

Ричок Т.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Світова тенденція до зростання кількості осіб з особливими потребами, зокрема спонукає наукове співтовариство йти шляхом пошуку найбільш ефективних педагогічних методів і прийомів спрямованих на мобілізацію всіх компенсаторних можливостей, що буде сприяти їх успішній соціалізації.

В роботі представлено систематизацію науково-теоретичних знань про соціально-гуманістичні засади адаптивної фізичної культури, а також використання сучасних оздоровчих та інформаційних технологій, які використовуються у процесі адаптивного фізичного виховання (АФВ) школярів.

Напрямок сучасних оздоровчих технологій представлений у роботі у вигляді: креативних засобів фізичного виховання (вправ балету, елементів ритмопластики, тілесно-орієнтованої психотехніки актора, психогімнастики, гімнастики з використанням фітболів), оздоровчого туризму у вигляді туристичного зльоту, з проведенням різноманітних конкурсів (на кращу організацію туристичної праці у групі, кращу туристичну подорож, на кращий фотознімок про похід, на кращу самодіяльність, на кращий туристичний фільм) та корекційної технології спрямованої на корекцію порушень координаційних здібностей дітей, з використанням балансувальної платформи «BOSU». Інформаційне направлення представлено у вигляді комп'ютеризованих тренажерних стендів, діагностичних комплексів, інформаційно – методичних систем з використанням сучасних аудіо-програм, які використовуються в процесі АФВ школярів.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, оздоровчі та інформаційні технології, школярі.

Современные оздоровительные технологии, которые используются в процессе адаптивного физического воспитания школьников. Рычок Т.Н. Мировая тенденция к росту числа лиц с особыми потребностями, в частности побуждает научное сообщество идти путем поиска наиболее эффективных педагогических методов и приемов направленных на мобилизацию всех компенсаторных возможностей, которые будут способствовать их успешной социализации.

В работе представлено систематизацию научно-теоретических знаний о социально-гуманистических основах адаптивной физической культуры, а также использование современных оздоровительных и информационных технологий в процессе адаптивного физического воспитания школьников (АФВ).

Направление современных оздоровительных технологий представлена в работе в виде: креативных средств физического воспитания (упражнений балета, элементов ритмопластики, телесно-ориентированной психотехники актера, психогимнастики, гимнастики с использованием фитболов), оздоровительного туризма в виде туристического слета, с проведением различных конкурсов (на лучшую организацию туристической работы в группе, лучшую туристическую поездку, на лучший фотоснимок о походе, на лучшую самодетельность, на лучший туристический фильм) и коррекционной технологии направленной на коррекцию нарушений координационных способностей детей с использованием балансирующей платформы «BOSU». Информационное направление представлено в виде компьютеризованных тренажерных стендов, диагностических комплексов, информационно - методических систем с использованием современных аудио-программ, которые используются в процессе АФВ школьников.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, оздоровительные и информационные технологии, школьники.

Modern wellness technology that is used during adaptive physical training of schoolboys. Rychok Tetya. The world trend towards an increase in the number of people with special needs, in particular, encourages the scientific community to seek the most effective pedagogical methods and techniques aimed at mobilizing all compensatory opportunities that will contribute to their successful socialization.

The work presents the systematization of scientific and theoretical knowledge about the socio-humanistic foundations of adaptive physical culture, as well as the use of modern health and information technologies in the process of adaptive physical education of schoolchildren (AFV).

The direction of modern health technologies is represented in the work in the form of: creative means of physical education (ballet exercises, elements of rhythmoplasty, body-oriented psychotechnics of the actor, psycho-gymnastics, gymnastics with fitbols), health tourism in the form of a tourist gathering, with various competitions (for the best organization Tourist work in the group, the best tourist trip, the best photo of the hike, the best amateur performance, the best tourist film) and correctional technology aimed at correcting the violations of the coordination abilities of children using the balancing platform "BOSU". The information direction is presented in the form of computerized training stands, diagnostic complexes, information and methodical systems using modern audio programs, which are used in the process of AFV schoolchildren.

Keywords: adaptive physical education, health and information technology, school-children.

Постановка проблеми. За опублікованими даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) сьогодні кожен десятий житель планети - інвалід, тобто людина з обмеженими можливостями життєдіяльності.

