

ISSN 2078–3396

Міністерство освіти і науки України

# **Вісник Прикарпатського університету**

**Фізична культура  
Випуск 32**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ  
ДВНЗ “Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника”  
2019

Журнал включено до переліку наукових фахових видань України (категорія В), у яких можуть публікуватись результати дисертаційних робіт з напрямку “Фізичне виховання і спорт”

(Затверджено наказами Міністерства освіти і науки України від 09.03.2016 № 241, додаток 9).

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

Серія КВ № 12601–1485Р від 18.05.2007 р.

Журнал відображається в базі даних:

IndexCopernicus; Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського

**Редакційна рада**

**Editorial Council**

|                           |   |                        |  |
|---------------------------|---|------------------------|--|
| В.В. Грещук               | д-р філол. наук, проф.<br>(голова ради)                   | V.V. Greshchuk         | Doctor of Philological Sciences, Professor<br>(Editor-in-chief)                              |
| В.А. Васильєва            | д-р юрид. наук, проф.                                     | V.A. Vasylieva         | Doctor of Juridical Sciences, Professor  |
| А.В. Загороднюк           | д-р фіз.-мат. наук, проф.                                 | A.V. Zahorodniuk       | Doctor of Physical and Mathematical Sciences,<br>Professor                                   |
| В.І. Кононенко            | д-р філол. наук, проф.,<br>академік АПН України           | V.I. Kononenko         | Doctor of Philological Sciences, Professor,<br>Member of the NAES of Ukraine                 |
| М.В. Кугутяк              | д-р іст. наук, проф.                                      | M.V. Kuhutiak          | Doctor of Historical Sciences  |
| В.К. Ларіонова            | д-р філос. н., проф.                                      | V.K. Larionova         | Doctor of Philosophical Sciences   |
| Н.В. Лисенко              | д-р пед. наук, проф.                                      | N.V. Lysenko           | Doctor of Pedagogic Sciences   |
| Б.К. Остафійчук           | д-р фіз.-мат. наук, проф.,<br>чл.-кор. НАН України        | B.K. Ostafichuk        | Doctor of Physical and Mathematical Sciences,<br>Professor, Corresponding Member of the NASU |
| І.Є. Цепенда              | д-р політ. наук, проф.                                    | I.Ye. Tsependa         | Doctor of Political Sciences   |
| <b>Редакційна колегія</b> |   | <b>Editorial Board</b> |  |
| Б.М. Мицкан               | д-р біол. наук, проф.<br>(голова колегії)                 | B.M. Mytskan           | Doctor of Biological Sciences, Professor<br>(Editor-in-chief)                                |
| З.М. Остап'як             | д-р мед. наук, проф.                                      | Z.M. Ostapiak          | Doctor of Medical Sciences, Professor  |
| Г.А. Єдинак               | д-р наук з фізвиховання і<br>спорту, проф.                | H.A. Yedynak           | Doctor of Science of Physical Education and<br>Sport, Professor                              |
| М.В. Дутчак               | д-р наук з фізвиховання і<br>спорту, проф.                | M.V. Dutchak           | Doctor of Science of Physical Education and<br>Sport, Professor                              |
| В. Чорний                 | проф., д-р габілітований з<br>фізичної культури (Польща)  | V. Chorny              | Doctor habilitowany of Physical Education and<br>Sport, Professor (Poland)                   |
| М. Чірази                 | д-р філос. наук, проф.<br>(Румунія)                       | M. Chirazi             | Doctor of Philosophical Sciences, Professor<br>(Romania)                                     |
| Б.А. Виноградський        | д-р наук з фізвиховання і<br>спорту, проф.                | B.A. Vynohradskyi      | Doctor of Science of Physical Education and<br>Sport, Professor                              |
| С. Заборняк               | проф., д-р габілітований з<br>фізичної культури, (Польща) | S. Zaborniak           | Doctor habilitowany of Science of Physical<br>Education and Sport, Professor (Poland)        |
| П. Круль                  | д-р габілітований з фізичної<br>культури, проф. (Польща)  | P. Krul                | Doctor habilitowany of Science of Physical<br>Education and Sport, Professor (Poland)        |
| Є.Н. Приступа             | д-р пед. наук, проф.                                      | Ye.N. Prystupa         | Doctor of Pedagogic Sciences, Professor  |
| А.В. Цюсь                 | д-р наук з фізвиховання і<br>спорту, проф.                | A.V. Tsos              | Doctor of Science of Physical Education and<br>Sport, Professor                              |
| В. Цинарський             | д-р габілітований з фізичної<br>культури, проф. (Польща)  | W. Cynarski            | Doctor habilitowany of Science of Physical<br>Education and Sport, Professor (Poland)        |
| С.П. Савлюк               | д-р наук з фізвиховання і<br>спорту, проф.                | S.P. Savliuk           | Doctor of Science of Physical Education and<br>Sport, Professor                              |
| А.І. Альошина             | д-р наук з фізвиховання і<br>спорту, проф.                | A.I. Aloshyna          | Doctor of Science of Physical Education and<br>Sport, Professor                              |
| І.П. Випасняк             | канд. наук з фізвиховання і<br>спорту, доцент             | I.P. Vypasniak         | Candidate of Science of Physical Education and<br>Sport, Associate Professor (Ph. D.)        |
| Б.П. Лісовський           | канд. біол. наук, доц.<br>(відповідальний секретар)       | B.P. Lisovskyi         | Candidate of Biological Sciences, Associate<br>Professor (Ph. D.) (Executive Editor)         |

Адреса редакційної колегії: 76018, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57  
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”

**Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 179 с.**

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту й фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології й менеджменту у фізичній культурі, фізичної реабілітації. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

**Newsletter of Precarpathian University. Physical Culture. 2019 Feb 26; 32: 179 p.**

The results of scientific researches of urgent problems of physical education of the schoolboys and students, biomechanics, sports genetics, health-sporting tourism, history of physical culture, psychology of sports and physical education, valeology, adaptive physical culture, methodology and management of physical culture, physical rehabilitation discussed in almanac. The almanac is designed for the science officers, teachers, post-graduate students, students, teachers of physical culture and trainers.

### References

1. Yevstratov PI, Tsyba YU.H. Dynamika pokaznykiv tonusu osnovnykh hrup m'yaziv ta psykhomotornoyi funktsiyi sportsmeniv-pauerlifteriv v umovakh zmahan'. Visnyk Chernihivs'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Vyp. 44. Seriya : pedahohichni nauky. fizychnе vykhovannya i sport. Chernihiv. 2007: 367-370.
2. Yevstratov PI, Nauryak OD. Osoblyvosti proyavu syly nervovoyi systemy za tepinh-testom u studentiv riznoyi stati v umovakh pidvyshchenoho emotsiynoho stanu i fizychnoho navantazhennya. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. 2010; 2: 14-17.
3. Yevstratov PI, Osoblyvosti pokaznykiv tonusu m'yaziv i syly nervovoyi systemy u yunakiv 17–20 rokiv yaki zaymayut'sya "street workout". Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 2016; 6 (76): 45-49
4. Ezhov SN, Kryvoshchekov SH. Osobennosti psykhomotornykh reaktsiy u mezhpolusharnykh otnoshenyy mozha na etapakh vremennoy adaptatsyy. Fyzyolohyya cheloveka. 2004; 30-2: 53-57.
5. YI'yn EP. Metodyka ekspres-dyahnostyky svoystv nervnoy systemy po psykhomotornym pokazatelyam (tepynh-test). Samara, 2001: 528-530.
6. Krutsevych TYU. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya: pidruchnyk. Metodyka fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naselennya. Kyiv: Olimpiys'ka literatura, 2012; 1: 368.
7. Chukaryn V Y. y dr. Elektromekhanicheskaya tonomyometriya. Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. 1976; 4: 44-45.
8. Bodybuilding – Muscle and Fitness 101 Workouts. URL: <http://proc.com.Ua/2008/10/31/bodybuilding-muscleandfitness101workouts.html>.
9. URL: <https://nakachka.org.ua/scho-take-vorkaut>.

