



# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО  
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

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

ВИПУСК 3К (131) 21



### ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ!

Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), що входить до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук (наказ МОНУ № 1222 від 07.10.2016) та фізичного виховання і спорту (наказ МОНУ № 528 від 12.05.2015 р., включений до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC) (Польща).

Dear Sir/Madam,

Thank you for submitting Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: null) scientific journal for the ICI Journals Master List 2016 evaluation and for ordering 'Evaluation on Request'. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2016.

ICI JOURNALS  
MASTER LIST

**ICV 2016 = 54.30**

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that „Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)” has been indexed in **ICI Journals Master List 2017**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2017.

ICI JOURNALS  
MASTER LIST

**ICV 2017 = 63.15**

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master List 2018**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2018.

ICI JOURNALS  
MASTER LIST

**ICV 2018 = 68**

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master List 2019**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2019

ICI JOURNALS  
MASTER LIST

**ICV 2019 = 62**

Наукометрична база – бібліографічна і реферативна база даних, інструмент для відстеження цитованості наукових публікацій. Наукометрична база даних - це також пошукова система, яка формує статистику, що характеризує стан і динаміку показників затребуваності, активності та індексів впливу діяльності окремих вчених і науково-дослідницьких організацій. Найбільш актуальними є такі наукометричні бази, як Scopus, Web of Science, Index Copernicus, Google Scholar та ін.

Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проєктів.

Журнали, зареєстровані в цій базі, пройшли строгий відбір за численними параметрами, доводячи високу якість. Міністерство науки і освіти України віднесло Master List ICI Journal до списку наукометричних баз даних, індексація в яких дозволяє отримати додаткові бали в процесі оцінки публікацій та їх авторів. Крім того, індексація в базі даних Index Copernicus є підґрунтям міжнародної реклами і престижу.

**З повагою, редакція журналу**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(*фізична культура і спорт*)

**Випуск 3К (131) 21**

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2021



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15).

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ 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.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**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. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 3 К(131) 21. – с.457**

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

#### Редакційна рада:

<b>Андрущенко В.П.</b>	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; ( <i>гол.Ред. ради</i> );
<b>Бондар В. І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
<b>Вернидуб Р.М.</b>	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Євтух В.Б.</b>	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
<b>Дробот І.І.</b>	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Жалдак М.І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
<b>Зернецька А.А.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
<b>Мацько Л.І.</b>	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
<b>Падалка О.С.</b>	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
<b>Синьов В.М.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
<b>Торбін Г.М.</b>	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
<b>Шут М.І.</b>	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

**Головний редактор О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія серії:

<b>Тимошенко О.В.</b>	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Томенко О.А.</b>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
<b>Путров С. Ю.</b>	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Дьоміна Ж.Г.</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Малечко Т.А.</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
<b>Андрєєва О.В.</b>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
<b>Грибан Г.П.</b>	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
<b>Пронтенко К.В.</b>	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
<b>Пронтенко В.В.</b>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
<b>Ейдер Ежи</b>	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
<b>Приймаков О.О.</b>	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

*Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова*

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

**Збірник друкується щомісяця**

*Маринич Т.В.,  
декан факультета организации здорового образа жизни,  
к.м.н., доцент*

*УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Республика Беларусь  
Маринич В.В., к.м.н., доцент  
УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Республика Беларусь*

## **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

*В статье рассматриваются вопросы коррекции избыточной массы тела у девушек 17-19 лет средствами оздоровительной аэробики с учетом личностных особенностей занимающихся. Для коррекции избыточной массы тела эффективен подбор средств оздоровительной аэробики с учетом индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей. Определение личностных особенностей занимающихся позволяет подобрать оптимальный вид оздоровительной аэробики, разработать индивидуальные психолого-педагогические рекомендации, повысить приверженность к занятиям.*

**Ключевые слова:** избыточная масса тела, личностные особенности, компоненты массы тела, оздоровительная аэробика

**Маринич Т.В., Маринич В.В. Динаміка показників складу тіла при індивідуалізації методики оздоровчої аеробіки.** У статті розглядаються питання корекції надлишкової маси тіла у дівчат 17-19 років засобами оздоровчої аеробіки з урахуванням особистісних особливостей займаються. Для корекції надлишкової маси тіла ефективний підбір засобів оздоровчої аеробіки з урахуванням індивідуальних психологічних і психофізіологічних особливостей. Визначення особистісних особливостей займаються дозволяє підібрати оптимальний вид оздоровчої аеробіки, розробити індивідуальні психолого-педагогічні рекомендації, підвищити прихильність до занять.

