

ISSN 2078–3396

Міністерство освіти і науки України

# **Вісник Прикарпатського університету**

**Фізична культура  
Випуск 27–28**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ  
ДВНЗ “Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника”  
2017

2. Pryimakov A.A. and Kropta R.V. (2003), "System interactions in the functional capability components structure of rowers in the final-stages of long-term sports development", *Nauka v olymпыiskom sporte*, no. 1, pp. 92–98.
3. Gething AD, Williams M and Davies B. (2004). "Inspiratory resistive loading improves cycling capacity: a placebo controlled trial", *Br J Sports Med*, no. 38, pp. 730–736. doi:10.1136/bjsm.2003.007518
4. Harms CA, Wetter TJ, St Croix CM, et al. (1998). "Increased power output at VO<sub>2</sub>max with respiratory unloading". *Med Sci Sports Exerc*, no. 30, pp. 41.
5. Hruzevych I., Bohuslavskaya V., Kropta R., Galan Y, Nakonechnyi I. and Pityn M. (2017). "The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers", *J Physical Education and Sport*, no. 17(3), pp. 1009–1016, doi:10.7752/jpes.2017.s3155.
6. McConnell AK and Lomax M. (2006). "The influence of inspiratory muscle work history and specific inspiratory muscle training upon human limb muscle fatigue", *J Physiol*, no. 577, pp.45–57.
7. McConnell AK and Romer LM. (2004). "Respiratory muscle training in healthy humans: resolving the controversy", *Int J Sports Med*, no. 25, pp. 84–93.
8. McConnell AK. (2009) "Respiratory muscle training as an ergogenic aid", *J Exerc Sci Fit*, no. 7 (2), pp. 18–27.
9. Sheel A.W. (2002). "Respiratory muscle training in healthy individuals: physiological rationale and implications for exercise performance", *Sports Med*, no. 32 pp. 67–81.
10. Taylor BJ, How SC and Romer LM. (2006). "Exercise-induced abdominal muscle fatigue in healthy humans", *J Appl Physiol*, no. 100, pp. 54–62.
11. Witt JD, Guenette JA, Rupert JL, McKenzie DC and Sheel AW (2007). "Inspiratory muscle training attenuates the human respiratory muscle metaboreflex" *J Physiol*, no. 584: 1019–28.
12. Wylegala J.A., Pendergast D.R., Gosselin L.E., Warkander D.E, and Lundgren C.E. (2007). "Respiratory muscle training improves swimming endurance in divers". *Eur J Appl Physiol* no. 99:393–404.

УДК 796.332.796.015.134

Петро Ладика, Станіслав Сапрун

## УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Мета дослідження полягала в обґрунтуванні теоретичних основ удосконалення координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації. Дослідження передбачало використання теоретичного аналізу науково-методичної літератури, інформації з мережі Інтернет; аналіз документальних джерел тощо. Визначено, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів. Для розвитку координаційних здібностей можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни. Визначено, що ключовим положенням методики розвитку координаційних здібностей футболістів є їх тісна взаємодія з основними фізичними якостями, а також з різними сторонами підготовленості. Виявлено ключові закономірності формування координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації та віку, визначено необхідність деталізації використання різних фізичних вправ для удосконалення координаційних здібностей в залежності від віку футболістів.

**Ключові слова:** координаційні здібності, підготовка, футболісти, тренувальний процес, сенситивні періоди.

The purpose of the study was to substantiate the theoretical foundations for improving the coordination abilities of players of different qualifications. The research provided for the use of theoretical analysis of scientific and methodological literature, information from the Internet; analysis of documentary sources, etc. It is determined that the development of agility takes place, first of all, by creating more forms of coordination of movements than in subsequent periods of the fund. For development of coordination abilities, any exercises can be used, but provided that they have elements of novelty. It is determined that the key provisions of the methodology for developing the coordination abilities of footballers is their close interaction with the basic physical qualities, as well as with different aspects of preparedness. The key regularities of formation of coordination abilities of footballers of different qualifications and age are revealed, necessity of detailed use of various physical exercises for improvement of coordination abilities depending on age of footballers is determined.

**Key words:** coordination abilities, training, football players, training process, sensitized periods.

**Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень.** Величезна популярність спорту в сучасному світі, його інтенсивна комерціалізація й професіоналізація, постій-

но зростаюча соціально-політична значущість успіхів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу й Європи призвели в останні роки до формування в багатьох країнах високоєфективних систем підготовки спортсменів (Н. Kormelink, 1999; B. Van Lingen, 1998; I. Balyi, 2001; L. Ruiz, 2002; Н. Wein, 2004, 2007; R. Peter, G. Bode, 2005; О. Шинкарук, 2011; В. Платонов, Ю. Павленко, В. Томашевский 2012; P. Schomann, G. Bode, N. Vieth, 2014) [4, 7, 8].

Однією з умов, що забезпечує в майбутньому високі результати в футболі і тим самим визначає перспективність юних спортсменів, є відповідний рівень розвитку різних координаційних здібностей. Разом з тим аналіз науково-методичної літератури, а також практичної діяльності тренерів показав, що питання вдосконалення досліджуваних нами координаційних здібностей у футболі розроблений недостатньо [4–8, 11]. В теорії і практиці футболу відсутні науково обґрунтовані методики оцінки і вдосконалення координаційних здібностей футболістів, розроблені з урахуванням вікових особливостей цих дітей, рівня кваліфікації і спортивного стажу юних спортсменів, спектра найбільш значущих компонентів для досягнення високого спортивного результату і періодів найбільш сприятливих для даного процесу [7, 9]. Розкрита обставина робить процес підготовки спортивного футбольного резерву вельми аморфним, обмеженим в засобах, що дозволяють максимально ефективно удосконалювати необхідні в професійній діяльності футболістів види координаційних здібностей.

