

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 8

Кам'янець-Подільський
2015

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

Збірник включено до Переліку наукових фахових видань України, галузь «Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1328 від 21.12.2015 р.)

Вісник включено до науково-метричних баз:



Друкується за ухвалою Вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 10 від 5.11.2015 р.)

Міжнародна редакційна колегія:

М. С. Солопчук, кандидат педагогічних наук, професор (відповідальний редактор) (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **М. Д. Зубалій**, член-кореспондент Академії наук національного прогресу, кандидат педагогічних наук, доцент (заступник відповідального редактора) (м. Київ, Україна); **М. О. Чистякова**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту (відповідальний секретар) (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **Г. М. Арзютов**, член-кореспондент Академії наук національного прогресу, доктор педагогічних наук, професор (м. Київ, Україна); **О. А. Архипов**, доктор педагогічних наук, професор (м. Київ, Україна); **Е. С. Вільчковський**, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент Академії педагогічних наук України (м. Кельце, Республіка Польща, м. Луцьк, Україна); **С. О. Ганаба**, доктор філософських наук, доцент (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **А. Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, доцент (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **Е. Ю. Дорошенко**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент (м. Запоріжжя, Україна); **В. І. Євдокимов**, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України (м. Харків, Україна); **С. І. Жевага**, кандидат педагогічних наук, доцент (м. Київ, Україна); **Е. О. Жигульова**, кандидат біологічних наук, доцент (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **А. В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **В. М. Костюкєвич**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Вінниця, Україна); **І. О. Кучинська**, доктор педагогічних наук, професор (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Київ, Україна); **А. Г. Любінська**, доктор біологічних наук, професор (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **Данута Мажец**, доктор габілітований, професор (м. Ченстохова, Республіка Польща); **В. В. Мендерецький**, доктор педагогічних наук, професор (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **С. П. Миронова**, доктор педагогічних наук, професор (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **Н. Є. Пангелова**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Переяслав-Хмельницький, Україна); **О. О. Приймаков**, доктор біологічних наук, професор (м. Київ, Україна); **Д. Д. Совтисік**,

кандидат біологічних наук, доцент (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **Д. М. Солопчук**, кандидат педагогічних наук, доцент (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **І. І. Стасюк**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **О. А. Томенко**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (м. Суми, Україна); **Т. М. Христич**, доктор медичних наук, професор (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **Р. Б. Чаплінський**, кандидат медичних наук, доцент (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **М. Г. Чобітько**, доктор педагогічних наук, професор (м. Київ, Україна).

Міжнародна наукова рада:

В. В. Абрамова, кандидат педагогічних наук, доцент (м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка); **В. Ф. Гуцу**, кандидат педагогічних наук, професор (м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка); **І. М. Конет**, доктор фізико-математичних наук, професор (м. Кам'янець-Подільський, Україна); **Аркадій Мажец**, доктор габілітований, професор (м. Ченстохова, Республіка Польща); **Марек Палюх**, доктор габілітований, професор надзвичайний (м. Жешів, Республіка Польща); **Емілія Янігова**, доцент, доктор (м. Ружомберок, Словаччина).

Адреса редакції: вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька обл., Україна, 32300;
(тел.): (03849) 3-12-03; (факс): (03849) 3-12-33;
(E-mail): kaf_fizteor@kpnu.edu.ua.

Адреса сайту збірника: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua>

Вісник Кам'янець-Подільського національного університету 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, 2015. — Випуск 8. — 424 с.

У Віснику вміщено фахові статті, що висвітлюють результати наукових досліджень з фізичного виховання різних груп населення, фізичної реабілітації та підготовки спортсменів. 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.

Входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних досліджень в галузі «Педагогічні науки».

УДК 796:613(082)
ББК 75.1+75.0

KAMIANETS-PODILSKY IVAN OHIENKO
NATIONAL UNIVERSITY



BULLETIN

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

**PHYSICAL EDUCATION,
SPORTS AND HUMAN HEALTH**

ISSUE 8

Kamyanets-Podilsky
2015

Scientific-metric database:

**International Editorial Board:**

M. S. Solopchuk, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor (*Editor-in-Chief*) (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **M. D. Zubaliy**, Corresponding Member of Academy of Sciences of National Progress, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (*Deputy Editor-in-Chief*) (Kyiv, Ukraine); **M. O. Chystyakova**, Candidate of Physical Education and Sports Sciences (*Assistant Editor*) (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **G. M. Arzyutov**, Corresponding Member of Academy of Sciences of National Progress, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kyiv, Ukraine); **O. A. Arhipov**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kyiv, Ukraine); **E. S. Vilchkovskiy**, Corresponding Member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kielce, Poland, Lutsk, Ukraine); **S. O. Ganaba**, Doctor of Philosophy Sciences Associate Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **L. D. Gourman**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **E. Y. Doroshenko**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor (Zaporizhia, Ukraine); **V. I. Yevdokimov**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kharkiv, Ukraine); **S. I. Zhevaho**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Kyiv, Ukraine); **E. O. Zhyhulova**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **A. V. Zaikin**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **V. M. Kostyukevych**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor (Vinnytsya, Ukraine); **I. O. Kuchynska**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **G. A. Lisenchuk**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor (Kyiv, Ukraine); **L. G. Lyubinska**, Doctor of Biological Sciences, Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **Danuta Magez**, Doctor Habilitatus, Professor (Czestochowa, Poland); **V. V. Menderetsky**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **S. P. Myronova**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **N. Y. Pangelova**, Doctor of Physical

Education and Sports Sciences, Professor (Pereyaslav-Khmelnysky, Ukraine); **O. O. Pryimakov**, Doctor of Biological Sciences, Professor (Kyiv, Ukraine); **D. D. Sovtysik**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **D. M. Solopchuk**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **I. I. Stasiuk**, Candidate of Physical Education and Sports Sciences (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **O. A. Tomenko**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor (Sumy, Ukraine); **T. M. Khrystych**, Doctor of Medical Sciences, Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **R. B. Chaplinskyi**, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **M. G. Chobitko**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kyiv, Ukraine).

International Scientific Council:

V. V. Abramova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic); **V. F. Guzu**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor (Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic); **I. M. Konet**, Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor (Kamianets-Podilsky, Ukraine); **Arkadiusz Marzec**, Doctor Habilitatus, Professor (Czestochowa, Poland); **Marek Paluch**, Doctor Habilitatus, Professor (Zechow, Poland); **Amelia Yanigora**, Doctor, Associate Professor, (Ružomberok, Slovakia).

Bulletin of Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University. Physical Education, Sports and Human Health / [editorial board: M. S. Solopchuk (Editor-in-Chief) and others]. — Kamianets-Podilsky : Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, 2015. — Issue 8. — 424 p.

This bulletin represents the main results of scientific research on 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, teachers of physical education, specialists in physical rehabilitation, teachers of health, sports coaches, graduate and doctoral students.

The bulletin is on the list of certified editions for publishing results of scientific research in the branches of Pedagogical Sciences.

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 8

Підписано до друку 22.12.2015 р. Гарнітура «Книжник».
Папір офсетний. Друк різнографічний. Формат 60x84/16.
Умовн. друк. арк. 24,7. Обл.-вид. арк. 31.
Тираж 100. Зам. № 717.

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