**Ключові слова:** надлишкова маса тіла, особистісні особливості, компоненти маси тіла, оздоровча аеробіка

**Marinich T., Marinich V., Dynamics of body composition indicators during individualization of the health aerobic technique.** The article deals with the correction of obesity in girls 17-19 years means of improving aerobics with a view of personality characteristics involved. For the correction of excess body weight, the selection of health-improving aerobics is effective, taking into account individual psychological and psychophysiological characteristics. Determination of the personality traits of the trainees allows you to choose the optimal type of health-improving aerobics, develop individual psychological and pedagogical recommendations, and increase the commitment to classes.

For the correction of excess body weight, the selection of health-improving aerobics is effective, taking into account individual psychological and psychophysiological characteristics. Determination of the trainees' personal characteristics allows you to choose the optimal type of health-improving aerobics, develop individual psychological and pedagogical recommendations, and increase the commitment to classes.

As a result of the application of the developed methodology, differences in the influence of various types of health-improving aerobics on the component composition of the body were revealed. Among students engaged in the tai-bo aerobics program, the proportion of fat mass decreased to a lesser extent, and the proportion of musculoskeletal mass increased to a greater extent than among students from EG2, engaged in the step-aerobics program. Basal metabolism and phase angle increased more in the tai-bo aerobics group.

In addition, there were revealed favorable changes in the emotional-volitional sphere of those involved in the experimental groups.

**Key words:** obesity, psychological characteristics, body components, improving aerobics

**Актуальность.** Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года определила актуальной задачей в области здоровья – создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения [2]. В Беларуси здоровье молодежи является важнейшей государственной задачей. К числу основных направлений государственной молодежной политики относятся: образование, занятость, охрана здоровья и формирование здорового образа жизни, организация досуга, обеспечение жильем, социальная поддержка.

По последним оценкам ВОЗ, избыточный вес наблюдается примерно у 1,5 миллиардов взрослых людей, ожирение - у 350 миллионов человек. В Беларуси избыточным весом страдает 30 % населения, с диагнозом ожирение на медицинском учете состоят свыше 8,5 тыс. человек. Количество больных ожирением растет на 3 тыс. человек ежегодно [1,3].

Во время обучения в ВУЗе значительно снижается уровень двигательной активности студентов, что является причиной появления избыточной массы тела.

При разработке рекомендаций и программ коррекции массы тела большинство специалистов основное внимание уделяют регуляции режима питания, при этом рекомендации относительно характера физической нагрузки имеют поверхностный характер.

Поэтому очевидной является необходимость проведения в данной области исследований экспериментального плана, посвященных разработке и обоснованию оздоровительных технологий с учетом данных о составе тела в методике физического воспитания студентов [4,5].

Для снижения жировой массы в качестве физической нагрузки наиболее эффективно использовать аэробные упражнения.

Многочисленные исследования показывают, что регулярные тренировки в аэробном режиме не только способствуют эффективному сжиганию жира, но и повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердечную мышцу, увеличивают ее способность усваивать кислород [2].

Ильин, Е.П. [6] отмечает, что на построение тренировочного процесса большое влияние оказывают эмоционально-волевая сфера занимающихся, их мотивация, уравновешенность, характер, склонность к дезадаптации и т. д. Поэтому при планировании и проведении тренировочных занятий немаловажное значение имеет учет типологических особенностей занимающихся [7].

**Цель исследования:** на основании оценки морфологических (антропометрические показатели, компоненты состава тела), психофизиологических (сила нервной системы (НС), подвижность нервных процессов) показателей и личностных особенностей студентов «не физкультурных» специальностей разработать методику оздоровительной аэробіки для коррекции избыточной массы и повышения адаптационного резерва организма.

Исходя из цели исследования, нами были определены следующие задачи:

1) определить психологические и психофизиологические показатели студентов с избыточной массой тела,

которые могут повлиять на подбор методики оздоровительной аэробики;

2) оценить физическое развитие, компонентный состав массы тела, эмоционально-волевую сферу студентов в динамике;

3) предложить методику оздоровительной аэробики, подобранную с учетом выявленных личностных особенностей и показателей психодинамики, для коррекции избыточной массы тела и оценить ее эффективность.