**Мета дослідження** полягала в обґрунтуванні теоретичних основ удосконалення координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації.

**Методи й організація дослідження.** В роботі використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури, інформації з мережі Інтернет; документальних джерел (нормативних документів, навчальних програм).

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженнях провідних фахівців спорту (М.Г. Озолін, 1970–1988; Л.П. Матвеев, 1972–2001; В.М. Платонов, 1976–2010; Ф.П. Суслов, 1980–2003; Ю.Д. Железняк, 1984–2005) обґрунтовано фундаментальні положення теорії і методики спортивної підготовки (Максименко І.Г., 2010) [5, 7, 8]. Дослідження координаційних здібностей висвітлено у роботах М.С. Бриль, 1980, К. Zimmermann, 1982, Р. Niertz, 1985, W. Ljach, 1995, W. Starosta, 1995, A. Stula, 1999, W. Ljach, Z. Witkowski, W. Zmuda, 2002, В.И. Лях, 2003–2008, З. Витковски, 2003–2008 [1, 2, 4, 7–11]. Низка фахівців вивчали особливості системи тренування гравців у таких країнах, як Франція, Іспанія, Італія, Англія, Німеччина, Голландія, Португалія, Болгарія, Бразилія, Чилі, Перу, Аргентина, Мексика, Канада та США. Аналіз зарубіжних літературних й Інтернет-джерел, відеоматеріалів і документів FIFA, UEFA та спортивних клубів дозволив встановити, що загальнодержавні програми підготовки юних футболістів у зазначених країнах відсутні (Ж.-П. Морлан, 2007; С. Клеш, 2008; П. Сандерсон, 2008; E. Mombaerts, 1993; A. Oliva, 1994; J. Bangsbo, 1999; J.P. Changeux, 2003; E. Arcelli, F. Ferretti, 2004; E. Aboutoishi, 2006; M. Visentini, 2006; R. Capanna, 2007; J. Waty, Y. Calvin, 2007; P. Marseillou, 2000–2008) [2, 6, 10]. Тренерські колективи розробляють власні програми підготовки. При цьому простежується тенденція до використання в системі багаторічної підготовки гравців в якості базових теоретико-методичних положень, розроблених вченими СРСР, Росії та України [4, 5, 7].

Головною складовою спритності є координаційні здібності людини (за даними Б.М. Шияна спритність є більш ширшим поняттям, ніж координаційні якості), удосконаленню яких слід приділяти основну увагу, розвиваючи спритність. Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань (за Т.Ю. Круцевич). Координаційні здатності людини дуже різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особли-

востями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють. Соломонко В.В. розрізняє також координацію вроджену та набуту, а її рівень розвитку зумовлений станом нервової системи [4, 5, 8].

Відповідно до рекомендацій, що опубліковані на сайті Міжнародної федерації футболу [10], можна визначити ключові завдання для розвитку координаційних здібностей футболістів різного віку (табл. 1).

Таблиця 1

**Завдання для розвитку координаційних здібностей футболістів**

Вік	Особливості удосконалення координаційних навиків
10–12 років	Удосконалення координаційних навиків, підготовка та базове вивчення
	- Оволодіння базовими координаційними навиками; - Розширення арсеналу рухів та дій (різноманітність); - Базові вправи, комплекси для тренування витривалості.
13–15 років	Розвиток базових координаційних навиків
	- Робота над удосконаленням навиків; - Погіршується координація в результаті морфологічного розвитку; - Окреме та комплексне тренування
16–19 років	Специфічне тренування та розвиток-приспособлення роботи до індивідуальних вимог
	- Координаційні навикі все ще можуть покращуватися на даному етапі; - Комплексне тренування.

Вітчизняні наукові працівники ФК “Карпати” м. Львів опублікували [11] основні параметри та сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей, зокрема тривалість вправ повинна складати 5–10 сек, інтенсивність – 100%, кількість повторень – 5–15, кількість серій – 3, паузи відпочинку між повтореннями – 1–2 хв, паузи відпочинку між серіями – 3–4 хв (табл. 2).

Таблиця 2

**Основні параметри та сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей**

Координація / роки			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Координація рук	**	**	**	**	**	*	*	*	*	*	*	*
Координація ніг	**	**	**	**	**	*	*	*	**	**	**	**
Координація тіла	*	*	*	*	*	*	*	*	**	**	**	**
Статична рівновага	**	**	**	**	**	*	*	*				
Динамічна рівновага									**	**	**	**
Ритм	**	**	**	**	**	*	*	*	**	**	**	**
Реорганізація способу руху	*	*	*	*	*				**	**	**	**
Своєчасність	*	*	*	*	*	*	*	*	**	**	**	**
Контроль тіла в просторі	*	*	*	*	*				**	**	**	**

Примітка: \* неважливо, \*\* важливо, \*\*\* дуже важливо

За даними аналізу матеріалів для програмних СДЮШОР з футболу, на розвиток координаційних здібностей футболістів 13–14 років відводиться близько 13% часу практичних занять; 14–15 і 15–16 років – близько 16–20 і 20–25% відповідно [4, 5, 7, 8].

Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів. Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни (виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями; виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах; зміна темпу, швидкості та амплітуди рухових дій; варіювання просторових меж виконання вправи; виконання додаткових рухів; щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими).

Як правило, методичні рекомендації розвитку координаційних здібностей ґрунтуються на загальнотеоретичних положеннях, без урахування виду спорту. В цілому такий підхід правомірний, оскільки формування координаційної здібності у процесі онтогенезу багато в чому обумовлено темпами дозрівання і розвитку рухових відділів кори головного мозку.

Вивчаючи вікову динаміку рухових здібностей, приходимо до висновку, що показники спритності в швидкісних пересуваннях юних футболістів мають тенденцію до поступового підвищення з 9 до 12 років з подальшим значним їх зниженням до 13 років. Сенситивний період для розвитку координаційних здібностей – вік 13–14 років; в 15–16 років відзначається деяке їх погіршення. Незважаючи на цілеспрямоване стимулюючий вплив на руховий апарат, у юних футболістів старших вікових груп не вдається домогтися істотного приросту показників координаційних здібностей, в той час як приріст показників техніки значний. Це вказує на досить великі потенційні можливості вдосконалення різних сторін техніки в старшому віці, а також на необхідність досягнення високого рівня спритності в більш ранні періоди онтогенезу. З іншого боку, можна припустити, що відсутність значущого приросту показників у футболістів старших вікових груп обумовлені недостатньою розробленістю спеціальних засобів і методів розвитку цих здібностей.

До найбільш характерних для футболістів координаційним здібностям (в порядку їх значимості) можна віднести наступні: здатність до перебудови рухових дій, здатність до диференціювання, здатність до просторової орієнтації, здатність до ритму, статичну рівновагу. Крім того, в структурі координаційних здібностей футболістів виділяють швидкість реагування і динамічна рівновага.

Таким чином, можна говорити про багатокомпонентність структури координаційних здібностей футболістів, що є однією з причин складності та недостатню вивченість питань їх розвитку в теорії і методиці футболу. В якості основних критеріїв оцінки координаційних здібностей виділяють: правильність, швидкість, раціональність і надійність рухових дій, які мають кількісні та якісні характеристики.

З урахуванням проведених досліджень необхідно виділити сенситивні періоди розвитку розглянутих координаційних здібностей, а також вікові періоди, в яких спостерігаються максимальні їх показники щодо середнього показника для даного вікового діапазону (табл. 3).

**Сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей у юних футболістів у віці 10–16 років при виконанні навантажень різного характеру**

Характер навантаження	Сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей
Швидкісне	Від 10 до 11 та від 13 до 15 років
Швидкісна витривалість	Від 11 до 13 та від 14 до 15 років
Швидкісно-силове	Від 12 до 14 та від 15 до 16 років

Основна помилка сучасних тренерів в тому, що вони ігнорують при розвитку координаційних здібностей методичне положення про необхідність постійного оновлення елементів виконуваних вправ. У міру автоматизації досвіду ефективність вправ із розвитку координаційних здібностей знижується.

**Висновок.**

Виявлено, що ключовим положенням методики розвитку координаційних здібностей футболістів є їх тісна взаємодія з основними фізичними якостями, а також з різними сторонами підготовленості (технічної, тактичної, психологічної). Виявлено ключові закономірності формування координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації та віку, визначено необхідність деталізації використання різних фізичних вправ для удосконалення координаційних здібностей в залежності від віку футболістів.

1. Витковски Зб. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Витковски Збигнев. – М., 2003.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Коваль Святослав Святославович ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 21 с.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / Костюкевич Виктор Митрофанович. – Винница : Планер, 2006. – 684 с.
5. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов : монография / Лисенчук Геннадий Анатолійович. – К. : Олимп. лит., 2003. 272 с.
6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Ніколаєнко Валерій Вадимович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2015. – 38 с. : рис.
8. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К. : НУФВСУ, вид-во “Олімп. л-ра”, 2014. – 304 с. : іл.
9. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання : 24.00.01 / Шаленко Віктор Васильович ; Харківська держ. академія фізичної культури. – Х., 2005. – 20 с.
10. Режим доступу : [www.fifa.com](http://www.fifa.com).
11. Режим доступу : [fckarpaty.lviv.ua](http://fckarpaty.lviv.ua).

**Referewnces:**

1. Vytkovsky Zbyhnev. Koordynatsynnyye sposobnosty yunyykh futbolystov: dyahnostyka, struktura, ontohe-nez : dySSERTatsyia ... kand. ped. nauk :13.00.04. Moscow, 2003.
2. Hodyk M.A. (2006) “Physical training of football players”, *Terra-Sport, Olympiya Press*, pp. 272.
3. Koval Sviatoslav Sviatoslavovych. (2010) “Complex formation of motor qualities and development of technical and tactical actions of young players 8–12 years” *Khark. derzh. akad. fiz. Kultury*, pp. 21.

