

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

# ВІСНИК

Чернігівського національного  
педагогічного університету

Випуск 98

Том III

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Чернігів  
2012

**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.,  
Гринь Т.В., Жила С.О., Завацька Л.М., Носко М.О., Сидоренко В.К., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І.,  
Огієнко М.М., Пліско В.І., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Сеніна В.К., Скок М.А., Скребець В.О.,  
Стрілець С.І., Торубара О.М.

**Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт":** Носко М.О., Пліско В.І.,  
Медведева І.М., Кузьомко Л.М., Огієнко М.М., Єрмаков С.С., Жиденко А.О., Лукаш О.В., Ляпін В.П.,  
Власенко С.О., Сергієнко Л.П., Яковенко Б.В., Скребець В.О., Торубара О.М., Приймак С.Г.,  
Синіговець В.І., Гаркуша С.В., Жара Г.І., Куртова Г.Ю., Міненко А.О.

*Відповідальні за випуск:* доктор біологічних наук, професор, зав. кафедри  
біологічних основ фізичного виховання та спорту **Жиденко А.О.**;  
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 № 8 від 28 березня 2012 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 796.035

Петрук Л.А., Пасевич А.М., Кузнєцова О.Т.

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

*У статті теоретично обґрунтована ефективність використання шляхів оптимізації формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання, висвітлені особливості організації фізичного виховання студентів, що мешкають у гуртожитках.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, спортивно-масова робота у поза навчальний час, краці гуртожитки.

**Постановка проблеми.** Враховуючі критичну ситуацію у сфері фізичної культури і спорту в Україні, Кабінет Міністрів схвалив Концепцію Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [2]. Одним з напрямлень Програми є створення умов для: "...проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в усіх навчальних закладах, за місцем проживання студентів...". На законодавчому рівні регламентувалося створення умов для здорового способу життя студентів з урахуванням фізіологічних норм оздоровчої рухової активності, розвиток студентського спорту шляхом створення у вищих навчальних закладах спортивних клубів та центрів студентського спорту, будівництва сучасних спортивних споруд (п.18 Плану реалізації завдань, визначених розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 серпня 2010 р. № 1728-р "Про затвердження плану заходів щодо розвитку вищої освіти на період до 2015 року") [3]. Це вимагає від вищих навчальних закладів створення таких умов загального розвитку молодих людей, які б сприяли поліпшенню їх фізичного і психічного здоров'я, гармонізації їхніх взаємин з навколишнім соціальним середовищем, від чого залежить майбутнє всього суспільства та кожної особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, що є результатом значних недоліків у створенні певних педагогічних умов управління фізичним вихованням у вищих навчальних закладах [4, с. 37–42]. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, з даної проблематики показав, що в даний час запропоновані моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентської молоді на основі змін в організації процесу фізичного виховання у ВНЗ (В.Б. Базильчук, 2004), розроблена структурно-функціональна модель особистісно-розвиваючого підходу у фізичному вихованні студентів (М.Я. Виленський, 2006). Л.П. Долженко (2007) запропонований новий підхід до розподілу студентів на групи для занять фізичним вихованням, С.В.Королінською (2006) розроблено концепцію клубної форми організації фізичного виховання у ВНЗ, яка враховує оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також існуючу матеріально-технічну базу.

Здійснюючи дослідження в Національному університеті водного господарства та природокористування (НУВГП) у м. Рівне, ми акцентували свою увагу на контингенті студентів саме технічного ВНЗ, чому свідчать наші останні публікації [5,6].

**Мета та завдання роботи** – теоретично обґрунтувати ефективність використання шляхів оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання. Завданнями дослідження є висвітлення особливостей організації фізичного виховання студентів, що мешкають у гуртожитках.

Робота виконана згідно теми науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НУВГП: "Удосконалення процесу фізичного виховання і підвищення рівня спортивної майстерності студентів технічних вищих навчальних закладів".

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вагоме місце в університеті займає пропаганда здорового способу життя серед студентської молоді, організація фізичного виховання, різного роду спортивних змагань. Активно займаються фізичною культурою та спортом понад 3 тисячі студентів. Щорічно проводиться близько 40 змагань серед студентів і працівників університету, які мають можливість займатися в позанавчальний час обраними видами рухової активності. В університеті створені всі умови для фізичного та духовного розвитку особистості.

