

2. Левинсон И.А. Неврит, pielit, pielonefrit. М.: Медицина, 2010. 159 с.
3. Майданник В.Г., Хайтович М.В., Троїцька І.В., Кампі Ю.Ю. Якість життя хворих з хронічною нирковою недостатністю // Педіатрія, акушерство та гінекологія. 2000. № 3. С. 15-17.
4. Мірошников В.М. Урологія. - Ростов-на-Дону: Фенікс, 2006. - 272 с.
5. Ужегов Н.Г. Хвороби сечостатевої системи: діагностика та лікування. - СПб.: Лань, 2001. - 224 с.
6. Фізіотерапія та інші засоби при сечокам'яній хворобі. Режим доступу: [http://intranet.tdmu.edu].
7. Шологон Р.П. Фізична реабілітація при захворюваннях сечовивідної системи. // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. / Р.П. Шологон. – Дрогобич: „Сурма”, 2009. – 284.
8. Caudarella R. Urinary citrate and stone disease: the preventive role of alkali citrate treatment / R. Caudarella, F. Vescini // Arch. Ital. Urol. Androl. – 2009. – N 81 (3). – P. 182–187.
9. Ortiz-Alvarado O. Impact of dietary counseling on urinary stone risk. Patameters in reccurent stone formers / O. Ortiz-Alvarado, A. Moeding // J. Endourol. – 2011. – Vol. 25, N3. – P. 535–540.

References

1. Dietoterapiya ta inshi zasobi fizichnoi rehabilitatsii pri sechokam'yaniy khvorobi. Rezhim dostupu: [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/urologiya/html/Rozdil14/r14.html]
2. Levinson I.A. Nefrit, pielit, pielonefrit. М.: Meditsina, 2010. 159 s.
3. Maydannik V.G., Khaytovich M.V., Troitska I.V., Kampi Yu.Yu. Yakist zhittya khvorikh z khronichnoyu nirkovoyu nedostatnistyu //Pediatriya, akusherstvo ta ginekologiya. 2000. № 3. S. 15-17.
4. Miroshnikov V.M. Urologiya. - Rostov-na-Donu: Feniks, 2006. - 272 s.
5. Uzhegov N.G. Khvorobi sechostatevoi sistemi: diagnostika ta likuvannya. - SPb.: Lan, 2001. - 224 s.
6. Fizioterapiya ta inshi zasobi pri sechokam'yaniy khvorobi. Rezhim dostupu: [http://intranet.tdmu.edu].
7. Shologon R.P. Fizichna rehabilitatsiya pri zakhvoryuvannyakh sechovividnoi sistemi. // Navchalniy posibnik dlya studentiv vishchikh navchalnikh zakladiv fizichnogo vikhovannya. / R.P. Shologon. – Drogobich: „Surma”, 2009. – 284.
8. Caudarella R. Urinary citrate and stone disease: the preventive role of alkali citrate treatment / R. Caudarella, F. Vescini // Arch. Ital. Urol. Androl. – 2009. – N 81 (3). – P. 182–187.
9. Ortiz-Alvarado O. Impact of dietary counseling on urinary stone risk. Patameters in reccurent stone formers / O. Ortiz-Alvarado, A. Moeding // J. Endourol. – 2011. – Vol. 25, N3. – P. 535–540.

**Булейченко О.В.,
Старший викладач,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ
Журавльов Ю.Г.,
старший викладач
Національний університет «Запорізька політехніка»**

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ, ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ

В даній роботі була проаналізована та обґрунтована необхідність формування позитивного відношення студентів педагогічних спеціальностей до занять оздоровчою фізичною культурою, шляхом впровадження у навчальний процес спеціальних медичних груп сучасних фітнес програм, таких як система Табата, йога, калланетика, стретчинг, тай-бо та аквааеробіка. З метою зацікавлення й позитивного відношення студентів до занять даними видами фітнесу, як одного із підходів в системі оздоровлення та здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушених функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності у педагогічному ВНЗ та повсякденному житті, а також для формування здорової особистості студентів - майбутніх спеціалістів у галузі педагогіки.

Ключові слова: фітнес програми, рухова активність, спеціальні медичні групи, система Табата, йога, калланетика, стретчинг, аквааеробіка, здоров'язбереження, технології.

