



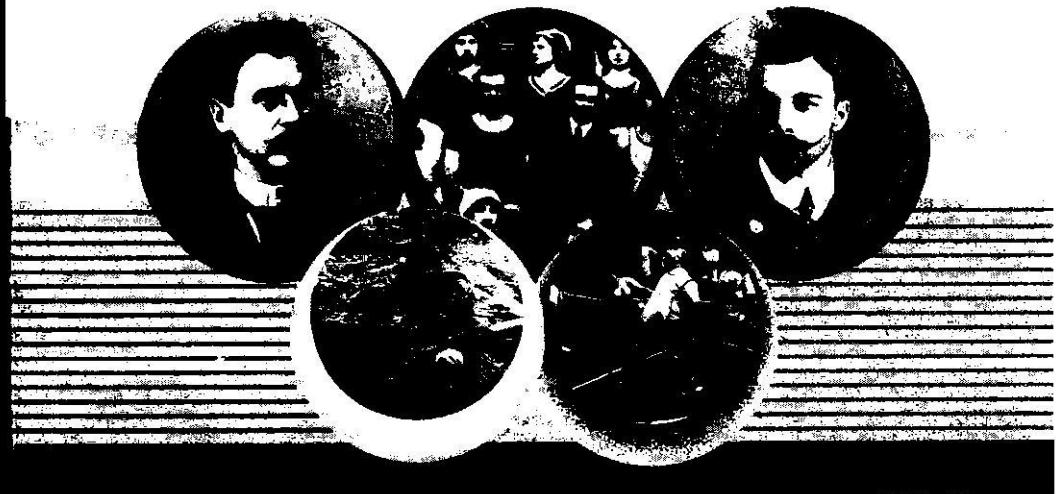
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КІЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

### **Матеріали**

Всесукаїнської науково-практичної конференції

**17 березня 2017 року м. Київ**



---

Міністерство освіти і науки України  
Київський університет імені Бориса Грінченка  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ  
ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ  
(у циклі *Анохінських читань*)**

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

**17 березня 2017 року  
м. Київ**

**Київ — 2017**

---

УДК 796.011.1:316.3 (082)

ББК 75я43

Ф50

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
(протокол № 6 від 27 лютого 2017 р.)

За загальною редакцією Огнєв'юка В.О.,  
доктора філософських наук, професора,  
академіка НАПН України

**Редколегія:**

В.О. Огнєв'юк  
Г.О. Лопатенко  
Т.Г. Дерека  
О.В. Бісмак  
В.В. Білецька  
А.А. Боляк  
О.М. Поляничко  
О.О. Спесивих

Ф50 **Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 17 березня 2017 р., м. Київ / МОН України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту; за заг. ред. Огнєв'юка В.О. ; [редкол : Лопатенко Г.О., Дерека Т.Г., Бісмак О.В., Білецька В.В., Боляк А.А., Поляничко О.М., Спесивих О.О.]. — К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017 р. — 272 с.**

УДК 796.011.1:316.3 (082)  
ББК 75я43

© Авторські публікації, 2017  
© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017

УДК: 615.825:616.14-007.64

**Бісмак О.В.,**  
завідувач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

## **РОЛЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЛІКУВАННІ ХВОРІХ НА ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН НИЖНІХ КІНЦІВОК**

У роботі розглянуто проблеми лікування та реабілітації хворих на варикозне розширення вен нижніх кінцівок. Надано характеристику найбільш ефективним та доступним засобам фізичної реабілітації, які застосовуються при даній патології — лікувальній фізичній культурі, ходьбі, зокрема скандинавській ходьбі, плаванню тощо.

**Ключові слова:** варикозне розширення вен нижніх кінцівок, фізична реабілітація, скандинавська ходьба, плавання.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день серед судинної патології захворювання вен нижніх кінцівок займають особливе місце. Серед населення розвинених країн досить високий відсоток пацієнтів з варикозним розширенням вен. Варикозне розширення вен нижніх кінцівок є однією з найважливіших проблем сучасної охорони здоров'я і спостерігається більш ніж у 50 % дорослих людей, переважно у віці 30–50 років, понад 65 % з них — жінки [2, 276–280; 4, 76–79].

