

відповідають цим даним.

Результати дослідження. При порівнянні середніх значень обох груп на початку дослідження ми відмітили, що всі вони приблизно однакові по всіх вимірюваних показниках. Тобто це говорить про те, що вихідні можливості кардіореспіраторної системи обох груп схожі. Середній вік дітей експериментальної групи становить близько 10 років, ЖЄЛ 1216 мл, ЧСС у спокої $83,75 \pm 8,83$ уд/хв, частота дихання - $24,92 \pm 3,07$; контрольної – середній вік – 10 років, ЖЄЛ – 1275 мл, ЧСС у спокої $84,75 \pm 4,87$ уд/хв., частота дихання $21,58 \pm 1,15$. У ході дослідження нами робився акцент на вправи, що стимулюють дихальну функцію, і таким чином нормалізують роботу кардіореспіраторної системи. Були використані як дренажні положення, так і динамічні і статичні дихальні вправи в залежності від фізичних можливостей дитини з врахуванням ступеню тяжкості захворювання і інтелектуальних даних дитини. Після закінчення програми результати становили: експериментальної групи: ЖЄЛ – 1356 мл, ЧСС $81,75 \pm 2,02$ уд/хв., частота дихання $20,82 \pm 1,5$. Контрольної групи: ЖЄЛ – 1296 мл, ЧСС у спокої $84,35 \pm 4,87$ уд/хв., частота дихання $21,28 \pm 1,5$. Експериментально перевірені результати переконливо свідчать про корисний позитивний ефект запропонованої методики по оптимізації функціональної активності кардіореспіраторної системи у дітей, хворих на ДЦП.

ВИСНОВКИ

1. Отже, незважаючи на досягнення сучасної медицини, церебральні паралічі залишаються важливою проблемою. Кількість людей з ДЦП збільшується у всьому світі. Хворі з дитячим церебральним паралічем складають особливу категорію пацієнтів медичних закладів.

2. Аналізуючи літературні дані можна зробити висновок про те, що проблеми дитячого церебрального паралічу приділено багато уваги, але систематичних досліджень щодо оптимізації функціональної діяльності кардіореспіраторної системи дуже мало.

3. В ході роботи досягнуто зменшення тонуусу спастичних м'язів за рахунок проведеної програми.

4. Оптимізація кардіореспіраторної системи у дітей з ДЦП дає можливість збільшити інтенсивність навантаження за рахунок збільшення життєвої ємності легень, зменшення частоти дихання і частоти серцевих скорочень.

5. Проведена робота засвідчила корисність дихальних вправ для оптимальної роботи кардіореспіраторної системи у дітей, хворих на дитячий церебральний параліч.

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕННЯ. Подальші дослідження можуть показати ефективність в довгострокових програмах реабілітації щодо оптимізації кардіореспіраторної системи у дітей, хворих на дитячий церебральний параліч.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Т.Ф. Фізична реабілітація дітей з порушеннями функцій опорно-рухового апарата. / Абрамова Т.Ф., Гончарова Г.А., Гросс Н.А. // Дитячий церебральний параліч. М.: Радянський спорт, 2000. – с. 131-135.
2. Авакян Г.Н. Вивчення координаційних порушень у хворих дитячим церебральним паралічем. / Авакян Г.Н., Булаева Н.В., Гроппа С. А./ Кишинів: Охорона здоров'я – 1984. – №2 з 23 – 24.
3. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. – К.: Здоров'я, 1988. 328 с., ил.
4. Єдинак Г.А. Теорія і технологія використання фізичних вправ у реабілітації дітей з церебральним паралічем: Навчальний посібник для студ. вищих навч. закладів III – IV рівнів акредитації. – Кам'янець – Подільський: ПП Мошак М.І., 2007. – 352 с.
5. Козьявкін В.И., Сак Н.Н., Качмар О.А., Бабадаглы М.А. Основы реабилитации двигательных нарушений по методу – Козьякина. – Львов: НВФ "Укртнсьоу технологи", 2007. – 192 с.
6. Pediatría Tkachenko SK, Potosyurko RI, Korzhynsky S. et al. - K.: "Zdorovye" 2000. - 520 p.
7. Semenova K.A., Vosstanovytelnoe lechenye of patients rezydualnoy stadiy childish cerebral paralysis. - M.: Antidor. 1999. - 384 p.
8. Semenova K.A., Mastjukova E.M., MY Smuhlyn M.Y. Clinic and therapy reabylytatsyonnaya childish cerebral paralysis. - M., 1973.
9. Semenova K.A., NM Mahmudov Medical Rehabilitation and Social Adaptation of patients tserebralnym childish paralysis. - Tashkent: Medicine, 1980. - 275 p.
10. S.V. Khrushchev Physical culture children with respiratory organs disease: ucheb.posobyе for stud.vyshsh.ucheb.zavedeny / S.V. Khrushchev, O.Y. Symonova. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2006. - 304 p.
11. Chastnyya methods adaptivnoy fyzycheskoy culture: Textbook / Under obsch.red.prof. L.V. Shapkovoy. - M.: Soviet sports, 2007. - 608 p.: Il.

