

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

# ВІСНИК

Чернігівського національного  
педагогічного університету

Випуск 136

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Чернігів  
2016

**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 О. В., Бобир С. Л., Боровик А. М., Гаркуша С. В., Гетта В. Г., Горошко Ю. В., Грищенко С. В., Давиденко А. А., Жила С. О., Завацька Л. М., Захарук Т., Клим-Клімашевська А., Кузьомко Л. М., Ляшенко О. І., Носко М. О., Носовець Н. М., Пліско В. І., Проніков О. К., Ростовський О. Я., Савченко В. Ф., Скок М. А., Стеченко Т. О., Стрілець С. І., Торубара О. М., Третяк О. С.

**Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт":** Багінська О. В., Власенко С. О., Гаркуша С. В., Єдинак Г. А., Єрмаков С. С., Жиденко А. О., Жула Л. В., Кузьомко Л. М., Куртова Г. Ю., Лисенко Л. Л., Лукаш О. В., Ляпін В. П., Медведєва І. М., Носко М. О., Огієнко М. М., Пліско В. І., Воєділова О. М., Проніков О. К., Сергієнко Л. П., Синіговець В. І., Торубара О. М., Цьось А. В., Яковенко Б. В.

*Відповідальний за випуск:* кандидат педагогічних наук, доцент **Жара Г. І.**

*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 № 9 від 30 березня 2016 року)*

*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету "Серія: Педагогічні науки"  
включено до Переліку наукових фахових видань України.*

Наказ МОН України №528 від 12 травня 2015 р.

*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.  
Фізичне виховання та спорт" внесено до Переліку наукових фахових видань України.*

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

## ОЦІНКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ЗА ДОПОМОГОЮ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ІНДЕКСІВ

*В основу визначення рівня соматичного здоров'я студентів I–IV курсів за допомогою антропометричних індексів покладений їх морфо-функціональний стан, потужність та ефективність аеробного енергозабезпечення. Встановлено, що у більшості студентів рівень соматичного здоров'я "низький". Формування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ сприятиме позитивній вмотивованості студентів до занять фізичним вихованням, оптимізує психоемоційний стан та передбачить оволодіння методами зміцнення власного здоров'я.*

**Ключові слова:** студенти; рівень здоров'я; антропометричні індекси.

**Постановка проблеми.** Традиційна організація, зміст методичного забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують усебічну підготовку майбутнього фахівця, здатного на високому професійному рівні вирішувати виробничі проблеми. Спроби вписати певні новації у педагогічний процес не дають достатнього результату, а запропоновані шляхи вирішення проблеми дефіциту рухової активності студентства виявляються недовірними. Оскільки здоров'я оцінюють різними методами, на сьогодні не сформовані однакові вимоги до критеріїв його оцінки, відсутні єдині підходи до оцінки рівнів здоров'я, розробки нормативних параметрів фізичної підготовленості різних віково-статевих груп [2, 4]. Виходом з цієї ситуації буде формування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Є багато праць, які стосуються вивчення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів (В. М. Лабскір, 1990; Ю. А. Орешкін, 1990; В. Д. Єдинак, 1997; О. В. Дрозд, 1998; В. І. Льїн, 1999; Є. О. Котов, 2002; Г. П. Грибан, 2000–2015 [3]). Авторами робіт розглядаються питання фізичного виховання в оздоровленні студентів спеціальної медичної групи (Е. Ю. Чиж, В. В. Клапчук, 2002, О. Ю. Іваночко, 2009, С. І. Присяжнюк, 2006 [5]), обґрунтовуються методики підвищення функціональних резервів організму студентів підготовчої медичної групи з недостатньою фізичною підготовленістю (В. В. Самошкін, 2001), оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я (В. В. Пильненький, 2006), розглядаються питання корекції фізичного стану студентів засобами фізичного виховання (О. В. Дрозд, 1998; С. А. Савчук, 2002, Г. П. Грибан, 2012 [2, 3]), обґрунтовуються раціональні рухові режими навантажень при використанні тренажерів під час занять фізичними вправами, вивчається проблема диференційованого підходу до фізичного виховання студентів різних біогеохімічних зон Закарпаття (Н. Я. Бондарчук, 2006), розглядається рівень фізичного здоров'я та обґрунтовуються раціональні рухові режими студентів основного навчального відділення (Ю. В. Бушуєв, 2007).