Варикозна хвороба, або хронічна венозна недостатність, є також важливою соціально-економічною проблемою, оскільки в останні роки відзначається тенденція до зростання захворюваності в осіб працездатного віку, росту числа ускладнених форм і, як наслідок, — до формування стійкої непрацездатності. При цьому найбільш небезпечним ускладненням, яке може розвиватися при даній патології, є тромбофлебіт. На фоні запалення венозної стінки відбувається утворення тромбів, що, у свою чергу, призводить до закупорки просвіту судини з подальшим розвитком флеботромбозу [3, 78–84; 6, 51–54].

Порушення при даній патології розвиваються повільно. Існуючі в даний час методи і способи діагностики і лікування, різні класифікації вибудовують систему медичної допомоги, яка полягає в реєстрації факту появи варикозної хвороби, очікуванні розвитку вираженого системно-

го розширення вен нижніх кінцівок, оперативного лікування хворого і зняття його з диспансерного обліку. Комплексне лікування дозволяє призупинити прогресування хвороби, зменшити її прояви і знизити ризик небезпечних ускладнень, проте основна увага приділяється медикаментозному лікуванню та хірургічним методам [3, 78–84; 5, 69–72].

Недоліками такого підходу є те, що попереднє профілактичне лікування практично не проводиться у більшості пацієнтів та не завжди в комплексне лікування включаються засоби фізичної реабілітації при даному захворюванні.

Проблема реабілітації хворих на варикозне розширення вен нижніх кінцівок є актуальною проблемою у зв'язку з поширеністю даної патології, особливо серед жінок, розвитком важких ускладнень та недостатністю програм відновного лікування із застосуванням лікувальної фізичної культури, лікувальної ходьби, плавання та інших засобів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Численні дослідження свідчать, що реабілітація пацієнтів з патологією венозної системи нижніх кінцівок включає комплекс заходів, який враховує особливості і тяжкість основного захворювання, стан пацієнта, супутню патологію, умови його життя та трудової діяльності [2; 11; 12].

Основною метою реабілітаційної програми служить зниження інвалідизації та максимальне підвищення якості життя пацієнтів. Тому вкрай важливо своєчасне проведення реабілітаційних заходів, їх наступність і послідовність з використанням сучасних, науково обґрунтованих програм з можливістю оцінки і контролю ефективності [8, 40–47; 9, 35–37]. Однак відсутність системного підходу на етапах реабілітації, особливо при використанні в лікуванні засобів фізичної реабілітації, часто не дозволяє досягти бажаних результатів.

Важливим і необхідним компонентом лікування на всіх його етапах є оцінка якості життя пацієнтів, які страждають варикозним розширенням вен нижніх кінцівок і хронічною венозною недостатністю. Для запобігання цьому захворюванню зазвичай рекомендують: еластичні бинти, спеціальні колготки, заняття плаванням, різні мазі, гелі для поліпшення кровообігу, а також лікувальну гімнастику, оскільки м'язові скорочення полегшують надходження венозної крові від периферії до серця [5, 69–72].

Невирішеними є питання комплексного застосування сучасних засобів фізичної реабілітації у лікуванні варикозного розширення вен нижніх кінцівок, таких як скандинавська ходьба та оздоровче плавання.

**Мета роботи** — узагальнення досвіду застосування сучасних засобів фізичної реабілітації при варикозному розширенні вен.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет.

**Виклад основного матеріалу.** У даний час консервативне лікування варикозного розширення вен нижніх кінцівок формально займає провідне місце серед методів лікування даної патології. За даними Горелика С.Г. і Жукова Б.Н. близько 36 % пацієнтів вдаються до різних терапевтичних методів лікування при наявності варикозного розширення вен нижніх кінцівок. Основою лікувальних заходів, що проводяться в поліклініках протягом останніх десятиліть, є лікарська терапія [2, 276–280; 4, 76–79; 9, 35–37].