4. Kostiukovich Viktor Mytrofanovich. (2006) "Management of the training process of football players in the annual training cycle", pp. 684.
5. Lysenchuk Hennadii Anatoliiovych. (2003) "The management of football players' preparation: a monograph", Olymp. lyt., pp. 272.
6. Liakh V.Y. (2006) "Coordination abilities: diagnostics and development", TVT Dyvyzyon, pp. 290.
7. Nikolaienko Valerii Vadymovych (2015) "The system of long-term training of football players to achieve higher sportsmanship", Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy., pp. 38.
8. Solomonko V.V. (2014) "Football: Under the arm. for studio higher tutor shut up " NUFVSU, vyd-vo "Olimp. l-ra", pp. 304.
9. Shalenko Viktor Vasylovych. (2005) "Formation of motor qualities and technical preparedness of students during continuous football training "Kharkivska derzh. akademiia fizychnoi kultury. pp. 20.
10. www.fifa.com.
11. fckarpaty.lviv.ua.

УДК 796.011.3

Олександр Лемак, Ірина Султанова,  
Ірина Іванишин, Родіон Арламовський

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

*Мета – з'ясувати особливості фізичної підготовленості і морфо-функціонального стану підлітків. Методи. Визначали фізичну підготовленість, фізичний розвиток школярів, фізичну працездатність та аеробну продуктивність методом степ-ергометрії; компонентний склад тіла за J.Matiegka, адаптаційний потенціал за Р. Баєвським. Результати. Встановлено зниження функціональних можливостей кардіореспіраторної системи у підлітків жіночої статі в 13 років та напругу адаптаційних механізмів у дівчат в 13 років та хлопців 16 років. У підлітків чоловічої статі з низьким рівнем фізичної підготовленості виявлено напругу адаптаційних механізмів, що обумовлює необхідність ретельного підходу до дозування фізичних навантажень в процесі фізичного виховання. Організм підлітків з низьким рівнем фізичної підготовленості характеризується більшим відносним вмістом жирового компоненту. Висновок. Недостатній рівень фізичної підготовленості підлітків обумовлює необхідність наукового обґрунтування і впровадження у практику фізичного виховання безпечних і ефективних норм фізичних навантажень, що ведуть до підвищення рівня розвитку фізичних якостей та розширення функціональних резервів організму.*

**Ключові слова:** фізична підготовленість, підлітки, морфо-функціональний стан.

*The purpose of the study is to find out adolescents physical preparedness and morpho-functional status. Methods. Determination of physical preparedness, schoolchildren physical development, PWC<sub>170</sub> physical performance and aerobic productivity by step-ergometry method; anthropometry; definition of J.Matiegka component body composition, definition of R. Baievsky adaptive potential. The result. It was found the functional capabilities reduction of the cardiopulmonary system in 13 year old female adolescents and adaptive mechanisms stress in 13 year old girls and 16 year old boys. In male teenagers with low level of physical fitness there was revealed the adaptive mechanisms stress, that requires appropriate approach to the physical activity dosage. With the decrease in the physical fitness level there is also the reducing of power index, determined by the carpal dynamometry data in girls and the skin-fat fold thickness in the mid of shin in boys. Conclusion. The body of adolescents with a low level of physical fitness is characterized by higher percentage of body fat. Insufficient level of adolescents physical preparedness stipulates the necessity of scientific substantiation and practical implementation of physical activity safe and effective norms, which leads to level increasing of physical qualities development and expansion of organism functional reserves.*

**Key words:** physical preparedness, adolescents, morpho-functional state.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Фізична підготовленість визначає ефективність фізичного розвитку індивідуума та резерви здоров'я. Недостатній рівень фізичної підготовленості дітей та підлітків, зниження рівня їх соматичного здоров'я [9] обумовлюють продовження досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню і впровадженню у практику шкільного курсу "Фізична

## ЗМІСТ

<i>Альошина Алла, Бичук Олександр.</i> ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФІЛАКТИКИ Й КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	3
<i>Балацька Лариса, Галаманжук Леся, Єдинак Геннадій, Гнесь Наталія.</i> ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ МОТОРНОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	6
<i>Бас Ольга.</i> КІНЕЗІОЛОГІЧНЕ ТЕЙПУВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЛІМФОСТАЗІ.....	13
<i>Баскевич Олег, Аравіцька Марія, Голод Наталія, Попель Сергій, Марків Галина, Краснопольський Сергій.</i> МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ ЕРИТРОЦИТІВ У ОСІБ З РОЗЛАДАМИ ПСИХІКИ АЛКОГОЛЬНОЇ ЕТІОЛОГІЇ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОЇ І ФАРМАКОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	18
<i>Баскевич Олег, Дума Зіновій, Попель Сергій, Яніцький Василь, Луцак Володимир, Москалець Віктор.</i> ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДЕЙ З РОЗЛАДАМИ ПСИХІКИ І ПОВЕДІНКИ ВНАСЛІДОК ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	25
<i>Білоус Ірина.</i> СТРАТЕГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ (НЛП) В СПОРТІ.....	32
<i>Бойчук Роман, Захаркевич Тарас, Белявський Ігор, Шанковський Андрій.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ НАФТОГАЗОФІЇ СПРАВИ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР.....	37
<i>Бублик Сергій, Файчак Роман, Крижанівська Оксана.</i> МОНІТОРИНГ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ПРОЯВАМИ ВЕГЕТАТИВНОЇ ДИСФУНКЦІЇ.....	43
<i>Буховець Божена.</i> МОТОРНА ФУНКЦІЯ ТА РУХОВІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПРИ ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ БОБАТ.....	48
<i>Випасняк Ігор, Лопацький Сергій, Шанковський Андрій.</i> ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	54
<i>Випасняк Ігор, Шанковський Андрій, Федьків Анна, Вінтоняк Олег.</i> ОЗДОРОВЧО-РУХОВА АКТИВНІСТЬ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ ПРИКАРПАТТІ В КОНТЕКСТІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ.....	62
<i>Водлозеров Володимир.</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТРИАТЛОНУ В УКРАЇНІ.....	67
<i>Войчишин Лілія, Лісовський Богдан.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ СКОЛІОЗОМ І-ІІ СТУПЕНІВ.....	72
<i>Гук Ганна, Сова Андрій.</i> НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ТА НАУКОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У ЛЬВІВСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО.....	78
<i>Гживач Рената, Герберт Ярослав.</i> ОГЛЯД ТУРИСТИЧНОЇ ІНДУСТРІЇ ІНДІЇ ТА АНАЛІЗ ТУРИЗМУ В ГІМАЧАЛ-ПРАДЕШІ СФОРМОВАНИЙ НА ОСНОВІ ВІДГУКІВ СПОЖИВАЧІВ.....	83
<i>Дутчак Мирослав.</i> ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ НАУКОВОГО СУПРОВОДЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УКРАЇНІ НА ПЕРІОД ДО 2025 РОКУ “РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗДОРОВА НАЦІЯ”.....	89
<i>Заборняк Станіслав, Мицкан Богдан, Мицкан Тетяна.</i> РОЗВИТОК ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ В УКРАЇНСЬКИХ СПОРТИВНИХ ТОВАРИСТВАХ (1909–1939 рр.).....	93
<i>Іванишин Юрій, Ковальчук Лідія, Іванишин Ірина.</i> ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	104



