

Література

1. Айзятуллова Г. Р. Физическая рекреация в профессиональной деятельности тренера-инструктора по фитнесу / Г. Р. Айзятуллова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 111-115.
2. Василенко М. М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. М. Василенко // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – Вип. № 11 / 2012. – С. 19-22.
3. Деобальд Н. В. Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления / Н. В. Деобальд // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2010. – № 2. – С. 36-38.
4. Завальнюк О. В. Філософська інтерпретація фітнесу як складової здоров'я та благополуччя людини / О. В. Завальнюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К 2 (71)16. – С. 128-131.
5. Кібальник О. Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 2. – С. 42-46.
6. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 228-232.
7. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: моно-графия / Е. Г. Сайкина. - СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
8. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей / І. Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 142-144.
9. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : [учебное пособие] / под. ред. Ю.А. Усачева. – К. : Логос, 2015. – 200 с.
10. Coffman S. Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas / S. Coffman. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 224 pp.
11. Greenberg J. Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform / J. Greenberg, G. Dintiman, B. Myers Oakes. – 2th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 520 pp.
12. Howley E. Fitness Professional's Handbook / E. Howley, B. Don Franks. 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 568 pp.
13. Isaacs D. L. Preparing for the ACSM health/fitness instructor certification examination / D. L. Isaacs, R. L. Pohlman. – 2nd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – X, 246 p.
14. Sharkey B.J. Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control] / B. J. Sharkey, S. E. Gaskill. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 430 pp.

Присяжнюк С.І.

Державний університет телекомунікацій

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті наводяться результати дослідження щодо впровадження малих форм активного відпочинку у навчальний процес студентів. Професійна діяльність галузі телекомунікації і сфери інформатизації відбувається в умовах недостатньо провітрюваних приміщень, сидючи, при недостатньому освітленні, різких переходів від отримання зоровими аналізаторами інформації із екрану комп'ютера, збору матеріалів, їх групування, створення різних графіків, таблиць, діаграм, аналізу даних для відповідних висновків, заключень тощо. Безпосередні контакти з людьми вимагають витримки, рішучості, сміливості, навичок та вмінь передбачити поведінку і вчинки контакторів. Виникаючі екстремальні ситуації вимагають приймати рішення при малій обмеженості часових можливостей, а також швидко реабілітуватися після нервово-емоційних станів. Перманентна поза характеризується нахилом голови і верхньої частини тулубу уперед, дихання – поверхневе, м'язи шиї, плечового поясу, спини напружені і знаходяться, здебільшого у статичному напруженні. Збудження протягом багатьох годин призводять до дезорганізації гальмівно-збудних процесів, особливо у вищих відділах головного мозку, що несприятливо відбивається на нейрон-гуморальній регуляції багатьох органів фізіологічних систем цілісного організму.

Згідно проведених досліджень виявлено вплив різних фізичних вправ на діяльність важливих систем організму студентів безпосередньо під час навчального процесу. Виявлено, що найбільш ефективний вплив на підвищення працездатності студентів може бути розроблена диференційована методика короткочасних (45-65 с) занять фізичними вправами у формі фізкультурної хвилинка. Дана форма активного відпочинку є ефективним чинником підвищення адаптації студентів до навчального навантаження і покращення функціонального стану їхнього організму.

Ключові слова: активний відпочинок, фізичні вправи, студенти, фізкультурна хвилинка, навчальний процес, розумова працездатність.

Присяжнюк С.І. Использование средств активного отдыха во время учебной деятельности студентов. В статье представлены результаты исследования относительно внедрения малых форм активного отдыха в учебный процесс студентов.