**Методика и организация исследования:** в исследовании принимали участие 28 студенток 17-19 лет, обучающихся на 1-3 курсах факультетов «не физкультурных» специальностей. Группы комплектовались из студенток, имеющих индекс массы тела более 25 кг/м<sup>2</sup>. Исследование личностных психологических и психофизиологических особенностей студентов проводилось при помощи теста Люшера, индивидуально-типологического опросника (ИТО) и теппинг-теста. Все методики проводились на аппаратно-программном комплексе «НС-ПсихоТест» (ООО «Нейрософт»). Определение показателей состава тела проводилось на оборудовании ABC-02 «Медасс».

Для определения психологических и психофизиологических особенностей студентов экспериментальной группы перед экспериментом были проведены тест ИТО и теппинг-тест. По результатам ИТО, у 40 % занимающихся наблюдается ярко выраженная экстраверсия, у 20 % - интроверсия, у 53 % отмечаются высокие уровни лабильности, у 33 % - тревожности, у 20 % - ригидности.

По результатам теппинг-теста видно, что 73,2 % обследованных имеют слабую и средне-слабую силу нервной системы, что отражает общую работоспособность человека, склонность к быстрому физическому и психическому утомлению.

По результатам ИТО и теппинг-теста ЭГ была разделена на ЭГ1 и ЭГ2, которые занимались по программе тай-бо-аэробики или степ-аэробики соответственно. Студентки с высоким уровнем экстраверсии и лабильности были отнесены к группе (ЭГ2), занимающейся степ-аэробикой, которая отличается высокой эмоциональностью, быстрой сменой двигательных действий, а также возможностью импровизации. Занимающиеся с ярко выраженными интроверсией, ригидностью и тревожностью были отнесены к группе (ЭГ1) тай-бо аэробики, которая характеризуется более высоким физическим и психическим напряжением, необходимостью более точно выполнять двигательные задания. Для занимающихся обеих групп были разработаны психолого-педагогические рекомендации.

Для экспериментальных групп была разработана методика занятий оздоровительной аэробикой на 7 месяцев, которая предусматривала частую смену программ тренировок для группы, занимающейся степ-аэробикой, и более редкую смену программ, для группы тай-бо-аэробики

Тренировочные занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю, При этом в первый тренировочный день недели занятие было направлено на развитие выносливости, во второй – на развитие силы. Завершался недельный цикл функциональной тренировкой. Занимающимся с целью активного отдыха рекомендовалось делать пробежки.

Продолжительность занятий постепенно увеличивалась от 60 до 90 мин. Интенсивность тренировок варьировалась в пределах 60-80 % от максимальной ЧСС. Для регулирования нагрузки использовались такие методические приемы, как периодичный тренинг и продолжительный тренинг.

Для занимающихся в группе тай-бо-аэробики использовался структурный метод проведения занятия, а для занимающихся степ-аэробикой чаще всего использовался свободный тип проведения занятия.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Анализ полученных данных антропометрии и биоимпедансного анализа состава тела показал, что студенты экспериментальных и контрольной групп имели избыточную массу тела. ИМТ в ЭГ1, ЭГ2 и в КГ составлял 28±1,12 кг/м<sup>2</sup>, 27,66±1,55 кг/м<sup>2</sup>, и 28,01±1,89 кг/м<sup>2</sup> соответственно. В исследуемых группах у студенток при анализе состава тела увеличено количество жировой массы и составляет 27,28±5,05 кг в ЭГ1, 28,3±2,68 кг в ЭГ2 и 29,89±4,15 кг в КГ. Доля жировой массы в трех группах находилась в диапазоне очень высоких значений и составляла в ЭГ1 – 32,89±2,94%, в ЭГ2 - 32,97±2,15%, в КГ – 34,28±2,66%. Значения фазового угла, являющегося показателем уровня общей работоспособности и интенсивности обмена веществ у 33 % занимающихся ЭГ1, 44 % - ЭГ2, находились ниже нормальных значений (5,4 – 7,8°). Анализ антропометрических данных после эксперимента показал, что масса тела в ЭГ1 и ЭГ2 снизилась на 2,7 и 3,31 % соответственно, в контрольной на 0,55%.