В студмістечку НУВГП компактно розташовано 8 студентських гуртожитків.

Щорічні змагання спартакіади студмістечка проводяться з метою виконання Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації", а також пропаганди здорового способу життя та підвищення ефективності роботи щодо залучення до систематичних занять фізичною культурою та

спортом студентів. Завданнями спартакіади є популяризація запропонованих у програмі видів спорту серед мешканців студмістечка; визначення кращих спортсменів, комплектування збірних команд факультету для участі у фінальних змаганнях універсиади НУВГП (проведення першого етапу універсиади); подальший розвиток видів спорту, що входять до базової програми з фізичного виховання вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації; розповсюдження досвіду кращих гуртожитків університету з організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи.

Програма спартакіади студмістечка НУВГП складається з 7-ми видів спорту (табл.1). Учасниками змагань можуть бути лише студенти і аспіранти НУВГП денної форми навчання, мешканці гуртожитків, які пройшли медичний огляд і допущені лікарем до змагань.

Таблиця 1

#### Результати проведення XXXIII Спартакіади студмістечка НУВГП у 2010-2011 н.р.

№ з/п	Види спорту	Гуртожитки						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Перетягування канату	2	1	7	4	5	3	6
2	Шахи	4	1	2	5	6	3	7
3	Шашки	5	2	3	7	4	1	6
4	Армспорт	6	4	7	2	5	1	3
5	Гирьовий спорт	5	4	7	3	2	1	6
6	Настільний теніс	4	3	5	6	1	2	7
7	Міні-футбол	3	4	7	2	6	1	5
	<i>Загальне командне місце в 2010-2011 н.р.</i>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
	<i>Загальне командне місце в 2006-2007 н.р.</i>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
	<i>Загальне командне місце в 2007-2008 н.р.</i>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
	<i>Загальне командне місце в 2008-2009 н.р.</i>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
	<i>Загальне командне місце в 2009-2010 н.р.</i>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>

Змагання з видів спорту згідно положення тривають щорічно із жовтня по квітень. Для проведення змагань використовуються споруди спортивного комплексу та спортивна кімната гуртожитку №1. В усіх гуртожитках НУВГП є спортивні кімнати, які обладнані спортивним устаткуванням та інвентарем. За кожним із гуртожитків закріплені викладачі кафедри фізичного виховання і фізорг з числа студентів, які проживають в даному гуртожитку. Відповідальні за спортивно-масову та оздоровчу роботу в гуртожитку здійснюють планування, організацію і проведення масових, оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів, комплектацію збірних команд гуртожитку, підготовку і організацію їх для участі в спартакіаді студмістечка університету, вносять на розгляд студентської ради гуртожитку питання з фізичного виховання та масового спорту, координують діяльність спортивного активу гуртожитку зі спортивним клубом НУВГП.

В гуртожитках відбуваються відбіркові змагання до спартакіади студмістечка НУВГП, в яких приймають участь близько 25 % студентів із числа тих, хто проживає в гуртожитку, а кращі з них виступають в спартакіаді – 10 % від загальної кількості студентів, що проживають в гуртожитку (табл.2).

Таблиця 2

#### Кількісний склад учасників XXXIII Спартакіади студмістечка НУВГП за 2010-2011 н.р.

№ з/п	Види спорту	Кількість учасників		Всього осіб
		чол.	жін.	
1	Перетягування канату	70	-	70
2	Шахи	21	11	32
3	Шашки	24	11	35
4	Армспорт	109	-	109
5	Гирьовий спорт	60	-	60
6	Настільний теніс	25	10	35
7	Міні-футбол	72	-	72
	<b>Всього</b>	<b>381</b>	<b>32</b>	<b>413</b>
	<i>% від загальної кількості студентів, які проживають у гуртожитках</i>			<b>14,6</b>

Мешканці гуртожитків у вільний від навчання час постійно займаються в спортивних кімнатах. Їх відсоток складає 30 % від числа усіх студентів, які проживають в гуртожитку. Таким чином, більша частина студентів залучена до занять фізичною культурою і спортом у вільний від навчання час (≈55–65 відсотків).