Реабілітація пацієнтів з патологією венозної системи нижніх кінцівок включає великий комплекс заходів, який враховує особливості і тяжкість основного захворювання, стан пацієнта, супутню патологію, умови його життя та трудової діяльності [12; 15; 16]. Основною метою реабілітаційної програми служить зниження інвалідизації та максимальне підвищення якості життя пацієнтів. Тому вкрай важливим є своєчасне проведення реабілітаційних заходів з використанням не тільки медикаментозного лікування, а й засобів фізичної реабілітації: лікувальної фізичної культури, ходьби, плавання тощо.

Відомо, що лікувальна фізична культура при варикозній хворобі поліпшує венозний і лімфатичний відтік, нормалізує артеріальний тиск, підвищує фізичну працездатність, поліпшує периферичний кровообіг у ногах, підвищує тонус вен і ефективність «м'язових насосів». Завдяки лікувальній фізичній культурі зменшуються дистрофічні зміни в тканинах ураженої кінцівки. Рекомендуються спеціальні фізичні вправи для нижніх кінцівок з різних вихідних положень, лікувальна ходьба, прогулянки, вправи на тренажерах тощо.

Саме дозовані фізичні навантаження у поєднанні з водними процедурами та різними видами лікувальної ходьби здатні активізувати процеси кровопостачання нижніх кінцівок. Проте тривалі ранкові пробіжки та силові вправи протипоказані хворим з даною патологією.

Велике значення лікувальна гімнастика має для вагітних жінок з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок. У дослідженнях Мітюкова В.А. наголосується, що до найбільш корисних спеціальних вправ при варикозному розширенні вен у вагітних у I і II триместрах можна віднести: вправи для нижніх кінцівок, які виконуються у вихідному положенні лежачи на спині з піднятими ногами, з великою амплітудою рухів у кульшових і гомілковостопних суглобах; дихальні вправи з акцентом на збільшення амплітуди рухів діафрагми; вправи з опором для м'язів гомілки і стегна (з використанням гумових бинтів і стрічок), і, звичайно, ходьба. Після за-

няття лікувальною гімнастикою вагітній необхідний відпочинок у вихідному положенні лежачі з піднятими ногами [10, 249–253].

При варикозному розширенні вен окрім фахівці пропонують так звану «венозну ходьбу», яка характеризується певною технікою, положенням тіла, рухами рук і ніг, темпом. Вона є найбільш природною і фізіологічною вправою, яка підвищує ефективність роботи м'язових венозних «насосів» і тренує їх, зміцнює слабкі вени. Більшість фахівців з фізичної реабілітації хворим на варикозне розширення вен рекомендує чотири різновиди венозної ходьби: повільна (розігріває, швидкість 2–3 км/год), функціональна (швидкість 3–6 км/год), оздоровча (швидкість 6–8 км/год). Ефективність лікувальної ходьби підвищується, якщо дозована ходьба проводиться в еластичних бинтах та поєднується з відпочинком в горизонтальному положенні, при цьому ніжний кінець ліжка повинен бути піднятий на 25–35 см [1; 14].

В останні роки багато уваги приділяється такому різновиду лікувальної терапії, як скандинавська ходьба. Вона застосовується при багатьох захворюваннях серцево-судинної, дихальної системи, органів шлунково-кишкового тракту.

Скандинавська ходьба (ходьба з палицями) — один з найперспективніших видів лікувальної ходьби. Більше 20 мільйонів чоловік у всьому світі практикує ходьбу з палицями [1; 7; 14]. Практикувати ходьбу з палицями можна круглий рік, незважаючи на погодні умови. Скандинавська ходьба посилює надходження кисню до внутрішніх органами й активізує обмінні процеси. До того ж, скандинавська ходьба є менш травматичним різновидом ходьби. Палки поглинають до третини ударів, які при звичайній ходьбі припадають на спину і суглоби ніг. Тому скандинавську ходьбу рекомендують літнім людям, більшість з яких має захворювання суглобів, і людям з надмірною масою тіла [1; 14].

Усе вищезазначене є актуальним і для хворих на варикозне розширення вен. Проте на даний час існує багато недостатньо розроблених та обґрунтованих програм фізичної реабілітації із використанням скандинавської ходьби для хворих на варикозне розширення вен. Також необхідно зазначити, що у практичній діяльності фахівці з фізичної реабілітації ще мало застосовують скандинавську ходьбу у відновному лікуванні пацієнтів з патологією вен нижніх кінцівок.