Профессиональная деятельность отрасли телекоммуникаций в сфере информатизации происходит в условиях недостаточно проветриваемых помещений, сидя, при недостаточном освещении, резких переходов от получения

зрительними анализаторами інформації от екрана комп'ютера, збору матеріалів, їх групування, створення різних графіків, таблиць, діаграм, аналізу даних для відповідних висновків, заключень і т.д. Непосередні контакти з людьми потребують витримки, рішучості, смелості, навичок і умінь передбачити поведінку і поступки контактерів. Виникаючі екстремальні ситуації потребують приймати рішення при малій обмеженості часових можливостей, а також швидко реабілітуватися після нервно-емоціональних станів. Перманентна поза характеризується нахилом голови і верхньої частини туловища вперед, дихання – поверхневе, м'язи шиї, плечевого пояса, спини напружені і знаходяться, переважно в статичному напруженні. Возбудження в теченні багатьох годин призводить до дезорганізації тормозно-возбуджених процесів, особливо в вищих відділах головного мозку, що негативно відбивається на нейроно-гуморальному регулюванні багатьох органів фізіологічних систем цілого організму.

Відповідно до проведених досліджень виявлено вплив різних фізичних вправ на діяльність найважливіших систем організму студентів безпосередньо впродовж навчального процесу. Виявлено, що найбільш ефективним методом впливу на підвищення працездатності студентів може бути розроблена диференційна методика короточасних (45-65 с) занять фізичними вправами в формі фізкультурної хвилини. Данна форма активного відпочинку є ефективним засобом підвищення адаптації студентів до навчального навантаження і покращення функціонального стану організму.

Ключові слова: активний відпочинок, фізичні вправи, студенти, фізкультурна хвилинка, навчальний процес, умовна працездатність.

Prysyazhnyuk S. The influence of active rest on increase of mental capacity of students. The article presents results of a research of the implementation of small forms of active rest in the learning process of students.

The professional activity in sphere of telecommunications and informational occurs in a not ventilated space, with an insufficient lighting and with constant tension for the eyes, while working on the computer.

Direct contacts with people require endurance, determination, courage, skills and abilities to predict the behavior and actions of contactors. The extreme situations require to make a decision in a short time and to rehabilitate quickly after neuro-emotional states. A permanent posture is characterized by forward inclination of a head and an upper part of a body, with superficial breathing, with strained muscles of a neck, a shoulder girdle and a back.

A prolonged excitement leads to disruption of the inhibitory-excitatory processes, especially in the higher parts of the brain, which affects adversely the neuron-humoral regulation of many physiological systems of the whole organism.

Almost all students complain of fatigue manifestation already in the end of the second - early third pair of classes, moreover 80,0-85,5% of students have a decrease in attention, reducing the perception of educational material. In 65,0-70,0% of students arms, legs, back and eyes are tired, and there are cases of headaches.

According to the research, there is an effect of exercises on the activity of various body systems of students during the learning process. It was found that the most effective impact on increase of mental capacity of students can be developed as a set of differentiated short exercises (45-65 s). This form of active rest is an effective factor of increase of students' adaptation to the workload and improving of their functional state of the organism.

Key words: active rest, exercises, students, educational process, mental capacity.

Актуальність. Однією із актуальних проблем сучасної педагогіки є наукове обґрунтування раціонального рухового режиму студентської молоді. Дослідження впродовж останніх 20-40 років свідчать про те, що наслідком найбільш розповсюджених захворювань, порушень фізичного розвитку та функціонального стану організму (М.Я. Студенікін, А.Р. Абдулаєв, 1973; Г.М. Сердюковська, О.А. Мінх, 1975; Г.П. Сальнікова, М.В. Максимова, Е.Г. Пригаєва, 1976; Р.А. Калюжна, 1980; І.В. Муравов, 1998, 2003; Г.П. Грибан, 2013; С.І. Присяжнюк, 2001, 2010, 2012, 2015; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008; N. Gachwend, 1965; P. Reinhardt, 1976; W. Lawrence, I. Reinhardt, 1976; R. Raczkowa, 1970; С.А. Idbretti, 1974 та ін.) все у більшій мірі стає рухова недостатність, яку відчуває організм студентської молоді.