**Мета дослідження** – здійснити оцінку рівня соматичного здоров'я студентів за допомогою антропометричних індексів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основу визначення рівня соматичного здоров'я студентів за допомогою антропометричних індексів покладений їх морфо-функціональний стан, потужність та ефективність аеробного енергозабезпечення. З фізіологічного боку ці показники інтегрально характеризують стан дихальної, кровоносної та метаболічної функції, з біологічного – ступінь стійкості живого організму [1].

Для характеристики пропорційності фізичного розвитку розраховували антропометричні індекси. Разом з цим, В. А. Романенко вважає, що використання цих індексів у теперішній час піддається обґрунтованій критиці [6]. За твердженням науковця, індекси не враховують: 1) процеси акселерації; 2) регіональні та етнічні особливості фізичного розвитку; 3) взаємовідносини темпів росту і розвитку у осіб різної конституційної приналежності; 4) сучасні концепції соматичного здоров'я; 5) методологію діяльнісного підходу та теорію функціональних систем. На нашу думку, хоча цей метод і не дає вичерпної інформації щодо тих чи інших даних, проте він дозволяє періодично робити орієнтовні оцінки змін пропорційності фізичного розвитку та робити призначення педагогічних заходів, і в першу чергу, рухового режиму студентів, з урахуванням рівня здоров'я.

Середнє значення індексу Руф'є дорівнювало 12,57 у. о. у чоловіків і 14,16 у. о. в жінок, що відповідає задовільному рівню працездатності серцево-судинної системи (рис. 1).

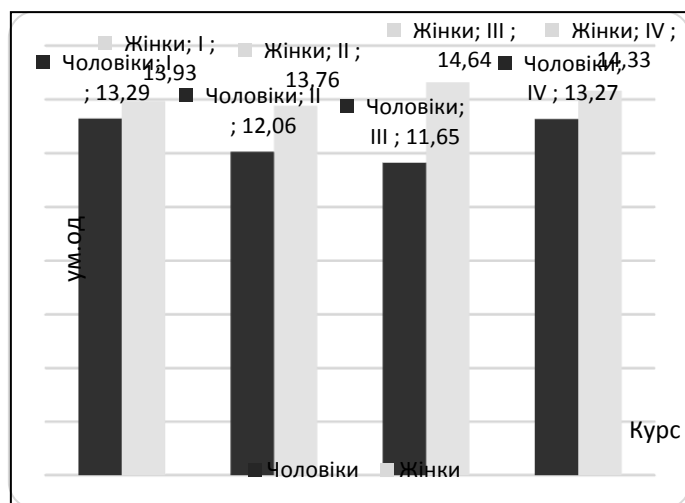


Рис. 1. Значення індексу Руф'є в студентів

Встановлено, що у 26,48 % студентів та 36,77 % студенток серцева недостатність сильного ступеня, у 40,18 % студентів та 44,84 % студенток серцева недостатність середнього ступеня. Під час індивідуального аналізу результатів виявлено, що у 29,22 % студентів та у 17,74 % студенток оцінка індексу Руф'є – "добре" (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка індексу Руф'є у студентів I-IV курсів спеціального навчального відділення (β %, n=529, чол. – 219, жін. – 310)