Нажаль, в Україні також відбувається процес інвалідизації дитячого населення. Як зазначається в літературі [4,14,18], що за останні 5 років чисельність дітей з особливими потребами збільшилась на 15,45 % і склала майже 169 тис. осіб.

Як відзначають ряд фахівців [6,15,19], що нагальною потребою сьогодишньої системи освіти є формування навчально-корекційного простору для дітей та молоді з особливими потребами, яке забезпечить не тільки здобуття освіти, але і дозволить сформувати соціо-побутову модель особистості людини. Як відзначається в роботі О.Б. Нагорної це дозволить школярам з особливими потребами реалізувати природний потенціал, інтегруватись у суспільство [15].

На думку численних спеціалістів [1,18,20], одним із найбільш ефективних та доступних шляхів інтеграції в суспільство осіб з особливими потребами є АФВ. Саме в процесі АФВ використовуються різні види оздоровчої рухової активності, інформаційно – методичні системи та діагностичні комплекси для моніторингу за станом здоров'я школярів [2,7,16,17].

Зважаючи на вище викладене, та накопичених наукових знань з даної проблематики, все це потребує систематизації та узагальнення, що і буде розглянуто в даній статті.

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2010-2015 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 3.7 «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні, реабілітації та спорті з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734); згідно зі планом НДР НУФВСУ на 2016-2020 рр. за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'я формуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета роботи – систематизувати науковий пласт знань впроваджуваних оздоровчих технологій в процес АФВ школярів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Світова тенденція до зростання кількості осіб з особливими потребами, зокрема спонукає наукове співтовариство йти шляхом пошуку найбільш ефективних педагогічних методів і прийомів спрямованих на мобілізацію всіх компенсаторних можливостей, що буде сприяти їх успішній соціалізації [6,14].

Саме питання соціально-гуманістичних засад адаптивної фізичної культури та соціальної інтеграції осіб з обмеженими можливостями і впровадження в їх в українське суспільство, розглянуто в роботі І.О. Когут [14]. Автором було розроблено концепцію, яка складається зі стратегії (мети, завдань, умов реалізації), передумов створення, показників ефективності та основних педагогічних заходів досягнення поставленої мети (з'ясування механізму побудови гуманістично орієнтованого освітнього процесу у вищих навчальних закладах, обґрунтування стрижневих положень гуманізації навчального процесу при підготовці фахівців сфери фізичної культури і спорту, опрацювання технології формування гуманістично орієнтованого фахівця сфери фізичної культури і спорту).

Запропонована дослідником концепція забезпечує гуманізацію процесу підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту на підставі формування загальнолюдських цінностей в умовах сучасних тенденцій трансформації вищої освіти, і є теоретичним підґрунтям її подальшого розвитку. А також сприяє осмисленню основних закономірностей розвитку вітчизняної системи освіти в контексті реалізації гуманістично орієнтованого навчально-виховного процесу, що приведе до вдосконалення освіти й фізичної культури і спорту як важливих складових розвитку суспільства [14].

Враховуючи багатовекторність оздоровчих технологій, які використовувались в процесі АФВ, в даній статті ми зосередимо свою увагу на напрямках сучасних форм рухової активності та інформаційних технологіях.

Аналіз літератури з проблеми сучасних оздоровчих технологій, які використовуються в процесі АФВ школярів показав, що науково-методичне забезпечення з цього питання все ще залишається недостатнім, хоча існує ряд дослідницьких робіт в цьому напрямку [2,5,16].

На підставі виявлених особливостей психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з порушенням слуху Т. С. Голозубець [2] теоретично обґрунтувала й експериментально перевірила ефективність методики використання креативних засобів АФВ, до якої належать вправи балету, елементи ритмопластики, тілесно-орієнтованої психотехніки актора, психогімнастика, гімнастику з використанням фітболів, корекційні рухливі ігри тощо [2].

О.А. Юрченко [11,21] під керівництвом В.О. Кашуби було розроблено модульну технологію корекції порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором. Розроблена модульна технологія корекції порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором складалась із трьох етапів та шести модулів.

Втягувальний етап був спрямований на визначення особливостей просторової організації тіла та фізичної підготовленості молодших школярів з послабленим зором, а також на адаптацію організму до занять фізичними вправами [21].