УДК 796.035

Кузнєцова О.Т.

Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне

СТВОРЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ОСНОВІ СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ У СТУДЕНТІВ

На формування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів впливає цілий ряд чинників, які як позитивно, так і негативно відображаються на якості та ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а саме: чинники, що сприяють позитивному ставленню до занять фізичними вправами у навчальний та руховою діяльністю для відпочинку у поза навчальний час.

Подано результати проведеного анкетування студентів, здійснено порівняльний аналіз мотивів до занять фізичним вихованням студентів різних учбових відділень університету.

Ключові слова: студенти, фізичні вправи, рухова діяльність, мотивація до занять.

Кузнецова Е.Т. Создание методической системы применения оздоровительных технологий на основании сформированности мотивационной сферы у студентов. На формирование методической системы применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений влияет целый ряд факторов, которые как позитивно, так и негативно отображаются на качестве и эффективности учебного процесса по физическому воспитанию, а именно: факторы, которые способствуют позитивному отношению к занятиям физическими упражнениями, как в учебное, так и в свободное от учебных занятий время. Представлены результаты проведенного анкетирования студентов, осуществлен сравнительный анализ мотивов к занятиям физическим воспитанием студентов разных учебных отделений университета.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, двигательная деятельность, мотивация к занятиям.

Kuznetsova O.T. Creation of methodical system of application of health technologies on basis of formation of motivational sphere among students. On forming of the methodical system of application of health technologies in the process of physical education of students in higher educational establishments a number of factors influences which both positively and negatively reflected on the quality and efficiency of educational process on physical education such, as factors contributing to a positive attitude towards physical training in educational and moving activity for rest in non-educational time. The results of the conducted questionnaire of students are given, the comparative analysis of the motives to physical education of students of different educational separations of university is carried out. In research the students of I-IV courses of all educational separations took part in an amount 1070 persons. The main task of physical education in higher educational establishments is to develop motivational and value attitude to physical culture, the need for regular physical exercise and sport. The primary orientation of physical education classes with students is health improving. The methodical system of application of health technologies in the process of physical education contributes to positive motivation of students in physical education, improves their emotional state.

Key words: students, physical exercises, moving activity, motivation to classes.