Оцінка індексу Руф'є	Стать	К-ть студентів	Рік навчання				Загальний
			I	II	III	IV	
Атлетичне серце	чол.	1	–	2,00	–	–	0,46
	жін.	–	–	–	–	–	–
	всього	1	–	0,71	–	–	0,19
"Відмінно" (дуже добре серце)	чол.	2	–	–	3,45	–	0,91
	жін.	1	–	1,09	–	–	0,32
	всього	3	–	0,71	1,28	–	0,57
"Добре" (добре серце)	чол.	64	25,00	36,00	34,48	21,82	29,22
	жін.	55	12,50	19,78	15,31	20,22	17,74
	всього	119	20,45	25,53	22,43	20,83	22,49
"Задовільно" (серцева недостатність середнього ступеня)	чол.	88	42,86	26,00	41,38	49,09	40,18
	жін.	139	53,12	45,05	41,84	44,94	44,84
	всього	227	46,59	38,30	41,66	46,53	42,91
"Погано" (серцева недостатність сильного ступеня)	чол.	58	28,57	32,00	20,69	25,45	26,48
	жін.	114	34,37	34,06	41,84	34,83	36,77
	всього	172	30,68	33,33	33,97	31,25	32,51
Не брали участь у тестуванні (травма нижніх кінцівок)	чол.	6	3,57	4,00	–	3,64	2,74
	жін.	1	–	–	1,02	–	0,32
	всього	7	2,27	1,42	0,64	1,39	1,32

Одним з найточніших методів є вагово-зростовий показник, або показник угодваності. Індекс Кетле показує відповідність маси тіла до довжини. Загальне значення ваго-зростового індексу Кетле у студентів I-III та в студенток I-IV курсів перебуває у межах норми (Г. А. Макарова, 2003 з нашими змінами), в студентів IV курсу – вище норми (рис. 2).

Оскільки високі індекси варіації свідчать про неоднорідність загальної вибірки, було проведено більш детальний аналіз показників зросту та ваги студентів. Установлено, що у 21,46 % студентів та 10,97 % студенток індекс Кетле вищий за норму, 12,32 % і 5,48 % відповідно – високий; у 22,83 % студентів та 24,19 % студенток – нижчий за норму, у 5,94 % і 11,61 % відповідно – низький. Під час індивідуального аналізу результатів виявлено, що в 43,48 % студентів – 37,44 % чоловіків та 47,74 % жінок – відношення маси тіла до його довжини відповідає нормі (табл. 2).

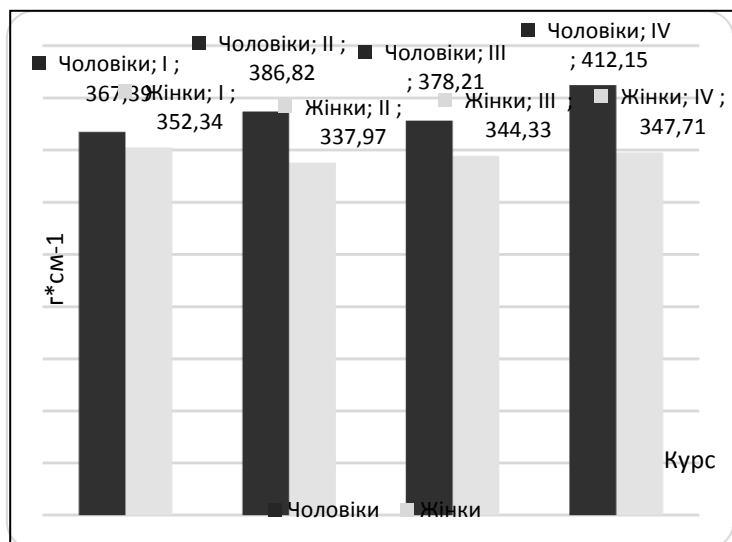


Рис. 2. Значення індексу Кетле в студентів

Таблиця 2

Оцінка ваго-зростового індексу Кетле у студентів I-IV курсів спеціального навчального відділення ( $\beta$  %,  $n=529$ , чол. – 219, жін. – 310)