Булейченко Е.В, Журавлёв Ю.Г. Формирование позитивного отношения студентов педагогических специальностей к занятиям физической культурой, путем внедрения современных фитнес программ. В данной работе была проанализирована и обоснована необходимость формирования положительного отношения студентов педагогических специальностей к занятиям оздоровительной физической культурой, путем внедрения в учебный процесс специальных медицинских групп современных фитнес программ, таких как система Табата, йога, калланетика, стретчинг, тай-бо и аквааэробика. С целью заинтересованности и положительного отношения студентов к занятиям данными видами фитнеса, как одного из подходов в системе оздоровления и здоровьеобеспечения студентов специальных медицинских групп, которые будут обеспечивать восстановление нарушенных функций организма, повышать умственную и физическую работоспособность в условиях учебной деятельности в педагогическом вузе и повседневной жизни, а также для формирования здоровой личности студентов - будущих специалистов в области педагогики.

Ключевые слова: фитнес программы, двигательная активность, специальные медицинские группы, система Табата, йога, калланетика, стретчинг, аквааэробика, здоровьеобеспечение, технологии.

Buleichenko Olena, Zhuravlev Yuri Formation of a positive attitude of students of pedagogical specialties to physical education, through the introduction of modern fitness programs. The article deals with the most acute problem of the present - strengthening and preserving the health of the population of Ukraine and potential ways of its solution. This problem is exacerbated by students and students with a health condition and classified into special medical groups.

The paper provides recommendations for the formation of knowledge on the preservation and strengthening of the moral, physical and mental health of students of special medical groups of pedagogical institutes, as fully developed specialists, in further professional activities. Formation of knowledge on the preservation and strengthening of students' health is one of the priorities of higher education. The necessity of introducing and using students of special medical groups of non-traditional types of motor activity such as the Tabata system, yoga, callanetics, stretching, tai bo, aqua aerobics, etc. is analyzed and substantiated. The use of these types of fitness programs is recommended for the purpose of interest and involvement of young people in the classes by these types of fitness and as one of the approaches in the system of health improvement and health of students of special medical groups that will provide restoration of violated functions of the organism, improve mental and physical capacity in conditions educational activity of pedagogical university. Non-traditional types of fitness are recommended as a health-preservation and promotion tool in elective conditions, for use in sectional exercises as well as for independent student youth work.

Key words: fitness programs, motor activity, special medical groups, Tabata system, yoga, callanetics, stretching, aqua aerobics, health-saving technologies.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями Вивчення шляхів формування позитивної мотивації студентів педагогічних вузів до занять фізичними вправами і спортом, а також відношення студентів до фізичної культури, є однією із актуальних соціально педагогічних проблем навчально виховного процесу, подальшого розвитку масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи педагогічного ЗВО, а також пріоритетним напрямком роботи фахівців з фізичного виховання. Тому у статті визначені фактори, які сприятимуть формуванню позитивного відношення до занять з фізичного виховання студентів НПУ імені М.П. Драгоманова. Зміцнення і збереження здоров'я населення України є однією з проблем сьогодення, в зв'язку з його суттєвим погіршенням протягом останніх 10-15 років [1, 2]. За останнє десятиріччя рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді значно погіршився. Свідченням цього є велика кількість (майже 90%) абітурієнтів вузів, що мають відхилення в стані здоров'я. Кількість дівчат, що мають хронічні захворювання, збільшилася з 43,9% до 75%. До закінчення навчання у вищих навчальних закладах залишається менше 5% відносно здорової молоді. Основними причинами такого становища, на думку багатьох дослідників, є дефіцит рухової активності протягом усього періоду навчання в освітніх установах, обумовлений недосконалістю чинних державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти. Ця проблема загострюється для учнів з відхиленням в стані здоров'я і віднесених у зв'язку з цим до спеціальних медичних груп. За підсумками поглиблених медичних оглядів, у школах та інших навчальних закладах близько 30% студентів ВНЗ відносяться до спеціальних медичних груп і їх кількість щороку збільшується [3; 7].

