

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА



ВІСНИК

**КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ
І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Випуск 7

Кам'янець-Подільський
2014

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: КВ № 20175-9975 ПР від 05.07.2013 р.

Президією ВАК України (Постанова № 1-05/7 від 10 листопада 2010 р.) вісник зареєстровано як наукове фахове видання з питань фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Вісник включено до наукометричних баз: **Google Scholar** та **Index Copernicus** (Польща) індекс (**ICV 2013 : 5.86**)

Друкується за ухвалою вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 27 від 27.11.2014 р.)

Рецензенти:

В. І. Євдокімов, доктор педагогічних наук, професор, Харківський національний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна;

М. Г. Чобітько, доктор педагогічних наук, професор, Український державний університет фінансів та міжнародної торгівлі, м. Київ, Україна

Міжнародна редакційна колегія:

М. С. Солопчук, кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна (*відповідальний редактор*); **М. Д. Зубалій**, член-кореспондент Академії наук національного прогресу, кандидат педагогічних наук, доцент, лабораторія фізичного розвитку науково-дослідного інституту проблем виховання, Національна Академія педагогічних наук України, м. Київ, Україна (*заступник відповідального редактора*); **Г. В. Бесарабчук**, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу, старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна (*відповідальний секретар*); **Данута Мажец**, доктор габілітований, професор, Академія імені Яна Дугоша, м. Ченстохове, Республіка Польща; **Г. М. Арзютов**, член-кореспондент Академії наук національного прогресу, доктор педагогічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна; **П. С. Атаманчук**, дійсний член АН ВО України, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **О. П. Бодяк**, кандидат біологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Е. С. Вільчковський**, член-кореспондент НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, Гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського, м. Кельце, Республіка Польща та Луцький національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна; **А. Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **С. І. Жевага**, кандидат педагогічних наук, доцент, Національна академія внутрішніх справ, м. Київ, Україна; **Е. О. Жигульова**, кандидат біологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **А. В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національ-

ний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **В. М. Костюкевич**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського, м. Вінниця, Україна; **В. М. Мендерецький**, доктор педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **С. П. Миронова**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **О. П. Петров**, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **О. О. Приймаков**, доктор біологічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна; **Д. Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Д. М. Солопчук**, кандидат педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **А. І. Шинкарюк**, доктор психологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Р. Б. Чаплінський**, кандидат медичних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Міжнародна наукова рада:

Аркадій Мажец, доктор габлітований, професор, Академія імені Яна Длугоша, м. Ченстохове, Республіка Польща; **І. М. Конет**, доктор фізико-математичних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Емілія Янігова**, доцент, доктор, Католицький університет, м. Ружомберок, Словаччина; **Марек Палюх**, доктор габлітований, професор, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща; **В. Ф. Гуцу**, кандидат педагогічних наук, професор, Придністровський держаний університет імені Т. Г. Шевченко, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка, Молдова; **В. В. Абрамова**, кандидат педагогічних наук, доцент, Придністровський держаний університет імені Т. Г. Шевченко, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка, Молдова.

Вісник Кам'янець-Подільського національного університету
В53 імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М.С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. — Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2014. — Випуск 7. — 320 с.

У віснику вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання, спорту і здоров'я людини різних груп населення. Матеріали друкуються в авторській редакції.

Адресується науковим, науково-педагогічним, педагогічним, культурно-освітнім працівникам, вчителям фізичної культури, фахівцям з фізичної реабілітації, вчителям основ здоров'я, тренерам з видів спорту, докторантам та аспірантам.

УДК 796:613(082)
ББК 75.1+75.0

KAMIANETS-PODILSKY IVAN OHIENKO
NATIONAL UNIVERSITY



VISNYK

**OF KAMIANETS-PODILSKY
IVAN OHIENKO
NATIONAL UNIVERSITY**

**PHYSICAL EDUCATION, SPORTS
AND HUMAN HEALTH**

ISSUE 7

Kamianets-Podilsky
2014

Reviewers:

- V. I. Yevdokimov**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kharkiv H.S. Skovoroda National University, Kharkiv, Ukraine;
- M. G. Chobitko**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Ukrainian State University of Finance and International Trade, Kyiv, Ukraine.

International Editorial Board:

M. S. Solopchuk, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of Faculty of Physical Education, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine (*Editor-in-Chief*); **M. D. Zubaliy**, Corresponding Member of Academy of Sciences of National Progress, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Laboratory of Physical Development (Research Institute of Problems of Education), National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine (*Deputy Editor-in-Chief*); **G. V. Besarabchuk**, Vice-Dean in charge of research and informatization of educational process, Senior Lecturer, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine (*Assistant Editor*); **Danuta Magez**, Doctor Habilitatus, Professor, Jan Dlugosz Academy, Czestochowa, Poland; **G. M. Arzyutov**, Corresponding Member of Academy of Sciences of National Progress, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine; **P. S. Atamanchuk**, Academician of Academy of Sciences of Higher Education of Ukraine, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **O. P. Bodyan**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **E. S. Vilchkovskyi**, Corresponding Member of National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Jan Kochanowsky University, Kielce, Poland, and Lutsk Lesia Ukrainka National University, Lutsk, Ukraine; **L. D. Gourman**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **S. I. Zhevaho**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine; **E. O. Zhyhulova**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **A. V. Zaikin**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **V. M. Kostyukevych**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor, Vinnytsya M. Kotziubynsky State Pedagogical University, Vinnytsya, Ukraine; **V. M. Menderetskyi**, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **S. P. Myronova**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **O. P. Petrov**, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **O. O. Pryimakov**, Doctor of Biological Sciences, Professor, National

University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine; **D. D. Sovtysik**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **D. M. Solopchuk**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **A. I. Shynkaryuk**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **R. B. Chaplinskyi**, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine.

International Scientific Council:

Arkadiusz Marzec, Doctor Habilitatus, Professor, Jan Dlugosz Academy, Czestochowa, Poland; **I. M. Konet**, Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **Emelia Janigova**, Doctor, Associate Professor, Catholic University in Ružomberok, Slovakia; **Marek Paluch**, Doctor Habilitatus, Professor, Zechow University, Poland; **V. F. Guzu**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Prydnistrovsky T. Shevchenko State University, Pridnestrovian Moldavian Republic, Moldova; **V. V. Abramova**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Prydnistrovsky T. Shevchenko State University, Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic, Moldova.

Visnyk of Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University. Physical Education, Sports and Human Health / [editorial board: M. S. Solopchuk (Editor-in-Chief) and other]. — Kamianets-Podilsky : Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, 2014. — Issue 7. — 320 p.

This Visnyk represents topical issues on innovative technologies of physical education, sports and human health of different groups of population. The texts of articles are given in authorial versions.

The issue is addressed to researchers, educational staff, and teachers of physical education, specialists in physical rehabilitation, teachers of health, sports coaches, graduate and doctorate students.

UDC 796:613(082)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ВІСНИК

**КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ
І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Випуск 7

Підписано до друку 12.12.2014 р. Гарнітура «Книжник».
Папір офсетний. Друк різнографічний. Формат 60x84/16.
Умовн. друк. арк. 18,7. Обл.-вид. арк. 22,2.
Тираж 100. Зам. № 659.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Надруковано у Кам'янець-Подільському національному університеті
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.