

children under the act of the offered programs of rehabilitation were estimated on the indexes of variability of cardiac rhythm.

The analysis of statistical and spectral indexes of variability of rhythm of heart of children with vegetative violations after a physical rehabilitation without psychical correction in a state of calmness showed an insignificant sympato-parasympathical disbalance, and also tension autonomous to the contour of adjusting of cardiac rhythm. While for students that was exposed to the action of the program of rehabilitation with art therapy, normalization of vegetative tone is set.

The decline of spectral and statistical indexes of variability of cardiac rhythm for schoolchildren 9 with vegetative violations show up in a greater measure, than for children 8, that specifies on the decline of ability of autonomous mechanisms of their organism to execute the functions.

For children, that was subject to the action of the program of rehabilitation without the elements of art therapy there is less slow renewal of regulator internalss from data of variability of cardiac rhythm, decline of firmness of adjusting mechanisms to the action of the external loading, that testifies to more subzero level of capacity.

Consequently, the program of physical rehabilitation in combination with the measures of treatment the art assists more rapid renewal of vegetative functions, an increase of capacity of children is 8-9, that determines the necessity of her further introduction.

Key words: *physical rehabilitation, art therapy, variability of cardiac rhythm, vegetative violations, vegetative tone.*

УДК 371.13:79

Г. Д. Кондрацька, А. В. Чепелюк

Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЕВОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У даній статті експериментально перевірено й доведено ефективність запропонованих умов, які сприятимуть покращенню рівня сформованості основних показників професійно-мовленнєвої культури майбутніх учителів фізичної культури. Визначено якість сформованості комунікативних якостей студентів-майбутніх вчителів фізичної культури контрольних та експериментальних груп на трьох етапах опитування. Розвиток комунікативного компоненту професійно-мовленнєвої культури автори статті визначали за рівнем сформованості комунікативних якостей мови, для чого були виокремлено такі параметри: інформативність, логічність, точність, виразність, багатство, чистота, емоційність, милозвучність і доречність мовлення.

Ключові слова: *професійно-мовленнєва культура, комунікативні якості, студент, учитель фізичної культури, експериментальне дослідження.*

Постановка проблеми. Особлива увага в індивідуальному потенціалі вчителів фізичної культури приділяється проблемі формування професійно-мовленнєвої культури. Рівень професійної готовності вчителя фізичної

культури залежить від його соціального та професійного самовизначення: гнучкості, мобільності, пошукової активності, комунікативної культури, готовності до самопізнання, саморозвитку, самоактуалізації.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз філософської, соціологічної, психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що не вироблене чітке трактування поняття «професійно-мовленнєва культура» в галузі знань «фізичне виховання, спорт та здоров'я людини». Автори по-різному визначають сутність і структуру культури фахівців, певною мірою це можна пояснити тим, що впродовж тривалого часу питання культури й праці досліджувалися паралельно.

Термін «професійна культура особистості» в понятійному апараті вчителів фізичної культури порівняно новий.

Уперше із широким використанням поняття професійної культури ми зустрічаємося в дослідженнях Г. Соколової [6], яка провела системний аналіз співвідношення професійної культури, культури праці й культури виробництва, виділивши три функціональних рівні: соціотехнічний – являє собою гармонізацію елементів у системі «людина–техніка»; соціонормативний – припускає гармонізацію відносин у системі «людина–людина» і включає сукупність норм, що відбивають рівень організації праці та зрілість внутріколективних відносин; інтегративний, який об'єднує елементи культури в систему на рівні значень і цінностей, що надають сенс трудовій діяльності людини.

На думку науковців-дослідників С. Александрової [1], Л. Безкоровайної [2], Г. Омеляненко [3], Н. Самсутіної [4], А. Синиці [5], професійна культура особистості вчителя фізичної культури характеризується компетентністю, широтою кругозору, гуманними відносинами з усіма суб'єктами освітнього процесу, творчою активністю, почуттям комфортності й задоволеності реалізацією свого особистісного та професійного потенціалу. Те ж саме можна сказати про вплив культури відносин усередині системи фізичного виховання, що впливає на самоактуалізацію, самореалізацію потенціалу професійної культури вчителя фізичної культури.