Оцінка маси тіла	Стать	К-ть студентів	Рік навчання				Загальний
			I	II	III	IV	
Низька	чол.	13	5,36	2,00	1,72	14,55	5,94
	жін.	36	3,12	18,68	9,18	10,11	11,61
	всього	49	4,54	12,77	6,41	11,80	9,26
Нижча за норму	чол.	50	26,78	26,00	24,14	14,55	22,83
	жін.	75	25,00	23,08	24,49	24,72	24,19
	всього	125	26,14	24,11	24,36	20,83	23,63
Норма	чол.	82	46,43	40,00	43,10	20,00	37,44
	жін.	148	46,87	45,05	50,00	48,31	47,74
	всього	230	46,59	43,26	47,44	37,50	43,48
Вища за норму	чол.	47	17,86	22,00	22,41	2,36	21,46
	жін.	34	21,87	7,69	11,22	10,11	10,97
	всього	81	19,32	12,76	15,38	15,27	15,31
Висока	чол.	27	3,57	10,00	8,62	27,27	12,32
	жін.	17	3,12	5,49	5,10	6,74	5,48
	всього	44	3,41	7,09	6,41	14,58	8,32

Відомо, що між вагою тіла і силою м'язів є певне співвідношення. Зазвичай, чим більша маса м'язів, тим більша сила. Середнє значення силового індексу – 59,53 % у студентів і 44,37 % у студенток, що відповідно на 6,34 % і 10,52 % нижче за нормативні значення (рис. 3).

Життєвий індекс є важливим результатом кількісного вираження здоров'я студентів, оскільки він є інформативним показником відповідності зовнішнього дихання і ваги до встановлених відповідних норм. Власні дослідження встановили низький та нижчий за середній рівні цього показника та вказують на недостатність життєвої ємності легень або надмірність ваги. У чоловіків він становить 45,90 мл · кг<sup>-1</sup> на I курсі, 51,03 мл · кг<sup>-1</sup> на II курсі, 48,48 мл · кг<sup>-1</sup> на III курсі та 43,71 мл · кг<sup>-1</sup> на IV курсі, а у жінок 40,63 мл · кг<sup>-1</sup>, 42,29 мл · кг<sup>-1</sup>, 43,33 мл · кг<sup>-1</sup>, 42,06 мл · кг<sup>-1</sup> відповідно (рис. 4).

Індекс Робінсона, або "подвійний добуток" (ПД), у жінок в середньому дорівнював 97,7 ум. од (рис. 5). У чоловіків даний показник склав трохи більше середнього значення – 99,56 ум. од. Виявляється зворотна залежність між рівнем фізичного здоров'я та середнім значенням показника в групах чоловіків та жінок – зі зниженням рівня фізичного здоров'я студентів спостерігається збільшення ПД.