### Цитування на цю статтю:

Євстратов ПІ, Осадець ММ. Вплив занять вуличною гімнастикою "street workout" на показники серцево-судинної і нервово-м'язової систем у юнаків. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 70-74.

### Відомості про автора:

**Євстратов Петро Ілліч** – кандидат біологічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: [Yevstratov2010@gmail.com](mailto:Yevstratov2010@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-6869-5086>

**Осадець Микола Манолійович** – професор, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: [m.osadets@chnu.edu.ua](mailto:m.osadets@chnu.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0003-2343-2220>

### Information about the author:

**Yevstratov Petro Illich** – Candidate of Science (Biology), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraina)

**Osadets Mykola Manoliiovych** – Professor, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraina)

УДК 796:37.015.31:379.83  
doi: 10.15330/fcult.32.74-82

Юрій Іванишин, Лідія Ковальчук,  
Ірина Іванишин, Андрій Герасимчук

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І КОГНІТИВНІ ВЛАСТИВОСТІ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ

Метою дослідження є вплив занять екстремальними видами рухової активності на психоемоційний стан і когнітивні властивості підлітків. В експерименті приймали участь 20 підлітків НВК "Загальноосвітня школа-ліцей № 23 Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника" (м. Івано-Франківськ). Тривалість формувального експерименту становила 9 місяців. З метою вивчення дії екстремальних факторів на когнітивні процеси та психоемоційний стан підлітків було використано психодіагностичний метод. У результаті дослідження встановлено, що підлітки, які займалися в позаурочний час скейтбордингом та роллерспортом, мали позитивні зрушення за такими психологічними якостями як тривожність, соціальна бажаність, локус-контроль і агресивність. Повторні вивчення

механічної та логічної пам'яті показали, що у підлітків, які систематично займалися екстремальними видами рухової активності, вірогідно зріс об'єм механічної та логічної пам'яті, час утримання концентрації уваги, зменшилась кількість помилок у тесті.

**Ключові слова:** підлітки, фізичне виховання, скейтбординг, роллерспорт, психоемоційний стан, когнітивні властивості.

*The aim of the study is to identify the effects of motor activity extreme types (skateboarding and roller sport) on psycho-emotional state and cognitive properties of male adolescents aged 13–14. 20 adolescents of secondary school-lyceum number 23 of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk) participated in the experiment. The pupils of experimental group were training under the author's methodology in health recovering club "Extreme". The duration of the forming experiment lasted 9 months. The psycho-emotional state testing was performed using such methodics: "Stress proneness", "Person's Total Emotional Orientation" by B. Dodonov, "Emotional-volitional qualities screening" by Taylor, Eysenck, Roong, Rotter processing by Kondratyeva, "Person's character quiz", "Personal Aggression and Conflict Questionnaire", "Logical and Mechanical Memory Test" and "Visual Reproduction Questionnaire".*

*Retesting of emotional-volitional qualities showed that adolescents engaged in extracurricular skateboarding and roller sports activity changed external locus control to the internal, that is, they became more responsible for what is happening to them. In the group of adolescents engaged in the experimental program, the proportion of children with negative aggressiveness decreased significantly from 53.92% before the experiment to 35.00% at the end of an experiment ( $F = 2.05$ ;  $p < 0.05$ ) and the number of adolescents were been a stressful state decreased by 50.39% of those before the experiment ( $\chi^2 = 13.96$ ;  $p < 0.01$ ); mechanical and logical memory have shown that in adolescents, which systematically engaged in the proposed program, the growth rate of mechanical and logical memory was 14.75% and 15.78% respectively and attention concentration indicator increased by 1.5 times – from 4 to 6 minutes, the number of errors in the test decreased by 15.24%.*

**Key words:** adolescents, physical education, skateboarding, roller sport, psycho-emotional state, cognitive properties.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** В основі побудови рухів лежить координована діяльність різних систем мозку, які як безпосередньо контролюють реалізацію моторного акту, так і пов'язаних з процесами сприйняття, уваги, пам'яті [1; 7].

Узагальнення результатів досліджень ряду авторів дає підстави говорити, що до 15–16 років у підлітків закінчується формування більшості психомоторних якостей, особливо пов'язаних із швидкістю та точністю механічних реакцій [7; 19], а також якості, що відносяться до перцептивної сфери [18]. Більшість спеціалістів відзначають цей вік як сенситивний для розвитку ряду психічних якостей, причому в першій половині цього віку переважний розвиток отримує якість психомоторної та перцептивної сфери, а в другому – інтелектуальна сфера [1; 19; 20].

Ряд вчених розглядають підлітковий вік як особливу соціально-психологічну та демографічну групу, що має свої настанови, специфічні норми поведінки, які утворюють особливу підліткову субкультуру [5; 6].

Особливо важливим стає самоствердитися і бути прийнятим в колі однолітків. І тут на допомогу приходять широкий вибір пропозицій від традиційних видів рухової активності [4; 13] до екстремальних видів спорту [2; 14; 15].

Однак, можливості засобів екстремальних видів рухової активності щодо впливу на психоемоційний стан та когнітивні функції підлітків, як передумови розвитку координаційних здібностей, у сучасній педагогічній теорії та практиці фізичного виховання висвітлені недостатньо.

**Мета дослідження** – виявити вплив занять екстремальними видами рухової активності на індивідуально-психологічні та когнітивні якості підлітків 13–14 років чоловічої статі (на прикладі скейтбордингу та роллерспорту).

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення мети дослідження були використані теоретичні методи (теоретико-методологічний аналіз проблеми, порівняння та узагальнення даних) та емпіричні методи: психодіагностичний метод (методики

“Схильність до стресу”, “Вивчення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова, “Оцінки емоційно-вольових якостей Тейлора, Айзенка, Роонга в обробці Кондратьєвої”, “Визначення характеру особистості”, опитувальник “Особистісна агресивність і конфліктність”, методика вивчення логічної та механічної пам’яті, методика вивчення короткочасної зорової пам’яті) [10]; статистичний аналіз (дескриптивний аналіз, методи перевірки гіпотез з використанням t-критерію Стьюдента, L-критерію тенденцій Пейджа, кутового перетворення Фішера,  $\chi^2$ -критерію) [3].

Констатувальний етап дослідження проведено на базі СШ І–ІІІ ступенів № 5, 11, ЗОШ І–ІІІ ступенів № 17, 22, 23 м. Івано-Франківська. У дослідженнях взяли участь хлопці віком 13–14 років. Усього обстежено 102 особи, які не займалися у спортивних секціях у позаурочний час. Для формувального експерименту, який проводився на базі НВК “Загальноосвітня школа-ліцей № 23 Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ), з метою вивчення впливу занять екстремальними видами рухової активності на психоемоційний стан і когнітивні властивості підлітків 13–14 років чоловічої статі відібрали 20 учнів, які протягом 9 місяців займалися за програмою формування координаційних якостей засобами скейтбордингу та роллерспорту в умовах позаурочних форм фізичного виховання.

**Результати дослідження та їхнє обговорення.** З метою оцінки впливу запропонованої технології з використанням засобів екстремальних видів рухової активності нами був проведений порівняльний аналіз показників психоемоційного стану та когнітивних якостей підлітків 13–14 років до та після її впровадження.

