

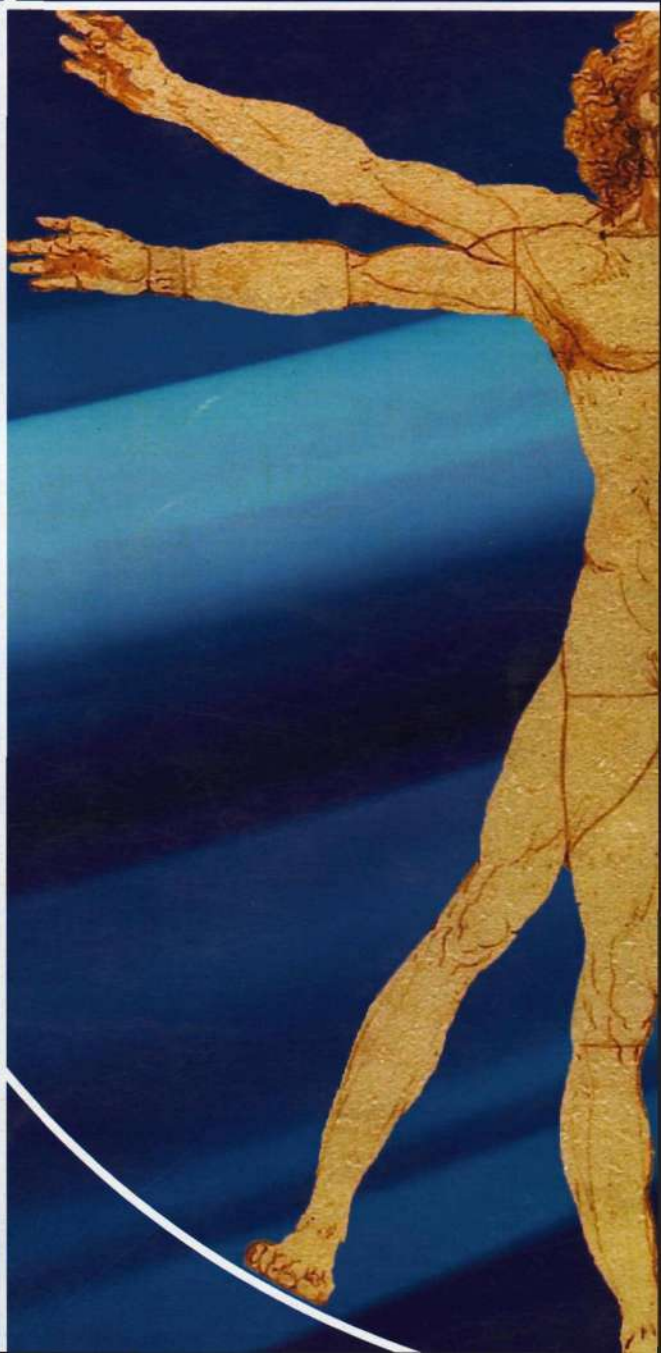
# Молодіжний науковий вісник



Східноєвропейського  
національного  
університету  
імені Лесі Українки

ISSN 2310-130X

Випуск 21  
2016



Міністерство освіти і науки України  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

**МОЛОДІЖНИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК**  
**Східноєвропейського національного університету**  
**імені Лесі Українки**

Журнал видається з 2007 року

***ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ***

Випуск 21

Луцьк  
Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки  
2016

УДК 796(082)  
ББК 75я43  
М 75

*Рекомендовано до друку вченою радою Східноєвропейського національного університету  
імені Лесі Українки (протокол № 3 від 31.03.2016 р.)*

#### Редакційна колегія

**Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки)  
(головний редактор);

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

**Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

**Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

**Кашуба В. О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

**Фурман Ю. М.** – доктор біологічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);

**Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка);

**Козіна Ж. Л.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет);

**Лазарєва О. Б.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

**Валецький Ю. М.** – доктор медичних наук, доцент (Волинське обласне територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання);

