

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:

досвід, проблеми, перспективи

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ  
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*Випуск 2*

*Присвячується 10-річчю  
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2015**

УДК 796.011  
ББК 74.200.55  
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
від 28 травня 2015 року протокол № 4*

**Рецензенти:**

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).  
**Козіна Ж. Л.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).  
**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Головний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Відповідальний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. С. Яворська**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Редакційна колегія:**

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Вовканич А. С.**, кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Виноградський Б. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Грибан Г. П.**, доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).  
**Єрмаков С. С.**, доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).  
**Заневський І. П.**, доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Ільїн В. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Кашуба В. О.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Коробейников Г. В.**, доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Москаленко Н. В.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДДФК, м. Дніпропетровськ).  
**Філіпов М. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Фурман Ю. М.**, доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).  
**Худолій О. М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

**Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи:** збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с., іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

*Мова видання: українська, російська, англійська*

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей*

УДК 796.011  
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2015

А  
Б  
В  
Г  
Д  
Е  
Ж  
З  
И  
Й  
К  
Л  
М  
Н  
О  
П  
Р  
С  
Т  
У  
Ф  
Х  
Ц  
Ч  
Ш  
Щ  
Ю  
Я

**ЗМІСТ**

**НАПРЯМ І.  
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

<b>Атаманюк Д. В., Немелівський О. М.</b> ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС) .....	6
<b>Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гелзюк Д. О.</b> ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ .....	10
<b>Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД .....	13
<b>Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ .....	17
<b>Кидонь В. В.</b> ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	21
<b>Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	25
<b>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К.</b> ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	29
<b>Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А.</b> РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ .....	40
<b>Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ .....	43
<b>Мичка І. В.</b> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	45
<b>Сіпліва М. О., Лайчук А. М.</b> ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ .....	47
<b>Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А.</b> НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	51
<b>Тамашевський І. Я., Саранча М. П.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ .....	55
<b>Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андрєв А. С.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ .....	58

**Ключевые слова.** гимнастика, специальная физическая подготовленность, тестирование, учебно-тренировочных процесс.

**IMPROVEMENT OF THE SKILLED GYMNASTS SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS IN THE  
PROCESS OF INCREASING SPORTING MASTERY**

Liashko J., Kutek T.

*Zhitomyr Ivan Franko State University*

**Annotation.** The article is devoted to the improvement of the skilled gymnasts special physical preparedness. The worked out complex of physical exercises for the improvement of special physical preparedness is presented.

**Keywords:** gymnastics, special physical preparedness, testing, educational training process.

**ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ  
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Мичка І. В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** З кожним роком до занять пауерліфтингом все більше залучається юнаків. Федерацією пауерліфтингу України проводяться чемпіонати України, де молодь демонструє чудову підготовку та високі спортивні результати. Дані обставини звертають увагу фахівців до розробки й науково-методичного обґрунтування теорії та методики підготовки спортсменів юного віку. Завдяки зусиллям вчених, тренерів та вчителів почали формуватись принципи та форми організації навчально-тренувального процесу з молоддю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні роки проведено наукові дослідження, присвячені різним аспектам даної проблеми (Л. А. Остапенко, 2002; С. М. Гузь, 2003; П. В. Перов, 2005), видано два методичних посібника (Л. А. Остапенко, 2002; Б. І. Шейко, 2008), кожного року видаються програми для ДЮСШ. Це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку. У зв'язку з тим що пауерліфтинг відносно молодий вид спорту, багато питань підготовки атлетів підліткового віку ще всебічно не вивчені і не достатньо апробовані на практиці. Деякі методи тренування дорослих атлетів переносяться на підлітків без урахування вікових особливостей та впливу вправ з обтяженням на опорно-руховий апарат. Це може негативно вплинути на організм атлетів, загримати ріст спортивної майстерності та зашкодити здоров'ю, якщо не враховувати цих факторів.

**Мета дослідження** – запропонувати методичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки.

**Методи і організація дослідження.** У роботі використовувались наступні методи дослідження: порівняльний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У пауерліфтингу, як і в інших видах спорту спостерігається ріст спортивних досягнень. Цей прогрес зумовлений рядом факторів, постійно удосконалюється система підготовки, застосування нового устаткування, процес підготовки кваліфікованих спортсменів стає більш індивідуальним, враховуючи морфофункціональні особливості [4]. Тренувальний процес базується на основних принципах силового тренування: поглиблена спеціалізація, індивідуалізація, загальна та спеціальна підготовка, різноманітність та варіативність тренувального процесу [5]. Характеризуючи співвідношення загальної та спеціальної підготовки спостерігається збільшення спеціальної підготовки з рівня 30–40 % від загально тренувального об'єму на початковому рівні та на 80–90 % на етапі вищих спортивних досягнень [6]. В якості загальної фізичної підготовки в пауерліфтингу застосовуються загально-розвиваючі вправи, вправи для удосконалення сили, силової витривалості, швидкості, координаційний здібностей та рухливі ігри [1]. Головним завданням етапу початкової підготовки є: зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, удосконалення техніки, освоєння допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Тренувальні заняття проводяться 2–4 рази в тиждень, тривалістю не більше 2-х годин. Річний об'єм складає 140–240 годин [2].