Повторні вивчення таких емоційно-вольових якостей, як імпульсивність, зовнішній локус-контроль, догматизм, тривожність та соціальна бажаність, показали певні позитивні зрушення за такими психологічними якостями, як тривожність, соціальна бажаність і локус-контроль (рис. 1).

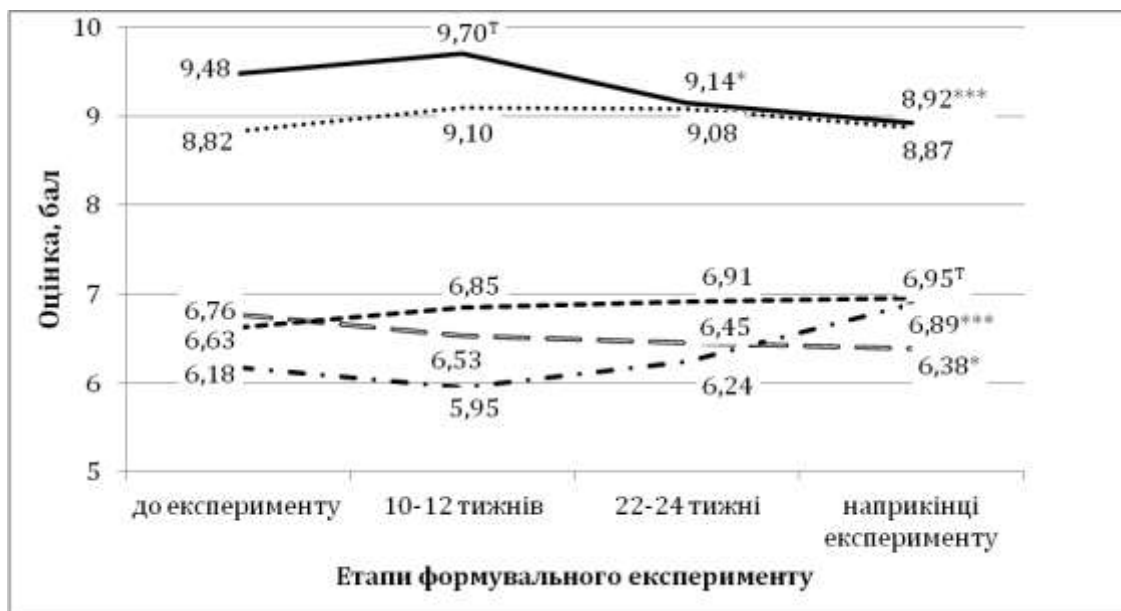


Рис. 1. Динаміка емоційно-вольових якостей підлітків: \* – вірогідні відмінності між показниками ЕГ до та на різних етапах експерименту (\* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$ ); T – відмінності на рівні статистичної тенденції ( $p < 0,1$ ); — – тривожність, .... – імпульсивність, — — – догматизм, — . . – локус-контроль, — — — – соціальна бажаність

Як видно, динаміка змін є нерівномірною і це обґрунтовано. Високий рівень автономії, страх перед новим видом рухової діяльності призводить до того, що рівень

тривожності підлітків 13–14 років у перші місяці занять зростає на рівні статистичної тенденції ( $L = 309$ ;  $p < 0,1$ ) порівняно з таким до експерименту.

Вірогідне зниження цього показника в наступні триместри експерименту вказує на те, що у процесі занять екстремальними видами РА за авторською комплексною програмою підлітки навчилися управляти своїми станами, формуючи емоційну стійкість до стресів. Так, через півроку занять тривожність підлітків ЕГ знизилася порівняно з вихідним показником до  $(9,14 \pm 0,09)$  бала ( $L = 362$ ;  $p < 0,05$ ), а до кінця експерименту – до  $(8,92 \pm 0,08)$  бала ( $L = 412$ ;  $p < 0,001$ ).

Від невпевненості у своїх силах підлітки намагалися відповідати чужим стандартам і запитам суспільства, що робить їх уразливими. У процесі занять скейтбордингом та ролерспортом за рахунок постійних вольових зусиль, подолання страху вони набули упевненості в собі, що є безумовно важливим у підлітковому віці. Так, наприкінці експерименту показник соціальної бажаності вірогідно зменшився від  $(6,76 \pm 0,18)$  бала на початку експерименту до  $(6,38 \pm 0,14)$  бала ( $L = 321$ ;  $p < 0,05$ ).

Слід відзначити вірогідне збільшення значення показника локус-контролю у підлітків 13–14 років чоловічої статі, які займалися скейтбордингом та ролерспортом, з  $(6,18 \pm 0,17)$  бала до  $(6,89 \pm 0,11)$  бала наприкінці експерименту ( $L = 342$ ;  $p < 0,001$ ). Таким чином, ми можемо стверджувати, що підлітки, які почали займатися екстремальними видами рухової активності, змінили екстернальний локус-контроль на інтернальний, тобто вони стали більш відповідальними за те, що з ними відбувається.

Практично не змінилося значення показника імпульсивності ( $L = 159$ ;  $p > 0,1$ ).

Слід відзначити, що на рівні статистичної тенденції збільшилося значення показника догматизму, що свідчить про засвоєння та дотримання деяких загальноприйнятих принципів, поширених серед екстремалів [9].

У результаті експериментальної перевірки ефективності впливу комплексної програми занять скейтбордингом і ролерспортом встановлено, що серед підлітків значно зменшилася частка дітей з негативною агресивністю – з 55,00% до експерименту до 35,00% наприкінці експерименту ( $F = 2,28$ ;  $p < 0,05$ ) (рис. 2).

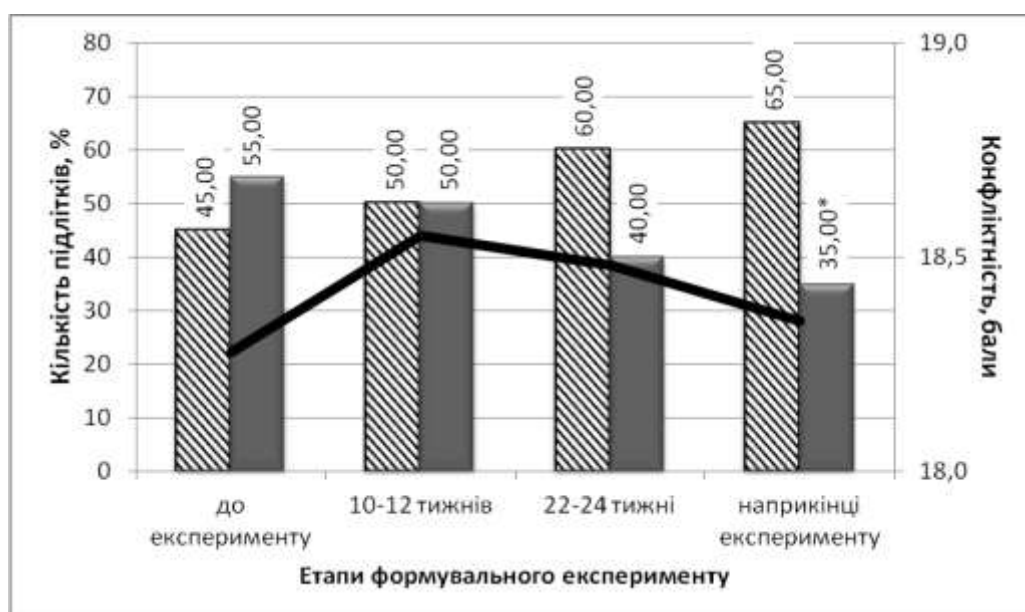


Рис. 2. Динаміка емоційно-вольових якостей підлітків: \* – вірогідні відмінності між показниками експериментальної групи до та на різних етапах експерименту (\* –  $p < 0,05$ );

▨ – позитивна агресивність (у%), ■ – негативна агресивність (у%),

— – конфліктність (бали)

Збільшення рівня рухової активності за рахунок занять скейтбордингом і роллер-спортом призвело до коливань рівня конфліктності протягом терміну впровадження експериментальної комплексної програми – спостерігалось збільшення цього показника з  $(18,28 \pm 0,36)$  балів до  $(18,55 \pm 0,32)$  балів протягом першого триместру. Однак у подальшому значення показника конфліктності зменшувалося і до кінця експерименту майже не відрізнялося від такого до нього.