<i>Карп Іон, Карп Даніела. МЕТОДОЛОГІЯ ОСВІТИ ГРАВЦІВ У ТЕНІС НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ.....</i>	111
<i>Кліщ Віталій, Попель Сергій. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ З ВРАХУВАННЯМ ЇХ СОМАТОТИПУ.....</i>	118
<i>Клюс Олена, Єдинак Геннадій, Галаманжук Леся, Дорош Валерій, Скавронський Олександр. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....</i>	124
<i>Комаринська Наталія. СТАН РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....</i>	128
<i>Корольчук Анатолій, Нестерова Світлана, Мацейко Ірина. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....</i>	133
<i>Корсак Олександр, Іванишин Ірина, Султанова Ірина, Оленюк Мирослав. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ПІДЛІТКІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....</i>	139
<i>Кропта Руслан, Грузевич Ірина, Жирнов Олександр. ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ПРИСТРОЮ ДОДАТКОВОГО ВПЛИВУ НА ДИХАЛЬНУ СИСТЕМУ ПЛАВЦІВ.....</i>	143
<i>Ладика Петро, Сапрун Станіслав. УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....</i>	150
<i>Лемак Олександр, Султанова Ірина, Іванишин Ірина, Арламовський Родіон. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....</i>	155
<i>Лисенко Юрій. ОЦІНКА ЛІКУВАЛЬНОГО ЕФЕКТУ ЛОКАЛЬНОЇ КРІОТЕРАПІЇ ПРИ РОЗСІЯНОМУ СКЛЕРОЗІ УСКЛАДНЕНОГО МІОФАСЦІАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....</i>	162
<i>Майстрюк Микола. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНЕ ОБСТРУКТИВНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ.....</i>	170
<i>Мальона Світлана. СИСТЕМАТИЗАЦІЯ І КОДИФІКУВАННЯ ЗАКОНОДАВСТВА ПРО СПОРТ: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ УКРАЇНИ.....</i>	176
<i>Мандюк Андрій. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ ШКОЛЯРАМИ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ.....</i>	182
<i>Мединський Сергій. ОСВІТНІ ТА ПРОФЕСІЙНІ СКЛАДОВІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В США.....</i>	188
<i>Мисів Володимир, Єдинак Геннадій, Галаманжук Леся, Герасимчук Андрій. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ.....</i>	197
<i>Нестерчук Наталія, Луцак Володимир. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ГІПОТОНІЧНУ ХВОРОБУ.....</i>	204
<i>Ногас Анжела, Карпінський Андрій. ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ В КОМПЛЕКСНІЙ ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ НА РЕВМАТОЇДНИЙ АРТРИТ... </i>	209
<i>Окопний Андрій, Гуцул Наталія. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ОБСКТІВ КОНТРОЛЮ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ КІКБОКСЕРІВ РІЗНИХ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ БОЮ.....</i>	214
<i>Остафійчук Ярослав, Баскевич Олег, Лісовський Богдан, Герич Роман, Яремчук Павло. ВАЛЕОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ..</i>	220
<i>Павляшик Віталій. ПОКАЗНИКИ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОГО КОЛЕДЖУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</i>	228
<i>Петрица Петро. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ..</i>	234
<i>Пірус Ольга, Пасічняк Любомир, Дмитрів Роман. ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ВИД АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ.....</i>	237
<i>Полатайко Юрій. ХРОНОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ У СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....</i>	242
<i>Презлята Галина, Лісовський Богдан, Остафійчук Ярослав, Ковальчук Галина. ВАЛЕОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ... </i>	249