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що професійно-мовленнєва культура є однією з умов системи фізичного виховання. Високий рівень професійно-мовленнєвої культури учителя фізичної культури дозволить розширити його компетентність, створить логічно категоріальну систему навчання, розвитку й виховання, що, у свою чергу, сприятиме вирішенню чіткого завдання фізичного виховання щодо формування здорового способу життя.

Метою даної статті є перевірити ефективність запропонованих умов формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури відбувається в умовах вищого навчального закладу. Для наближення майбутнього вчителя до проблем фізичного виховання в сучасному суспільстві виникла необхідність розробки й упровадження умов формування комунікативно-мовленнєвої культури майбутнього вчителя фізичної культури.

У процесі перевірки реалізації моделі формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх учителів фізичної культури було проведено формувальний експеримент з метою визначення ефективності запропонованих умов, які сприятимуть покращенню рівня сформованості основних показників професійно-мовленнєвої культури студентів факультетів фізичного виховання.

Розвиток комунікативного компоненту професійно-мовленнєвої культури ми визначали за рівнем сформованості комунікативних якостей мови, для чого були визначені такі параметри: інформативність, логічність, точність, виразність, багатство, чистота, емоційність, милозвучність і доречність мовлення. При цьому використовувалися тестові завдання, складені на основі узагальнення методичних і довідкових джерел для визначення культури мовлення студентів на практичних заняттях зі спортивних дисциплін.

Результатом упровадження запропонованого спецкурсу «Професійно-мовленнєва культура» було розроблено завдання, які містили 20 прикладів, відповіді на запропоновані питання дали можливість визначити якість мови студентів, точність і логічність висловів студентів. За кількістю правильних варіантів підраховувався результат і заносився в таблицю.

Кількість правильних відповідей	Бали
19–20	5
17–18	4,5
15–16	4
13–14	3,5
11–12	3
9–10	2,5
7–8	2
5–6	1,5
3–4	1
1–2	0

Багатство й виразність у мові студентів факультету фізичного виховання на практичних заняттях визначалися за тестами, що містять такі завдання:

- продовжити синонімічний ряд;
- підібрати слова на певну тематику (за 1 хвилину);
- запропонувати власні варіанти передачі запропонованого висловлювання, неповторюючи вже використані слова та словосполучення.

Результати визначалися за кількістю запропонованих варіантів:

Кількість правильних відповідей	Бали
9 і більше	5
8	4,5
7	4
6	3,5
5	3
4	2,5
3	2
2	1,5
1	1

Значимим у формуванні професійно-мовленнєвої культури є приріст результату в точності й чистоті мови студентів на практичних заняттях зі спортивних дисциплін.

На нашу думку, цьому сприяло виконання таких навчально-практичних завдань:

- виключити двозначність висловлювання;
- визначити характер багатослів'я.

Крім того, студенти брали участь у аналізі усних виступів, зразків усного мовлення, відзначаючи випадки порушення точності мови, складали словник неприпустимих у мові викладача слів (експресивних, діалектизмів, професіоналізмів, колективно-обмежених понять та ін.). Використання такої форми роботи, як складання індивідуального словника, хоч і не є інновацією, проте володіє великими можливостями у формуванні навички роботи з довідковою, науково-методичною, спеціальною літературою, свідомому контролі за вибором мовних засобів у ситуаціях професійного спілкування студент-викладач на практичних заняття циклу спортивних дисциплін.