Сравнение результатов биоимпедансного анализа состава тела после эксперимента показало, что у занимающихся ЭГ1 и ЭГ2 доля жировой массы снизилась на 6,01 и 9,8 % соответственно, в контрольной группе она увеличилась на 0,9 %. Доля скелетно-мышечной массы в ЭГ1 увеличилась на 4,13 %, в ЭГ2 – на 3,64 %, в КГ она увеличилась на 1,27 %. Показатели обмена веществ увеличились на 5,05, 3,24 и 0,27 % в ЭГ1, ЭГ2 и КГ соответственно. В экспериментальных группах значительно увеличилось значение фазового угла: на 8,9 % в ЭГ1 и на 7,9 % в ЭГ2. В то же время, в контрольной группе оно уменьшилось на 3,4 %. Основной обмен и фазовый угол увеличились больше у занимающихся тай-бо аэробикой. Данные различия между экспериментальными группами объясняются тем, что тай-бо-аэробика вид силовой направленности, что содействует более быстрому росту мышечной массы и интенсификации обмена веществ по сравнению со степ-аэробикой, нагрузка в которой является более аэробной и в большей степени содействует сжиганию жировой массы. Влияние занятий на эмоционально-волевую сферу было определено путем сравнения показателей теста Люшера до и после внедрения методики (рис.1). По результатам сравнения данных теста Люшера до и после эксперимента, суммарное отклонение от аутогенной нормы в ЭГ1 и ЭГ2 уменьшилось на 96,77 % в ЭГ1 и 61,11 % в ЭГ2, что свидетельствует о том, что занимающиеся стали более активными, более длительное время могут выдерживать психические нагрузки и более легко преодолевают трудности. У занимающихся экспериментальных групп увеличился показатель работоспособности. В контрольной группе наблюдается доминирование парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что свидетельствует о преобладании установки на отдых и минимизацию собственных усилий

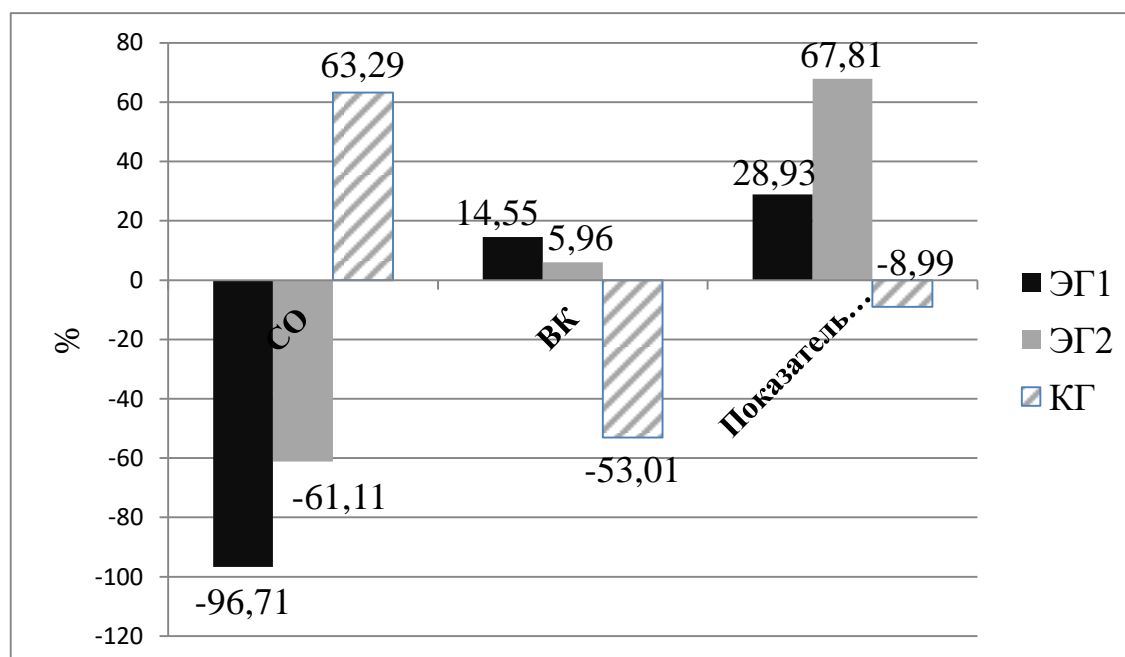


Рис. 1. Темпы прироста показателей теста Люшера исследуемых в экспериментальной и контрольной группах