Від стану здоров'я людини залежить її успіх у навчанні, професійній та творчій діяльності. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, фізичну досконалість, позитивні моральні якості, стає найактуальнішим завданням виховання у сучасному суспільстві. Однією з умов всебічного розвитку особистості, є фізична підготовленість особистості. Згідно з основними нормативними документами: "Державна програма розвитку фізичної культури і спорту", Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", "Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту" та інші, які планують організацію та проведення заходів з фізичного виховання в Україні, визначальними завданнями є: виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя, створення умов для розвитку масових занять фізичною культурою і спортом [13,14,15]. Становлення сучасного українського суспільства потребує безперервного зростання значення виховного впливу фізкультурно-оздоровчих занять у формуванні всебічно розвиненої особистості. Фізична культура і спорт стають не просто предметом загальної уваги та інтересу, з точки зору видовищ, а й першочерговим засобом спрямованим на оздоровлення підростаючого покоління, на формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами, на становлення фізичного розвитку молоді. Формування знань щодо збереження і зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я студентів є одним із пріоритетних завдань вищої школи, а функції сучасної системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти значно розширюються: від формування фізичних якостей, рухових здібностей до необхідності та можливості їх використання; від формування фізичної культури до виконання індивідуальних здоров'язберезувальних програм [6]. Аналіз науково-методичної літератури показав, що методологія фізичного виховання й оздоровлення студентів спеціальних медичних груп в даний час не розроблена на належному рівні і не дозволяє у повному обсязі виконувати поставлені перед нею завдання. Необхідність розробки ефективної технології фізичного виховання в спеціальних медичних групах диктується різноманітністю і суперечливістю поглядів за такими напрямками досліджень:

- комплектування навчальних груп (за захворюваннями, фізичним розвитком, підготовленістю і функціональним станом); зміст практичних занять (визначений державною програмою для ВНЗ, вільним вибором на розсуд викладача або вільним вибором на розсуд студента);
- організація навчальних занять (з основною групою дозовані навантаження, в спеціальній медичній групі з урахуванням діагнозу і захворювання);
- спрямованість навчальних занять (професійно-прикладна фізична підготовка, оздоровча, спеціалізована та ін.).

Найчастіше ці підходи в системі оздоровлення студентів спеціальних медичних груп залежать від: умов ВНЗ (матеріальних, технічних, регіональних, кліматичних); компетенції і можливостей викладача, його творчого потенціалу; особистісних якостей студентів, мотиваційної сфери, структури особистості, інтересу й рівня стану студентів (фізичного, функціонального, психічного). Таким чином, впливає потреба в пошуку найбільш ефективних організаційних форм, засобів і методів фізичного виховання, раціональних підходів у нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму людини, які забезпечують сталу фізичну й розумову працездатність студентів. Деякі традиційні підходи носять лише утилітарний характер [8,11,12] і не сприяють ні мотивації, ні комплексному вирішенню оздоровчих та виховних завдань студентів спеціальних медичних груп. Тому проблема пошуку раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, що забезпечують відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах навчальної діяльності педагогічного ВНЗ, а також майбутніх спеціалістів у цій галузі, є надзвичайно актуальною. [4; 5].

Спостерігається явне протиріччя між зростаючим рівнем вимог до підготовленості фахівців у зв'язку з майбутньою професійно-педагогічною діяльністю, потребою суспільства у здорових і фізично розвинених людях, з одного боку, а з іншого, з недостатньою кількістю розроблених та впроваджених у навчальний процес здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп педагогічних ВНЗ.

Мета дослідження. Метою проведеного нами дослідження була необхідність формування позитивного відношення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичною культурою, шляхом впровадження у навчальний процес спеціальних медичних груп сучасних фітнес програм, таких як система Табата, йога, калланетика, стретчинг та аквааеробіка.

З метою зацікавлення й позитивного відношення студентів до занять даними видами фітнесу, як одного із підходів в системі оздоровлення та здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушених функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності у ЗВО як засобу здоров'язбереження та спонукання до здорового способу життя, формування культури.

Об'єкт дослідження процес фізичного виховання здоров'язберігаючої спрямованості студентів спеціальних медичних груп.

Предмет дослідження комбіновані заняття з фізичного виховання студентів спеціальних медичних групах в умовах педагогічного ВНЗ як традиційної спрямованості, так і з використанням нетрадиційних видів рухової активності.

Аналіз стану проблеми в теорії і практиці фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп дозволив висунути таку гіпотезу: процес фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп відбувається більш успішно за таких умов:

- орієнтації на мотиваційну сферу, рівень підготовленості і стан здоров'я студентів, що займаються;
- раціональному комбінуванні традиційних та нетрадиційних видів оздоровчої спрямованості;
- інтеграції фізичного виховання в навчальний процес майбутніх педагогів.