<i>П'ятничук Галина, П'ятничук Дмитро.</i> ДИНАМІКА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ І РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНІВ (на прикладі спринтерського бігу) .....	260
<i>Римик Владислав, Римик Роман, Маланюк Любомир.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ЯК КРИТЕРІЙ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ.....	265
<i>Рихлюк Сергій, Лещак Олександр, Маланюк Ярослав.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	270
<i>Руда Тетяна.</i> ОСНОВНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ ТЕОРІЇ ТА ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНА СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	274
<i>Станкевич Людмила, Земцова Ірина.</i> ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ТА МЕТАБОЛІЗМУ В ГІРСЬКИХ УМОВАХ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ХОДЬБОЮ.....	284
<i>Сулима Алла.</i> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ “ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ” ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	290
<i>Тиравська Оксана.</i> ДИНАМІКА РІВНЯ БОЛЮ ТА ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ У ОСІБ ПІСЛЯ МІКРОДИСКЕКТОМІЇ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	295
<i>Ткачук Віра, Степанюк Світлана, Коваль Вікторія, Руденко Вікторія, Чемерис Марія.</i> РОЛЬ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	300
<i>Тягур Роман, Стефанків Михайло, Матійчук Ігор.</i> РОЗПОРЯДЧА ДІЯЛЬНІСТЬ КЕРІВНИКА У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ (КОМУНІКАЦІЙНО-ІНФОРМАЦІЙНИЙ АСПЕКТ) .....	303
<i>Філенко Людмила.</i> АЛГОРИТМІЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	318
<i>Цап Ірина, Земська Надія.</i> СТАН СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СОЦІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ 17–20 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ.....	323
<i>Ціж Любова, Тимрук-Скоропад Катерина.</i> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ З ХВОРОБОЮ ЛЕГГА-КАЛЬВЕ-ПЕРТЕСА.....	329
<i>Чібісов Віктор, Рейдерман Юрій, Сухомлин Володимир.</i> ТЕСТУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	336
<i>Шпільчак Андрій, Презлята Ганна, Ткачівська Інна, Дутка Любомир.</i> УПРАВЛІННЯ САМООСВІТНЬОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ.....	339
<i>Юрчишин Юрій, Галаманжук Леся, Єдинак Геннадій.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ЗАЛУЧЕННІ МОЛОДІ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	350
<i>Яців Ярослав, Чепіль Марія, Лапковський Едуард, Синиця Андрій.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ БОРТЬБОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ 25-30 РОКІВ .....	356
<i>Мицкан Богдан, Тягур Роман.</i> КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: XX РОКІВ ОСВІТНЬО-НАУКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (1997–2017 рр.)...	362
<i>Відомості про авторів.....</i>	383

CONTENTS

<i>Aloshyna Alla, Bychuk Oleksandr.</i> TECHNOLOGY OF PREVENTION AND CORRECTION OF FUNCTIONAL DISTURBANCES OF MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF SCHOOLCHILDREN IN THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS .....	3
<i>Balatska Larysa, Halamanzhuk Lesia, Yedynak Hennadii, Hnes Nataliia.</i> WAYS OF MOTOR FUNCTION IMPROVING OF CHILDREN IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION .....	6
<i>Bas Olha.</i> KINESIOLOGICAL THERAPY AS A PHYSICAL LYMPHOSTASIS THERAPY .....	13
<i>Baskevych Oleh, Aravitska Mariia, Holod Nataliia, Popel Serhii, Markiv Halyna, Krasnopolskyi Serhii.</i> MORPHO-FUNCTIONAL CHANGES OF ERYTHROCYTES IN PERSONS WITH ALCOHOLIC ETHOLOGICAL MOTILITY DISORDERS UNDER THE INFLUENCE OF PHYSICAL AND PHARMACOLOGICAL REHABILITATION....	18
<i>Baskevych Oleh, Duma Zinovii, Popel Serhii, Yanitskyi Vasyl, Lushchak Volodymyr, Moskalets Victor.</i> FUNCTIONAL STATE RESTORATION OF PEOPLE WITH MENTAL AND BEHAVIOR DISORDERS AS A RESULT OF ALCOHOL USING BY PHYSICAL REHABILITATION MEANS .....	25
<i>Bilous Iryna.</i> STRATEGIC POSSIBILITIES OF NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) USING IN SPORTS .....	32
<i>Boichuk Roman, Zakharkevych Taras, Bieliavskyi Ihor, Shankovskiy Andrii.</i> IMPROVEMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF FUTURE OIL AND GAS INDUSTRY WORKERS BY SPORT GAMES .....	37
<i>Bublyk Serhii, Faichak Roman, Kryzhanivska Oksana.</i> MONITORING OF TOLERANCE TO PHYSICAL LOADS OF YOUNG PEOPLE WITH VEGETATIVE DYSFUNCTIONS...	43
<i>Bukhovets Bozhena.</i> MOTOR FUNCTION AND MOVEMENT OPPORTUNITIES OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY UNDER THE PHYSICAL REHABILITATION USING THE BOBATH METHOD .....	48
<i>Vypasniak Ihor, Lopatskyi Serhii, Shankovskiy Andrii.</i> CORRECTION TECHNOLOGY OF VIOLATIONS OF POSTURE BIOMETRIC PROFILE OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION PROCESS .....	54
<i>Vypasniak Ihor, Shankovskiy Andrii, Fedkiv Anna, Vintoniak Oleh.</i> HEALTH-MOVEMENT ACTIVITY OF PRECARPATHIAN POPULATION IN THE CONTEXT OF LIFE QUALITY .....	62
<i>Vodlozerov Volodymyr.</i> HISTORY OF TRIATHLON DEVELOPMENT IN UKRAINE ....	67
<i>Voichyshyn Liliia, Lisovskyi Bohdan.</i> PHYSICAL REHABILITATION PECULARITIES OF MIDDLE SCHOOL CHILDREN WITH SCOLIOSIS OF I-II STAGES .....	72
<i>Huk Hanna, Sova Andrii.</i> EDUCATIONAL, METHODOLOGICAL AND SCIENTIFIC PROVISION OF TABLE TENNIS SPECIALIZATION IN IVAN BOBERSKY LVIV STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE .....	78
<i>Grzywacz Renata, Herbert Jaroslaw.</i> OUTLOO ON TOURISM INDUSTRY IN INDIA AND ANALYSIS OF TOURISM IN HIMACHAL PRADESH BASED ON CUSTOMER SATISFACTION .....	83
<i>Dutchak Myroslav.</i> PERSPECTIVE DIRECTIONS OF SCIENTIFIC SUPPLY OF HEALTHY MOVEMENT ACTIVITY NATIONAL STRATEGY IMPLEMENTATION IN UKRAINE UP TO 2025 “MOVEMENT ACTIVITY – HEALTHY LIFE STYLE – HEALTHY NATION” .....	89
<i>Zaborniak Stanislav, Mytskan Bohdan, Mytskan Tetiana.</i> DEVELOPMENT OF CYCLING SPORTS IN UKRAINIAN SPORTS ORGANIZATIONS (1909–1939).....	93
<i>Ivanyshyn Yurii, Kovalchuk Lidiia, Ivanyshyn Iryna.</i> COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS COORDINATING ABILITIES ENGAGED IN VARIOUS KINDS OF MOVEMENT ACTIVITY .....	104
<i>Carp Ion, Carp Daniela.</i> THE METHODOLOGY OF TENNIS PLAYERS’ EDUCATION AT THE INITIAL TRAINING PHASE .....	111