Постановка проблеми. Традиційна організація, зміст методичного забезпечення фізичного виховання в вищих навчальних закладах недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують усебічну підготовку майбутнього фахівця, здатного на високому професійному рівні вирішувати виробничі проблеми. Спроби вписати певні новації в педагогічний процес не дають достатнього результату, а запропоновані шляхи вирішення проблеми дефіциту рухової активності студентства виявляються неіснуючими. Унаслідок цього, понад 50% випускників вищих навчальних закладів не спроможні якісно працювати на виробництві (С.І. Присяжнюк, 2008; В.О. Горбуля, 2009; О. А. Томенко, 2010; Л.П. Пилипей, 2010; Г.П. Грибан, 2012). Один з головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає у забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами (О.С. Куц, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2000; Р.П. Шологон, 2003; Б.М. Шиян, 2004; А.В. Магльований і співавт., 2007; О.Д. Дубогай, 2012; Н.Н. Завидівська, 2013), – є сьогодні вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді. Ефективне і якісне вирішення завдань фізичного виховання студентської молоді неможливе без систематичної роботи з удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, її методичного забезпечення і наукового обґрунтування. Виходом з цієї ситуації буде формування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень. Проблеми здоров'я і здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Л. Апанасенка, В. І. Глухова, М. Д. Зубалія, С. А. Закопайла, І. В. Муравова, О. С. Куца та ін. Питання збереження здоров'я студентської молоді висвітлюється у роботах Р. Т. Раєвського, Г. П. Грибана, С. І. Присяжнюка, С. М. Канишевського, О. Т. Кузнецової та ін. У процесі навчання у ВНЗ простежується тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і спорту [9,10]. Професор В.Л. Волков, розглядаючи питання мотивації до занять фізичним вихованням, звертає увагу на застаріле теоретичне підґрунтя та наявність завдань фізичного виховання, що не мають актуальності в умовах вищої освіти, малий обсяг цілеспрямованої рухової активності, потребу перегляду та оптимізації існуючих положень, а також розробку та систематизацію засобів, методів і форм удосконалення компонентів фізичної підготовки у взаємозв'язку з принципом всебічного та гармонійного розвитку особистості студента [1, с. 40]. Окрім того, втрата інтересу студентів до занять з фізичного виховання може бути зумовлена: 1) абстрактністю нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональних, кліматичних, національних особливостей; 2) уніфікованим підходом не до конкретного студента з його індивідуальними особливостями, а до групи студентів; 3) відсутністю навчально-тренувальної бази [6]. Як зазначає С.В. Гущина [4], мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання – це сукупність явищ, що спонукають до активної діяльності в цій сфері на основі внутрішніх потреб, зовнішніх умов (мотивів) і понять, що суспільно склалися і набувають особистої значущості (цінностей). Воно включає взаємообумовлені компоненти: руховий, емоційний, пізнавальний, вольовий. А інтерес – усвідомлена потреба, яка виявляє себе як стимулятор активної пошукової і продуктивної діяльності щодо задоволення потреб, відтворення сутнісних сил студента – фізичних і духовних. Є.О. Котов підкреслює, що необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам можливості виявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодість. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова

виникнення інтересу до неї. Проте складність навчального матеріалу призводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця складність посилює її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко спадає [5]. Дослідження проведено відповідно до плану науково-дослідних робіт Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) у рамках виконання завдань третього етапу (протокол № 4 від 30 грудня 2015 р.) НДР кафедри фізичного виховання «Удосконалення процесу фізичного виховання і підвищення рівня спортивної майстерності студентів технічних вищих навчальних закладів», номер державної реєстрації 0114U001146.

Мета дослідження. Визначити чинники мотивації студентів до занять фізичним вихованням що слугуватиме активізації процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Організація дослідження. Дослідження проведено протягом 2015 року зі студентами I–IV курсів денної форми навчання, усіх навчально-наукових інститутів НУВГП, які за станом здоров'я відвідують заняття у спеціальній медичній групі та звільнені від практичних занять з фізичного виховання у кількості 468 осіб з них: юнаків – 194, дівчат – 274 особи. У дослідженні взяли участь 102 студента I курсу (юнаків – 47, дівчат – 55); 117 студентів II курсу (юнаків – 38, дівчат – 79); 146 студентів III курсу (юнаків – 78, дівчат – 68) та 103 студента IV курсу (юнаків – 31, дівчат – 72). Дослідження передбачало проведення порівняльного аналізу отриманих показників з показниками чинників мотивації до занять фізичним вихованням студентів основного учбового відділення (n= 480) та груп спортивного вдосконалення (n=122).

Результати дослідження. Згідно з Концепцією фізичного виховання в системі освіти України метою державних вимог до студентів є визначення ідеологічних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ фізичного виховання та створення оптимальних умов для його функціонування. В той же час зміна соціальних та економічних умов існування суспільства, зовнішньополітична ситуація в Україні, суттєві зміни способу життя і трудової діяльності, проблеми гіподинамії, надлишкової ваги, ожиріння тощо ставлять нові вимоги до системи фізичного виховання. Це вимагає вивчення особливостей навчального процесу з фізичного виховання студентів для оновлення методичного забезпечення та вдосконалення матеріально-технічного оснащення навчальних занять.