**Висновки.** 1. Аналіз спеціальної літератури дозволив виділити основні проблеми в системі фізичного виховання. Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості є одним з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Щоб вдало їх вирішувати, необхідно привести спосіб життя студентів у відповідність із закономірностями їх росту та розвитку.

2. Вивчення звітної документації спортклубу НУВГП про проведені за останні п'ять років змагання дає змогу стверджувати, що:

– на сьогодні вже існують гуртожитки – постійні лідери та аутсайтери змагань спартакіади, які визначені за загальнокомандним місцем;

– за результатами змагань з окремих видів спорту за останні роки серед збірних команд спостерігаються розбіжності, але вони суттєво не впливають на загальний результат;

– одноосібним лідером протягом п'яти років є гуртожиток № 6 (студенти, що проживають в ньому, навчаються на факультетах менеджменту та будівництва і архітектури);

– за останній рік відбулася суттєва зміна загальнокомандних місць гуртожитків у таблиці спартакіади.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на порівняння показників студентів, що мешкають у гуртожитках та регулярно займаються спортивно-масовою діяльністю, з показниками тих студентів, які не займаються, визначення взаємозв'язку між показниками та складання оздоровчої програми для даного контингенту.

### Використані джерела

1. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". Наказ Президента України від 1 вересня 1998 року за № 963/98. [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua>.
2. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р за № 828-р. [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://ministry@mon.gov.ua>
3. Щодо Плану реалізації завдань, визначених розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 серпня 2010 р. № 1728 "Про затвердження плану заходів щодо розвитку вищої освіти на період до 2015 року". Наказ МОН України за № 1258 від 20. 12. 2010 р. [Ел. ресурс] – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>
4. Кузнєцова О.Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О.Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с. – С. 37–42.
5. Кузнєцова О.Т. Проблеми формування здорового способу життя молоді / О.Т. Кузнєцова, Л.А. Петрук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 12. – Т. 1. – Вінниця, 2011. – С. 207–214.
6. Кузнєцова О. Т. Здоров'язбереження студентської молоді в умовах вищого навчального закладу / О.Т. Кузнєцова, О.В. Сініцина, Л.А. Петрук / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : Матер. XII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. – Т. II. – С. 98–103.

*Петрук Л.А., Пасевич А.М., Кузнєцова Е.Т.*

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПО МЕСТУ ПРОЖИВАНИЯ

*В статтє теоретически обоснована ефективность использования путей оптимизации формирования у студентов здорового стиля жизни средствами физического воспитания, освещены особенности организации физического воспитания студентов, проживающих в общежитиях.*

**Ключевые слова:** *здоровый стиль жизни, спортивно-массовая работа во внеурочное время, лучшие общежития.*

*Petruk L.A., Pasevich A.M., Kuznetsova O.T.*

### SPECIAL FEATURES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS AFTER THE PLACE OF RESIDENCE

*The effectiveness of using ways of optimization of forming students' healthy way of life with the aid of physical training is theoretically proved, special features of organization of physical training of students, who live in hostels, are interpreted.*

**Key words:** *healthy way of life, sports and methodical work during extracurricular time, the best hostels.*

*Стаття надійшла до редакції 15.03.12*

# ЗМІСТ

---

## РОЗДІЛ 4

### ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ТА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСІВ

ВСТУПНЕ СЛОВО.....	3
<i>Вихляев Ю.М.</i> РОЗВИТОК АЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ВИТРИВАЛОСТІ СЛІПНИХ УЧНІВ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	5
<i>Михалюк Е.Л.</i> СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ.....	9
<i>Норейко С.Б.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОРГАННОГО ЭЛЕКТРОФОРЕЗА В КОМПЛЕКСЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	13
<i>Подригало Л.В., Даниленко Г.Н.</i> ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА УЧЕБНОГО КОЛЛЕКТИВА В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	19
<i>Понадюха Ю.А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ СИСТЕМИ HUBER MOTION LAB ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	23
<i>Прищепя І.М.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ.....	29
<i>Андрійчук О. Я.</i> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ТА ЗДОРОВ'ЯВІДНОВЛЮВАЛЬНА СКЛАДОВІ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ОСТЕОАРТРОЗ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ.....	33
<i>Арламовський Р.В., Султанова І.Д., Іванишин І.М.</i> СОМАТОТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ПРИКАРПАТТЯ.....	38
<i>Базілевський А.Г.</i> ВПЛИВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЯКІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	42
<i>Баннікова Р.О., Рашид Сауд Куфтан Аладван</i> СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПОРУШЕНЬ МІНЕРАЛІЗАЦІЇ КІСТКОВОЇ ТКАНИНИ У СТУДЕНТІВ.....	46