<i>Klishch Vitalii, Popel Serhii.</i> DIFFERENTIATED PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN ACCORDING TO THEIR SOMATOTYPE .....	118
<i>Klius Olena, Yedynak Hennadii, Halamanzhuk Lesia, Dorosh Valerii, Skavronskyi Oleksandr.</i> STUDENTS MOTIVATION FORMING TO HEALTHY WAY OF LIFE BY VOLLEYBALL .....	124
<i>Komarynska Nataliia.</i> STATE OF COORDINATIONAL SKILLS DEVELOPMENT OF GIMNASTS AT PRIMARY STAGE OF TRAINING .....	128
<i>Korolchuk Anatolii, Nesterova Svitlana, Matseiko Iryna.</i> IMPACT OF RECREATIONAL MOVEMENT ACTIVITY ON STUDENTS PHYSICAL CAPACITY .....	133
<i>Korsak Oleksandr, Ivanyshyn Iryna, Sultanova Iryna, Oleniuk Myroslav.</i> RESPIRATORY SYSTEM FUNCTIONAL RESERVES IN LYCEUM STUDENTS WITH ENHANCED PHYSICAL TRAINING .....	139
<i>Kropta Ruslan, Hruzevy Iryna, Zhyrnov Oleksandr.</i> REACTION PECULARITIES OF SPORTSMAN CARDIORESPIRATORY SYSTEM WHILE USING THE ADDITIONAL INFLUENCE DEVICE TO THE SWIMMERS RESPIRATORY SYSTEM .....	143
<i>Ladyka Petro, Saprun Stanislav.</i> COORDINATION CHARACTERISTICS IMPROVING IN FOOTBALLERS OF DIFFERENT QUALIFICATION .....	150
<i>Lemak Oleksandr, Sultanova Iryna, Ivanyshyn Iryna, Arlamovskyi Rodion.</i> PHYSICAL PREPAREDNESS AND MORPHO-FUNCTIONAL STATE OF ADOLESCENTS .....	155
<i>Lysenko Yurii.</i> ASSESSMENT OF LOCAL CRYOTHERAPY TREATMENT EFFECT IN THE MULTIPLE SCLEROSIS COMPLICATED WITH MYOFASCIAL PAIN SYNDROME OF LUMBAR SPINE .....	162
<i>Maistruk Mykola.</i> PHYSICAL REHABILITATION EFFICIENCY IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASES .....	170
<i>Malona Svitlana.</i> SPORTS LAWS SYSTEMATIZATION AND CODIFICATION: EUROPEAN EXPERIENCE AND PERSPECTIVES OF UKRAINE .....	176
<i>Mandiuk Andrii.</i> FEATURES OF SPORTS GROUND USING BY SCHOOLCHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITY PERFORMANCE DURING LEISURE TIME .....	182
<i>Medynskyi Serhii.</i> EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL COMPONENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PROFESSIONALS TRAINING SYSTEM IN THE USA .....	188
<i>Mysiv Volodymyr, Yedynak Hennadii, Halamanzhuk Lesia, Herasymchuk Andrii.</i> EFFICIENCY ASSESSMENT OF PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENTS WITH DIFFERENT SOMATOTYPES .....	197
<i>Nesterchuk Nataliia, Lushchak Volodymyr.</i> METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH HYPOTONIC DISEASE .....	204
<i>Nohas Anzhela, Karpinskyi Andrii.</i> TREATMENTAL MASSAGE APPLICATION IN COMPLEX PHYSICAL THERAPY OF PATIENTS WITH RHEUMATOID ARTHRITIS... ..	209
<i>Okopnyi Andrii, Hutsul Nataliia.</i> INDICATORS DYNAMICS OF CONTROL OBJECTS IN THE COMPETITIVE PERIOD OF KICKBOXERS OF DIFFERENT FIGHTING STYLES .....	214
<i>Ostafiichuk Yaroslav, Baskevych Oleh, Lisovskyi Bohdan, Herych Roman, Yaremchuk Pavlo.</i> VALEOLOGICAL COMPETENCE OF MEDICAL COLLEGES STUDENTS ....	220
<i>Pavliashyk Vitalii.</i> SOMATIC HEALTH INDICATORS OF IVANO-FRANKIVSK COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS .....	228
<i>Petrytsa Petro.</i> FORMATION OF STUDENTS PERSONAL PHYSICAL CULTURE.....	234
<i>Pirus Olha, Pasichniak Liubomyr, Dmytriv Roman.</i> CYCLING TOURISM AS A KIND OF ACTIVE REST .....	237
<i>Polataiko Yurii.</i> CHRONIC PHYSIOLOGICAL FEATURES OF HEART RHYTHM VARIATION IN SPORTSMEN DURING ANNUAL TRAINING .....	242
<i>Prezliata Halyna, Lisovskyi Bohdan, Ostafiichuk Yaroslav, Kovalchuk Halyna.</i> VELEOLOGICAL COMPETENCE OF SENIOR SCHOOLGIRLS .....	249