**Выводы.** Для коррекции избыточной массы тела эффективен подбор средств оздоровительной аэробики с учетом индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей. Определение личностных особенностей занимающихся позволяет подобрать оптимальный вид оздоровительной аэробики, разработать индивидуальные психолого-педагогические рекомендации, повысить приверженность к занятиям. В результате применения разработанной методики были выявлены различия влияния различных видов оздоровительной аэробики на компонентный состав тела. У студентов, занимающихся по программе тай-бо аэробики, доля жировой массы снизилась в меньшей степени, а доля скелетно-мышечной массы увеличилась в большей степени, чем у студентов ЭГ2, занимающейся по программе степ-аэробики. Основной обмен и фазовый угол увеличились больше в группе тай-бо аэробики.

Кроме того, выявлены благоприятные изменения эмоционально-волевой сферы занимающихся в экспериментальных группах.

#### Литература

1. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г.- 75 с.
2. Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие/ под ред. В.М. Колоса, П.Я Петрова, А.В. Медведя.- Минск: БГУИР, 2008.- 148 с.
3. Лубышева, Л.И. Массовый спорт как основа здоровья нации и будущего процветания России / Л.И. Лубышева, С.Н. Литвиненко // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 12. - С.52-54.Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г.- С. 75.
4. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. - М.: Физическая культура, 2010. - 119с.
5. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека/ Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев - М.: Наука, 2006.- 248с.
6. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
7. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.

#### References

1. Nacjonal'naya strategiya ustojchivogo soczial'no-e'konomicheskogo razvitiya Respubliki Belarus` na period do 2020 g. 75 s.
2. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studentov: ucheb. Posobie / pod red. V.M. Kolosa, P.Ya Petrova, A.V. Medvedya. Minsk: BGUIR, 2008. 148 s.
3. Lubysheva L.I., Litvinenko S.N. (2009) Massovyj sport kak osnova zdorovya naczii i budushhego proczvetaniya Rossii / *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury*. No 12. pp. 52-54.
4. Nacjonalnaya strategiya ustojchivogo soczialno-ekonomicheskogo razvitiya Respubliki Belarus` na period do 2020 g. S. 75.
5. Martirosov, E.G., Rudnev S.G., Nikolaev D.V. (2010) *Primenenie antropologicheskikh metodov v sporte, sportivnoj mediczine i fitnese: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov* M.: Fizicheskaya kul'tura, 119 s.
6. Martirosov, E.G., Nikolaev D.V., Rudnev S.G., (2006) *Tekhnologii i metody opredeleniya sostava tela cheloveka* Moscow: Nauka, 248 s.
7. Il'in, E.P. (2003). *Psikhomotornaya organizacziya cheloveka*. SPb.: Piter, 384 s.
8. Serova, L.K. (2007) *Psikhologiya lichnosti sportsmena*. Moscow: Sovetskij sport, 116 s.