<b>Безугла Л. І.</b> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ АСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ.....	51
<b>Беляк Ю.І., Зінченко Н.М.</b> ВПЛИВ РІЗНИХ СПОСОБІВ РЕГУЛЯЦІЇ ІНТЕНСИВНОСТІ НАВАНТАЖЕНЬ В ЗАНЯТТЯХ АЕРОБІКОЮ НА ЇХ ТЕРМІНОВИЙ ЕФЕКТ .....	55
<b>Білецька В.В., Бондаренко І.Б., Данільченко Ю.В.</b> ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧІНГОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК .....	58
<b>Білик В.Г.</b> ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я .....	62
<b>Бойчук Т.В., Максимчук І.В.</b> АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ФАКТОРІВ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ОСТЕОАРТРОЗУ ТА ГОНАРТРОЗУ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ) .....	65
<b>Борисова Ю.Ю., Мохова І.В., Ніколенко Л.В.</b> МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ПОКАЗОВИХ ВИСТУПІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ З ДІВЧАТАМИ 1 – 4 КЛАСІВ .....	69
<b>Борулько Д.Н., Сероштан В.М., Лукий Ю.М., Бесплахотная О.С., Романюк К.Б.</b> ВВЕДЕНИЕ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗОВ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТАЙСКОМУ БОКСУ .....	73
<b>Булгаченко С.В.</b> ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ .....	77
<b>Ващенко І.М., Буланов О.М., Козерук Ю.В., Дяговець О.В., М'який О.В.</b> ВИЗНАЧЕННЯ І РОЗУМІННЯ СТУДЕНТАМИ ПОНЯТТЬ "ЗДОРОВ'Я" ТА "ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ" .....	80
<b>Вітомський В.В., Джевага В.В., Сергієнко К.М.</b> ДИНАМІЧНА ЕЛЕКТОНЕЙРОСТИМУЛЯЦІЯ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ У СПОРТІ.....	85
<b>Вітченко А. М.</b> УПРАВЛІННЯ САМОСТІЙНОЮ РОБОТОЮ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗМІЦНЕННЯ І ФОРМУВАННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я.....	89
<b>Власюк О.О.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СУЧАСНИХ ТАНЦІВ І ХОРЕОГРАФІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК 17-18 РОКІВ .....	93
<b>Волков В.Л., Попадьїн В.В.</b> ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ЗВ'ЯЗКІВЦІВ ДО УМОВ СЛУЖБИ ЗА КОНТРАКТОМ.....	97
<b>Гаврилова Н. М., Файнберг Б. А.</b> ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ПОЛІТЕХНІЧНОМУ ВИШІ .....	101
<b>Гацко О.В., Євдокимова Л.Г., Гнупова Н.П.</b> ПРОФІЛАКТИКА НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ .....	104
<b>Гоголь М.В.</b> ПСИХОФІЗИЧНІ КОНЦЕПТИ СХИЛЬНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ МУЗИКОЮ У ДІТЕЙ .....	107
<b>Гричик Д.В., Кійко Т.Б., Литвин Т.С., Толочний В.М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	110
<b>Гузій О.В., Жарська Н.В., Сафонова О.В., Сафонов С.А.</b> ВПЛИВ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЖІНОК 50-55 РОКІВ ЗІ СТЕНОКАРДІЄЮ НАПРУГИ ІІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО КЛАСУ У ЛІКАРНЯНИЙ ПЕРІОД .....	114
<b>Гуртова Т. В., Незгода С.П., Гаваль М.М.</b> ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ФАКТОРИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ.....	117
<b>Джевага В.В., Вітомський В.В., Сергієнко К.М.</b> ІНФОРМАЦІЙНО-ХВИЛЬОВА ТЕРАПІЯ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ У ПРАКТИЦІ СПОРТУ .....	122