Метою виконання даних вправ було також збагачення словникового запасу студентів-майбутніх учителів фізичної культури, виховання мовного смаку, усвідомленого ставлення до власної мови як зразку для майбутніх

учителів фізичної культури. Особливий акцент при цьому робився на те, до яких наслідків у майбутньому педагогічному спілкуванні вчителя може привести неточність мови, а також на те, що використання ненормативної лексики в мові викладача переймається і, відповідно, тиражується в мові студентів-майбутніх учителів фізичної культури.

Результати тестування свідчать про необхідність приділити цим категоріям мови більш пильну увагу, причому зробити акцент на комунікативній ролі у професійному спілкуванні емоційно-експресивних засобів мови та мовної ситуації в цілому.

При детальному розгляді зміни показників сформованості комунікативних якостей мови студентів за період дослідження щодо приросту показників, що переважають у експериментальних групах, у свою чергу пояснюється тим, що експериментальну групу складають студенти напряму підготовки «Фізичне виховання», що мають більш тривалий досвід занять у спортивних школах і секціях, до вступу у ВНЗ і, відповідно, краще володіють термінологією. Контрольну групу складають студенти напряму підготовки «Здоров'я людини», більшість з яких активні заняття спортом почали незадовго до вступу або безпосередньо з моменту вступу до вищого навчального закладу.

Програма спецкурсу передбачала цілеспрямований розвиток навички формулювати визначення різних понять (дефініції). Ця робота була організована у формі колективного складання таблиці, що складається з розділів: обсяг, кількість, характер зв'язку; сутність визначення поняття; видова специфіка, призначення. Складання подібної таблиці являло собою розробку певного алгоритму складання дефініцій. При необхідності дати визначення поняттю студенти на початковому етапі роботи здійснювали покроковий вибір відповідних компонентів із таблиці й формулювали визначення.

У міру засвоєння алгоритму ця робота для більшості студентів уже не представляла труднощів. Значення цієї навички дуже високе, тому що необхідність давати визначення різним поняттям виникає в навчальному процесі досить часто. Разом із тим ця навичка важлива й для майбутньої професійної діяльності: молодий учитель фізичної культури буде відчувати себе впевненіше під час відповідей на питання учнів, що сприяє зміцненню авторитету викладача.

У зв'язку з цим до програми спецкурсу було включено розділ «Техніка мовлення», що містить такі теми для проведення практичних занять:

1. Пристрій мовного апарату студентів-майбутніх учителів фізичного виховання.

2. Мовне дихання студентів-майбутніх учителів фізичного виховання.

3. Якості професійного голосу студентів-майбутніх учителів фізичного виховання.

4. Гігієна голосу студентів-майбутнього вчителя фізичної культури.

У зміст практичних занять зі спортивних дисциплін були включені комплекси вправ, складені з елементів різних тренінгів:

1. Дихальна гімнастика, що включає вправи для м'язів, що беруть участь у процесі мовного формування (діафрагма, нижні черевні й міжреберні м'язи, м'язи шиї та плечового поясу).

2. Гігієнічний масаж, що проводиться для зняття м'язового навантаження на обличчі, шиї.

3. Вібраційний масаж призначений для активізації резонаторів.

4. Артикуляційна гімнастика, спрямована на тренування активних органів мовлення – губ, язика, нижньої щелепи, робота яких безпосередньо визначає чіткість артикуляції.

5. Релаксаційна гімнастика, що дозволяє зняти м'язове та нервово-психічне напруження.

До особливостей запропонованої нами системи вправ можна віднести таке:

- у студентів формується усвідомлене ставлення до тренування мовного дихання, технічних характеристик голосу, для чого викладачем робиться акцент на їх професійну значущість;

- комплекси вправ побудовані за принципом наростання складності;

- на вступному занятті викладач пояснює загальні принципи виконання вправ, прийоми самоконтролю, здійснює показ, а на наступних практичних заняттях до проведення тренувальних вправ по черзі підключаються студенти.

Підвищенню показника професійно-мовленнєвої культури мови сприяло проведення дихальної гімнастики, вібромасажу.