ЗМІСТ 3 К (131) 2021

1.	<i>Martynova N.P., Kuzko E. O.</i> PROBLEMS OF DISTANCE LEARNING OF APPLICANTS OF HIGHER EDUCATION IN «PHYSICAL CULTURE».....	13
2.	<i>Medvedev P.Yu., Sevdalev S.V., Vrublevskiy, E.P.</i> THE METHODOLOGY OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE OF QUALIFIED FEMALE ATHLETES SPECIALIZING IN KAYAKING.....	17
3.	<i>Pryimakov Oleksandr, Eider Erzy, Peќala Damian, Mazurok Nataliya</i> <sup>4</sup> STAN FUNKCJONALNY I WYDOLNOŚĆ AEROBOWA FIZYCZNA OSÓB SPECJALIZUJĄCYCH SIĘ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTU.....	21
4.	<i>Азаренкова Л. Л.</i> ПІДВИЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	25
5.	<i>Андрійчук А. С., Кузьменко В. Ю., Стельмахівська В. П.</i> СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ ПРИ СКОЛІОЗІ І-ІІ СТУПЕНЯ ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....	29
6.	<i>Антонова-Рафі Ю.В., Легезіна Л.О.</i> ВПЛИВ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ НА ПАЦІЄНТІВ З ГІНОЇДНОЮ ЛІПОДИСТРОФІЄЮ.....	33
7.	<i>Арефьев В. Г., Михайлова Н. Д.</i> БІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	38
8.	<i>Базилевич Н.О., Божко С. А., Тонконог О. С.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА СИЛОВІ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ.....	41
9.	<i>Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Ніколаєв С. Ю.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ І САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 5-ИХ ТА 11-ИХ КЛАСІВ.....	44
10.	<i>Бойчук Р. І., Шанковський А. З., Захаркевич Т. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	49
11.	<i>Бочкова Н. Л., Шевцова А. В.</i> МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ.....	53
12.	<i>Бочкова Н. Л., Філатова А. В.</i> АЛЬТЕРНАТИВНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ПІСЛЯ ЛІВОСТОРОННЬОГО ГЕМОРАГІЧНОГО ІНСУЛЬТУ НА РАННЬОМУ ВІДНОВНОМУ ЕТАПІ.....	56
13.	<i>Булейченко О. В., Підвальна О.В.</i> ОБГРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП, ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	59
14.	<i>Бурлака І. В., Лукачина А. В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЯК СПОСОБУ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....	63
15.	<i>Ващук Л., Кренделева В., Ковальчук Н.</i> ФІТНЕС В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ.....	68
16.	<i>Вдовенко Н. В., Осипенко Г. А., Россоха Г. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС НАПРУЖЕНОЇ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	72
17.	<i>Вихляев Ю.М.</i> ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ТРАКЦІЇ ХРЕБТА.....	77
18.	<i>Воловик Н. І., Пугров О. Ю.</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ МЕТОДУ ПІЛАТЕС.....	82
19.	<i>Галай М. Д., Марущак М. О., Мішаровський Р. М.</i> ВПЛИВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ НА ЗАСВОЄННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	85
20.	<i>Глагоцук О. Г.</i> СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	88
21.	<i>Глуценко Н. В., Буренко М. С., Борисенко Н. В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЗА СИСТЕМАМИ МАРИНИ КОРПАН В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ.....	92
22.	<i>Гоголь Т. В., Кіндрат В. К., Мамчур С. Л.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	97
23.	<i>Гончаренко І. С.</i> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	101
24.	<i>Гордієнко О.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТОК.....	105
25.	<i>Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ ЗІ СТУДЕНТАМИ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.....	108
26.	<i>Гутько О.І., Остапенко Г.О., Хроменков Д.В.</i> ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА І ПСИХОЛОГА В РОЗДІЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА БОРЦЯ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	112
27.	<i>Гуцул Н.З., Гудима Г. Б., Нестеренко Л. О.</i> МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З МЕТОЮ КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.....	115
28.	<i>Дідковський В. А., Матвієнко М. І.</i> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ.....	119
29.	<i>Данилко В. М.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	123