Студентська молодь являє собою особливу соціальну групу, що характеризується високими розумовими та емоційними перевантаженнями, викликаними розумовою працею, яка виконується в умовах дефіциту часу, нервових напружень та стресових ситуацій. Крім того, студенти зазнають великого навантаження не лише від дії природних чинників (спадковість, кліматичні і метеорологічні умови), соціальних (зміна умов проживання, рівень життя, побут), але й чинника внутрішньої морфофункціональної перебудови організму, гіподинамії, що призводить до порушень адаптаційних процесів організму з наступним розвитком різних відхилень та захворювань [3, с. 8]. На формування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ може впливати цілий ряд чинників, які як позитивно, так і негативно відображаються на якості та ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а саме: чинники, що сприяють позитивному ставленню до занять фізичними вправами у навчальний та рухової діяльності для відпочинку у поза початковий час тощо. З цією метою було проведено анкетування. Анкета складалася з двох частин: демографічної та основної. Демографічна частина анкети містила питання, що характеризували особистість респондента, основна – фізкультурно-оздоровчий анамнез. За характером питань – комплексний вид анкетування: пряме, закрите, очне, індивідуальне.

Для виявлення значення мотиваційного аспекту щодо занять фізичними вправами у навчальний час та визначення важливості того чи іншого мотиву студентам було запропоновано проранжувати подані чинники від 1 до 8 (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Рангова структура чинників мотивації до занять фізичним вихованням в студентів I–IV курсів спеціального учбового відділення Національного університету водного господарства та природокористування (n=468)

№ п/п	Чинники мотивації	I курс (n=102)				II курс (n=117)				III курс (n=146)				IV курс (n=103)				Разом	
		юнаки		дівчата		юнаки		дівчата		юнаки		дівчата		юнаки		дівчата		Середній показ	ранг
		середній показ	ранг	середній показ	ранг	середній показ	ранг	середній показ	ранг	середній показ	ранг	середній показ	ранг	середній показ	ранг				
1	Для підтримання здоров'я на належному рівні	2,20	1	1,83	1	2,04	1	2,21	1	2,26	1	2,35	1	1,66	1	2,17	1	2,09	1
2	Формальність, необхідна для одержання заліку з дисц. «Фізичне виховання»	4,43	5	5,40	6	5,45	6	4,72	6	5,71	7	4,14	5	5,12	6	5,27	6	5,04	6

	я»																		
3	Почуття відповідальності за навчальний процес взагалі	4,67	6	4,28	4	4,68	5	4,53	4	5,05	5	4,13	4	5,43	7	4,62	5	4,67	5
4	Емоційне задоволення від рухової активності	4,28	3-4	3,54	3	4,07	3	3,54	2	3,79	2	3,98	3	4,96	5	3,57	3	3,97	3
5	Прагнення до виховання в собі важливих якостей особистості	4,28	3-4	4,75	5	4,59	4	4,64	5	3,83	3	4,85	6	4,38	3	4,21	4	4,44	4
6	Прагнення уникнути можливих покарань або неприємн. з боку керівн. інституту, вузу	5,65	7	6,32	7	6,25	8	5,95	7	6,16	8	5,85	7	4,95	4	6,44	8	5,95	7
7	Потреба в досягненні поваги з боку однолітків	6,22	8	6,62	8	5,56	7	6,66	8	5,51	6	6,75	8	5,48	8	6,30	7	6,14	8
8	Розвиток рухових здібностей, володіння рух. вміннями і навичками	4,26	2	3,26	2	3,35	2	3,58	3	4,10	4	3,64	2	4,22	2	3,40	2	3,73	2

За результатами опитування позицію лідерів у ранжуванні отримали чинники «утримання здоров'я на належному рівні» та «розвиток рухових здібностей, володіння руховими вміннями і навичками». Також трійку лідерів посідає чинник «емоційне задоволення від рухової активності». Прагнення до виховання в собі важливих якостей особистості є мало популярним мотивом і студенти поставили його на четверте місце. Почуття відповідальності за навчальний процес та формальність, необхідна для одержання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» займає середню позицію у мотиваціях студентів до занять фізичними вправами. На останніх місцях у ранжуванні прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей з боку керівництва інституту, вузу та потреба в досягненні поваги з боку однолітків. Дані опитування свідчать про те, що студенти чекають від організованих регулярних занять з фізичного виховання конкретних результатів, а саме: зміцнення власного здоров'я, підтримання показників фізичного стану на досягнутому рівні або, за можливістю, покращення їх та розвиток рухових здібностей.