Навчання вибору оптимального темпу мовлення проводилося з акцентом на необхідність вибирати темп залежно від мовної ситуації на практичному занятті, семантики тексту й керувати темпом, зберігаючи правильність дихання.

Інтонаційні вправи були спрямовані на формування точності постановки логічного наголосу, покликаною підкреслити найбільш значиме в семантиці висловлювання слово; правильного розподілу пауз для повного вдиху й добору повітря; зміни тембру й тону залежно від семантики висловлювання та особистісно-психологічних особливостей студентів.

Оскільки дикція є одним з обов'язкових елементів техніки мови, то її корекції в експериментальній програмі було приділено особливу увагу. Робота над дикцією полягала у вивченні артикуляційних характеристик звуків, проведенні артикуляційних вправ із наростанням складності.

Заняття включали вправи, що виконуються беззвучно, пошепки, вголос, послідовність яких здійснювалася за принципом: окремі звуки, склади, слова.

Велике значення в роботі над дикцією мають скоромовки, під час використання яких не слід відразу прагнути до швидкого вимовляння, а виконувати вправи в такій послідовності: чітка вимова окремих звуків, складів, цілої фрази, поступово збільшуючи швидкість і зберігаючи повний стиль вимови.

Ефективність включення в програму спецкурсу розділу «Техніка мовлення» підтверджується значними змінами показників сформованості професійно-мовленнєвої культури студентів-майбутніх учителів фізичної культури. При цьому відзначено активізацію інтересу студентів до означеної проблеми.

Оцінюючи приріст показників сформованості комунікативних якостей мовлення в експериментальних і контрольних групах, ми використовували параметричні методи перевірки статистичних гіпотез.

Так, $(R, \%)$ – сформованість комунікативних якостей студентів-майбутніх учителів фізичної культури визначається:

$$R = \frac{M}{N} \cdot 100$$

Зазначимо, що нас цікавить, зміна показників сформованості комунікативних якостей мови студентів у процесі навчання з використанням запропонованих умов.

Зазначимо, що результати отримані на етапах проведеного дослідження в контрольних і експериментальних групах свідчать про те, що: сформованість комунікативних якостей мови в студентів-майбутніх учителів фізичної культури Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка в контрольній групі на початку експерименту становила 41%, на останньому етапі експерименту становила 58%, приріст результатів – 17%, відповідно в експериментальних групах на початку експерименту – 48%, на III кінцевому етапі дослідження зросла до 74%, що показує значний приріст – на 26% (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники сформованості комунікативних якостей студентів
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка**

Показник	I етап дослідження		II етап дослідження		III етап дослідження	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середній бал (X)	3,5	3,56	3,54	3,82	3,68	4,04
Сформованість якостей %	0,7 (41%)	0,71 (48%)	0,71 (45%)	0,77 (65%)	0,74 (58%)	0,85 (74%)
Приріст %			4%	17%	17%	26%
Стандартне відхилення	± 0,14	± 0,13	± 0,14*	± 0,14*	± 0,14**	± 0,15**
t – критерій Стьюдента	0,3		1,45		1,9	

Примітка: * $p \leq 0,2$ ** $p \leq 0,1$

Сформованість комунікативних якостей мови в студентів Кам'янець-Подільського національного університету в контрольній групі становила 42%, до третього етапу експерименту покращилась до 56%, приріст результатів склав 14%, у експериментальній групі на I етапі – 44%, на проміжному етапі – 62% і на III етапі – 78%, за етапи зросла на 34% (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники сформованості комунікативних якостей студентів
Кам'янець-подільського національного університету**

Показник	I етап дослідження		II етап дослідження		III етап дослідження	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середній бал (X)	3,56	3,58	3,6	3,87	3,72	4,08
Сформованість якостей %	0,7 (42%)	0,7 (44%)	0,71 (46%)	0,74 (62%)	0,75 (56%)	0,81 (78%)
Приріст %			4%	18%	14%	34%
Стандартне відхилення	± 0,14	± 0,14	± 0,14*	± 0,16*	± 0,14**	± 0,16**
t – критерій Стьюдента	0,11		1,31		1,8	