В цьому випадку великого значення набувають заняття фізичними вправами. Суспільство звикло до слів „фізична культура”, вони стали звичними і тому ризикують втратити свою привабливість. Але ж мова йде про надзвичайний компонент людської культури, яка включає в себе не лише розвиток мускулатури та занять фізичними вправами для задоволення природної потреби організму у русі, але й і в умінні керувати своїм самопочуттям. Сюди ж відноситься активне використання природних факторів (сонце, повітря, вода), гігієнічних умов праці, навчання, побуту, відпочинку та харчування [1,2,4].

Фізичні вправи здійснюють на розумову працездатність студентів або безпосередній вплив одразу ж після їх виконання (фізкультурна мікропауза, фізкультурна хвилинка, фізкультурна мікропауза), або віддалений, через якийсь час, що викликає кумулятивний ефект у якому виявляється сумарний вплив багаторазового (протягом декількох тижнів чи місяців) їх використання.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження було, виходячи із наведених вище розмірковувань, обґрунтування методики та оцінки ефективності використання занять фізичними вправами як засобу покращення функціонального стану організму студентів безпосередньо в процесі занять із теоретичних дисциплін.

Відповідно до поставленої мети дослідження послідовно вирішувались наступні **завдання**:

1. Дослідження найбільш доступних показників функціонального стану студентів, які характеризують зростання процесів стомлення під час теоретичних занять, як критеріїв для оцінки ефективності активуючого впливу активного відпочинку.

2. Оцінка ефективності безпосереднього впливу окремих фізичних вправ, як основи для вибору найбільш ефективних із них для визначення тієї чи іншої форми активного відпочинку.

3. Оцінка ефективності безпосереднього впливу активного відпочинку під час навчальної діяльності студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Збільшення рівня рухової активності, яка нині в основній масі студентської

молоді далеко ще не досягає гігієнічних норм [3,6,7,13], що забезпечується знаннями про вікові особливості розвитку рухової функції [5,14], безумовно, складає суттєвий резерв зміцнення здоров'я [3,8,15], попередження розумового перевтомлення студентів [10,11 та ін.] та сприяє гармонічному фізичному розвитку та оптимальному функціонуванню стану організму [2,9,10 та ін.]. Є підстави, разом з тим, вважати, що просте збільшення загальної рухової активності не в змозі забезпечити найбільш ефективні умови для всебічного розвитку і зміцнення здоров'я студентської молоді, тому що здебільшого вони здійснюються без урахування одного із основних завдань педагогічного процесу – покращення адаптації студентів до обсягу навчальних навантажень. Ось чому на початку третього тисячоліття так необхідно здійснювати пошук і наукове обґрунтування засобів, які могли б полегшити адаптацію студентів до навчального навантаження, попередити його негативний вплив на організм [3,10,15 та ін.].

Одним із таких засобів, який має першочергове значення для розвитку адаптаційних можливостей студентів до навчального навантаження та покращення їх функціонального стану організму, може бути активний відпочинок, який використовується безпосередньо під час навчального процесу. Хоча питання наукового обґрунтування ефективних форм активного відпочинку під час навчального процесу залишається найменше вивченим розділом цієї проблеми, разом з тим ряд досліджень виконаних під керівництвом І.В. Муравова та його учнів, а також інших дослідників, свідчать про позитивний вплив малих форм активного відпочинку для школярів і студентів [5,6,16 та ін.], а також виявляють деякі умови їх ефективного використання в режимі навчального дня [3,10,18 та ін.]. Про можливості успішного використання малих форм активного відпочинку під час навчального процесу із теоретичних дисциплін юнаків і дівчат першого курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України, Державного університету телекомунікацій свідчить наш досвід [7,8]. Разом з тим, проблема щодо використання в малих форм активного відпочинку є ще недостатньо вивченою і вимагає більш ґрунтовного вивчення цього питання.

Обговорення результатів дослідження. Найбільш загальним результатом дослідження змін організму студентів, що розвиваються під впливом напружених навчальних занять, є погіршення функціонального стану найважливіших систем – центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем, а також нервово-м'язового апарату. Під час навчальних занять із теоретичних дисциплін нами були використані найбільш доступні методики, які дозволяли визначати стан організму під час навчального процесу. Отримані результати дали можливість виявити зміни що відбулися в організмі студентів. Після їх опрацювання було виявлено погіршення регуляції функціонального їх напруження, що у свою чергу, звичайно, впливало на розумову діяльність студентів (табл. 1,2).