Таблиця 2

Рангова структура чинників мотивації до занять фізичним вихованням в студентів I-IV курсів навчальних відділень університету (n= 1070)

№ пп	Чинники мотивації	Спеціальне учбове відділення (n=468)		Основне учбове відділення (n=480)		Спортивне учбове відділення (n=122)		Разом	
		середній показник	ранг	середній показник	ранг	середній показник	ранг	середній показник	ранг
1	Для підтримання здоров'я на належному рівні	2,09	1	2,46	1	2,11	1	2,22	1
2	Формальність, необхідна для одержання заліку з дисципліни «Фізичне виховання»	5,04	6	4,96	6	5,78	6	5,26	6
3	Почуття відповідальності за навчальний процес взагалі	4,67	5	4,86	5	4,85	5	4,79	5
4	Емоційне задоволення від рухової активності	3,97	3	4,001	3	3,38125	2-3	3,78	3
5	Прагнення до виховання в собі важливих якостей особистості	4,44	4	4,18	4	3,49	4	4,04	4
6	Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей з боку керівн. інституту, вузу	5,95	7	5,92	8	6,18	8	6,02	8
7	Потреба в досягненні поваги з боку однолітків	6,14	8	5,86	7	6,02	7	6,01	7
8	Розвиток рухових здібностей, володіння рух. вміннями і навичками	3,73	2	3,53	2	3,38125	2-3	3,55	2

Проведене нами анкетування показало, що ефективність навчального процесу значною мірою залежить від мети занять фізичними вправами та рухової діяльністю для відпочинку у поза начальний час (табл. 3).

Таблиця 3

Мета занять фізичними вправами та рухової діяльністю для відпочинку у поза начальний час (у %)

Мета	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Отримання задоволення	юнаки	44,68	52,63	35,90	22,58	39,18
	дівчата	27,91	23,81	17,78	23,20	23,40
	разом	36,67	31,65	29,27	28,89	31,41
Поліпшення свого здоров'я	юнаки	53,19	60,53	52,56	61,29	55,67
	дівчата	46,51	39,02	40,00	66,10	49,47
	разом	50,00	49,37	47,97	64,44	52,62
Покращення свого загального фізичного стану	юнаки	59,57	73,68	61,54	54,84	62,99
	дівчата	62,79	63,41	75,56	81,36	71,81
	разом	61,11	68,35	66,67	72,22	67,01
Приваблює дух змагань	юнаки	8,51	13,16	3,85	3,23	6,70
	дівчата	4,65	---	2,22	1,69	2,14
	разом	6,67	6,33	3,25	2,22	4,45
Інші причини (рекомендації лікаря, проведення вільного часу з користю, фіз. праця по господарству, робота зобов'язує та ін.)	юнаки	2,13	7,89	6,41	6,45	5,67
	дівчата	4,65	4,88	---	---	2,13
	разом	3,33	6,33	4,07	2,22	3,93

Основною метою 62,99 % студентів спецмедгруп вважають покращення свого загального фізичного стану, 55,67% – зміцнення здоров'я, 39,18 % займаються заради отримання задоволення від занять, 6,70 % – приваблює дух змагань, причому зауважимо, що одиниці з респондентів за висновками лікарів беруть у них участь, 5,67 % – займаються за рекомендаціями лікарів, виконують фізичну роботу по господарству, заповнюють вільний час, або рухова активність пов'язана з професійними обов'язками. Аналізуючи останню цільову установку, ми вважаємо, що дуже мала частка, враховуючи контингент досліджуваних, виконує рекомендації лікарів, тому що їх не має. Наші висновки були підтвержені під час індивідуальної бесіди із студентами та моніторингом медичних карток. Враховуючи те, що рівень фізичної підготовленості значної частини студентів є незадовільним або бажає бути кращим [7], новостворена методична система має сприяти залученню студентів до самостійних занять. Критерієм ефективності та якості виховного процесу з фізичного виховання є вихованість студента, тобто наявність у нього високих духовних рис, в основі яких лежить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості і розвитку, любов до фізичної культури і спорту та здорового способу життя [2, 8]. У процесі фізичного виховання увага викладачів повинна бути спрямована на перетворення зовнішніх, реальних чинників на внутрішні, ідеальні риси особистості, фізичне здоров'я. Саме для цього необхідно забезпечити викладачів фізичного виховання таким методичним арсеналом, який би активізував студентів до рухової активності. Формування ціннісних орієнтирів у сфері фізичного виховання можливе лише у випадку спрямування студента на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб у цій сфері діяльності. Тільки за такої умови відбувається формування ціннісного відношення, а потім – гуманістичних і

