

Міністерство освіти і науки України  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

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

Збірник наукових праць  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки  
№ 1 (25)

Луцьк  
Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки  
2014

**Редакційна колегія**

- Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);
- Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Бергер Ю.** – доктор габілітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку, Державна вища школа ім. Папи Римського Івана Павла II в м. Бялій-Подлясці (Польща);
- Круцевич Т. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Балахнічов В. В.** – доктор педагогічних наук, професор, президент Всеросійської федерації легкої атлетики (Росія);
- Куц О. С.** – доктор педагогічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Мицкан Б. М.** – доктор біологічних наук, професор (Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Ходінов В. М.** – доктор наук із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща);
- Ягенський А. В.** – доктор медичних наук, доцент (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболілізу);
- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, доцент (Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»);
- Козіброцький С. П.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Ф 50 **Фізичне** виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 1 (25). – 97 с.

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

Separate regulations of physical culture, physical education of different groups of people, preparation of specialists are gathered in the collected scientific works. Methods, means of training, peculiarities of sportsmen's training, adjustment of human's body of different ages in the process of physical training with the support of pedagogical, psychological, methodological and biological experiments are filed in the works.

*Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук за напрямками «Фізичне виховання і спорт» (дивитися додаток до постанови президії ВАК України від 10 лютого 2010 р. № 1-05/1) та «Педагогічні науки» (дивитися додаток до постанови президії ВАК України від 26 травня 2010 р. № 1-05/4).*

*Збірник наукових праць відображається в базах даних IndexCopernicus; Polska Bibliografia Naukowa; реферативній базі даних «Україніка наукова».*

**УДК 796 (Д 82)  
ББК 75 Я 43**

Сайт збірника наукових праць:  
[www.physicaledu-journal.org.ua](http://www.physicaledu-journal.org.ua)

© Цьось А. В., Козіброцький С. П. (укладання), 2014  
© Гончарова В. О. (обкладинка), 2014  
© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2014

Ministry of Education and Science of Ukraine  
Lesya Ukrainka Eastern European National University

# **PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH CULTURE IN MODERN SOCIETY**

Collected scientific papers  
of Lesya Ukrainka Eastern European National University  
№ 1 (25)

Lutsk  
Lesya Ukrainka Eastern European  
National University  
2014

**Editorial board**

- Tsios A. V.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (editor-in-chief);  
**Kotsan I. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);  
**Vilchkovskiy E. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University);  
**Husak P. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);  
**Smoliuk I. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);  
**Bergier J.** – habilitated doctor, professor extraordinary, prorector for development, Pope John II State School of Higher Education in Biała Podlaska (Poland);  
**Krutsevych T. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (National University of Physical Education and Sports of Ukraine);  
**Balakhnichov V. V.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, President of All-Russia Athletic Federation (Russia);  
**Kuts O. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Mykhailo Kotsiubynskiy Vinnytsia State Pedagogical University);  
**Prima R. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);  
**Mytskan B. M.** – PhD in Biological Sciences, professor (Vasyl Stefanyk Subcarpathian National University);  
**Yedynak H. A.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lviv State University of Physical Culture);  
**Khodinov V. M.** – PhD in Physical Culture, adjunct of the Department of Physical Education and Health of Kazimierz Pulaski University of Technology and Humanities in Radom;  
**Yahenskiy A. V.** – PhD in Medical Sciences, associate professor (Volyn Regional Center of cardiovascular disease and thrombolysis);  
**Byelikova N. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lutsk institute of Human Development of University «Ukraine»);  
**Kozibrotskiy S. P.** – Candidate of Science in Physical Education and Sports, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive clerk secretary).

Ф 50 **Physical education, sports and health culture in modern society : Collected scientific papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University / compiling by A. V. Tsios, S. P. Kozibrotskiy. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2014. – № 1 (25). – 97 p.**

Scientific works on separate regulations of physical culture, physical education of different groups of people, preparation of specialists are gathered in the digest. It was characterized methods, means of training, peculiarities of sportsmen's training, adjustment of human bodies of different age in the process of physical training, adequacy of which is strengthened by pedagogical, psychological, methodological and biological experiments.

*The periodical is a scientific professional publication of Ukraine where it is possible to publish the results of theses for obtaining an academic degree of a doctor and a candidate of science according to specialities «Physical education and sport» (see annex to resolution of presidium of Higher Certification Commission of Ukraine, February 10, 2010, № 1-05/1) and «Pedagogical sciences» (see annex to resolution of presidium of Higher Certification Commission of Ukraine, May 26, 2010, № 1-05/4).*

*The digest of scientific works is reflected in databases IndexCopernicus; Polska Bibliografia Naukowa; abstract database «Ukrainica Scientific».*

**УДК 796 (Д 82)  
ББК 75 Я 43**

Web site of the digest of scientific works:  
[www.physicaledu-journal.org.ua](http://www.physicaledu-journal.org.ua)

© Tsios A. V., Kozibrotskiy S. P. (compiling), 2014  
© Honcharova V. O. (cover), 2014  
© Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2014

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 1 (25)

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*

Верстка *Л. М. Козлюк*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.

Сайт збірника наукових праць: [www.physicaledu-journal.org.ua](http://www.physicaledu-journal.org.ua)

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 10,23 ум. друк. арк., 10,13 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. \_\_\_\_\_.

Виготовлювач – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України  
ДК № 4513 від 28.03.2013 р.