У роботах Жане А.К., Міхіна Н.А. відзначається, що невід'ємною частиною реабілітаційної програми при варикозному розширенні вен є санаторно-курортне лікування. Хворих на варикозне розширення вен рекомендують направляти на бальнеологічні курорти з радоновими, сірководневими та азотними кременистими термальними водами [3; 11].

Фахівці з фізичної реабілітації, судинні хірурги та флебологи рекомендують заняття плаванням при захворюваннях вен. Плавання вважається одним із найбільш корисних видів рухової активності. Дослідники стверджують, що плавання при варикозній хворобі допоможе уникнути ускладнень хвороби і оздоровить організм у цілому. Оскільки хворим на варикозне розширення вен нижніх кінцівок заборонені силові вправи у тренажерному залі, біг й інтенсивна аеробіка, плавання буде оптимальним видом фізичного навантаження для даної категорії пацієнтів.

Якщо немає загальних протипоказань для бальнеотерапії, показані морські купання при температурі води не нижче 20–23°C. Короткосезонне плавання у морській воді є ефективним засобом при варикозній хворобі. Опромінення сонцем нижніх кінцівок таким пацієнтом протипоказане. Для профілактики і лікування варикозного розширення вен нижніх кінцівок можна плавати будь-яким стилем. Дуже добре плавати на ногах з дошкою, коли працюють тільки ноги [15; 16].

У роботах Петухова В.І., Криштопова А.Л. підкреслюється, що для зменшення венозного застою і набряку необхідно застосовувати еластичне бинтування нижніх кінцівок. На даний момент компресійна терапія в комплексному лікуванні варикозної хвороби нижніх кінцівок займає ключове місце і показана при будь-якому ступені венозної недостатності незалежно від її причини. Еластичний бінт починають накладати з середини стопи рівними складками з невеликим натягом, або використовують медичний компресійний трикотаж [6, 51–54; 13, 55–59].

**Висновки.** Ефективне лікування та реабілітація варикозного розширення вен нижніх кінцівок можливо лише при індивідуальному підході до кожного конкретного випадку та раціональному використанні всіх засобів фізичної реабілітації та методів лікування у чіткому усвідомленні пацієнтом необхідності дотримуватись здорового способу життя, режиму дня та рухової активності. Лікувальна гімнастика, плавання, різні види ходьби, особливо скандинавська ходьба, істотно впливають на якість життя пацієнтів з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок та дозволяють підвищити ефективність фізичної реабілітації.

Перспективною є розробка програми комплексної фізичної реабілітації для осіб з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок на санаторному етапі.

**ДЖЕРЕЛА**

1. Айдинов С. Техника скандинавской ходьбы [Электронний ресурс] / Айдинов С. — Режим доступу : <http://zdorovie-muzhchiny.ru/>
2. Горелик С.Г. Варикозная болезнь нижних конечностей. Особенности у лиц старших возрастных групп // Горелик С.Г., Литынский А.В., Поляков П.И. / Medical Sciences. Fundamental Research. — 2012. — № 5. — С. 276-280.
3. Жане А.К. Возможности диагностики и лечения хронических заболеваний вен нижних конечностей / Жане А.К., Напсо Х.Р., Жане Т.И., Пичугин А.Г. // Кубанский научный медицинский вестник. — 2010. — № 9(123). — С. 78-84.
4. Жуков Б.Н. Медицинская реабилитация флебологических больных / Жуков Б.Н., Каторкин С.Е., Костяев В.Е., Костяева Е.В. // Вестник новых медицинских технологий. — 2009 — Т. XVI, № 4 — С. 76-79.
5. Ибрагимов С.В. Качество жизни пациентов при лечении хронической венозной недостаточности нижних конечностей с применением малоинвазивных технологий // С.В. Ибрагимов, И.Н. Нурмеев, Л.М. Миролюбов, А.Л. Миролюбов, Н.Н. Нурмеев // Медицинские науки. Фундаментальные исследования. — 2014. — № 2. — С. 69-72.
6. Криштопов А.Л. Принципы лечения варикозного расширения вен нижних конечностей / А.Л. Криштопов, В.И. Петухов // Новости хирургии. — 2005. — Том 13, № 1-4. — С. 51-54.
7. Кузнецова В.С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов / В.С. Кузнецова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. — 2015. — № 5(1а). — С. 90-95.
8. Лутошкина М.Г. Физические факторы в реабилитации хронической венозной недостаточности / М.Г. Лутошкина // Физиотерапия, бальнеология и реабилитации, 2014. — № 2. — С. 40-47.
9. Ляховський В.І. Застосування малоінвазивних операцій у лікуванні варикозної хвороби нижніх кінцівок / В.І. Ляховський, А.Л. Боркунов, Д.Г. Дем'янюк, Л.В. Сапун, Т.Ю. Ляховська, М.І. Кравців // Світ медицини та біології. — 2012. — № 4. — Том 8. — С. 35-37.
10. Митюков В.А. Клиничко-физиологическое обоснование применения методов физической реабилитации при варикозном расширении вен у беременных / В.А. Митюков, Н.И. Томашевский, М.А. Шемякова, А.В. Симарова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — Выпуск № 11. — 2007. — С. 249-253.
11. Михин Н.А. Варикозное расширение вен нижних конечностей / Н.А. Михин // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — Выпуск № 5. — Том 5. — 2015.
12. Нурахманов Б.Д. Комплексное лечение варикозного расширения вен нижних конечностей / Б.Д. Нурахманов, Р.Ж. Избасаров, Н.Т. Карапаев // Вестник Карагандинского университета. — 2015. — № 1. — С. 203-205.

13. Петухов В.И. Применение компрессионного трикотажа в лечении варикозного расширения вен нижних конечностей / В.И. Петухов // Новости хирургии. — 2005. — Том 13. — №1–4. — С. 55–59.
14. Сосенкова С.И. Сбережение и укрепление здоровья посредством скандинавской ходьбы [Электронный ресурс] / С.И. Сосенкова. — Режим доступа : <http://nsportal.ru/skandinavskayakhodba.ppt>
15. Чернуха Л.М. Заболевание вен — проблема, требующая решения / Л.М. Чернуха // Здоров'я України. — 2011. — № 6. — С. 2–3.
16. Шульга Л.М. Оздоровче плавання / Л.М. Шульга. — К. : Олімпійська література, 2008. — 232 с.

*В работе рассмотрены проблемы лечения и реабилитации больных варикозным расширением вен нижних конечностей. Дано характеристика наиболее эффективным и доступным средствам физической реабилитации, применяемых при данной патологии — лечебной физической культуре, ходьбе, в частности, скандинавской ходьбе, плаванию и др.*

**Ключевые слова:** варикозное расширение вен нижних конечностей, физическая реабилитация, скандинавская ходьба, плавание.

*In the article the problem of the treatment and rehabilitation of patients with varicose disease is discussed. It is presented the most effective and available methods of physical rehabilitation used for patients with such disease — remedial physical culture, walking, in particular, Nordic walking, swimming etc.*

**Key words:** varicose disease, physical rehabilitation, Nordic walking, swimming.

## **ЗМІСТ**

<i>Білецька В.В., Ясько Л.В.</i>	
ВПРОВАДЖЕННЯ АКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» .....	3
<i>Бистра І.І., Гаврилова Н.Г.</i>	
ОЦІНКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ВНЗ .....	9
<i>Бісмак О.В.</i>	
РОЛЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЛІКУВАННІ ХВОРІХ НА ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН НІЖНИХ КІНЦІВОК .....	15
<i>Боляк А.А., Боляк Н.Л.</i>	
НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ — МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	22
<i>Бугаевский К.А., Михальченко М.В.</i>	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ .....	29
<i>Вржесневський І.І., Орленко Н.А., Ємець В.Т., Янішевський Ю.В.</i>	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НЕПРОФІЛЬНИХ ВИШІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНСТРУКТ У СУЧASНИХ КОНТЕКСТАХ .....	39
<i>Гаврилюк С.М., Поліщук О.В.</i>	
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	44

<i>Присяжнюк С.І.</i>	
СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ТА ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ .....	202
<i>Присяжнюк С.І.</i>	
ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАРУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ З ГРЕКО-РІМСЬКОЮ БОРОТЬБІ ПІД ЧАС УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	214
<i>Пушкарьов Ю.В., Попов І.В.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ РІЗНИХ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ ТА ВОЛЕЙБОЛУ .....	223
<i>Рижковський В.О.</i>	
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН МЮКАРДА ПРИ ПЛАНОВОМУ ХІРУРГІЧНОМУ ЛІКУВАННІ ХРОНІЧНОГО КАЛЬКУЛЬОЗНОГО ХОЛЕДІСТИТУ ІЗ СУПРОВІДНОЮ СЕРЦЕВО-СУДИННОЮ ПАТОЛОГІЄЮ .....	227
<i>Сегеда Т.П.</i>	
ВИКОРИСТАННЯ НАНОМАТЕРІАЛІВ ТА НАНОТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНІЙ МЕДИЦИНІ .....	234
<i>Спесивих О.О.</i>	
ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ УСПІШНОСТІ У СПОРТІ .....	239
<i>Тимчик О.В., Слободянюк Є., Погребний В.</i>	
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ .....	244
<i>Харченко Г.Д.</i>	
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ПРИ МІОФАСІЦІАЛЬНОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА .....	251
<i>Черпак Ю.В.</i>	
ПРОБЛЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ВИСТУП О.К. АНОХІНА НА КИЇВСЬКОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ З'ЄЗДІ 1916 р. ....	261

<i>Ляшенко В.М., Туманова В.М., Корж Є.М.</i>	
ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННИСНО-СМІСЛОВОУ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....	129
<i>Машталір В.І.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬГУРИ .....	134
<i>Морозова С.М., Магера Т.Е.</i>	
ПЛАТЕС ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ .....	141
<i>Неведомська Є.О., Буко А.Я.</i>	
АНАБОЛІЧНІ СТЕРОІДИ І СПОРТ: ЗА І ПРОТИ .....	146
<i>Неведомська Є.О., Кадун К.О.</i>	
ЖИТТЯ МОЛОДІ БЕЗ НАРКОТИКІВ .....	155
<i>Омері І.Д., Данило Л.І.</i>	
ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОЗВИТКУ ТВОРЧОЇ УЯВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	164
<i>Петрова С.М., Іванова С.В.</i>	
ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ-СИРОТИ .....	169
<i>Пітченко С.Л., Швець С.В.</i>	
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ У ХАРЧОВІЙ КОРЕНКІЇ ОСТЕОПОРОЗУ .....	179
<i>Полковенко О.В., Тимчик О.В.</i>	
ВАЖЛИВІСТЬ СУПРОВОДЖЕННЯ ЛЕКЦІЙ ПРЕЗЕНТАЦІЙНИМ МАТЕРІАЛОМ У ФОРМАТІ POWER POINT ПРИ ВИКЛАДАННІ КУРСУ АНАТОМІЇ У ВИЩІЙ ШКОЛІ .....	185
<i>Дерека Т.Г., Поляничко О.М.</i>	
МЕТОД ПРОЕКТІВ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНО ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ .....	191
<i>Портна І.Л., Іванько В.В.</i>	
ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧЛЕНІВ ГАНДБОЛЬНОЇ КОМАНДИ НА РІВЕНЬ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ .....	197

*Наукове видання*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ  
(у циклі Анохінських читань)**

Матеріали  
Всеукраїнської науково-практичної конференції

**17 березня 2017 року  
м. Київ**

За подані матеріали відповідають автори.

Видання підготовлене до друку в НМЦ видавничої діяльності  
Київського університету імені Бориса Грінченка

Завідувач НМЦ видавничої діяльності *М.М. Прядко*  
Відповідальна за випуск *А.М. Даниленко*  
Над виданням працювали: *О.А. Марюхненко,*  
*Л.Ю. Столітня, Т.В. Нестерова, Н.В. Клименко*