Корекційний етап. Мета цього етапу – на корекція окремих показників просторової організації тіла та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором, які були визначені за результатами констатувального експерименту [21].

Підтримувальний етап був спрямований на підтримку досягнутого рівня показників просторової організації тіла та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором [21].

Представлена технологія складалась із наступних модулів:

- 1 - інформаційний модуль;
- 2 - модуль корекції порушень біогеометричного профілю постави;
- 3 - модуль корекції порушень вертикальної стійкості тіла;
- 4 - модуль корекції порушень динамічної постави;
- 5 - модуль удосконалення фізичної підготовленості;

6 - модуль рухливих сюжетно-рольових ігор [21].

Автором наприкінці технології рекомендувалось проводити «Свято здоров'я», у якому відбувались вікторини для оцінки теоретичних знань, а також конкурси на зразкове відтворення вправ, які сприяють корекції порушень просторової організації тіла. До програми «Свято здоров'я» також входили різні естафети, рухливі ігри та забави [21].

В роботі П.Ф. Пиптюк [16] під керівництвом Н. Г. Байкіної, здійснювалася корекція рухової сфери в глухих школярів засобами оздоровчого туризму у вигляді туристичного зльоту в поєднанні з мовними іграми.

Автором на зльотах пропонувались різноманітні конкурси на:

- ✓ кращу організацію туристичної праці у групі;
- ✓ кращу туристичну подорож;
- ✓ на кращий фотознімок про похід;
- ✓ на кращу самодіяльність;
- ✓ на кращий туристичний фільм [16].

З метою корекції порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання під керівництвом О. М. Бондар, В. В. Джевагою [4], розроблено технологію, яка складається з трьох етапів:

I - початковий етап, який був спрямований на визначення особливостей координаційних здібностей та фізичного розвитку молодших школярів з вадами слуху, а також на адаптацію організму до занять фізичними вправами;

II - корекційно-розвиваючий етап, який був спрямований на цілеспрямований розвиток та корекцію порушень окремих видів координаційних здібностей, які були визначені за результатами констатувального експерименту;

III - підтримуючий етап, який був спрямований на підтримку на досягнутому рівні різних проявів координаційних здібностей молодших школярів.

Необхідно відзначити, що авторами вперше, використовувались технічні засоби з нестійкою опорою (балансувальні платформи «BOSU»), які спрямовані на корекцію порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання [4].

Для підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь з питань здоров'я, особливостей формування здорового способу життя, розвитку інформаційно - культурної особистості та оптимізації освітнього процесу використовуються інформаційні технології [3,12,13,17].

Серед інформаційних технологій, які використовуються в процесі АФВ можна виділити наступні: комп'ютеризовані тренажерні стенди; діагностичні комплекси; інформаційно – методичні системи.

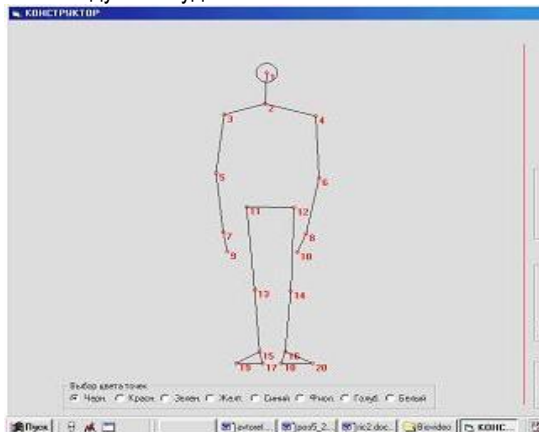
Для підвищення ефективності процесу АФВ школярів з порушенням слуху А.Н. Денисевичем [3] використовувались комп'ютеризовані тренажерні стенди, які дозволяють здійснювати сполучення рухових дій з процесом інформаційного спілкування.

Педагогічний експеримент автора показав, що найбільш ефективним методом програмування рухових завдань для учнів з порушенням слуху з використанням комп'ютерних технологій є використання «рухових ігор» і методу «додаткових завдань» з акцентованим впливом на «відстаючі» якості і функції організму дітей [3].