30.	Дмітрієва Н. С., Воловик Н. І. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ДО ПОДОЛАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ТРУДНОЩІВ.....	127
31.	Дудорова Л. Ю., Черновський С. М. ДІАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	130
32.	Дутчак М. В., Чеховська Л. Я. ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ПЕРСОНАЛУ.....	134
33.	Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ АКЦЕНТОВАНОГО ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ.....	138
34.	Єфременко В. М. Сироватко З. В. СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ.....	141
35.	Жайворонок О. О., Кольцова О. Є. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....	144
36.	Забіяко Ю. О., Могильний І. М. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ НА ДОСВІДІ ПРОВІДНИХ КРАЇН.....	149
37.	Завальнюк О. В. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ПОШИРЕННІ СВИТОГЛЯДУ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ.....	155
38.	Капцюг Ю. Ф., Чарняўская Т. Н. АРГАНІЗАЦІЙНА-МЕТАДИЧНІЯ АСНОВЫ ЦЬЮТАРСКОЙ ДЗЕЙНАСЦІ ФАКУЛЬТЭТА ФІЗИЧНАГА ВИХОВАННЯ УСТАНОВЫ АДУКАЦЫІ “БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ПЕДАГАГІЧНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ МАКСІМА ТАНКА”.....	158
39.	Касіч Н. П., Бінецький Д. О., Недільська А. І. ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ 7-9 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	161
40.	Катлоўскі А.У. ПАДРЫХОЎКА ДЗЮДАІСТАЎ-ПАРАЛІМПІЙЦАЎ У ПЕРАДСПАБОРНІЦКІЯ ПЕРЫЯДЫ.....	164
41.	Кафтанова Т. В., Яворська Т. Є., Домбровська О. Л. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА У ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	168
42.	Кириченко О. В., Атаманюк С. І. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	171
43.	Клачко Н. В. ФІЗИЧНА ПАРЫХТАВАНАСЦЬ ДЗЯЦЕЙ ДАШКОЛЬНАГА ЎЗРОСТУ, ЯКІЯ ЗАНИМАЮЦЦА ФІТНЭСАМ.....	175
44.	Ковальчук Н. М., Санюк В. І., Деделюк Н. А. ГІМНАСТИКА ДЛЯ ВСІХ - ДОСТУПНИЙ ВИД МАСОВОГО СПОРТУ.....	178
45.	Козак Є. П., Остапенко О. І., Тимчик М. В. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	182
46.	Козицька А. П., Пшенична Л. П. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ.....	186
47.	Корх-Черба О. В., Севастьяненко Л. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЗА СИСТЕМОЮ ПІЛАТЕСА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	191
48.	Кострікова К. Є. СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ - КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПІД ЧАС ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	194
49.	Костюченко М. А., Рябенко В. Г., Донець І. О. КОНДИЦІЙНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ПОКАЗНИК ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	200
50.	Кравченко Т. П. ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	203
51.	Краснов В. П., Панченко В. Ф. ЦЕНТРИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРАВОВІ ТА ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ.....	209
52.	Красов О. І., Юзковець І. О. ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	213
53.	Кузнєцова О. Т., Коляда М. В. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	216
54.	Лебединець Н. В., Антомонов М. Ю., Улашкіна О. В. ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ.....	221
55.	Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. ВАЛІДАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ В СТИЛЬОВОМУ КАРАТЕ.....	225
56.	Лукаччук В. П., Тимошенко О. В. ПЕРЕДУМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ.....	231
57.	Ляхова І. М., Дорошенко Е. Ю., Свириденко А. І. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ ІЗ ПЕРЕЛОМАМИ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ.....	236
58.	Мишин С. В. ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	239
59.	Максименко Л., Солоненко Є., Кожокар І. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА.....	243
60.	Маленюк Т. В., Бабаліч В. А., Брояковський О. В. ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	246

