

ISSN 2220-7481



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



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  
№ 3 (39)

Луцьк  
Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки  
2017

## Редакційна колегія

**Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор)

*Фізичне виховання і спорт*

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);
- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Бергер Ю.** – доктор габілітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку (Державна вища школа імені Папи Римського Івана Павла II в м. Бялій-Подлясці, Польща);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Воншік Я.** – доктор габілітований, професор, директор Інституту фізичної культури, туризму і фізіотерапії (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Батбаатор Г.** – доктор медичних наук, професор (Монгольський національний університет медичних наук, Улан-батор, Монголія);
- Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет, Пінськ, Білорусь);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Круцевич Т. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Лях Ю. Є.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Ніколаєва А.** – доктор філософії (Університет Фракії, медичний факультет, Фракія, Болгарія);
- Перрі Д.** – доктор філософії, професор (Карловий університет в Празі, Чеська Республіка); Університет Лідса (Велика Британія);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка);
- Ягєнський А. В.** – доктор медичних наук, професор (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболізу);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

*Педагогічні науки*

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Волков В. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Джеральд Д.** – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);
- Дубогай О. Д.** – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України);
- Кондаков В. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Белгородський державний університет, Белгород, Росія);
- Куц О. С.** – доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет);
- Малліару М.** – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);
- Малолєпши Е.** – доктор габілітований, професор Академії імені Яна Длугоша (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Фіріка Ж.** – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);
- Фратріц Ф.** – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);
- Ходінов В. М.** – доктор із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща).

**Ф 50** **Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – № 3(39). – 203 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.

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук за напрямками «Педагогічні науки» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 12 травня 2015 р. № 528) та «Фізичне виховання і спорт» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 13 липня 2015 р. № 747).

Видання відображається в наукометричних та реферативних базах: Index Copernicus International (Impact Factor ICV 2014 – 46,23; 2015 – 57,07), eLIBRARY (PIHL) (ліцензійний договір №128-03/2015, від 12.03.2015 р.); ERIH PLUS; Polska Bibliografia Naukowa; Українська наука; Ulrich's Periodicals Directory; пенонітаріях та пошукових системах: OpenAIRE, BASE Google scholar, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, Information Matrix for the Analysis of Journals, Наукова періодика України.

УДК 796 (Д 82)

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

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

Collected Research Papers  
of Lesya Ukrainka Eastern European National University  
№ 3 (39)

Lutsk  
Lesya Ukrainka Eastern European  
National University  
2017

### Editorial board

**Tsos A.** – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (editor-in-chief)

#### Physical Education and Sport

- Andriychuk O.** – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);
- Aleshina A.** – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Bergier J.** – Habilitated Doctor, Professor Extraordinary, Pro-rector for Development, Pope John II State School of Higher Education in Biała Podlaska (Poland);
- Vilchkovskiy E.** – Doctor of Science in Pedagogy, Professor, Corresponding Member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Wąsik J.** – Habilitated Doctor, Professor and Director Institute Physical Education, Tourism and Physiotherapy (Jan Długosz University in Częstochowa, Poland).
- Batbaatar G.** – Doctor of Science in Medicine, Professor (Mongolian National University of Medical Sciences, Ulaanbaatar, Mongolia)
- Davydov V.** – Doctor of Science in Biology, Professor (Polesky State University, Pinsk, Byelorussia);
- Yedynak H.** – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Lviv State University of Physical Culture);
- Kotsan I.** – Doctor of Science in Biology, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Krutsevykh T.** – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (National University of Physical Education and Sports of Ukraine);
- Lyakh Y.** – Doctor of Science in Biology, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Nikolaeva A.** – Ph. D., Associate Professor (Trakia University, Faculty of Medicine, Trakia Bulgaria);
- Parry J.** – Ph. D., Professor (Charles University in Prague, Czech Republic); University of Leeds (Leeds, UK);
- Tomenko O.** – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University);
- Yahenskyi A.** – Doctor of Science in Medical, Professor (Volyn Regional Center of Cardiovascular Disease and Thrombolysis);
- Indyka S.** – Ph. D. in Physical Education and Sports (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive clerk secretary).

#### Pedagogical Sciences

- Byelikova N.** – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);
- Blecking D.** – Doctor of Science in History, Professor (Department for Sports and Sport Science, Freiburg, Germany);
- Volkov V.** – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (National Pedagogical Dragomanov University);
- Husak P.** – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Gerald G.** – Ph. D., Professor (University of Maryland, College Park, USA);
- Dubohai O.** – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (National Pedagogical Dragomanov University);
- Zavydivska N.** – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (Lviv State University of Physical Culture);
- Kondakov V.** – Doctor of Science in Pedagogy (Belgorod State University, Belgorod, Russia);
- Kuts O.** – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (Kherson State University);
- Malliarou M.** – Ph. D. (Hellenic Open University, Patras, Greece);
- Malolepszy E.** – Habilitated Doctor, Professor Jan Długosz University in Częstochowa (Jan Długosz University in Częstochowa, Poland);
- Prima R.** – Doctor of Science in Pedagogical, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Smoliuk I.** – Doctor of Science in Pedagogical, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Fireca J.** – Ph. D. (West University, Timisoara University of Craiova, Romania);
- Fratrić F.** – Ph. D., Professor (Faculty of Sports, Union – Nikola Tesla University, Belgrade, Serbia);
- Khodinov V.** – Doctor of Science in Physical Culture, Adjunct of the Department of Physical Education and Health of Kazimierz Pulaski University of Technology and Humanities in Radom (Poland).

Ф 50 **Physical Education, Sports and Health in Modern Society** : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University / compiled by A. V. Tsos, S. J. Indyka. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2017. – № 3 (39). – 203 p.

Scientific works on various topics of physical culture, the physical education of various groups of people, and the training of professionals have been assembled in this digest. A description is given of methods and means of training, specifics of athletic training, and the adaptation of the bodies of individuals of various ages to the process of physical training, the suitability of which is enhanced by pedagogical, psychological, methodological and biological experiments.

*The periodical is a scientific professional publication of Ukraine in which it is possible to publish the results of theses for obtaining the academic degree of doctor or candidate of science connected with the specialties «Pedagogical sciences» (see the list of scientific professional publications approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine, May 12, 2015, № 528) and «Physical education and sports» (see the list of scientific professional publications approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine, July 13, 2015, № 747).*

*This journal is available in the following scientometric databases: Index Copernicus International (Impact Factor ICV 2014 – 46,23; 2015 – 57,07), eLIBRARY (Russian Science Citation Index) (license agreement №128-03/2015, of 12.03.2015); ERIH PLUS; Polska Bibliografia Naukowa; Україніка наукова; Ulrich's Periodicals Directory; repositories and search engines: OpenAIRE, BASE, Google Scholar, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, Information Matrix for the Analysis of Journals, Ukraine Scientific Periodicals*