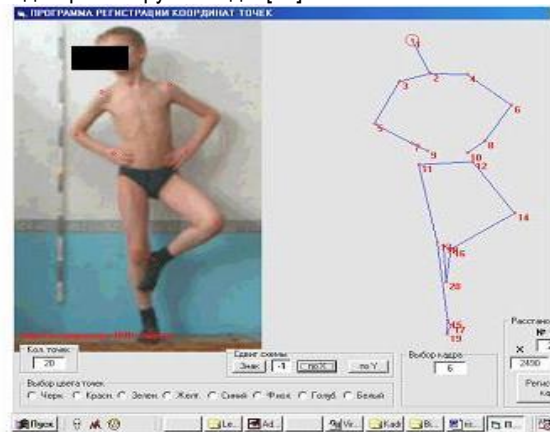
Для діагностування особливостей і визначення ступеня рухових порушень І.В. Хмельницькою [17] було розроблено діагностичні комплекси комп'ютерного моніторингу моторики школярів, з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку, які включають пакети прикладних програм «БіоВідео» (рис. 1) та «Індивід».

Програма «БіоВідео» дозволяє отримувати біомеханічні характеристики як окремих біоланок, так і всього тіла людини. Прикладне програмне забезпечення «БіоВідео» включає чотири модулі:

- ❖ модуль конструювання моделей опорно-рухового апарату (ОРА) людини;
- ❖ модуль визначення координат точок відносно соматичної системи відліку;
- ❖ модуль розрахунку біомеханічних характеристик рухової дії за координатами моделі ОРА людини;
- ❖ модуль побудови біокінематичної схеми тіла людини за відеограмою рухових дій [17].



а



б

Рис. 1. Вікна модулів «БіоВідео»: а) конструювання моделей ОРА людини; б) визначення координат точок відносно соматичної системи відліку [17].

Розроблене автором [17] прикладне програмне забезпечення автоматизованої системи «Індивід» дозволяє визначити такі психомоторні показники: сенсомоторні реакції; швидкість переключення уваги; зорову пам'ять; сприймання часу; урівноваженість нервових процесів; реакцію на об'єкт, що рухається. ППЗ «Індивід» складається з 10 модулів: «Таблиця», «Маятник», «Трикутник», «Квадрат», «Складна сенсомоторна реакція: фігури трикутник–круг», «Складна сенсомоторна реакція: фігури квадрат–круг», «Урівноваженість нервових процесів», «Зорова пам'ять», «Переключення уваги», «Сприймання часу».

Яскравим прикладом застосування мультимедійних інформаційних технологій в процес АФВ являється інформаційно-методична система «Osanka» [7] (рис. 2).



А – Головне вікно програми «Osanka» Б – Вікно програми «Osanka» – «Меню»
Рис. 2. Основні вікна програми «Osanka», (роздрук з екрана монітора) [7]

Меню програми «Osanka» являє собою сторінковий елемент управління з вкладками й гіперпосиланнями. На панелі робочого вікна знаходяться такі вкладки: Вкладка «Настройка»; Вкладка «Полезно знать»; Вкладка «Контроль осанки»; Вкладка «Комплексы физических упражнений»; Вкладка «Видеоуроки»; Вкладка «О программе» [7].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [8,10] свідчать про те, що регуляція ортоградної пози людини належить до числа найактуальніших педагогічних проблем АФВ. Питання корекції та профілактики порушень постави молодших школярів до сьогодні, на жаль, не знаходять належного відображення в теорії й методиці АФВ.

Під керівництвом В.О. Кашуби, З.Х. Насраллах [9], було розроблено технологію корекції порушень постави слабкочуючих дітей молодшого шкільного віку в процесі АФВ основою, якої стала мультимедійна система «Osanka».

Розробляючи технологію корекції порушень постави слабкочуючих молодших школярів, автор [7] дотримувався ряду умов:

- ✓ програмування, планування засобів АФВ проводилися з урахуванням індивідуальних особливостей порушень постави та рухової сфери слабкочуючих молодших школярів;
- ✓ регламентація, суворе дозування навантажень і адекватність їх застосування;
- ✓ систематичне використання фізичних вправ, спрямованих на корекцію сколіотичної постави (фахівцем враховувались особливості гоніометрії тіла, біомеханічні характеристики вертикальної стійкості тіла молодших школярів, отримані в ході проведення констатуючого експерименту);
- ✓ систематичне використання фізичних вправ, спрямованих на удосконалення вертикальної стійкості тіла, на розвиток природних локомоцій школярів і формування «м'язового корсета»;
- ✓ систематичне використання фізичних вправ, спрямованих на профілактику порушень опорно-ресорних властивостей стопи;
- ✓ використання інформаційно-методичної системи «Osanka» для інтегрування освітньої, виховної та оздоровчої діяльності у навчальний процес із фізичної культури.