культурологічних ціннісних орієнтацій.

ВИСНОВКИ. За даними наукових досліджень, ставлення студентів до фізичного виховання можна поліпшити за умов розвитку матеріальної бази, вдосконалення спрямованості навчального процесу і змісту занять, об'єднання завдань фізичного виховання із завданнями розвитку особистості, підвищення емоційного рівня занять. Поряд з цим важливо зазначити, що ефективність цих засобів буде вищою в разі застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу. Необхідність такого підходу гостро зростає у зв'язку з різним складом студентів за інтересами та мотивами. Найголовнішим завданням фізичного виховання у ВНЗ є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Пріоритетна спрямованість фізкультурних занять зі студентами – оздоровча. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприятиме позитивній вмотивованості студентів до занять фізичним вихованням, оптимізує психоемоційний стан.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачають визначення причин необхідності модернізації методичної системи застосування оздоровчих технологій та умови її функціонування у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В.Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки. Дис... д.п.н. 13. 00. 02 – теорія та методика навчання. – Київ, 2010. – 656 с.
2. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання / Г.П. Грибан // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. культури і спорту, 2006. – № 2. – С. 7–9.
3. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання / Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 6–10.
4. Гущина С.В. Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре / С.В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 127.
5. Котов Є.О. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту / Є.О. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 250–253.
6. Краснобаєва Т. Обґрунтування напрямів рухової активності студентів, що проживають в екологічно забрудненій зоні / Т. Краснобаєва, М. Галайдюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 76–78.
7. Кузнєцова О.Т. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності / О.Т. Кузнєцова, Л.А. Петрук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – Чернігів, 2013. – Випуск 112. – Т. III. – С. 286–289.
8. Grihan G. Zhittiedial'nist' ta rukhova aktivnist' studentiv [Vital functions and motive activity of students], Zhitomir, Ruta, 2009, 593 p.
9. Kondakov V.V., Kopejkina E.N., Usatov A.N., Balysheva N.V. Otnoshenie studentov k zaniatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom v obrazovatel'nom prostranstve sovremennogo vuza [The ratio of students to physical culture and sports in the educational space of the modern university]. Ekonomicheskie i gumanitarnye issledovaniia regionov, 2014, no.3, pp. 48-52. (in Russian)
10. Kondakov V.L., Kopejkina E.N., Balysheva N.V., Usatov A.N., Skrug D.A. Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. Physical education of students, 2015, no.1, pp. 22-30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0104>

УДК 796:061 + 796/799

Латенко С.Б., Копочинська Ю.В.
Національний технічний університет України "КПІ"

ОЗДОРОВЧА АЕРОБИКА ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ЖІНОК СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

В статті представлено сучасний погляд на причини і механізми розвитку дисфункцій вегетативної нервової системи. Описано прояви порушень в організмі, представлено принципи і підходи використання оздоровчої аеробіки для корекції функціонального стану вегетативної нервової системи у жінок середнього віку.

Ключові слова. Дисфункції вегетативної нервової системи, жінки середнього віку, оздоровча аеробіка.

Латенко С.Б., Копочинская Ю.В. «Оздоровительная аэробика как средство коррекции функционального состояния вегетативной нервной системы у женщин среднего возраста». В статье представлен современный взгляд на причины и механизмы развития дисфункций вегетативной нервной системы. Описаны проявления нарушений в организме, представлены принципы и подходы использования оздоровительной аэробики для коррекции функционального состояния вегетативной нервной системы у женщин среднего возраста.

Ключевые слова. Дисфункции вегетативной нервной системы, женщины среднего возраста, оздоровительная аэробика.