<b>Дзюбенко М. І.</b> ДО РОЗРОБКИ АЛГОРИТМУ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ ЗДОРОВ'ЯМ (У КОНТЕКСТІ КОНЦЕПЦІЇ В. В. ПРИХОДЬКА).....	126
<b>Додоньова О.А., Ляпін В.П., Ніколайчук І.Ю.</b> ГУМАНІЗАЦІЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРИНЦИП ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	130
<b>Ермоленко А. В., Голубева М. В.</b> МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОФЕСІОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧЕСКОЇ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ МОТИВАЦІОННОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	135
<b>Жара Г. І., Гайова Н. В., Федорченко О. С., Шень А. Ю.</b> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	138
<b>Захарова І.Ю.</b> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	142
<b>Зенина І.В.</b> РОЛЬ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СИСТЕМИ В ПОДДЕРЖАННІ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСІЯ У СТУДЕНТІВ, КОТОРІ ЗАНИМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	145
<b>Карпенко Ю.О.</b> .....	149
ФІТОРЕСУРСИ ЛІСОВИХ ПОЛІСЬКИХ ТЕРИТОРІЙ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ СТАНУ ОРГАНІЗМУ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ І ВПЛИВАХ РІЗНИХ ФАКТОРІВ ЕКОСЕРЕДОВИЩА.....	149
<b>Коваленко І. М.</b> ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ ПАРАМЕТРІВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ 7-9 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ.....	152
<b>Кондак Н.Н.</b> ПОДГОТОВКА ЖЕНСКИХ КОМАНД В ИГРОВИХ ВИДАХ СПОРТА С УЧЕТОМ БІОЛОГІЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНІЗМА.....	155
<b>Кравченко А. І., Кравченко І. М.</b> ЗАСТОСУВАННЯ БІОЛОКАПУНКТУРИ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	158
<b>Кривенцова І.В., Дейкун М.П., Горащук В.П., Грищенко С.В.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЖІНОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....	162
<b>Кудряшов М.В.</b> ЗДОРОВ'ЄСБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ: ОПЫТ КРИТИЧЕСКОГО ОСОЗНАНИЯ ГУМАНИТАРНОЙ ПАРАДИГМЫ.....	166
<b>Кулик Н. А., Шошура Н. Д.</b> СТАН ВТОМИ СТУДЕНТІВ І ВЧИТЕЛІВ-ФІЛОЛОГІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОЛІПШЕННЯ.....	168
<b>Курілова В.І., Наливайко М.І., Сухоженко О.В.</b> ПРОГРАМА АДАПТИВНОГО ТЕНІСУ ДЛЯ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ З РІЗНИМИ ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я.....	172
<b>Лук'яненко М.І.</b> РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ.....	175
<b>Лукаш О.В., Лобань Л.О., Кирієнко С.В., Лукаш І.М.</b> ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ПРИБЕРЕЖНО-ВОДНИХ ЕКОСИСТЕМ ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ У АСПЕКТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	180
<b>Лядська О.Ю.</b> ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТБОЛУ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	183
<b>Маланюк Л.Б.</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ: ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ.....	188
<b>Маляр Н.С.</b> ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	191
<b>Маляр Н.С.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	195