У системі багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу характерні зміни опорно-рухового апарату, більш яскравіше це виражено у атлетів, котрі почали займатися з юнацького віку. Ці зміни можуть виражатись як позитивно, так і негативно у стані здоров'я, при чому спортивні результати певний час можуть бути на високому рівні. Такі негативні явища спостерігаються при порушенні загально прийнятих вимог навчально-тренувального процесу та при відсутності лікарсько-педагогічного контролю. Юнаки досить часто переопіюють свої можливості, у них гостро виражене почуття боротьби на кожному тренуванні, вони намагаються підняти максимальну вагу, що може призвести до травм [1]. Тільки середні обтяження можуть забезпечити закріплення ефективних форм руху в структурі вправи і забезпечити кращий розвиток спеціальних фізичних якостей, які необхідні при піднятті максимальної ваги [3].

Для сприятливого впливу занять на організм юнаків потрібно дотримуватись загальних принципів тренування, рекомендацій сучасної науки, всебічного розвитку, поступового збільшення тренувального навантаження та урахування індивідуальних особливостей. Важливу роль в попередженні відхилення у стані здоров'я від біологічних норм є всебічний розвиток юнака. Проте в процесі підготовки до змагань постає потреба в більш вузькій спеціалізації. Тому раціонально використовувати спеціальні вправи та дотримуватись методичних принципів. Для попередження відхилення у стані здоров'я юнаків доцільно використовувати засоби профілактики:

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

1. Вправи для попередження нерівномірного розвитку опорно-рухового апарату.
2. Постійний антропометричний контроль.
3. Раціональне харчування.
4. Вправи для зміцнення серцево-судинної системи.
5. Здійснювати періодичний лікарський контроль за станом здоров'я.

Для забезпечення всебічного розвитку необхідно використовувати вправи з інших видів спорту:  
1) Акробатика: перекид вперед та назад, стійка на голові та не складні вправи, які можна виконувати впарі;  
2) Гімнастика: ЗРВ з предметами та без, вправи на кільцях, брусах та перекладині; 3) Легка атлетика: біг на 30, 60 метрів, крос 400, 800, 1500 метрів, стрибки в довжину і висоту, метання та штовхання ядра; 4) Плавання: 25, 50, 100 метрів, пірнання та ігри на воді; 5) Рухливі ігри: футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, естафети; 6) Туризм: пішохідний, лижний, велосипедний; 7) Лижі: ходьба з різним темпом по пересічній місцевості, спуски з подоланням перешкод.

Орієнтовний зразок плану тренування юнаків груп початкової підготовки подано у таблиці 1.

Таблиця 1

**Зразок плану тренування юнаків груп початкової підготовки**

Зміст тренування		Підходи	Повтори	Кількість підйомів штанги
<b>Перше тренування</b>				
1	Розминка (аеробні вправи)	15-20 хв.		
2	Присідання з гантелею	3	8	24
3	Нахили із гімнастичною палицею або грифом	3	10	30
4	Жим лежачи	3	8	24
5	Підтягування	3	10	30
6	Виси, стретчинг	10-15 хв.		
<b>Друге тренування</b>				
1	Розминка (аеробні вправи)	15-20 хв.		
2	Жим лежачи середнім хватом	3	8	24
3	Жим-розведення гантелей	3	10	30
4	Тяга з гантелею	3	8	24
5	Тяга верхнього блока	3	10	30
6	Розгинання рук на блоці	3	10	30
7	Гіперекстензія	3	10	30
8	Виси, стретчинг	10-15 хв.		
<b>Третє тренування</b>				
1	Розминка (аеробні вправи)	15-20 хв.		
2	Жим лежачи	3	8	24
3	Зведення рук в тренажері	3	10	30
4	Підтягування	3	10	30
5	ЗФП (рухливі ігри)	15-20 хв.		
6	Гіперекстензія	3	10	30
7	Виси, стретчинг	5 хв.		

Для попередження функціональних відхилень у стані здоров'я потрібно ретельно планувати навантаження. За обсягом та інтенсивністю вони повинні бути оптимальним для кожного юнака та виявлятися під час лікарсько-педагогічного спостереження.