Таблиця 1

Зміна показників функціонального стану організму студентів протягом тижня (n=89)

Показники	Стат. показники	Період дослідження		
		2 пара	3 пара	4 пара
Кількість переглянутих знаків за 1 хв за таблицю Анфімова	Понеділок			
	M	254,8	245,3	231,7
	±m	12,9	10,9	8,42
	Четвер			
	M	239,9	223,5	212,6
	±m	10,5	7,91	7,50
	t	1,27	2,31	2,39
	p	> 0,5	< 0,05	< 0,05
Кількість допущених помилок за таблицю Анфімова	Понеділок			
	M	6,70	7,52	7,89
	±m	0,97	0,89	0,95
	Четвер			
	M	9,01	9,12	10,35
	±m	0,75	0,63	0,87
	t	2,68	2,10	2,70
	p	< 0,01	< 0,05	< 0,01
Теплінг-тест	Понеділок			
	M	73,0	70,5	68,9
	±m	1,57	1,50	1,39
	Четвер			
	M	69,5	67,3	65,1
	±m	0,97	0,85	1,10
	t	2,75	2,73	3,06
	p	< 0,01	< 0,01	< 0,01
Життєва ємкість легенів	Понеділок			
	M	2600,1	2585,3	2480,1
	±m	71,0	98,3	74,2
	Четвер			
	M	2409,7	2300,5	2285,3
	±m	67,5	80,4	0,75
	t	2,75	3,18	2,27
	p	< 0,01	< 0,01	< 0,05

Серед результатів дослідження особливої уваги заслуговують зміни показників коректурного тексту (кількість переглянутих знаків та допущених при цьому помилок), спроможність студентів диференціювати як рухами, що виконувались особистими м'язами, так і часові інтервали (теппінг-тест), а також динамометрія основної руки.

Перераховані показники, що були зареєстровані під час проведення дослідження, і виявлені достовірні відмінності у порівнянні із вихідним їх рівнем на початку навчального тижня, можуть бути використані у якості критеріїв для відбору найбільш ефективних фізичних вправ і розробки оптимальних форм активного відпочинку під час навчального процесу із теоретичних дисциплін.

В процесі дослідження нам необхідно було також вирішити завдання, яке заключалося у намаганні виявити стимулюючий вплив окремих фізичних вправ, які могли б бути використані у комплексі визначеної форми активного відпочинку для студентів. Вирішення цього завдання необхідне було для того, щоб відібрати найбільш ефективні за своїм стимулюючим впливом фізичні вправи і скласти з них комплекс вправ визначеної форми активного відпочинку.

Вивчення впливу окремих фізичних вправ на організм студентів під час навчальних занять проводилось нами в умовах, максимально наближених до реальних. З цією метою кожен фізичну вправу повторювали декілька раз (зазвичай 3-4 рази). Вправи виконувались в середині навчального заняття (пари), коли як стомлення від інтелектуальної діяльності, так і вплив вимушеної пози сидючи, що поєднувалось з гіпокнезією, були достатньо вираженими.

Таблиця 2

Зміна показників функціонального стану організму студентів протягом тижня (n=89)

Показники	Стат. показники	Період дослідження		
		2 пара	3 пара	4 пара
Динамометрія основної руки		Понеділок		
	M	24,5	24,0	23,7
	±m	0,94	0,87	1,83
		Четвер		
	M	23,0	21,5	20,3
	±m	0,79	0,81	0,89
	t	1,74	2,97	2,50
	p	> 0,1	< 0,01	< 0,02

Результати впливу фізичних вправ різної динамічної структури рухового акту, пов'язаного з певним характером зусиль, що розвивалися м'язами, топографією і послідовністю включення м'язів, оцінювались за величиною виникаючих в організмі функціональних змін, їх знаку (підвищення чи зниження реакції), а також характеру відновлення зрушень що розвивались, про що ми судили за співставленням безпосередньої реакції і змін, зареєстрованих через 5 хвилин після закінчення виконання вправи. Крім цього, оцінювалось також суб'єктивне відношення студентів до тих чи інших вправ, а також зауваження викладачів, які відзначали в окремих випадках різний вплив вправ на увагу і ступінь змобілізованості, зібраність студентів на теоретичних заняттях.

