко Д.В. ОЦІНКА ПСИХОФІЗИЧНОГО І ПСИХОМОТОРНОГО СТАТУСУ СЛІПИХ ТА СЛАБКОЗОРИХ ДІТЕЙ ВІКОМ 7-17 РОКІВ.....	177
Дичко О.А. ОЦІНКА ПСИХОМОТОРИКИ У ДІТЕЙ ЗІ СКОЛІОЗОМ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ І ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАТУСУ	180
Ермаков С.С., Чеслиця М., Пилевська В., Шарк-Ецкардт М., Подригало Л.В., Кривенцова І.В. УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В КОНТЕКСТЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ	184

Еракова Л.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	190
Єрмакова Т.С. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ.....	194
Єрмоленко О.В., Голубєва М.В. ОБ'ЄКТИВНІ ТА СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	198
Завадич В.Н. КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЙ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	201
Знатнова Е.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕФОРМАЦИИ СВОДА СТОПЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	204
Каніщева О.П. ПОТРЕБИ ТА ІНТЕРЕСИ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМИ АДАПТАЦІЙНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ОРГАНІЗМУ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ.....	208
Кириленко Г.В., Кириленко О.І. ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	212
Кириченко О.В., Горобей Н.В., Терьохіна О.Л. ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ.....	215
Колумбет О.М. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	218
Коновалова Л. А., Удовиченко О.В. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	225
Корносенко О.К. РОЛЬ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	228
Коротков В.П. ДРУГА МАКСИМАЛЬНО СПРОЩЕНА МОДЕЛЬ ЯК ОСНОВА ДЛЯ ПОБУДОВИ ЕНДОГЕННИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПО ЗБЕРЕЖЕННЮ ЗДОРОВ'Я Й ВДОСКОНАЛЕННЮ ЛЮДИНИ.....	233
Костюк Ю.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ 5 -9 КЛАСІВ (10 -14 РОКІВ) СІЛЬСЬКИХ МАЛОКОМПЛЕКТНИХ ШКІЛ	239
Кузьміна М.І., Ускова С.М. КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	242
Лазоренко С.А. ОСОБЛИВОСТІ ВИСВІТЛЕННЯ ПИТАНЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ДРУКОВАНИХ ЗАСОБАХ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ СУМСЬКОГО РЕГІОНУ	245
Люлина Н.В., Захарова Л.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ	248

Макаренко А.В., Гнилицька О.Б., Бабак В.В., Мусенко Є.Я. ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ СВІДОМОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЩОДО ПОТРЕБИ У ВЕДЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	251
Мельник А.Ф. СИСТЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ХЛОПЦІВ 10-11 КЛАСІВ	254
Могильний Ф.В., Дяговець О.В., Бенсбаа Абделькрим МОДЕЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	259
Момот О.О. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	263
Олефіренко К.О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	267
Опришко Н.О. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	270
Осіпцов А.В. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	273
Павлова Ю.О., Трачук М.М., Виноградський Б.А. ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНИХ РИЗИКІВ СПІВРОБІТНИКІВ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНИХ СЛУЖБ НА ЇХ ЗДОРОВ'Я.....	277
Паначев В.Д. ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: ОПЫТ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	282
Петрук Л.А., Кузнецова О.Т. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЯК ЧИННИК МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП УНІВЕРСИТЕТУ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	286
Петрукович Н.П. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ	290
Попичев М.И. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ.....	294
Ретина Н.В., Ушакова Е.В., Колесник М.П. ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭКОНОМИЧЕСКИЙ РОСТ И БЛАГОСОСТОЯНИЕ НАСЕЛЕНИЯ	299
Романчук В.М. ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ВИЩІХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	302
Романчук О.П. ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОМАТИЗОВАНОГО МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ В СИСТЕМУ ЛІКАРСЬКОГО КОНТРОЛЮ ЗА ОСОБАМИ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ТА СПОРТОМ.....	306
Свертнев О.А., Кириленко Л.Г., Голуб Л.О. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОПТИМІЗАЦІЯ РЕЖИМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ – НАЙВАЖЛИВІШІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	308

Севдалев С.В., Скидан А.А., Врублевский Е.П. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ СО СТУДЕНТАМИ.....	313
Селищева Е.В. РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ ЕГО В ЖИЗНЕННЫЙ МИР	318
Скачек А.І. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ ВКЛЮЧЕННЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ЗАСОБУ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ	322
Смірнов К.М., Черевичко О.Г. ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ	325
Смоляр Е.В. ЗАНЯТТЯ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ 5 - 6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ	328
Статьєв С.І. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ З МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНОСТІ ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ ТАНЦЮВАЛЬНИХ РУХІВ ГЛУХИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	333
Трачук С.В., Нападій А.В. АНАЛІЗ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 13-14 РОКІВ ВПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ.....	337
Хіміч І.Ю. ЧИННИКИ ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ЗНИЖЕННЯ РОЗУМОВОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ	341
Цись Д.І. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ І-ІV КУРСІВ	346
Шарафутдінова С.У. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТОК.....	350
Шейко Л.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН 50-60 ЛЕТ.....	353
Школа О.М. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	358
Шмалей С.В. ЕВОЛЮЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	361