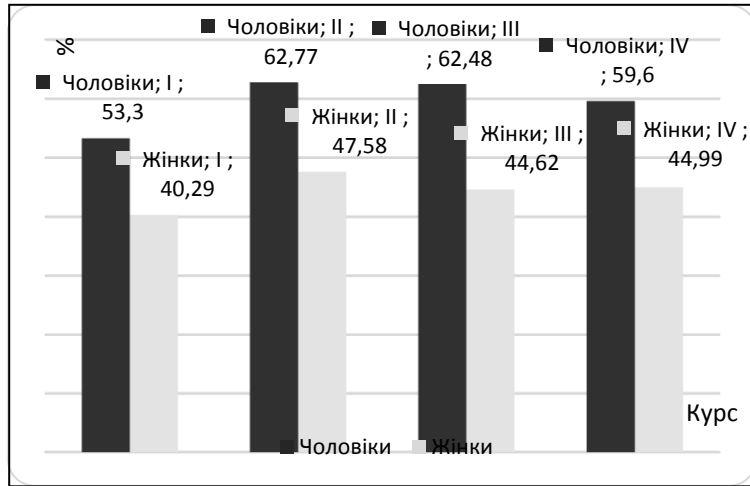


Рис. 3. Значення силового індексу

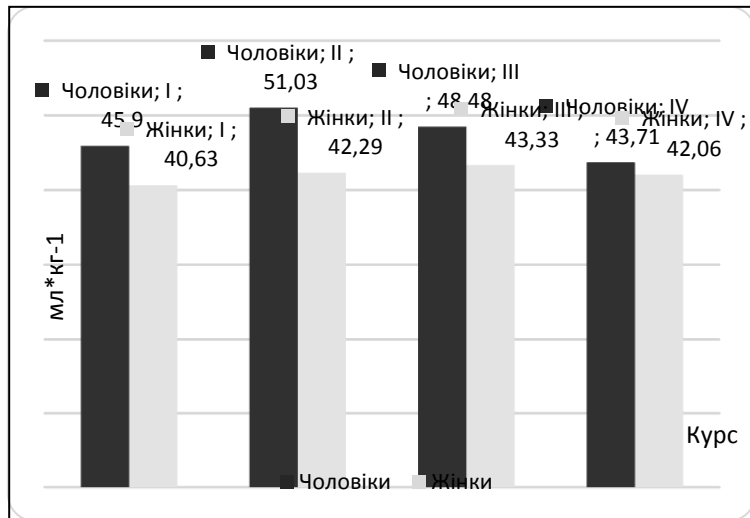


Рис. 4. Значення життєвого індексу

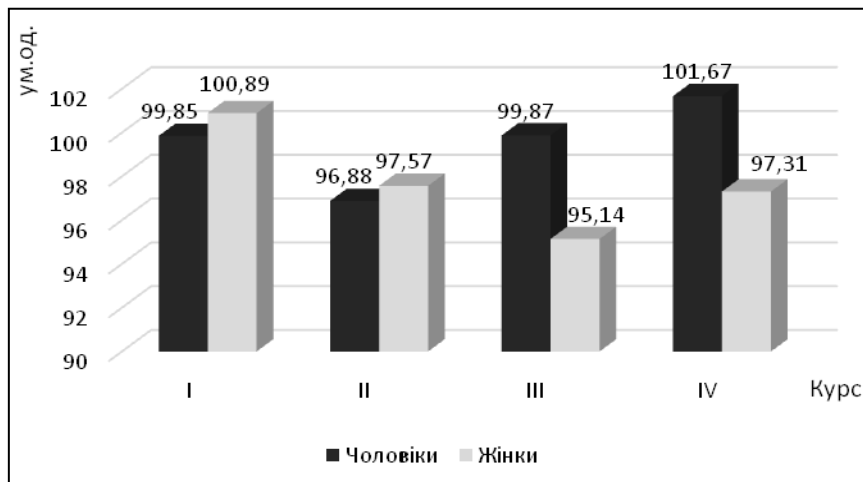


Рис. 5. Значення індексу Робінсона

Аналіз соматичного здоров'я за антропометричними індексами студенток I–IV курсів НУВГП показав, що значення індексу Кетле у них знаходиться в межах 265–545 г·см<sup>-1</sup>; індексу Руф'є – 25,6–0,8 ум. од.; силового індексу – 25,42–64,00 %%; життєвого індексу – 22,64–59,57 мл·кг<sup>-1</sup>; індексу Робінсона – 151,00 – 57,00 ум. од. Результати дослідження студентів I–IV курсів свідчать, що значення індексу Кетле у них знаходиться в межах 262–812 г·см<sup>-1</sup>; індексу Руф'є – 24,8–0 ум. од.; силового індексу – 26,51–98,46 %%; життєвого індексу – 15,31–70,97 мл·кг<sup>-1</sup>; індексу Робінсона – 182,00–57,00 ум. од.

Кількісний склад студентів спеціального навчального відділення за рівнями фізичного здоров'я наведено у табл. 3.