<b>Мартиросова Т.А., Комаров А.Н., Абросимова Н.В.</b> ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИКИ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ СТУДЕНТОВ СМГ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.....	199
<b>Маслова Е.В.</b> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК С УЧЕТОМ УРОВНЯ ИХ БИОЛОГИЧЕСКОГО СОЗРЕВАНИЯ.....	205
<b>Мечетний Ю. М., Кратінова І П., Яковлева К. В.</b> ПРО МОЖЛИВІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	209
<b>Михалюк Е.Л.</b> СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ .....	212
<b>Михалюк Е.Л., Малахова С.Н., Левченко Л.И.</b> ДОЗИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У ПОДРОСТКОВ С ПЕРВИЧНОЙ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ.....	216
<b>Міхеєнко О.І.</b> ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ.....	219
<b>Міхнов А.П.</b> ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ХОКЕЇСТІВ 14-15 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ СИСТЕМИ ЧЕРГУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ Й ВІДПОЧИНКУ ТА КОНТРОЛЮ НАД ПРОЦЕСАМИ СТОМЛЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ.....	223
<b>Міхнов О.П.</b> ЗАКОНОМІРНОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ХОКЕЇСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	226
<b>Мороз Ю. М.</b> ПЕДАГОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ .....	229
<b>Отравенко О.В.</b> ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У СФЕРІ РЕКРЕАЦІЇ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ .....	233
<b>Павлова Н.А., Єрохова А.А.</b> ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТА ПРИНЦИПИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ.....	237
<b>Павлова Ю.О.</b> РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я .....	241
<b>Пархотик И.И., Чорный В.В., Сельтов Я.Н.</b> САНАТОРНО-КУРОРТНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ.....	246
<b>Петрук Л.А., Пасевич А.М., Кузнецова О.Т.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ .....	249
<b>Півненко Ю.В.</b> ГЕНЕЗИС ТА КЛАСИФІКАЦІЯ МОДЕЛЕЙ І ТЕХНОЛОГІЙ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я .....	252
<b>Почтар О. М.</b> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПЕРЕДУМОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ .....	256
<b>Рубан Л.А.</b> ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ДИХАННЯ У СТУДЕНТІВ.....	260
<b>Сабодош М., Філак Ф.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ХВОРИХ НА РЕЦИДИВУЮЧИЙ БРОНХІТ .....	265
<b>Саламаха О. Є., Щеглов Є. М.</b> ОПТИМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	270

<b>Салук І.А.</b> ОЦІНКА ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	273
<b>Синіговець І.В., Бишевець Н.Г., Сергієнко К.М.</b> РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ФАКУЛЬТЕТУ В УМОВАХ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ОСВІТИ.....	276
<b>Сідельніков Д.П., Пристинський В.М.</b> ЦЕНТР ДУХОВНО-ЕСТЕТИЧНОГО І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ – ІННОВАЦІЙНА СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА УНІВЕРСИТЕТУ .....	280
<b>Сікура А.Й., Пліско В.І.</b> ВПЛИВ ГІПОКІНЕЗІЇ НА АДАПТАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ МОЛОДОГО ОРГАНІЗМУ.....	283
<b>Слободяник В.І.</b> АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	289
<b>Страшко С. В., Жара Г. І., Сащенко Л. В., Даниленко Є. В.</b> АВТОРСЬКА КОНЦЕПЦІЯ ПІДРУЧНИКА "ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я" ДЛЯ 1 <sup>ГО</sup> КЛАСУ .....	292
<b>Сьороватко З.В.</b> ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ И ПРОТЕКАНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ.....	298
<b>Толчева Г. В.</b> ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК УНІВЕРСИТЕТІВ ЗАГАЛЬНОЇ ГРУПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТУДЕНТОК, ЯКІ ПРАКТИКУЮТЬ ХАТХА-ЙОГУ .....	303
<b>Топчієва Г. О., Черевичко О. Г.</b> ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО СКЛАДОВІ .....	306
<b>Фабро Г. О., Смирнов К. М.</b> ЗМАГАННЯ З ВИДІВ СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВНЗ .....	309
<b>Фідірко М.О., Антіпова Ж.І., Шурхал Л.О.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ КОМПОНЕНТІВ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ – ЮРИСТАМИ .....	312
<b>Хавруняк І.В., Васкан І.Г.</b> СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	315
<b>Чеховська А.Ю.</b> ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ОЗДОРОВЧІЙ АЕРОБІЦІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	318
<b>Шеремет І.В.</b> ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	321
<b>Школа О.М., Світличний К.В.</b> ВПЛИВ ФІТНЕС-ДАНСУ НА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	325
<b>Шуба В.В.</b> НАУЧНО-ПЕДАГОГІЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПАРАЛИМППИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	330
<b>Яцків В.С.</b> ОПТИМІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В АСПЕКТІ ГУМАНІСТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	334