<i>Piatnychuk Halyna, Piatnychuk Dmyrto.</i> DYNAMICS OF MORPHO-FUNCTIONAL INDICATORS AND PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENT-SPORTSWOMAN (SPRINT RUNNING).....	260
<i>Rymyk Vladyslav, Rymyk Roman, Malaniuk Liubomyr.</i> PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL QUALITY CORRELATION, AS A CRITERIA FOR CHILDREN'S SELECTION FOR TRACK AND FIELD ATHLETICS .....	265
<i>Rykhliuk Serhii, Leshchak Oleksandr, Malaniuk Yaroslav.</i> TECHNICAL PREPAREDNESS IMPROVING OF YOUNG GYMNASTS AT THE PREVIOUS BASIC TRAINING STAGE .....	270
<i>Ruda Tetiana.</i> MAIN CONCEPTUAL THEORIES AND APPROACHES TO STRESS-RESISTANCE PHENOMENON STUDYING .....	274
<i>Stankevych Liudmyla, Zemtsova Iryna.</i> PECULARITIES OF CARDIOVASCULAR SYSTEM REACTION AND METABOLISM IN RACE WALKING SPORTSMAN IN MOUNTAIN CONDITIONS .....	284
<i>Sulyma Alla.</i> "ENDOGENO-HYPOXIC RESISTANCE" METHOD IMPLEMENTATION FOR INCREASING OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF FIELD HOCKEY PLAYERS AT THE MAXIMUM INDIVIDUAL POSSIBILITIES REALIZATION STAGE .....	290
<i>Tyravska Oksana.</i> DYNAMICS OF PAIN LEVEL AND LIFE QUALITY INDICATORS IN PERSONS AFTER LUMBAR SPINE MICRODISCECTOMY .....	295
<i>Tkachuk Vira, Stepaniuk Svitlana, Koval Viktoriia, Rudenko Viktoriia, Chemerys Mariia.</i> OLYMPIC EDUCATION ROLE IN NATIONAL SELF-AWARENESS FORMATION OF SCHOOL YOUTH .....	300
<i>Tiahur Roman, Stefankiv Mykhailo, Matiichuk Ihor.</i> CHIEF'S REGULATORY ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SPHERE (COMMUNICATIONAL AND INFORMATIONAL ASPECTS).....	303
<i>Filenko Liudmyla.</i> ALGORITHMIC BASIS OF EDUCATIONAL PROCESS CONSTRUCTION OF STUDENTS-SPORTSMAN USING THE INFORMATION TECHNOLOGIES .....	318
<i>Tsap Iryna, Zemska Nadiia.</i> SOMATIC HEALTH STATE AND SOCIAL ACTIVITY OF 17–20-YEAR OLD STUDENTS ENGAGED IN SPORT GAMES .....	323
<i>Tsizh Liubov, Tymruk-Skoropad Kateryna.</i> PHYSICAL THERAPY OF CHILDREN WITH LEGG-CALVE-PERTHES DISEASE .....	329
<i>Chibisov Viktor, Reiderman Yurii, Sukhomlyn Volodymyr.</i> TESTING OF HUMAN ORGANISM FUNCTIONAL STATE .....	336
<i>Shpilchak Andrii, Prezliata Hanna, Tkachivska Inna, Dutka Liubomyr.</i> SELF-EDUCATION MANAGEMENT OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF POSTGRADUATE EDUCATION .....	339
<i>Yurchyshyn Yurii, Halamanzhuk Lesia, Yedynak Hennadii.</i> EFFECTIVENESS OF MODERN INFORMATION MEANS USE IN ENGAGING OF YOUNG TO HEALTHY ACTIVITY .....	350
<i>Yatsiv Yaroslav, Chapil Maria, Lapkovskyy Eduard, Synytsia Andrii.</i> INFLUENCE OF WRESTLING ON PHYSICAL PREPAREDNESS AND FUNCTIONAL STATE OF MEN (25–30 YEARS).....	356
<i>Mytskan Bohdan, Tiahur Roman.</i> THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEPARTMENT: 20 YEARS OF EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC ACTIVITY (1997–2017) .....	362
<i>Information about authors</i> .....	383