**Дорошенко Е. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Запорізький національний університет);

**Альошина А. І.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

**Смолук І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

**Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

**Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

**Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

**Носко М. О.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Чернігівський національний університет імені Тараса Шевченка);

**Макогонов А. Н.** – доктор педагогічних наук, професор (Академія спорту і туризму) (Казахстан);

**Пасічник В. Р.** – доктор педагогічних наук (Кельцинський гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського, філія в м. Пйотркуві-Трибунальському) (Польща);

**Масловський Є. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

**Карпук Р. П.** – доктор педагогічних наук, професор (Академія рекреаційних технологій і права).

**Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.**  
М 75 Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 21. – 187 с.

У журналі опубліковано статті з актуальних питань фізичного виховання різних груп населення, лікувальної фізичної культури, олімпійського та професійного спорту.

Для викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів і студентів.

*Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата наук з фізичного виховання та спорту (див. додаток 9 до наказу Міністерства освіти і науки України № 241 від 09.03.2016 р.).*

УДК 796(082)  
ББК 75я43

Сайт журналу:  
[www.visnyksnu.com.ua](http://www.visnyksnu.com.ua)

© Цьось А. В., Альошина А. І. (укладання), 2016  
© Альошина А. О. (обкладинка), 2016  
© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2016

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

## **YOUTH SCIENTIFIC JOURNAL**

**Lesya Ukrainka Eastern European National University**

The magazine is published since 2007

**Physical Education and Sport**

**Issue 21**

Lutsk  
Lesya Ukrainka Eastern European  
National University  
2016

УДК 796(082)  
ББК 75я43  
М 75

*Recommended for publication by the academic council of Lesya Ukrainka Eastern European National University  
(protocol № 3 від 31.03.2016 р.)*

#### Editorial board

**Kotsan I. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Tsos A. V.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Andriychuk O. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);

**Vilchkovskiy E. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Kashuba V. A.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (National University of Physical Training and Sports of Ukraine);

**Furman M.** – PhD in Biological Sciences, professor (Vinnitsa State Pedagogical University after Kotsiubynskyi);

**Davydov V. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Polesky State University) (Byelorussia);

**Akhmetov R. F.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Zhytomyr Ivan Franko State University);

**Kozina J. L.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Kharkiv National Pedagogical University);

**Lazareva O. B.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (National Institute of Physical Training and Sports of Ukraine);

**Valetskey U. M.** – PhD in Medical Sciences (Volyn Municipalities Regional Territorial Medical Anti-tuberculosis Association);

**Doroshenko E. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, associate professor (Zaporizhzhya National University);

**Aleshina A. I.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive secretary);

**Smoliuk I. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Husak P. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Prima R. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Byelikova N. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);

**Nosko M. A.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Taras Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University);

**Makohonov A.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Academy of Sport and Tourism) (Kazakhstan);

**Pasichnyk V. R.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Humanities and Natural Keltsynskyy University of Jan Kochanovsky) (Poland);

**Maslovska E. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Poleski State University) (Byelorussia);

**Karpyuk R. P.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Academy of Recreational Technology and Law).

**Youth** Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sport :  
M 75 Journal / compiling by A. V. Tsos, A. I. Aleshina. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2016. – Vol. 21. – 187 p.

In the magazine the articles are published on current issues of physical education of different groups of people of medical physical culture, Olympic and professional sports.  
For physical education teachers, coaches, athletes and students.

*Separate regulations of physical culture, physical education of different groups of people, preparation of specialists are gathered in the magazine. 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.*

*The journal is a scientific professional edition of Ukraine where the results of theses for obtaining the degree of Doctor or Candidate of Physical Education and Sport can be published (see annex 9 to the resolution of the Ministry of Education and Science of Ukraine №241, March 9, 2016)*

УДК 796(082)  
ББК 75я43

Web site of the digest of journal:  
[www.visnyksnu.com.ua](http://www.visnyksnu.com.ua)

© Tsos A. V., Aleshina A. I. (compiling), 2016  
© Aleshina A. O. (cover), 2016  
© Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2016