У роботі А.А. Дяченко [5], під керівництвом В.О. Кашуби було розроблено технологію корекції порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором .

Технологія складається із таких блоків: інформаційно-навчаючого (теоретичного) блоку (частина блоку реалізована у аудіо-програмі «Школа постави»); моніторингу стану моторики та корекційних блоків, згрупованих по спрямованості впливу:

- на формування навички правильної постави;
- удосконалення вертикальної стійкості тіла;
- корекції та профілактики порушень постави;
- блока рухливих і сюжетних ігор;
- блока комплексів вправ для зорового аналізатора (вправи даного блоку переважно були реалізовані під час виконання вправ для корекції порушень постави).

Включення до складу технології блоку аудіо програми «Школа постави» (рис. 3) обумовлено тим, що компенсація порушень зору відбувається, зокрема, за рахунок слуху та необхідною умовою ефективного виконання вправ молодшими школярами з послабленим зором, є навчання поєднанню м'язових відчуттів зі звуковим фоном. Реалізація звукового супроводу при виконанні комплексів вправ можлива при використанні озвучених м'ячів, хлопків, музики [5].

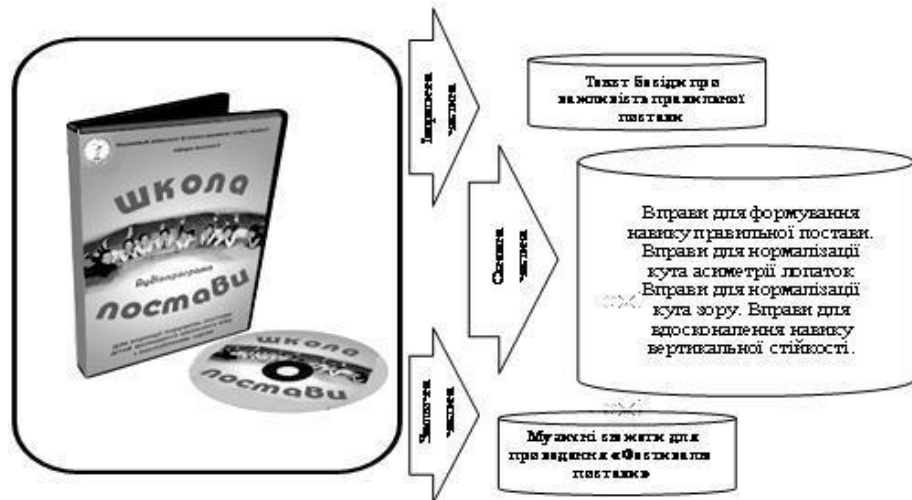


Рис.3. Структура аудіо програми «Школа постави» [5]

Аудіо програма «Школа постави» була розроблена ґрунтуючись на тому, що АФВ для дітей молодшого шкільного віку має величезне значення не тільки як важливий корекційно-виховний засіб подолання дефектів фізичного розвитку, але й відіграє значиму роль у розвитку особистісних якостей, зокрема, пізнавальних процесів, а також застосовувалась, як ефективний засіб естетичного виховання та розвитку творчих здібностей, формування особистості, збагачення інтелектуальної сфери дитини.

Висновок: З кожним роком в Україні збільшується кількість людей з обмеженими можливостями, а саме головне насторожує те, що спостерігається приріст інвалідизації серед дитячого населення. У зв'язку з цим з'являється необхідність пошуку заходів спрямованих на попередження дитячої інвалідизації, створення системи ефективного соціального захисту, а також пошуку шляхів оптимального використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я та соціальної адаптації.

В процесі АФВ школярів використовуються різні форми оздоровчих та інформаційних технологій, які сприяють формуванню та гармонійному розвитку особистості, пізнавальних процесів, розвитку творчих здібностей, зміцненню здоров'я та подолання дефектів фізичного розвитку.