**Висновок.** Під час планування навчально-тренувального процесу потрібно враховувати вікові та індивідуальні особливості, слідкувати за впливом вправ з обтяженням на організм який формується та розвивається. Не потрібно ставити цілі юнакам, які перевищують їх морфологічні та функціональні можливості організму. Для побудови тренувального процесу юним атлетам потрібно дотримуватись науково обгрутованих принципів силового тренування.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг № 1 / Б. И. Шейко. – М., 2008.
2. Курамшин Ю. Ф. Методы развития двигательных физических качеств / Ю. Ф. Курамшин. – Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1980. – 31 с.
3. Лукьянов М. Т. Тяжелая атлетика для юношей / М. Т. Лукьянов, А. И. Фаламеев. – Физкультура и спорт. – М., 1969. – 246 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Щетина Б. М. К вопросу о планировании тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге / Б. М. Щетина // Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока : матер. V межрегион. науч. конф. – Хабаровск, 1997. – С. 130-131.
6. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 232 с.

7. Tesch P. Isometric strength performance and muscle fiber type distribution in man / P. Tesch // *Asta Physiol.* – 1977. – № 99. – P. 230–238.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Мичка І. В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

У статті дані методичні рекомендації для побудови навально-тренувального процесу юнаків, які спеціалізуються у пауерліфтингу. Під час планування навально-тренувального процесу потрібно враховувати вік та індивідуальні особливості, слідкувати за впливом вправ з обтяженням на організм який формується та розвивається.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, фізична підготовка, навчальний процес, юнак.

##### **ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА З ПАУЭРЛИФТИГА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Мычка И. В.

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко*

В статье даны методические рекомендации для построения учебно-тренировочного процесса юношей, специализирующихся в пауэрлифтинге. Планируя учебно-тренировочный процесс нужно всегда учитывать возраст и индивидуальные особенности, следить за влиянием упражнений с отягощением на организм формирующегося и развивается.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, физическая подготовка, учебный процесс, юноша.

##### **CONSTRUCTION TRAINING PROCESS IN POWERLIFTING DURING THE INITIAL TRAINING**

Mychka I.

*Zhytomyr State University named after Ivan Franko*

The article provides guidelines for the construction of the training process of young men, specializing in powerlifting. When planning the training process should always take into account the age and individual features, and the impact of resistance training on the body which is formed and develops.

**Keywords:** powerlifting, physical training, the training process, young man.

##### **ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ**

Сіпліва М. О., Лайчук А. М.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Спортивна аеробіка – вид спорту, різновид гімнастики, де спортсмени виконують вправи під ритмічну музику. Спершу, в другій половині ХХ століття аеробіка виникла в США як фізично обгрунтована, збалансована та травмобезпечна програма насичення організму киснем для зміцнення крово-судинної системи та опорно-рухового апарату людини, але вже наприкінці 80-их років були проведені міжнародні змагання, а в 1989 році – чемпіонат світу та Європи [2].

Створення у 1991 році федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу розширила популярність спортивної аеробіки у загальноосвітніх та спортивних школах, клубах, університетах України. Відтоді щорічно проводить чемпіонати та кубки України у всіх вікових групах, а також представляє країну на міжнародній арені, на змаганнях усіх рівнів. За двадцять років свого існування федерація входила до різних міжнародних асоціацій, однак наразі, вона перебуває у процесі вступу до Міжнародної федерації гімнастики. Починаючи з заняття з юного віку (з 6 років) [6], спортивна аеробіка закладає міцний фундамент для розвитку гімнастичних дисциплін та інших видів спорту. У Всеукраїнській змагальній практиці виділяють такі вікові групи: юнаки молодшого віку – 7–11 років; юнаки старшого віку – 12–14 років; юніори 15–17 років; юніорки – 17–21 років; дорослі – з 18-ти років [4].

**Хоча** спортивна аеробіка дуже привабливий вид спорту, за рахунок високої емоційності, танцювальної динамічності та сучасного музичного супроводу, багато тренерів не володіють методикою побудови навально-тренувального процесу з дітьми початкової підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз первинної і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернення уваги на особливості організації та методик проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної аеробіки в групах початкової підготовки. Досить важливим моментом тренувального процесу є врахування індивідуальних та потенційних можливостей вихованців, що передбачає застосування спеціальних вправ, використання періодизації підготовки та диференціювання занять.

**Такі автори, як:** В. Ю. Давидов (2001), М. П. Івлєв (2002), Т. С. Лісицька (2002) вважають, що системний підхід дозволяє розглядати спортивну аеробіку як цілісне утворення, сукупність взаємозв'язаних елементів, що

Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів*

**Комп'ютерний макет: Остринський В. В.**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- Рустама Ахметова – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен);
- Інні Євсєєвої – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона);
- Валерія Андрійцева – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон);
- Юлії Єлістратової – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон);
- Людмили Коваленко – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон).

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.05.15. Формат 60х90/8. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.  
Ум. друк. арк. 19.5. Обл. вид. арк. 18.9. Наклад 300. Зам. 81.

---

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.  
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua