

Висновки. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів ВНЗ вимагає посилення ролі й місця позаакадемічної роботи у цьому процесі, що сприятиме забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів в оптимальних умовах організації навчально-виховного процесу. Інновації, як зміни, створені задля покращення та розвитку позаакадемічної роботи та фізичного виховання загалом, є вагомим чинником вирішення комплексу складних завдань їхнього інформаційного та організаційного змісту. За результатами проведеного дослідження установлені напрями упровадження освітніх інновацій у позаакадемічні форми фізичного виховання. Останнє є значним резервом значне підвищення ефективності фізичного виховання студентів та забезпечення досягнення цілей позаакадемічної роботи. Враховуючи вищезначене, одним із перспективних напрямів для реалізації дієвості цих форм фізичного виконання є розробка та практична реалізація нових інноваційних високоефективних технологій позаакадемічних занять фізичною культурою студентів ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень передбачають модернізацію засобів й методів позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ з використанням освітніх інновацій.

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 29-38.
2. Викторова Л.В. Инновационные процессы в образовании / Л.В. Викторова // Инновации в образовании. – 2002. – № 2. – С. 6-8.
3. Грибан Г.П. Методологічні та психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – К., 2012. – Вип. 16. – С. 26–29.
4. Жукова О.С. Роль інноваційних процесів у підготовці майбутніх фахівців / О.С. Жукова // Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 11. – С. 122-125.
5. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19-22.
6. Москаленко Н. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років / Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасьєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С.10-13.
7. Пилипей Л. П. Модернізація системи фізичного виховання УАБС / Л.П. Пилипей // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доп. III Міжнародної наук.-метод. конф., 2016 р. – с. 26-29.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С.І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
9. Пустовой А.П. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи / А.П. Пустовой, Н.Г. Скачков, Л.И. Романова // Спб.: ГОУ ВПО СПбГТУРП, 2010. – 30 с.
10. Стадник В. В. Фундаментальні аспекти позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ / В. В. Стадник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – К., 2013. – № 7 (33). – С. 348 – 253.
11. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій.: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / Р.А. Самоха // АПН України Інститут проблем виховання. – Київ, 2007. – 19с.
12. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика: методология, теория, практика / А.В. Хуторской. – М. : УНЦ ДО, 2005. – 222 с.
13. Bailey R. The routledge physical education reader / R. Bailey, D. Kirk. – Routledge, 2008. – 1420 p.
14. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
15. Hardman K. Contemporari issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
16. Hardy C. Learning and teaching in physical education / C. Hardy, M. Mawer. – Falmer Press, 1999. – 240 p.
17. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Red. K. Zuchora – Warszawa: AWF. – 2000. – s. 37 – 41.
18. Miller D. K. Measurement: by the Physical Educator / D. K. Miller // Why and How. – Madison: Brown and Benchmark, 2004. – 381p.
19. Stidder G. The really useful physical education book / G. Stidder. – Tatlor & Francis, 2010. – 216 p.
20. Wuest D. A. Foundations of Physical Education and Sport. / A. D Wuest, Ch. A. Bucher. – Mosby: Year Book Inc., 2005. – 451p.

Парчевский Ю.Н.

Государственный университет телекоммуникаций

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ

Физическое и нравственное воспитание необходимо рассматривать в единстве и как существенную часть профессионально-прикладной подготовки студентов. Это возможно только при постоянном совершенствовании учебно-воспитательного процесса, большим вниманием к формированию нравственной устойчивости и профессионально-прикладных качеств студентов.

Многочисленные публикации специалистов в области физической культуры, ученых свидетельствуют о том, что современное положение и организация физического воспитания в высших учебных заведениях не позволяет ожидать не только улучшения его развития, а также сохранения настоящего уровня физической подготовленности и здоровья студенческой

молодежи. Существующая ситуация вынуждает к поиску путей, чтобы воспитывать у студентов мотивацию и желание к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к здоровому способу жизни [1, 2, 3, 4].

Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях, увеличение психофизиологических нагрузок остро ставят вопросы о внедрении в учебный процесс и быт студентов физической культуры и спорта. Многими исследователями доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервно психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, повышают умственную работоспособность, содействуют повышению успеваемости студентов [4, 5]. Более того, профессионально-прикладная физическая подготовка, являясь составной частью системы воспитания будущих специалистов ИТ-технологий, играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья студентов, повышении физической работоспособности, формировании профессионально важных качеств личности [6].

Ключевые слова: студенты, физкультурная деятельность, высшее учебное заведение, психофизические качества.

Парчевський Ю.М. Соціально-педагогічні основи виховання особистості студентів Державного університету телекомунікацій. Фізичне та моральне виховання необхідно розглядати в єдності і як істотну частину професійно-прикладної підготовки студентів. Це можливо тільки при постійному вдосконаленні навчально-виховного процесу, великою увагою до формування моральної стійкості та професійно-прикладних якостей студентів.

Численні публікації фахівців в області фізичної культури, вчених свідчать про те, що сучасний стан і організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах не дозволяє очікувати не тільки поліпшення його розвитку, а також збереження теперішнього рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді. Існуюча ситуація змушує до пошуку шляхів, щоб виховувати у студентів мотивацію і бажання до самостійних занять фізичними вправами, до здорового способу життя [1, 2, 3].

Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах, збільшення психофізіологічних навантажень гостро ставлять питання про впровадження у навчальний процес і побут студентів фізичної культури і спорту. Багатьма дослідниками доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підвищують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів. Більш того, професійно-прикладна фізична підготовка, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців ІТ-технологій, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, підвищенню фізичної працездатності, формування професійно-важливих якостей особистості [4, 5, 6].

Ключеві слова: студенти, фізкультурна діяльність, вищий навчальний заклад, психофізичні якості.

Parchevskiy Yu.N. Socio-pedagogical aspects of education of the individual students State University of Telecommunications. The physical and moral education should be considered in unity and as an essential part of professional-applied training of students and educators. This only constant improvement of the educational process, great attention the formation of moral stability and professionally applied as a students.

The numerous publications of the experts in the field of physical culture, and the scientists witness that the modern condition and organization of physical education in higher education institutions does not allow to expect to not only improvement of its development, but also maintaining the current level of physical fitness and health of students. The current situation forces people to seek the ways to raise the students' motivation and desire for individual physical trainings, for a healthy lifestyle [1, 2, 3].

Intensification of educational process in higher educational institutions, the increasing of physiological stress acutely raises the question of the involving of physical culture and sports in educational process and life of the students. Many researchers proved that regular physical exercises increase mental stability to emotional stress, improve mental performance, and enhance students' academic performance. Moreover, the professionally applied physical training, which is an integral part of the system of education of future specialists of IT technologies plays an important role in the preservation and strengthening of health of students, enhances physical performance, the formation of professionally important qualities of a personality [4, 5, 6].

Key words: students, physical activity, psychological and physical qualities, higher education establishments.

Введение. Современному человеку третьего тысячелетия все чаще приходится выполнять свою профессиональную деятельность на пределе своих возможностей в стремительно меняющихся условиях, в постоянном изменении жизненных стереотипов, под постоянным „информационным бумом“. Нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в Украине усугубляет эту тенденцию, что в конечном итоге приводит к тому, что более 72,3 % населения страны находится в состоянии затаянного психоэмоционального и социального стресса, который истощает адаптационно-приспособительные механизмы организма, поддерживающие соматическое здоровье человека [1, 5, 11].

В этой ситуации традиционная медицина оказывается бессильной, поскольку основной причиной такого состояния является дефицит в обществе „эпического отношения к своему здоровью“, основные факторы риска которого имеют поведенческую основу. Решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет образ жизни, который он ведет [2, 3, 4, 7, 8, 10].

Практический опыт физического воспитания в высших учебных заведениях свидетельствует, что наиболее оптимальная реализация требований к личности студента, как будущего специалиста ИТ-технологий, осуществляется при включении в режим учебного дня студентов активного отдыха, основу которого составляют упражнения на формирование осанки, а также общей выносливости [6].

Таким образом, проблема формирования здоровья студенческой молодежи выходит за рамки медицинской науки и практики, и может рассматриваться с точки зрения воспитательного и образовательного аспекта.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблема здоровья студенческой молодежи и средств его формирования беспокоит ныне специалистов многих стран, которым безразлично состояние своего интеллектуального будущего. Решению этой проблемы посвящены, только в последние годы, сотни научных публикаций и десятки научных форумов. Происходит это потому, что за годы учебы в высших учебных заведениях молодёжь не улучшает, а в значительной степени, теряет резервные возможности своего организма, что существенно отражается на их дееспособности, и как следствие, приводит к снижению творческого потенциала и даже репродуктивным возможностям молодых людей [7].

Особенное беспокойство вызывает отношение студентов к занятиям физическим воспитанием и отношением их к своему здоровью. Довольно часто можно наблюдать беседы студентов о своих заболеваниях. Слушая их беседы, складывается мнение, что им „нравится” их состояние здоровья, они с упоением рассказывают друг другу о своем заболевании и боятся выйти из этого состояния. Не единичные случаи, когда студенты начинают переубеждать преподавателя, что им совершенно ничего нельзя делать, потому что, так сказали им родители. Большой вред наносят родители своим детям рассказами о вреде занятий физического воспитания. И это не зависит от уровня образованности родителей. Здесь просматривается отношение государства к здоровью населения, и особенно, к здоровью молодежи, будущего нашей страны.

Актуальность здорового образа жизни в Украине, получила начало при формировании национальных проектов, в частности при разработке и расставлении акцентов в таких приоритетных направлениях как: здравоохранение, образование, строительство жилья для молодежи и развитию агропромышленного комплекса. Во-первых, именно эти сферы определяют качество жизни и социальную стабильность, благосостояние общества. И, во-вторых, решение именно этих вопросов непосредственно влияет на демографическую ситуацию в стране, и, что особенно важно, создает необходимые стартовые условия для развития так называемого человеческого капитала [4, 6].

Вместе с тем, в Украине сложилась угрожающая ситуация относительно состояния здоровья и физической подготовленности населения и молодежи в частности [5]. На протяжении последних десятилетий в Украине наблюдается депопуляция нации, в основе которой лежат следующие факторы: резкое увеличение заболеваемости населения (гипертония – в три раза, стенокардия – в два раза, инфаркт миокарда – на 30 %); неудовлетворительные экологические и внешние условия, что во многом определяет увеличение количества детей с отклонениями генетического характера (каждый 40-й новорожденный в Украине рождается с врожденными недостатками в развитии или же наследственной патологией) [6, 14].

Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи зависит от многих факторов, среди которых важное место занимает, ведение здорового способа жизни. К основным компонентам здорового образа жизни относятся: рациональное питание, быт, организация учебы, отдыха, организация и проведение активной физической деятельности, и, естественно, отношение к асоциальным явлениям, вредным привычкам. Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни являются систематические занятия оздоровительной физической культурой и массовым спортом.

Физическая культура – это часть общей культуры общества, исторически изменяющаяся особая форма, важнейшая структурная единица человеческой жизнедеятельности.

Проведенный учеными анализ состояния физического воспитания больше чем в 200 высших учебных заведениях Украины показал, что государственные требования выполняются далеко не всегда. Реальная система физического воспитания студентов, которая сложилась сегодня в Украине, малоэффективна. Она не обеспечивает в полной мере психофизической готовности выпускников высших учебных заведений к жизнедеятельности и профессиональному труду. 60% молодых специалистов, которые приходят на производство, физически не готовы работать в том темпе, режиме и с той интенсивностью, которые требует рыночное производство. Это в большинстве случаев приводит к нарушению рабочего ритма, технологического процесса, браку, производственным травмам [7].

Будущее Украины находится в тесной взаимосвязи с современной молодежью. Поэтому она должна быть здоровой и физически закаленной. Естественно, что в условиях современного технического прогресса существуют предпосылки к улучшению здоровья каждого последующего поколения. Но здесь определяется много таких факторов, о присутствии которых мы и не подозревали. Наибольшее беспокойство вызывают те, которые провоцируют возникновение, развитие и отрицательное течение разных заболеваний, начинают интенсивно действовать уже в молодом возрасте (так называемые факторы риска). Среди них: ускорение производственных процессов и жизни, быстрая смена экологической ситуации, гиподинамия и возрастание нервно-психических напряжений; увеличение информационного потока и даже природные катаклизмы, а также региональные конфликты. Все это способствует омоложению многих заболеваний, которые раньше были присущими только представителям старших возрастных категорий (заболевания сердечно-сосудистой системы, легочные и язвенные заболевания) [6, 7, 12].

Поэтому здоровье должно быть одним из наиважнейших приоритетов среди многих ценностей современной молодежи.

Любая работа, которая выполняется без перерыва на отдых, способствует развитию утомления, снижению функциональных возможностей организма. Если, несмотря на утомление, человек продолжает работать, то может развиваться перенапряжение организма, которое не всегда безопасное для здоровья человека. В частности, умственный труд связан со значительными нагрузками на высшие отделы центральной нервной системы и психические функции организма человека [1, 2, 3].

Вынужденное ограничение двигательной активности во время умственной деятельности студентов сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, и как следствие и умственную работоспособность студентов.

Отсутствие мышечных усилий и механическое сжатие кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, приводит к ухудшению кровоснабжения головного мозга, усложняя тем самым

его функциональную деятельность. Возникает ощущение утомления, которое вызвано напряженным умственным трудом и длительным пребыванием в одном рабочем положении. Таким образом, организм как-бы предупреждает о возникновении проблем [1, 2, 9].

Для их устранения необходим отдых. Поэтому чередование периодов работы и отдыха – необходимое условие повышения продуктивности учебного процесса студентов, и особенно это относится к студентам, будущим специалистам ИТ-технологий. Известно, что наиболее эффективное восстановление работоспособности происходит во время активного отдыха за счет специально подобранных физических упражнений.

Цель исследования. Объектом нашего исследования является процесс совершенствования физических качеств и формирования нравственной устойчивости студентов Государственного университета телекоммуникаций (далее ГУТ), осуществляемый во время занятий физическим воспитанием.

Методика и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ГУТ с участием 235 студентов первого и второго курсов. Специфической особенностью экспериментальной методики явилось то, что в ходе каждого занятия наряду с реализацией оздоровительных и образовательных задач, решались задачи и нравственного воспитания студентов.

Результаты исследований и их обсуждения. Нравственную подготовку мы рассматривали, как составную часть профессионально-прикладной подготовки будущих специалистов ИТ-технологий [6]. Нами учитывалось, то, что в процессе нравственного воспитания формируются чувства: ответственности, трудолюбия, уважения к своим сокурсникам; формируется требовательность к себе, своим поступкам, к совершенствованию своей физической подготовленности. В то же время, в физической подготовке должны найти отражение стороны собственной оздоровительно-физкультурной деятельности, связанные, в первую очередь, с умением составить и использовать в практической деятельности общеразвивающие упражнения.

Среди студентов было проведено анонимное анкетирование. Студентам предлагалось по пятибалльной шкале оценить собственные действия, поведение и поступки. Ответы на вопросы анкеты свидетельствовали о проявлении студентами физических и нравственных качеств, которые составляют, на наш взгляд, сущность воспитания личности студентов (табл. 1).

Таблица 1

Оценка нравственных качеств студентов (в балах)

№ п/п	Нравственные качества	1 курс	2 курс
1.	Ответственность	3,5	3,7
2.	Трудолюбие	3,4	3,8
3.	Самоорганизованность	2,9	3,3
4.	Требовательность	4,0	4,4
5.	Уважение к своим однокурсникам	4,1	4,5
6.	Активность в общественной жизни курса, института, университета	2,9	3,5

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что в процессе обучения происходит формирование нравственных качеств, вместе с тем, в нравственном воспитании имеются и существенные издержки.

Следует отметить, что одним из элементов, которые помогают совершенствовать нравственные качества, важное место занимает процесс самоорганизации (организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдение режима труда и отдыха и др.). У студентов, которые активно участвуют в научной и общественной деятельности, физкультурно-спортивной жизни, идет более быстрый процесс накопления знаний, физического совершенствования, быстрее развивается интерес к избранной профессии, успешней осуществляется освоение навыками профессиональной деятельности.

В ходе эксперимента изучались мотивы и интересы студентов к занятиям физическим воспитанием, а также во внеурочное время, к занятиям оздоровительной физической культурой.

Результаты исследования показали: процент студентов, которые систематически занимались физической культурой и спортом вначале увеличивался, а потом уменьшался. Большинство студентов, не привлеченных к физкультурно-оздоровительным занятиям, выражают желание заниматься физической культурой и спортом, но не имеют возможности через отсутствие необходимой материально-технической базы и недостатка времени.

С каждым последующим годом обучения все больше респондентов называют причину “недостаток времени” как основную. Это свидетельствует о неправильно сформированном комплексе ценностно-мотивационных ориентаций, в котором оздоровительно-физкультурным занятиям отведено второстепенное значение.

Анализ результатов мотивационных приоритетов к систематическим занятиям физическими упражнениями студентов разного возраста свидетельствует о желании большинства в стремлении к строительству красивого тела. Исключение составляют студенты специальных медицинских групп (43,7%), которые ставят за цель улучшить состояние своего здоровья. Девушки II курса не соотносят занятия физическим воспитанием с возможностью достижения выше обозначенной цели. Количество тех, которые пропускают учебные занятия физического воспитания “иногда” и “регулярно”, увеличивается по отношению к первокурсникам. Поэтому, если среди девушек первого курса таких 19,0%, то среди второкурсниц уже 32,5%. Количество девушек, которым нравятся эти занятия, с каждым курсом уменьшается: с 87,0 на первом до 63,0% на втором курсах. Среди юношей эти показатели немного больше – 93,1% на первом курсе и 89,2%, соответственно, на втором курсе. Низкая мотивация к выполнению самостоятельных занятий физическими упражнениями объясняется студентами отсутствием

возможности наглядно видеть результаты своих достижений, отсутствием наглядных способов самоконтроля и контроля со стороны преподавателя физического воспитания.