Сучасні оздоровчі технології представлені у вигляді: креативних засобів фізичного виховання, оздоровчого туризму у вигляді туристичного зльоту та корекційної технології порушень координаційних здібностей дітей, з використанням балансуючої платформи «BOSU». Інформаційні технології представлені у вигляді: комп'ютеризованих тренажерних стендів, діагностичних комплексів, інформаційно – методичних систем, які використовуються в процесі АФВ школярів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі: будуть спрямовані на розробку інноваційних технологій для підвищення рівня фізичного стану підлітків у процесі АФВ.

Література:

1. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. лит., 2010. – 608 с.
2. Голозубець Т. С. Методика АФВ глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Т. С. Голозубець; Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2005. – 22 с.
3. Денисевич А.Н. Методические приемы программирования сопряженных форм двигательной активности и информационного общения глухонемых с использованием персональных компьютеров: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. Н. Денисевич. – М., 1996. – 21 с.
4. Джевага В. В. Корекція порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Джевага. – К., 2017. – 20 с.
5. Дяченко А. А. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з пониженням зором засобами фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Дяченко. – К., 2010. – 19 с.
6. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб.: в 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М., 2007. – 448с.
7. Зияд Хамиди Ахмад Насраллах. Коррекция нарушений осанки слабослышащих школьников средствами физического воспитания : дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту за спец. 24.00.02

- «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Зияд Хамиди Ахмад Насраллах. – К., 2008. – 180 с.
8. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимп. лит., 2003. – 280 с.
 9. Kashuba V.O. Posture correction of violations in the process shkolkov AFV / V. Kashuba, Hmayd Ziad Ahmad Nasrallah. – Kiev, 2008. – 223 p.
 10. Kashuba V.O. Formation of motor skills in the process of human ontogeny: monograph / V. Kashuba, O.Bondar, N. Goncharova, N. Nosova. – Luck, 2016. - 232 p.
 11. Kashuba V.O. Correction of posture primary school children with impaired vision in physical education / V. Kashuba, O. Yurchenko // Theory and methods of physical education and sport. – Kiev, 2013. – Vol.4. – pp. 67-74.
 12. Kashuba V.O. On the possibility of using modern computer technology in adaptive physical education / V. Kashuba, Ziad Nasrallah, K.Sergienko // Scientific journal «Sports Journal Dnieper». – Dnepropetrovsk, 2007. – Vol.1 (2). – pp. 11-15.
 13. Kashuba V.O. Current approaches to monitoring the physical condition of students in physical education / V. Kashuba, N.Goncharova // Scientific Journal «Pedagogy, psychology, medical-biological problems of physical education and sport». – Kharkiv.– Vol. 1, 2010. - pp. 71-73.
 14. Kohut I.O. Social and humanistic principles of adaptive physical culture in Ukraine / I. Kohut. - Lviv, SPOLOM, 2015. - 284 p.
 15. Nagorna O.B. Features correctional and educational work with children with special educational needs: Textbook / O.Nagorna. - Rivne, 2012. - 99 p.
 16. Pyptyuk P. F. Correction motor areas in students with hearing health tourism facilities. Thesis for the degree of Candidate of pedagogical sciences / P. Pyptyuk. – Kiev, 2013. - 20 p.
 17. Khmelnytska I.V. Computer control system motility students 7-10 years of deaf programming fitness classes. Thesis for the degree of Candidate of physical education and sport / I. Khmelnytska. – Kiev, 2006. – 20 p.
 18. Chudna R. V. Adaptive physical education for children with disabilities, teach. method. guidances. / R. Chudna. - Donetsk: North-Press, 2011. - 312 p.
 19. Shapkova L.V. Adaptive physical education: methodology and development in the field of higher education. Thesis for the degree of Dr. of pedagogical sciences / L. Shapkova. – St. Petersburg, 2003. – 448 p.
 20. Shapkova L.V. Chastnyya methods adaptivnoy Physical Culture: Textbook / L. Shapkova. – Moscow: Soviet sport, 2007. – 608 p.
 21. Yurchenko O.A. Correction of the spatial organization of the body of elementary school children with weak eyesight in physical education. Thesis for the degree of Candidate of physical education and sport / O.Yurchenko. – Kyiv, 2013. – 20 p.