61.	<i>Маринич Т. В., Маринич В. В.</i> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА ПРИ ИНДИВИДУАЛІЗАЦІИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ.....	250
62.	<i>Маринчук В. В., Кривобок Т. П.</i> СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	254
63.	<i>Маркова О. В.</i> ЗМІСТ І МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	257
64.	<i>Масол В. В.</i> ЗМІСТ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	262
65.	<i>Матвієнко М. І., Масенко Л. В., Адирхаєв С. Г.</i> ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВОГО СТАЖУВАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В ЗАКОРДОННОМУ УНІВЕРСИТЕТІ.....	266
66.	<i>Медведєва І. М., Терентьєва Н. О.</i> ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА З ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	271
67.	<i>Мирошніченко В. О.</i> МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ АГРАРНОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	275
68.	<i>Мунтян В. С.</i> ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	279
69.	<i>Нєворова О. В., Черній В. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ НЕЙРОДИНАМІКИ КОРИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ.....	285
70.	<i>Назаренко Л. І., Костюк Ю. С., Чіжаєв П. І.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК 11 – 12 РОКІВ.....	289
71.	<i>Нєстеренко Т. М., Коваленченко В. Ф., Ківерник О. В.</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	292
72.	<i>Носко М. О., Архипов О. А., Омельчук О. В.</i> СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНОПАТОГЕННИХ ТА ВНУТРІШНЬОШКІЛЬНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ НЕСПРИЯТЛИВИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	297
73.	<i>Огнистий А. В., Огніста К. М.</i> ФОРМУВАННЯ «SOFT SKILLS» У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ).....	302
74.	<i>Півень О. П., Поліщук В. В.</i> СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ УКРАЇНСЬКОЇ ТА ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ УНІВЕРСИТЕТУ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ.....	307
75.	<i>Піддячий М. І.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	311
76.	<i>Паршикура Ю. В., Ткаченко В. П.</i> АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	314
77.	<i>Пасічник В. Р., Мілкіна О. В., Напалкова Т. В.</i> РОЗВИТОК ФУТБОЛУ В ПОЛЬЩІ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХХ – ПОЧАТОК ХХІ СТОЛІТТЯ).....	318
78.	<i>Петренко Н. Б., Філіппов М. М.</i> ВПЛИВ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ НА КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ МОВЛЕННЯ ПРИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ.....	322
79.	<i>Поліщук В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ.....	325
80.	<i>Потужній О. В.</i> ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	328
81.	<i>Прима А. В., Путров С. Ю., Іванова Л. І.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ.....	332
82.	<i>Радіонова О. Л.</i> ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК УМОВА ЇХ УСПІШНОЇ МАЙБУТНЬОЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	335
83.	<i>Редькіна М. А., Шегімага В. Ф., Чорній І. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО.....	338
84.	<i>Рихаль В. І., Гуцул Н. З., Вовк І. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ З УРАХУВАННЯМ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	341
85.	<i>Рихаль В. І., Слобода Т. І., Пєстерніков В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ГОНІОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КІКБОКСЕРІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ З УРАХУВАННЯМ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	348
86.	<i>Ростецька Л. В., Мерзлікіна О. А., Суцєнко Л. П.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	355
87.	<i>Сергієнко В. М., Сірик А. Є.</i> ДОПІНГ ТА АНТИДОПІНГОВА ОСВІТА СУЧАСНОГО СПОРТУ.....	358
88.	<i>Сергата Н. С., Мотренко Ю. О.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ІСНУЮЧИХ МЕТОДИК ТА ЗАСОБІВ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	362
89.	<i>Сергата Н. С., Сергатий М. О.</i> КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СХІДНОЇ ГІМНАСТИКИ ЦИГУН.....	366
90.	<i>Сироватко З. В., Єфременко В. М.</i> ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	370
91.	<i>Сичов С. О., Сиротинська О. К.</i> ГІМНАТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ БЕЗОПЕРАЦІЙНОГО ЛІКУВАННЯ СКОЛІОЗУ У ПІДЛІТКІВ.....	373
92.	<i>Собко С. Г., Собко Н. Г.</i> РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	376

93.	Сороколiт Н. С. ОСОБЛИВОСТІ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ.....	381
94.	Станкевич Л. Г. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ВИТРИВАЛІСТЬ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГР'Я .....	385
95.	Стасенко О. А. ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	391
96.	Сундукова І. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.	395
97.	Терьохіна О. Л., Овдсенко А. О. КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ Й РІВНІ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ .....	398
98.	Філатова З. І., Євтушок М. В., Антоневич Б. Р. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ НАВЧАННЯ ПЛAVАННЯ .....	401
99.	Фабрика Я. М., Арапов О. В. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ .....	405
100.	Хіміч І. Ю., Латенко С. Б. КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ХВОРИХ НА ВІРУСНУ ПНЕВМОНІЮ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	408
101.	Холодний О. І., Долинний Ю. О., Мусхаріна Ю. Ю. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	412
102.	Хорошуха М. Ф., Путров С. Ю., Хохлов А. В. ТЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ФУНКЦІЇ ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНОСТІ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	416
103.	Хотієнко С. В. ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК СФЕРИ РЕКРЕАЦІЇ ТА ІНДУСТРІЮ ТУРИЗМУ .....	421
104.	Царук В. ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	425
105.	Чупрун Н., Кравченко Т. КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНІВ У СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ.....	428
106.	Шевченко О. В., Мельнік А. О. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ.....	432
107.	Шейко Л. В. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-НОРМАЛІЗУЮЧИХ РЕЖИМІВ ПЛAVАННЯ НА СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА ХРОНІЧНІ РЕСПІРАТОРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ.....	435
108.	Шульга М. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	441
109.	Юденко О. В., Крушинська Н. М., Омельчук О. В. ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ.....	445
110.	Язловецька О. В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	451