Таблиця 3

**Кількісний склад студентів  
спеціального навчального відділення за рівнями фізичного здоров'я  
(*β* %, *n*=529, *чол.* – 219, *жін.* – 310)**

Рівні	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
низький	чол.	89,29	78,00	89,66	90,91	87,21
	жін.	96,87	81,32	89,80	90,91	88,39
	всього	92,05	80,14	89,74	90,97	87,90
нижчий за середній	чол.	8,93	16,00	8,62	9,09	10,50
	жін.	–	14,28	9,18	7,86	9,35
	всього	3,55	14,89	8,97	8,33	9,83
середній	чол.	1,78	6,00	3,57	–	2,28
	жін.	3,12	4,39	1,02	1,12	2,26
	всього	2,27	4,96	1,28	0,69	2,27
вищий за середній	чол.	–	–	–	–	–
	жін.	–	–	–	–	–
	всього	–	–	–	–	–
високий	чол.	–	–	–	–	–
	жін.	–	–	–	–	–
	всього	–	–	–	–	–

Найголовнішим завданням фізичного виховання у ВНЗ є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Пріоритетна спрямованість фізкультурних занять зі студентами – оздоровча. Широке коло особистісних потреб у психічному та фізичному оздоровленні, руховій активності, молода людина може задовольнити за рахунок різноманітних форм і засобів фізичної культури, сконструйованих в оздоровчих технологіях. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприятиме позитивній вмотивованості студентів до занять фізичним вихованням, оптимізує психоемоційний стан.

**Висновки.** Засобами експрес-оцінки нами встановлено, що у 87,21 % студентів та 88,39 % студенток загальна оцінка рівня здоров'я відповідає ≤ 3 балам, відобразив досить широкий діапазон індивідуальних коливань показників соматичного здоров'я, який зумовлений станом здоров'я, фізичним розвитком, а також функціональним рівнем серцево-судинної та дихальної систем студентів I–IV курсів. Враховуючи той факт, що безпечний рівень здоров'я спостерігається тільки у представників з вище середнього та високим рівнем здоров'я, можна констатувати, що серед досліджуваної групи студентів, і чоловіків і жінок, він відсутній, тобто 100 % знаходяться за його межами, що притаманне даному контингенту студентів.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі** передбачають впровадження у навчальний процес з фізичного виховання розроблених модельних характеристик (оціночних таблиць) фізичного розвитку, функціонального стану та соматичного здоров'я студентів спеціального навчального відділення університету.

**Використані джерела**

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. реком. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К., 2000. – 12 с.
2. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
3. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Г. П. Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Вип. 15. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Т. 4. – С. 25–29.
4. Кузнєцова О. Динаміка кількісної оцінки соматичного здоров'я студентів I–IV курсів Європейського університету м. Рівне / Олена Кузнєцова // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : Зб. наук. праць. – Рівне, 2006. – Вип. №4. – С. 169–175.
5. Присяжнюк С. І. Стан здоров'я та психофізичні кондиції студентів Національного аграрного університету та шляхи їх покращення / С. І. Присяжнюк, В. С. Січкач, І. О. Плетенчук. – К. : Основи здоров'я і фізична культура. – 2006. – № 1. – С. 8–11.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебн. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 198–207.

*Kuznetsova O. T.*

**AN ESTIMATION OF UNIVERSITY STUDENTS' SOMATIC HEALTH THROUGH ANTHROPOMETRIC INDEXES**

*It was found that for today identical requirements are not formed to the criteria of estimation of health; there are no common approaches to assess the levels of health and development of normative parameters of physical preparedness of various age-sex groups of students. In basis of determination of somatic health level by anthropometric indexes laid morpho-functional state, power and efficiency of aerobic energy supply. A research purpose is an estimation of students' somatic health using anthropometric indexes.*

*It is found that most students have low somatic health level. Research results represented the wide enough range of individual vibrations of indexes of somatic health, which is predefined the state of health, physical development and functional level of the cardiovascular and respiratory systems of students of I–IV courses.*

*Given the fact that a safe health level is observed only for representatives from higher middle and by a high health level, we can say that among the tested group of students, and men and women, a safe health level is absent. The main task of physical education in universities is the formation of motivational attitude to physical education, the need for regular physical exercise and sports.*

*The primary focus of physical education classes with students is health-improving. A wide range of personal needs for mental and physical rehabilitation, physical activity, a young man can satisfy due to various forms and facilities of physical culture constructed in health technologies. Forming of the methodical system of application of health technologies in the process of physical education of university students contribute to positive motivation in physical education, improves emotional state and predict the mastery of methods to strengthen their health.*