Примітка: * $p \leq 0,2$ ** $p \leq 0,1$

Сформованість комунікативних якостей мови студентів контрольної групи Ізмаїльського державного гуманітарного університету становила 44%, зросла до 60%, приріст результатів – 16%, у експериментальній групі на I етапі – 46%, на проміжному етапі – 62%, на III етапі – 74%. Отже, спостерігається значний приріст – 28% (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники сформованості комунікативних якостей студентів
Ізмаїльського державного гуманітарного університету**

Показник	I етап дослідження		II етап дослідження		III етап дослідження	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середній бал (X)	3,5	3,52	3,54	3,80	3,66	4,04
Сформованість якостей %	0,71 (44%)	0,72 (46%)	0,73 (48%)	0,77 (62%)	0,76 (60%)	0,81 (74%)
Приріст %			4%	16%	16%	28%
Стандартне відхилення	$\pm 0,13$	$\pm 0,14$	$\pm 0,13^*$	$\pm 0,15^*$	$\pm 0,14^{**}$	$\pm 0,15^{**}$
t – критерій Стьюдента	0,11		1,42		1,85	

Примітка: * $p \leq 0,2$ ** $p \leq 0,1$

Отримані результати доводять ефективність запропонованих нами умов у навчально-виховний процес підготовки вчителя фізичної культури.

Для перевірки запропонованої гіпотези проведеного дослідження були використані методи математичної статистики (t – критерій Стьюдента). Отримані результати в контрольних і експериментальних групах свідчать про статистичну значущість запропонованих умов формування комунікативно-мовленнєвої культури студентів-майбутніх учителів фізичної культури, це показано у таблицях 1, 2, 3.

Таким чином, у студентів Дрогобицького державного педагогічного університету Імені Івана Франка на II етапі експериментального дослідження достовірність даних становить – $t = 1,45$, що відповідає $p \leq 0,2$; на III етапі достовірність даних становить – $t = 1,9$, $p \leq 0,1$.

У студентів Кам'янець-Подільського національного університету на II етапі експериментального дослідження достовірність даних становить – $t = 1,31$, що відповідає $p \leq 0,2$; на III етапі достовірність даних становить – $t = 1,8$, $p \leq 0,1$.

У студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету на II етапі експериментального дослідження достовірність даних становить $t = 1,42$, що відповідає $p \leq 0,2$; на III етапі достовірність даних становить $t = 1,85$, $p \leq 0,1$.

Зведені дані свідчать про зростання рівня сформованості комунікативних якостей у студентів-майбутніх учителів фізичної культури (рис. 1).

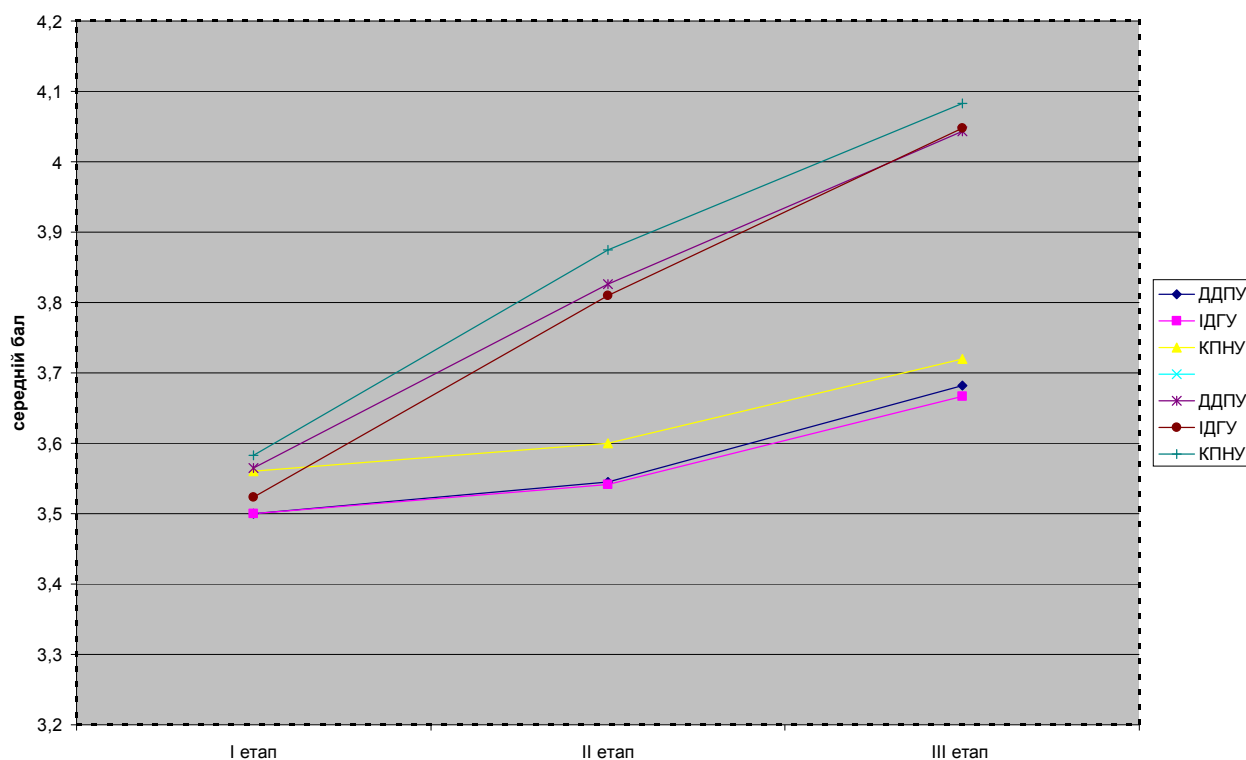


Рис. 1. Рівень сформованості комунікативних якостей студентів – майбутніх учителів фізичної культури

За результатами експериментального дослідження визначено якість сформованості комунікативних якостей студентів-майбутніх учителів фізичної культури контрольних і експериментальних груп на трьох етапах опитування.

У навчальних закладах, у яких проводився експеримент, спостерігається успішне впровадження запропонованих умов, оскільки результати дослідження статистично значущі.

Таким чином, проведене експериментальне дослідження підтвердило результати теоретичного дослідження, встановило ефективність комплексу педагогічних умов у формуванні професійно-мовленнєвої культури майбутніх учителів фізичної культури в умовах навчання у вищому навчальному закладі.

Можна зазначити, що формування комунікативної культури студентів ми розглядаємо як складову частину колективної роботи професорсько-

викладацького складу вищого навчального закладу з підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Висновок. Підсумки дослідження підтвердили перевагу запропонованого комплексу педагогічних умов, що сприяють підвищенню ефективності процесу формування в студентів майбутніх учителів фізичної культури професійно-мовленнєвої культури в процесі реалізації запропонованої моделі в умовах навчання у вищому навчальному закладі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова С. А. Комунікативна культура як важливий чинник комунікативної компетентності та культури фахівців туристської індустрії як фактор впливу на стан їхнього здоров'я / С. А. Александрова // Педагогіка та психологія: зб. наук. праць. – Харків : ХНПУ, 2007. – Вип. 32. – С. 138–144.
2. Безкоровайна Л. В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / Л. В. Безкоровайна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 8. – С. 7–10.
3. Омеляненко Г. А. Психолого-педагогічні засади використання інформаційно-комунікативних технологій в професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] / Г. А. Омеляненко. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2008-10/08ogapts.pdf
4. Самсутіна Н. М. Формування комунікативної компетентності як умова фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Самсутіна. – Харків, 2010.
5. Синиця А. В. Культура професійного спілкування вчителя фізичної культури / А. В. Синиця // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. Випуск 8. – К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – С. 41–43.
6. Соколова Г. Н. Труд и профессиональная культура / Г. Н. Соколова. – Минск : Изд-во БГУ, 1980. – 142 с.

РЕЗЮМЕ

Кондрацкая Г. Д., Чепелюк А. В. Проверка эффективности условий формирования профессионально-речевой культуры будущих учителей физической культуры.

В данной статье экспериментально проверена и доказана эффективность предложенных условий, которые будут способствовать улучшению уровня сформированности основных показателей профессионально-речевой культуры будущих учителей физической культуры. Определено качество сформированности коммуникативных качеств студентов-будущих учителей физической культуры контрольных и экспериментальных групп на трех этапах опроса. Развитие коммуникативного компонента профессионально-речевой культуры авторы статьи определяли по уровню сформированности коммуникативных качеств языка, для чего были выделены следующие параметры: информативность, логичность, точность, выразительность, богатство, чистота, эмоциональность, благозвучие и уместность речи.

Ключевые слова: профессионально-речевая культура, коммуникативные качества, студент, учитель физической культуры, экспериментальное исследование.

SUMMARY

Kondratska G., Chepelyuk A. Verification of efficiency of terms of forming of professionally-vocal culture of future teachers of physical culture.

Efficiency of the offered terms which will assist the improvement of level of formed of basic indexes of professionally-vocal culture of students of future teachers of physical culture is experimentally tested and well-proven in this article.

Professional preparation of future teachers of physical culture takes place in the conditions of higher educational establishment. For approaching of future teachers to the problems of P.E there was a necessity of the development and introduction of terms of forming of communicative-speech culture of future teacher of physical culture in modern society.

In the process of verification of realization the model of forming professionally-speech culture of future teachers of physical culture a forming experiment was conducted with the aim of determination of efficiency of the offered terms that would assist the improvement of the level of formed basic indexes of professionally-speech culture of the students of the faculties of P.E.

The development of communicative component of professionally-speech culture we determined after the level of formed communicative qualities of language, for what the next parameters were certain: informing, logic, exactness, expressiveness, riches, cleanness, emotionality, euphony and broadcasting appropriateness. The test tasks made on the basis of generalization of methodical and certificate sources for determination of culture of speech of students on practical classes on sport disciplines were used.

The aim of implementation of exercises was also in enriching of the vocabulary of teachers of physical culture, education of language taste, realized attitude toward an own language as to the standard for the future teachers of physical culture. The special accent was here done on that, to what consequences in future pedagogical communication of teacher could bring inaccuracy of language, and also on that the use of uninformative vocabulary in the language of a teacher worries and, accordingly, circulated in the language of teachers of physical culture.

Key words: professionally-vocal culture, communicative qualities, student, a teacher of physical culture, experimental research.

УДК 613/614:796.412–055.25

О. К. Корносенко

Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

У статті розкрито фізіологічні особливості організму дівчат юнацького віку. Відповідно до цих властивостей визначено ефективні засоби фізичного виховання, оптимальний руховий режим і рівень фізичного навантаження, що в сукупності сприятиме збереженню та покращенню здоров'я.

Встановлено, що в результаті фізичних тренувань у організмі відбувається сукупність змін, що сприяють розгортанню механізму загальної адаптації, спрямованої на енергетичне та пластичне забезпечення специфічних гомостатичних реакцій, покращенню роботи органів і систем, розширенню їх функціональних можливостей, удосконаленню регуляторних механізмів. Це має важливе значення для покращення працездатності, опірності організму дії зовнішніх чинників, підвищення розумової та фізичної працездатності.

Ключові слова: зміцнення здоров'я, дівчата, юнацький вік, оздоровча аеробіка, працездатність.