Загальним, типовим для різних видів рухової діяльності результатом короткочасного включення фізичних вправ є значне, що виявляється у формі статистичних вірогідних змін чи вираженої тенденції до таких змін, покращення функціонального стану організму студентів. Найбільш суттєво виявлявся сприятливий вплив короткочасного виконання фізичних вправ, що використовувались в процесі заняття у формі фізкультурної хвилини, у показниках вищої нервової діяльності, визначених за коректурним методом Анфімова, максимальних показників сили і частоти рухів кисті та життєвої ємкості легенів.

Суттєві кількісні і якісні зміни функціонального стану організму студентів, їх поведінка в процесі заняття, що розвивалися під впливом різних фізичних вправ, можуть бути зрозумілі як різні форми реалізації феномена Сеченова, пов'язаних з включенням різних за топографією м'язових груп і різним характером рухової активності (Г.В. Попов, 1938; С.П. Нарікашвілі, Ш.А. Чахнашвілі, 1947; І.В. Муравов, 1966; Е.К. Гур, Є.А. Вдовиченко, 1971; Гандур Арафат, 1983, Тактак Фетхі, 1983, С.І. Присяжнюк, 1995, 2012, 2015 та ін.).

Для включення в комплекс вправ фізкультурної хвилини згідно проведених досліджень можуть бути рекомендовані наступні фізичні вправи (табл. 3).

В якості орієнтиру нами були використані чисельні дані про фізкультурні паузи і фізкультурні хвилини ряду авторів (А.А. Емченко, Е.К. Гур, Г.Т. Тарасенко, 1970; А.З. Леонов, 1983; В.П. Стакіонене, В.Ч. Вольбекене, 1983; І.В. Муравов, 1984 та інші особисті).

Результатом такого комплексного, експериментально-теоретичного, аналізу стала наступна методика фізкультурної хвилини для студентів вищих навчальних закладів (табл. 3).

Таблиця 3

Методика виконання фізкультурної хвилини для студентів

№ п/п	Фізичні вправи	Кількість повторень, разів	Темп виконання	Тривалість виконання, с
1.	Ходьба на місці	8-10 кроків	середній	6-8
2.	Потягування вгору	3-4	середній	12-18
3.	Колові оберти головою	4-6	середній	10-12

4.	Повороти тулуба, з рухами руками в сторону	4-6	середній	10-15
5.	Дихальна вправа з рухами руками	3-4	повільний	6-8
Загальна тривалість комплексу з інтервалами між вправами				45-65

Вивчення безпосереднього впливу фізкультурних хвилинок на різні показники функціонального стану організму студентів дало можливість виявити відмінності реєстрованих показників при різних режимах рухової активності студентів під час теоретичних занять; режиму, при якому в процесі заняття використовувався пасивний відпочинок тривалістю 45-65 с і режиму з активним відпочинком тієї ж тривалості у вигляді фізкультурних хвилинок.

Висновки. Включення у навчальний процес із теоретичних дисциплін малих форм активного відпочинку у вигляді фізкультурних хвилинок суттєво вплинуло на поліпшення функціонального стану систем організму, фізичної та розумової працездатності студентів, про що свідчили результати проведеного дослідження, а також підсумки зимової і літньої екзаменаційної сесії.

З результатами наукових досліджень були ознайомлені учасники ряду міжнародних науково-практичних конференцій.