**Key words:** *students; health level; anthropometric indexes.*

*Стаття надійшла до редакції 05.04.2016 р.*



## ЗМІСТ

<i>Анікеєнко Л. В.</i> "ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТА" ЯК ІНСТРУМЕНТ КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ НТУУ "КПІ" .....	3
<i>Атаманюк С. І., Кириченко О. В.</i> ВПРАВИ ЙОГИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП .....	7
<i>Ben Saïd Noureddine, Inoubli Mokhtar</i> BLOOD LACTATE CURVE, VELOCITY AT THE OBLA, AND HEART RATE DURING INCREMENTAL RUNNING TEST IN SOCCER PLAYERS .....	11
<i>Бібчук К. В., Усманова Г. О., Жиденко А. О.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ ПОЧАТКОВОЇ БІОХІМІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ РОКІВ .....	15
<i>Бойченко А. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО І ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ ШКІЛ .....	20
<i>Бріжата І. А.</i> ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА СИСТЕМА: ЗМІСТ І СТРУКТУРА .....	23
<i>Vasylyeva T. L., Hernandez A. P., Kharytonov M. M.</i> PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASE RISKS IN YOUTH IN RURAL AREAS.....	27
<i>Вертель А. В.</i> ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ НА УРОВЕНЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ) ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ФАКТОРНОГО АНАЛИЗА.....	31
<i>Ворона В. В.</i> АНАЛІЗ РОБОЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ПЛАНІВ СТУДЕНТІВ НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ "ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ" .....	36

<i>Гаркуша С. В.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ: ПЕРЕДУМОВИ, ПРОБЛЕМИ, МЕТА І ЗАВДАННЯ.....	40
<i>Гейтенко В. В., Пристинський В. М.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В СЕРЕДОВИЩІ НЕФОРМАЛЬНИХ МОЛОДІЖНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ.....	45
<i>Горобей М. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У ХАРЧУВАННІ.....	49
<i>Горская И. Ю.</i> ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ.....	52
<i>Горская И. Ю., Баймакова Л. Г., Кардаш Т. А.</i> ПРОФЕСІОНАЛЬНО ЗНАЧИМІЕ ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ.....	57
<i>Долинський Б. Т.</i> ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ "ЗДОРОВ'Я" ТА ЙОГО РОЛЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	63
<i>Дудіцька С. П.</i> АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	68
<i>Єна М. О., Дзяма В. В., Афонін В. М.</i> ДО ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ВІКУ.....	72
<i>Єрмоленко С. П., Тарасенко Н. В.</i> КВЕСТ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ.....	76
<i>Жара Г. І.</i> ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ВИХОВНОЇ РОБОТИ КУРАТОРА АКАДЕМІЧНОЇ ГРУПИ.....	79
<i>Зінченко Н. М.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ.....	85
<i>Іваній І. В.</i> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ І ПРОФЕСІЙНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	89
<i>Ігнатенко С. А.</i> КУЛЬТУРА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	93