Коли ми говоримо про осіб, що займаються екстремальними видами рухової активності, то очевидним є їх готовність до подолання стресових ситуацій. Повторне дослідження рівня схильності підлітків до стресу показало, що засоби екстремальної рухової активності, запропоновані в авторській комплексній програмі, в кінцевому результаті позитивно вплинули на рівень стресостійкості підлітків 13–14 років чоловічої статі (рис. 3).

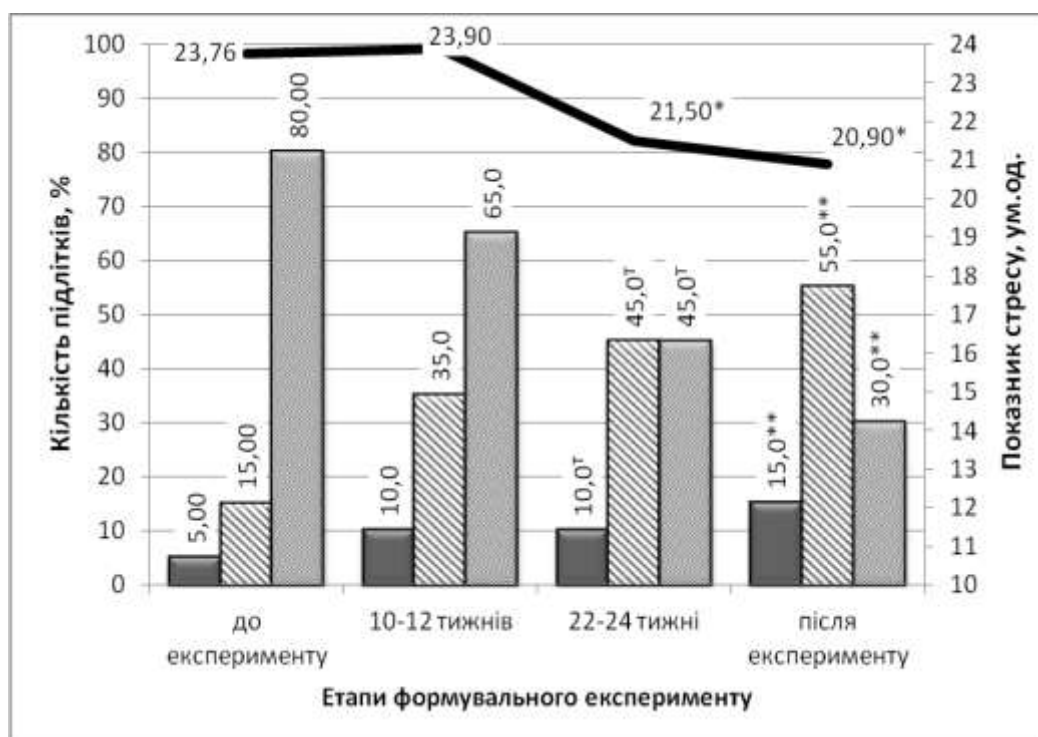


Рис. 3. Динаміка схильності до стресу та показника стресу підлітків ЕГ: \* – достовірні відмінності між показниками експериментальної групи до та на різних етапах експерименту (\* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ); T – відмінності на рівні статистичної тенденції ( $p < 0,1$ ); ■ – джерело стресу (%), ▨ – схильні до стресу (%), ▩ – у стресі (%), — – показник стресу (ум.од.)

Однак, слід відзначити несуттєве зменшення значення показника стресостійкості (збільшення показника стресу) у першому триместрі. Очевидно, на цьому етапі зростає інтенсивність психічної напруги під впливом дії стресогенних факторів, наявності постійної вітальної загрози для життя, високої ймовірності поранення чи травмування [11].

У подальшому значення показника стресу зменшувалося і через півроку занять за комплексною програмою було достовірно меншим, ніж до експерименту –  $(21,50 \pm 1,06)$  ум.од. проти  $(23,76 \pm 0,30)$  ум.од. ( $t = 2,05$ ;  $p < 0,05$ ), а через 9 місяців – до  $(20,90 \pm 1,05)$  ум.од. ( $t = 2,62$ ;  $p < 0,05$ ). Це підтверджує думку дослідників про те, що найефективнішими засобами підвищення здатності організму протистояти впливу стресорних подразників є використання фізичних вправ, “вибивання” психологічного стресу фізичним [16; 17].

Це також підтверджується тим фактом, що кількість підлітків ЕГ, які знаходилися в стресовому стані, за час формувального експерименту мала виражену тенденцію до зменшення, починаючи з другого триместру – 45,0% наприкінці 22–24 тижня проти 80,00% відповідно ( $\chi^2 = 5,99$ ;  $p < 0,1$ ), а наприкінці експерименту становила 30,00%, що є меншим на 50,00% від частки таких до експерименту ( $\chi^2 = 13,96$ ;  $p < 0,01$ ).

Коливання емоційної стійкості та стресостійкості залежать від індивідуальних особливостей особистості, перш за все від властивостей нервової системи. Люди з сильною нервовою системою більш стійкі до екстремальної напруги. “Слабкі типи” більш піддаються надпотужним впливам. У них часто спостерігається розгубленість і зменшується надійність виконання роботи [5; 8; 17].

Повторні вивчення механічної та логічної пам’яті показали, що у підлітків ЕГ, які систематично займалися за запропонованою програмою, відбувалося покращення об’єму логічної та механічної пам’яті (рис. 4).

Так, через півроку занять скейтбордингом і ролерспортом об’єм механічної пам’яті становив  $(7,60 \pm 0,46)$  ум.од. проти  $(7,03 \pm 0,21)$  ум.од. до експерименту ( $t = 1,68$ ;  $p < 0,1$ ), а логічної пам’яті –  $(7,45 \pm 0,45)$  ум.од. проти  $(6,64 \pm 0,18)$  ум.од. відповідно ( $t = 1,90$ ;  $p < 0,1$ ). Слід відзначити суттєве збільшення показника об’єму механічної пам’яті в останній триместр –  $(8,15 \pm 0,51)$  ум.од. ( $t = 2,81$ ;  $p < 0,01$ ). Також достовірно, порівняно з вихідним, збільшився об’єм логічної пам’яті –  $(7,70 \pm 0,45)$  ум.од. ( $t = 2,20$ ;  $p < 0,05$ ), не дивлячись на те, що темпи зростання цього показника сповільнилися.