Перспективи досліджень. Широке використання малих форм активного відпочинку (фізкультурної паузи, фізкультурної хвилинки і фізкультурної мікропаузи) в процесі занять із теоретичних дисциплін у поєднанні з проведенням самостійних оздоровчо-тренувальних занять з фізичного самовдосконалення сприятиме суттєвому поліпшенню стану розумової працездатності та рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів.

Література

- Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: Издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
- Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособ. / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
- Э.Г. Булич, И.В. Мурахов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
- Косилов С.А. Влияние различных комплексов физических упражнений на восстановление работоспособности студентов / С.А. Косилов, Г.А. Аминев, С.С. Галеев. – Здравоохр. Киргизии, 1979, № 1. – С. 14-18.
- Мурахов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / И. В. Мурахов. – К.: Здоровье, 1973. – 130 с.
- Мурахов И.В. Проблема активного отдыха в современной физиологии и физической культуре / И.В. Мурахов // Вопросы активного отдыха трудящихся. – К.: Здоров'я, Киевский научно-исследовательский институт медицинских проблем физической культуры, 1970. – С. 33-37.
- Мурза В.П. Использование физических упражнений как фактора активного отдыха и профилактики умственного утомления студентов вузов, отнесенных по состоянию здоров'я к специальной медицинской группе / В.П. Мурза. – К.: Здоров'я, Киевский научно-исследовательский институт медицинских проблем физической культуры, 1970. – С. 111-116.
- Присяжнюк С.И. Влияние малых форм активного отдыха на умственную деятельность студентов аграрных вузов / С.И. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.М. Шапошник // Теорія і практика фізичного виховання, – Донецк: ДНУ, 2007. – № 1-2. – С. 32-39.
- Присяжнюк С.І. Дослідження змін працездатності студентів спеціальної медичної групи під впливом активного відпочинку / С.І. Присяжнюк // Фізичне виховання в школі. – К., 2011. – № 4. – С. 38-40.
- Присяжнюк С.І. Проблема рухової активності студентів вищих навчальних закладів телекомунікаційних технологій / С.І. Присяжнюк // Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка. – Чернівці: ЧНПУ, 2015. – Вип. 129. – Т. 3. – С. 267-270 (Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт).
- Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
- Розенблат В.В. Проблема утомления / В. В. Розенблат. – М.: Медгиз, 1975. – 240 с.
- Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. Избр. труды / И. М. Сеченов. – М.: Медгиз, 1935 – С. 168.
- Andersen K.L., Rutenfranz J., Masironi R., Seligr V. Habitual physical activity and health. – Copenhagen: WHO, 1978/ - 199 p.
- Asmussen E., Mazin B. Recuperation after muscular fatigue by „diverting activities” // Europ. J. Appl. Physiol. And Occup. Physiol/ – 1978. – 35, № 1. – P. 1-7.
- Asmussen E., Mazin B. Recuperation after muscular fatigue by „diverting activities” // Europ. J. Appl. Physiol. And Occup. Physiol / – 1978. – 35, № 1. – P. 9-15.
- Astrand P.-O, Rodahl K. Textbook of Work Physiology: Physiological bases of exercise. Ed. 2. – New York: McGraw Hill Book Co., 1977. – 682 p.
- Bourliere F. Senescence et senilite. – Paris: Doin et Cie., 1958.
- Bulicz E., Adamiec K., Kobza M., Murawow O., Sobien J., Tuzinek S. Analiza antropologiczna pracy i nauczania jako sytuacji dezadaptacji i naruszania zdrowia // Antropologia a medycyna i promocja zdrowia. Tom IV. – Lodz: Wyd. Uniw. Lodzkiego, 2000. – S. 283-291.

Приходько В. В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

МІСЯ СУЧАСНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ У ФОРМУВАННІ ОСОБИ ЛІДЕРА, ІНТЕЛІГЕНТА ТА ПАТРІОТА СВОЄЇ КРАЇНИ

У статті показано, що виключно навчальні дисципліни за фахом не можуть бути усім тим, що має засвоїти студент, аби набути якостей лідера та інтелігента, патріота своєї країни. Місією системи освіти в Україні повинно стати формування