<b>Карпенко М. І., Щурова Н. В.</b> ПОБУДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ШКОЛІ ЯК ОСНОВНЕ ВМІННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ .....	96
<b>Кириченко О. В., Напалкова Т. В., Луценко С. Г., Сокол Л. Г.</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТОК ВНЗ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА ТА ОЖИРІННІ I-II СТУПЕНЯ .....	100
<b>Кійко Т. Б., Міненко А. О., Воскобойнікова Г. Л.</b> АНАЛІЗ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСВІДУ СОЦІАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА ОСВІТНІХ І МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	104
<b>Кладікова І. І., Жиденко А. О.</b> ВПЛИВ ДИСЦИПЛІН ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОГО ЦИКЛУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	109
<b>Коврига Ю. І., Колос М. А.</b> РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ .....	112
<b>Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Кузнецова Л. І.</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ КОЛЕДЖІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ .....	115
<b>Кузнецова О. Т.</b> ОЦІНКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ЗА ДОПОМОГОЮ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ІНДЕКСІВ .....	120
<b>Лясота Т. І.</b> КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ... 126	
<b>Маляр Н. С., Маляр Е. І., Опришко Н. О., Огніста К. М.</b> ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ .....	129
<b>Мороховець Г. Ю.</b> ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ВИЩОГО МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ.....	132
<b>Мудрян В. Л.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ .....	135
<b>Оксьом П. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І., Скачек А. І.</b> ОБҐРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ СТУДЕНТОК ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ .....	139
<b>Окунь Д. А.</b> ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПОДГОТОВЛЕННОСТІ ЮНИХ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ ПРИ ВИПОЛНЕННІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТРЕНИРОВОЧНОЇ ПРОГРАММИ.....	143

<b>Ольховик А. В., Мордвінова І. В.</b> ВИКОРИСТАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ НА УРОКАХ З "ОСНОВ ЗДОРОВ'Я" В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ .....	148
<b>Осін Н. Б.</b> МОТИВАЦІЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА-ДОШКІЛЬНИКА ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ .....	152
<b>Павлова Ю. О.</b> ВПЛИВ ПРЕВЕНТИВНИХ ПРОГРАМ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ .....	156
<b>Панасюк О. О., Базюк В. Д., Гребік О. В.</b> ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	160
<b>Печко О. М.</b> МОНІТОРИНГ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ПЕДАГОГІЧНИХ СИТУАЦІЙ .....	164
<b>Півненко Ю. В.</b> СИСТЕМА ЗАХОДІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІКТ ЩОДО ФОРМУВАННЯ НОВОГО ПЕДАГОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	167
<b>Приходько В. В.</b> ПРО ПОТРЕБУ УТОЧНЕННЯ ВИМОГ ДО ВСТУПУ ВИПУСКНИКІВ ШКІЛ НА НАВЧАННЯ У ВІТЧИЗНЯНІ ВИЩІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ ТА ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЇХНЬОЇ АДАПТАЦІЇ У ВИШАХ.....	172
<b>Пятницька Д. В.</b> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НА ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ НОВИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ .....	177
<b>Рибалко П. Ф.</b> СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	181
<b>Римар Ю. И., Луценко С. Г., Губриенко А. А., Путров А. Ю.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.....	185
<b>Римар Ю. И., Милкина Е. В., Дудник Ю. И., Жержерунов А. А.</b> МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПУТЕМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ ВЕЛИЧИН ЭНЕРГОЗАТРАТ НА ОТДЕЛЬНЫЙ ВИД МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ГАНДБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ .....	189
<b>Рубан Л. А.</b> МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ МІОПІЇ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	193

<i>Самохвалова І. Ю., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Харченко С. М.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ .....	198
<i>Філак Я. Ф.</i> ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА І МАСАЖ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ ЗІ ЗНИЖЕНИМ М'ЯЗОВИМ ТОНУСОМ І ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ .....	202
<i>Хорошуха М. Ф.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У ВЧИТЕЛІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ (НА ПРИКЛАДІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ) .....	206
<i>Чеплюк А. В., Щербанік Х. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	211
<i>Черевичко О. Г.</i> МОНІТОРИНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ПЛАВАННЯ НТУУ "КПІ" .....	215
<i>Шунькин О. О., Подколзин Ю. О., Дубовой О. В.</i> ДВОРІЧНА ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РУХОВИХ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК У СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В СПОРТИВНОМУ КЛАСІ З БАСКЕТБОЛУ І В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ .....	219
<i>Щербій С. А., Шеховцова К. В., Данильченко С. І., Кокарева С. М.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДИНАМІКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕС-БАГАТОБОРСТВОМ "СТРЕНФЛЕКС" .....	225
<i>Таможанская А. В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК 1-2 КУРСОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	229
<i>Кривич І. П.</i> ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ .....	234