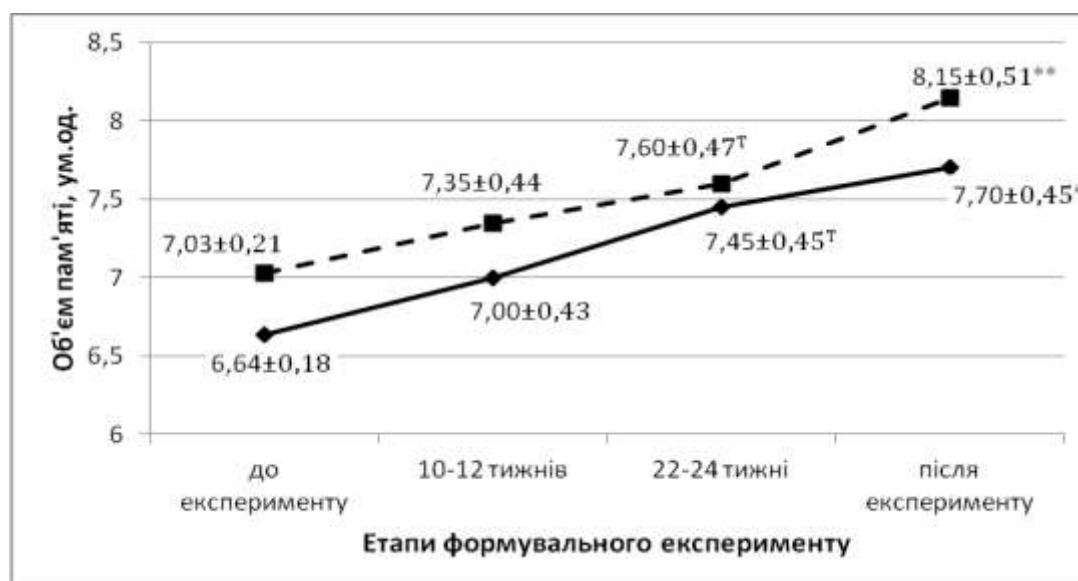


Рис. 4. Динаміка об’єму логічної та механічної пам’яті підлітків ЕГ:

\* – достовірні відмінності між показниками експериментальної групи до та на різних етапах експерименту (\* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ); † – відмінності на рівні статистичної тенденції ( $p < 0,1$ ); ◆ — — — логічна пам’ять, ■ — — — механічна пам’ять

Не менш важливим показником є стійкість уваги, тобто концентрація уваги протягом деякого часу. Результати формувального експерименту показали, що заняття екстремальними видами рухової активності позитивно впливають на показник стійкості уваги (рис. 5).

Як бачимо з рис. 5, екстремальна рухова активність, пов’язана з високим рівнем ризику, сприяла покращенню концентрації та стійкості уваги, зменшенню кількості помилок. Криві тренду мають тенденцію до вирівнювання. Це, очевидно, обумовлено наслідками так званої “плати” за помилку.



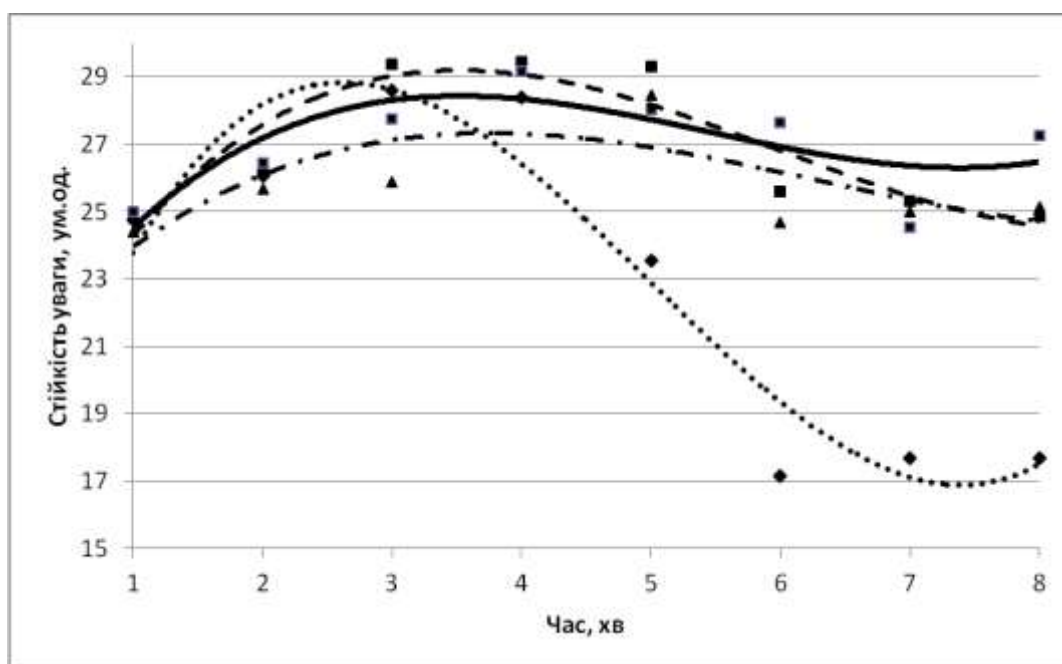


Рис. 5. Динаміка стійкості уваги підлітків ЕГ на різних етапах експерименту:  
 ..... – до експерименту, — — — — — через 10–12 тижнів, — . — — — — — через 22–24 тижні,  
 — — — — — після експерименту

Емоційна стійкість і надійність роботи підвищується, якщо людина наперед ознайомлена із особливостями діяльності, що на неї чекає. З іншого боку, до екстремальних умов діяльності можна звикнути і це відомо представникам ризикованих професій [11; 12].

Таким чином, ми прийшли до висновку про те, що підлітки, які займаються екстремальними видами рухової активності, здатні регулювати внутрішню діяльність з допомогою психологічної саморегуляції, що досягається тренуваннями та навчанням навикам у процесі освоєння екстремальних видів діяльності.

Посилення стресостійкості, емоційно-вольової сфери підлітків у сучасному світі є важливим аспектом підготовки їх до співіснування з різними видами життєвих труднощів [1; 20].

### Висновки

Вивчення впливу занять екстремальними видами рухової активності на емоційно-вольові якості підлітків 13–14 років чоловічої статі показали певні позитивні зрушення за такими психологічними якостями як тривожність, соціальна бажаність і локус-контроль. Ми можемо стверджувати, що підлітки, які почали займатися скейтбордингом і роллерспортом, змінили екстернальний локус-контроль на інтернальний. У групі підлітків, що займалися за експериментальною програмою, значно зменшилася частка дітей з негативною агресивністю – з 55,00% до експерименту до 35,00% наприкінці експерименту ( $F = 2,05$ ;  $p < 0,05$ ) та кількість підлітків, які знаходилися в стресовому стані, – наприкінці експерименту частка таких становила 30,0%, що є меншим на 50,00% від таких до експерименту ( $\chi^2 = 13,96$ ;  $p < 0,01$ ).

Вивчення динаміки зміни показників пам'яті показали, що у підлітків, які систематично займалися за запропонованою комплексною програмою, темпи зростання об'єму механічної та логічної пам'яті склали 14,75% та 15,78% відповідно. В 1,5 раза покращився показник концентрації уваги – з 4 до 6 хвилин, на 15,24% зменшилась кількість помилок у тесті.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням впливу засобів екстремальних видів рухової активності на психоемоційний стан та когнітивні властивості школярів різного віку.