Самооценка состояния здоровья студентов показала, что 30,4% студентов I и II курсов оценивают свое здоровье хорошим; 58,6% – удовлетворительным; 10,6% – плохим и только 0,4% от общего количества опрошенных считают свое здоровье очень плохим.

Если эти показатели рассматривать отдельно среди девушек и юношей, то складывается такая картина: 23,3% девушек считают свое здоровье хорошим; 64,7% – удовлетворительным и 12,0% – плохим. Юноши оценили свое здоровье так: 44,8% считают, что их здоровье хорошее; 46,6% – удовлетворительное; 7,8% плохим и 0,8% – очень плохим.

Итак, субъективная самооценка состояния здоровья, как девушек, так и юношей почти совпадают.

Обнаруженные мотивационные приоритеты и результаты исследований вовремя проведения учебных занятий по физическому воспитанию, а также во внеурочное время будут содействовать повышению активности студентов к занятиям массовой физической культурой и спортом.

Выводы

1. Физическое и нравственное воспитание необходимо рассматривать как существенную часть профессионально-прикладной подготовки студенческой молодежи. Для этого необходимо совершенствовать учебно-воспитательный процесс, больше уделять внимания нравственной устойчивости физических и профессионально-прикладных качеств студентов.

2. Уровень интереса студентов к физическому воспитанию и самостоятельным занятиям физическими упражнениями невысокий. В процессе учебы прослеживается тенденция к снижению интереса студентов к выполнению двигательных действий.

3. Мотивация студентов к посещению занятий физического воспитания с возрастом меняется.

Перспективы исследований: состоит в изучении взаимосвязи уровня интереса студентов к занятиям физическими упражнениями и состоянием их здоровья, а также физической подготовленности.

У современного человека из-за малоподвижного образа жизни и неудобного положения тела в процессе работы, независимо от его возраста и социального положения, недостаточно развита (или ослаблена) мускулатура туловища. Как следствие, происходит неправильное развитие грудной клетки, формируется неправильная осанка, изменяется форма физиологических изгибов позвоночника, результатом чего становятся различные деформации позвоночного столба.

Таким образом, физические упражнения играют основную роль в развитии мышечного корсета, а значит и в формировании осанки.

Литература

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья / Н. М. Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.
2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин – М.: Медицина, 1975. - 448 с.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб: МГП „Метролис”, 1992. – 123 с.
4. Баклицька О. Індивідуально-психологічні властивості особистості студента та їх зв'язок з рівнем психічного здоров'я / О. Баклицька, Р. Сірко // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 10–15.
5. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
6. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення: [Монографія] / С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.
7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса, Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Balsevich V. K. Methodological Bases of Human Ontokineziology / V. K. Balsevich // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.
9. Dintiman G. Sports Speed / G. Dintiman, B. Ward // Third Edition – Human Kinetics, 2003. – 272 p.
10. Pafftnbarger R. S. Contributions of epidtmiology to exercise sciece and cardiovascular healts / R. S. Pafftnbarger // Ntw Engl. Med. – 1997. – Vol. 301. – № 2. – P. 90–92.
11. Sobotka R. Physical activity and Health – a new view at the Limits // Book of Abstracts: Second Annual, Congress of the European College of Sports Science August 20–23, 1997 / R. Sobotka. – Vol. 2. – Copenhagen, Denmark, 1997. – P. 705–706.

Перегінець М.М., Долженко Л.П., Тронь Р.А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПРИКАРПАТТЯ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ РІЗНОГО ПРОФІЛЮ

На наш погляд, оптимальна рухова активність залишається важливим компонентом у формуванні та підтримці здоров'я як молоді, так і дорослого населення загалом. В силу розвитку новітніх технологій, об'ємного освітнього процесу, в старшій школі на урок фізичної культури виділено доволі незначну кількість часу, тільки 2 години на тиждень із 38 можливих, які аж ніяк не в змозі компенсувати нестачу рухової активності та низької мотивації до фізичної активності суспільства. Негативні тенденції з погіршення стану здоров'я сучасної молоді обумовили наші дослідження особливостей рухової