1. Березина ТН. О взаимодействии физических и интеллектуальных способностей. *ВВ: Психология и психотехника*. 2012; 1: 1-24.
2. Бондар ТС. Перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в сфері дозвілля. Стратегічне управління розвитком галузі “фізична культура і спорт”. Харків: ХДАФК; 2015. 131 с.
3. Горкавий ВК, Ярова ВВ. Математична статистика: навч. посібн. К.: ВД “Професіонал”; 2004. 384 с.
4. Дубогай ОД, Євтушок МВ. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. 2008; 1: 36-40.
5. Епифанова ЕС. Экстремальные виды активности как форма формирования стрессоустойчивости тинейджеров. *Психолог*. 2014;5:16–38. URL: [http://e-notabene.ru/psp/article\\_13238.html](http://e-notabene.ru/psp/article_13238.html). DOI: 10.7256/2306-0425.2014.5.13238.
6. Зуев ВН, Иванов ВА. Ценностные ориентации при выборе спортивных субкультур экстремальной направленности. Теория и практика физической культуры. 2013; 12: 14-16.
7. Ильин ЕП. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер; 2003. 384 с.
8. Калюжна ЄМ. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 29 с.
9. Козьяков РВ, Орлова ЕА, Петрова ЕА, Еремін МВ. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий подростков, занимающихся экстремальными видами спорта. Теория и практика физической культуры. 2017; 4: 26-28.
10. Комінко СБ, Кучер ГВ. Крайні методи психодіагностики. Тернопіль: Карт-бланш; 2005. 406 с.
11. Коноплева ІН, Калягін ЮС. Саморегуляція психічних состояний як елемент психологічної готовності к діяльності в екстремальних условиях. *Психология и право*. 2011; 4: 92-98. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49298.shtml>.
12. Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К.: Ника-Центр; 2006. 580 с.
13. Круцевич ТЮ, Благий ОЛ, Смолюс ГГ, та ін. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації. К.: Наук. світ; 2006. 25 с.
14. Самойлов МГ, Бейгул Ю. Зміни в психіці дзюдоїстів в екстремальних умовах спортивної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011; 3: 146-49.
15. Bruyer E, Schwitzer R. Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *J Health Psychol*. 2012; 18(4): 447-87.
16. Cairney J, Veldhuizen S, Szatmari P. Motor coordination and emotional-behavioral problems in children. *Curr Opin Psychiatry*. 2010; 23(4): 324-29.
17. Herting Megan M, Nagel Bonnie J. Differences in Brain Activity during a Verbal Associative Memory Encoding Task in High- and Low-fit Adolescents. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2013; 25(4): 595-612.
18. Inchley J, Kirby J, Currie C. Longitudinal changes in physical self-perceptions and associations with physical activity during adolescence. *Pediatric Exercise Science*. 2011; 23: 237-49.
19. Ruiz LM, Palomo M, Ramón I, Ruiz A, Navia JA. Relationships among multiple intelligences, motor performance and academic achievement in secondary school children. *International Journal of Academic Research. Part B*. 2014; 6 (6): 1-9.
20. Salami SO. Personality and Psychological Well-Being of Adolescents: The Moderating Role of Emotional Intelligence. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2011; 39(6): 785-94.

#### References

1. Berezina TN. O vzaimodeystvii fizicheskikh i intellektualnykh sposobnostey. *ВВ: Psihologiya i psihotekhnika*. 2012; 1: 1-24.
2. Bondar TS. Perspektivy rozvytku neolimpiiskykh vydiv sportu v sferi dozvillia. Stratehichne upravlinnia rozvytkom haluzi “fizychna kultura i sport”. Kharkiv: KhDAFK; 2015. 131 s.
3. Horkavyi VK, Yarova VV. Matematychna statystyka: navch. posibn. K.: VD “Profesional”; 2004. 384 s.
4. Dubohai OD, Yevtushok MV. Zmist ta rezultatyvnist shkilnoi innovatsiinoi diialnosti v systemi zdorovia-zberihaiuchykh tekhnolohii. Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. 2008; 1: 36-40.
5. Epifanova ES. Ekstremalnyiye vidyi aktivnosti kak forma formirovaniya stressoustoychivosti tineydzherov. *Psiholog*. 2014; 5: 16–38. URL: [http://e-notabene.ru/psp/article\\_13238.html](http://e-notabene.ru/psp/article_13238.html) DOI: 10.7256/2306-0425.2014.5.13238.
6. Zuev VN, Ivanov VA. Tsennostnyie orientatsii pri vyibore sportivnyih subkultur ekstremalnoy napravlenosti. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 2013; 12: 14-16.

7. Ilin EP. Psihomotornaya organizatsiya cheloveka. SPb.:Piter; 2003. 384 s.
8. Kaliuzhna YeM. Psykholohichni mekhanizmy osobystisnoi tryvozhnosti u pidlitkovoho vitsi : avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk. Kyiv, 2008. 29 s.
9. Kozyakov RV, Orlova EA, Petrova EA, Eremin MV. Osobennosti vzaimosvyazi emotsionalnogo intellekta i koping-strategiy podrostkov, zanimayuschihsia ekstremalnymiy vidami sporta. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 2017; 4: 26-28.
10. Kominko SB, Kucher HV. Krashchi metody psykhodiahnostyky. Ternopil: Kart-blansh; 2005. 406 s.
11. Konopleva IN, Kalyagin YuS. Samoregulyatsiya psihicheskikh sostoyaniy kak element psihologicheskoy gotovnosti k deyatelnosti v ekstremalnykh usloviyah. Psihologiya i pravo. 2011; 4: 92-98. URL: //psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49298.shtml.
12. Korolchuk MS, Krainiuk VM. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychainykh ta ekstremalnykh umovakh. K.: Nyka-Tsent; 2006. 580 s.
13. Krutsevych TIu, Blahii OL, Smolius HH, ta in. Metodychni rekomendatsii shchodo pidvyshchennia efektyvnosti eksperymentalnykh prohram fizychnoho vykhovannia v shkoli, yikh zmistu ta tekhnolohii realizatsii. K.: Nauk. cvit; 2006. 25 s.
14. Samoilov MH, Beihul IO. Zminy v psykhitsi dziudoistiv v ekstremalnykh umovakh sportyvnoi diialnosti. Slobozhanskyi nauko-sportyvnyi visnyk. 2011; 3: 146-49.
15. Brymer E, Schwitzer R. Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. J Health Psychol. 2012; 18(4): 447-87.
16. Cairney J, Veldhuizen S, Szatmari P. Motor coordination and emotional-behavioral problems in children. Curr Opin Psychiatry. 2010;2 3(4): 324-29.
17. Herting Megan M, Nagel Bonnie J. Differences in Brain Activity during a Verbal Associative Memory Encoding Task in High- and Low-fit Adolescents. Journal of Cognitive Neuroscience. 2013; 25(4): 595-612.
18. Inchley J, Kirby J, Currie C. Longitudinal changes in physical self-perceptions and associations with physical activity during adolescence. Pediatric Exercise Science. 2011; 23: 237-49.
19. Ruiz LM, Palomo M, Ramón I, Ruiz A, Navia JA. Relationships among multiple intelligences, motor performance and academic achievement in secondary school children. International Journal of Academic Research. Part B. 2014; 6 (6): 1-9.
20. Salami SO. Personality and Psychological Well-Being of Adolescents: The Moderating Role of Emotional Intelligence. Social Behavior and Personality: an international journal. 2011; 39(6): 785-94.

**Цитування на цю статтю:**

Іванишин ЮІ, Ковальчук ЛВ, Іванишин ІМ, Герасимчук АЮ. Вплив засобів екстремальної рухової активності на психоемоційний стан і когнітивні властивості підлітків 13–14 років чоловічої статі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 74-82.

**Відомості про автора:**

**Ковальчук Лідія Валеріївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)  
e-mail: kovalchuklidia79@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-2973-8979>

**Information about the author:**

**Kovalchuk Lidiia Valeriivna** – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

**Іванишин Ірина Мирославівна** – кандидат хімічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)  
e-mail: Iraivan68@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-1765-8311>

**Ivanyshyn Iryna Myroslavivna** – Candidate of Science (Chemistry), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

**Іванишин Юрій Ігорович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)  
<https://orcid.org/0000-0002-6843-8573>

**Ivanyshyn Yurii Ihorovych** – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

**Герасимчук Андрій Юрійович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет (Рівне, Україна)  
<https://orcid.org/0000-0003-2682-1432>

**Herasymchuk Andrii Yuriiovych** – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Rivne State University of Humanities (Rivne, Ukraine)

---

## ЗМІСТ

|   |     |
|---|-----|
| <i>Байрамов Руслан, Бондар Анастасія.</i> ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ СУМО.....   | 3   |
| <i>Бакіко Ігор, Денисовець Анатолій.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СЕРЕД ШКОЛЯРІВ ТА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....  | 9   |
| <i>Борисова Ольга, Нагорна, Вікторія, Перетяцько Ангеліна, Митько Артур.</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ПІДГОТОВЦІ БІЛЬЯРДИСТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДО ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ.....                           | 15  |
| <i>Борисова Юлія, Федоряка Андрій.</i> ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПІДТРИМКАМ У ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....  | 19  |
| <i>Бурдюжа Софія.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ.....   | 24  |
| <i>Бутов Руслан, Зданюк Вадим, Чаплінський Ростислав.</i> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ З БРОНХІАЛЬНОЮ АСТМОЮ.....  | 29  |
| <i>Глагоцук Олександр.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.....  | 36  |
| <i>Гордієнко Олександр.</i> ВПЛИВ ПЛАТЕСУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ.....   | 42  |
| <i>Гнесь Наталія, Зендик Олена.</i> ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ 8–9 РОКІВ ДО ОСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ.....   | 48  |
| <i>Горюк Петро.</i> БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ПЕРЕХОДУ ІЗ СИЛОВОЇ РОБОТИ НА ШВИДКІСНУ В ЄДИНОБОРЦІВ У ПЕРІОД МІЖСЕЗОННЯ.....   | 55  |
| <i>Дікал Мар'яна, Чернюх Оксана.</i> ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ.....  | 60  |
| <i>Дмитрієва Ніколь, Копочинська Юлія.</i> СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ.....  | 64  |
| <i>Євстратов Петро, Осадець Микола.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВУЛИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ “STREET WORKOUT” НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВОСУДИННОЇ І НЕРВОВОМ'ЯЗОВОЇ СИСТЕМ У ЮНАКІВ.....  | 70  |
| <i>Іванишин Юрій, Ковальчук Лідія, Іванишин Ірина, Герасимчук Андрій.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І КОГНІТИВНІ ВЛАСТИВОСТІ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ..... | 74  |
| <i>Коломієць Андрій, Мелюшкіна Вікторія.</i> КОРЕКЦІЯ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....   | 83  |
| <i>Лясота Тетяна, Васкан Іван.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....  | 87  |
| <i>Мандюк Андрій.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИТРАТ ЧАСУ УЧНЯМИ 12–14 РОКІВ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ПРОТЯГОМ ДНЯ.....   | 91  |
| <i>Позмогова Наталія, Богдановська Надія.</i> ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У ВІДНОВЛЕННІ НАВИКІВ САМООБСЛУГОВУВАННЯ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ІНСУЛЬТУ.....   | 96  |
| <i>Прекурат Олег, Кошура Андрій.</i> НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ВОЛЕЙБОЛІ.....   | 103 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Римик Роман, Маланюк Любомир, Синиця Андрій, Партан Роман, Ступницький Валерій.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ..... | 108 |
| <i>Самохвалова Ірина.</i> ВПЛИВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА РОЗВИТОК М'ЯЗОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....  | 113 |
| <i>Семененко В'ячеслав, Трачук Сергій, Бричук Марія, Цикало Людмила.</i> ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....                          | 116 |
| <i>Слобожанінов Андрій.</i> НАВЧАННЯ ПРИЙНЯТТЮ РІШЕНЬ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....   | 123 |
| <i>Ткачук Віра, Соверда Ірина, Степанюк Світлана, Козіброда Лариса.</i> ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ WELLNESS-ТЕХНОЛОГІЙ.....  | 129 |
| <i>Уварова Настасія.</i> СИСТЕМНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДОСЛІДЖЕНЬ У СПОРТИВНОМУ СКЕЛЕЛАЗІННІ.....  | 134 |
| <i>Фольварочний Ігор, Бідний Олександр.</i> ФАХОВИЙ СУПРОВІД МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....   | 145 |
| <i>Ханікянц Олена.</i> ПОШИРЕНІСТЬ, МОТИВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ СЕРЕД ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ.....   | 149 |
| <i>Богдан-Александрю Хагіу, Рарех Александрю Пуні, Раду Михай Якоб.</i> ПРОЯВ БОЛЮ У СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗАХ СПОРТСМЕНІВ.....   | 158 |
| <i>Ралука Міхаела Ходорка, Іонуц Оноза, Беатріс Абалаше, Адріана Альбу.</i> ПРОФІЛАКТИКА ОЖИРІННЯ ТА ПРОБЛЕМИ БАЛАНСУ В ОСОБ ІЗ СИНДРОМОМ ДАУНА..  | 163 |
| <i>Шульга Микола.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ ПРОГРАМИ ГҮМ ВООМ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....   | 168 |

---

## CONTENTS

|  |    |
|--|----|
| <i>Bairamov Ruslan, Bondar Anastasiia.</i> VALUABLE ORIENTATIONS OF SUMO WRESTLERS.....  | 3  |
| <i>Bakiko Ihor, Denysovets Anatolii.</i> FEATURES OF THE SPREAD OF BAD HABITS AMONG SCHOOLCHILDREN AND YOUNG ATHLETES.....   | 9  |
| <i>Borysova Olha, Nahorna, Viktoriia, Peretiatko Anhelina, Mytko Artur.</i> INNOVATIVE APPROACHES FOR PREPARING BILLIARDS WITH DEFENSE OF OPERATING MACHINERY TO THE EUROPEAN CHAMPIONSHIP.....              | 15 |
| <i>Borysova Yuliia, Fedoriaka Andrii.</i> FEATURES OF EDUCATIONAL METHODS FOR SUPPORT IN AESTHETIC HYGIENE.....  | 19 |
| <i>Burdiuzha Sofiia.</i> FEATURES OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN THE MAIN IN PROCESS TO WORK OF SWIMMING.....   | 24 |
| <i>Butov Ruslan, Zdaniuk Vadym, Chaplinskyi Rostyslav.</i> PHYSICAL THERAPY OF 6–7 YEAR OLD CHILDREN AFFECTED BY BRONCHIAL ASTHMA.....   | 29 |
| <i>Hladoshchuk Oleksandr.</i> ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS FOR IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS AT HIGHER TECHNICAL EDUCATION INSTITUTION.....             | 36 |
| <i>Hordiienko Oleksandr.</i> INFLUENCE OF PILATES ON THE STUDENTS PHYSICAL TRAINING LEVEL.....   | 42 |
| <i>Hnes Nataliia, Zendyk Olena.</i> FORMATION OF MOTOR READINESS OF CHILDREN 8–9 YEARS BEFORE THE DEVELOPMENT OF SWIMMING TECHNIQUE.....   | 48 |
| <i>Horiuk Petro.</i> BASKETBALL AS A MEANS OF TRANSITION FROM POWER WORK TO HIGH-SPEED WORK DURING THE OFF-SEASON.....   | 55 |
| <i>Dikal Mariana, Cherniukh Oksana.</i> PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS OF HIGHER EDUCATIONAL MEDICAL INSTITUTIONS.....   | 60 |
| <i>Dmitriieva Nikol, Kopochynska Yuliia.</i> MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY.....  | 64 |
| <i>Yevstratov Petro, Osadets Mykola.</i> INFLUENCE OF "STREET WORKOUT" ON THE CARDIOVASCULAR AND NERVOUS INDICATORS OF MUSCLE SYSTEMS OF JUNIORS.....  | 70 |
| <i>Ivanyshyn Yurii, Kovalchuk Lidiia, Ivanyshyn Iryna, Herasymchuk Andrii.</i> EFFECT OF EXTREME MOTOR ACTIVITY MEANS ON PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND COGNITIVE PROPERTIES OF MALE ADOLESCENTS AGED 13–14..... | 74 |
| <i>Kolomiets Andrii, Meliushkyna Viktoriia.</i> CORRECTION OF VOLUNTARY SELF-REGULATION OF FREE STYLE WRESTLERS.....   | 83 |
| <i>Liasota Tetiana, Vaskan Ivan.</i> THE INFLUENCE OF SCANDINAVIAN HUMIDITY ON THE INDICATORS OF THE PHYSICAL STATUS OF STUDENTS.....  | 87 |
| <i>Mandiuk Andrii.</i> SPECIFICS OF TIME EXPENDITURES ON MOTOR ACTIVITY PERFORMED BY SECONDARY SCHOOL PUPILS AGED 12–14 YEARS DURING THE DAY.....  | 91 |
| <i>Pozmohova Nataliia, Pozmohova Nataliia</i> ERGOTHERAPEUTIC APPROACHES IN RESTORATION OF SELF-SERVICE PROPERTIES WITH CONSEQUENCES OF CEREBRAL STROKE.....   | 96 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Prekurat Oleh, Koshura Andrii.</i> THEORETICAL BASES OF EDUCATING MOVEMENT TO VOLLEYBALL.....  | 103 |
| <i>Rymyk Roman, Malaniuk Liubomyr, Synytsia Andrii, Partan Roman, Stupnytskyi Valerii.</i> OPTIMIZATION OF APPLIED PHYSICAL AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL TRAINING OF PROFESSIONAL AND TECHNICAL EDUCATION STAFF..... | 108 |
| <i>Samokhvalova Iryna.</i> INFLUENCE OF CIRCULAR TRAINING ON DEVELOPMENT OF MUSCULAR ENDURANCE FEMALE STUDENTS IN SPECIAL MEDICAL GROUP.....  | 113 |
| <i>Semenenko Viacheslav, Trachuk Serhii, Brychuk Mariia, Tsykalo Liudmyla.</i> DIAGNOSTICS OF THE LEVEL OF SATISFACTION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE.....                  | 116 |
| <i>Slobozhaninov Andrii.</i> TRAINING FOR DECISION-MAKING AFTER SPORTS ORIENTATION COMPETITIONS.....  | 123 |
| <i>Tkachuk Vira, Soverda Iryna, Stepaniuk Svitlana, Kozibroda Larysa.</i> IMPROVING THE HEALTH OF MATURE AGE WOMEN BY MEANS OF WELLNESS TECHNOLOGIES...   | 129 |
| <i>Uvarova Nastasiia.</i> SYSTEM CHARACTERISTIC OF RESEARCH IN SPORTS CLIMBING.....   | 134 |
| <i>Folvarochnyi Ihor, Bidnyi Oleksandr.</i> PROFESSIONAL SUPPORT FOR DEVELOPMENT OF FUTURE SPECIALISTS IN SPORT AREA.....   | 145 |
| <i>Khanikiants Olena.</i> THE SPECIFICS OF ORGANIZATION ATHLETIC GYMNASTICS CLASSES WITH RECREATIONAL AIM.....  | 149 |
| <i>Hagiu Bogdan-Alexandru, Puni Rareş Alexandru, Iacob Radu Mihai.</i> PERCEPTION OF MUSCULOSKELETAL PAIN IN ATHLETES.....  | 158 |
| <i>Hodorcă Raluca Mihaela, Onose Ionuț, Abalășei Beatrice, Albu Adriana.</i> PREVENTION OF OBESITY AND BALANCE PROBLEMS THROUGH ADAPTED PHYSICAL EXERCISES IN PERSONS WITH DOWN SYNDROME.....                   | 163 |
| <i>Shulha Mykola.</i> FEATURES OF THE USE OF THE GYM BOOM PROGRAM BY STUDENTS AT THE TIME OF SELF-PERMITTED PHYSICAL PROPERTIES.....  | 168 |

---

**ВИМОГИ**  
до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.  
Серія: Фізична культура.

1. **Обсяг оригінальної статті** – 6 і більше сторінок, коротких повідомлень – до 3 сторінок.
2. **Статті подаються у форматі Microsoft Word.** Назва файлу латинськими буквами повинна відповідати прізвищу першого автора. Матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
3. **Текст статті** має бути набраним через 1,5 інтервалу, шрифт “Times New Roman”, кегль 14, поля – 20 мм.
4. **Таблиці** мають бути побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. **Діаграми, рисунки, формули, схеми** потрібно подавати з можливістю редагування у форматі Microsoft Word або у вигляді окремих файлів у форматі jpg.
5. Текст статті має бути оформлений відповідно до Держстандарту й вимог МОН України.

**Статті пишуться за схемою:**

- **УДК** (у лівому верхньому куті аркуша).
- **Автор(и)** (ім'я, прізвище, жирним шрифтом, курсивом у правому куті).
- **Назва статті** (заголовними буквами, жирним шрифтом).
- **Резюме й ключові слова** 2-ма мовами (укр., англ.). Об'єм резюме англійською мовою не менш **1800 символів**, українською – **800 символів**, структура – мета, матеріал і методи дослідження, отримані результати та висновки.
- **Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень**, зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття.
- **Мета дослідження.**
- **Методи й організація дослідження.**
- **Результати і дискусія.**
- **Висновок(ки)** з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі.
- **Список використаних джерел** (стилем **Vancouver** та оформлення пристатейної бібліографії латиницею (**References**)).

1. **Стаття приймаються** на українській, англійській та польській мовах.
2. **У кінці статті навести:** прізвище, ім'я, по батькові автора(ів), науковий ступінь, звання, посаду, номер ORCID; назву статті англ. мовою; контактний e-mail та телефон; повну назву й поштову адресу закладу вищої освіти.
3. У журналі друкуються статті, зміст яких відповідає напрямам дослідження, передбачених паспортами спеціальностей: 24.00.01 – Олімпійський і професіональний спорт; 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення; 24.00.03 – Фізична реабілітація; 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура й основи здоров'я).
4. **Статті надсилати на e-mail:** [journal.pu.fc@gmail.com](mailto:journal.pu.fc@gmail.com) та за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, проф. Мицкану Богдану Михайловичу.

**Довідки:**

тел. (0342) 59-60-12

e-mail: [journal.pu.fc@gmail.com](mailto:journal.pu.fc@gmail.com)

<http://journals.pu.if.ua/index.php/fcult/index> – журнал “Вісника Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура”



Наукове видання

**ВІСНИК  
Прикарпатського університету**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА  
Випуск 32  
2019**

Видається з 2004 р.

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*  
Комп'ютерна верстка *Віра ЯРЕМКО*

Друкується українською мовою  
Реєстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 27.02.2019. Формат 60x84/8. Папір офсет.  
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 14,7.  
Тираж 100 прим.

Видавець  
Видавництво ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"  
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 75-13-08  
E-mail: vdvcit@pu.if.ua.

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.*

Виготовлювач  
ТзОВ "ВГЦ "Просвіта"  
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18, тел. 53-38-67  
E-mail: oblasna-prosvita@ukr.net  
*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.*