Завдання дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, поглиблене вивчення результатів медичного обстеження (виписки з медичних карток студентів, довідки з студентської поліклініки, ф-86), психолого-педагогічне спостереження.

Викладення основного матеріалу. Дослідження було проведено серед першокурсників трьох факультетів НПУ імені М. П. Драгоманова, а саме зі студентами, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. В дослідженні брали участь студенти факультетів спеціальної та інклюзивної освіти, педагогіки та психології, та історичної освіти під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання та здоров'я, на секційних заняттях. Для пошуку раціональних підходів фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп та для забезпечення відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, впроваджували в навчальний процес, формували інтерес студентів спеціальних медичних груп до фітнес програм, таких як система Табата, йога, стретчинг, каланетика, тай-бо й аквааеробіка. Всього в експерименті брали участь 103 особи: як дівчата, так і юнаки. Було розроблено анкету, до якої увійшли питання, аналіз котрих дозволив вивчити та порівняти інтерес студентів до вибору, з метою використання на секційних заняттях, певних фітнес програм.

Фізичне виховання в НПУ імені М. П. Драгоманова віднесено до факультативних і секційних занять та не передбачає жодної форми контролю. Залучати студентів до занять фізичними вправами з метою оздоровлення та здоров'язбереження за даних обставинах дуже складно. Контингент студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, складає 32 відсотки від загальної кількості студентів 1 курсу НПУ імені М. П. Драгоманова. З цієї кількості 76 студентів, згідно анкетуванню (табл. 1), не є мешканцями мегаполісу, а переїхали для навчання з сільської місцевості та невеликих містечок, тільки 27 студентів є корінними мешканцями столиці.

Таблиця 1

Київ		Село-місто	
27 студ.		76 студ.	
Чи подобається фізичне виховання за шкільною програмою?			
18 студ.	9 студ.	31 студ.	45 студ.
так	ні	так	ні
66%	34%	40, 7%	59,2%

На початку навчального року було проведено анкетування з метою виявлення відношення студентів до занять з фізичного виховання. Маючи певні результати, нашим завданням було запропонувати новітні для ВНЗ, здоров'язберігаючі сучасні фітнес програми на рівні з більш традиційними з метою залучення більшої кількості студентів до факультативних

занять. Студентам пропонувалося заповнити заяву (додаток 1) з наступним переліком різних фітнес програм, якими б вони хотіли займатися під час навчання у ВНЗ.

За результатами виявилось, що студенти обирали для занять факультативно із запропонованого більш нетрадиційні види. Враховуючи певні уподобання, в подальшому буде можливість рекомендувати нетрадиційні види фітнесу при певних захворюваннях студентів як напрямок, спортивної й оздоровчої фізичної культури, що спрямований на покращення загального стану організму, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ у музичному супроводі чи у визначеному такті, для корекції форм та ваги тіла [9; 10].

Висновки. Ефективність запропонованого підходу визначена в результаті формувального експерименту на основі статистично достовірних показників анкетування студентів спеціальних медичних груп. Це дає підстави розраховувати на формування інтересу студентів і залучення до занять даними видами фітнесу, як одного з підходів фізичного виховання в оздоровленні та здоров'язбереженні студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушень функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності педагогічного ВНЗ, а також як майбутніх спеціалістів в цій галузі. Спеціалістів по роботі з підростаючим поколінням, де отримані знання і практичний досвід є складовою успіху в професійній діяльності, а також запорукою оздоровлення вихованців. У рамках фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами спеціальних медичних груп виділяється безліч організаційних, технологічних, діагностичних, управлінських та інших проблем, які вимагають якнайшвидшого вирішення.

Перспективи використання результатів дослідження полягають в суттєвому перегляді змісту навчальних планів в роботі з даним контингентом студентів, що має схожість з планом для здорових осіб. Для цього необхідно ширше впроваджувати нові здоров'язберігаючі технології як традиційні (вправи ранкової гігієнічної гімнастики, плавання, шейпінг, ритмічна гімнастика рухливі ігри та ін.), так і нетрадиційні фізкультурно-оздоровчі технології (Табата, йога, аквааеробіка, пілатес тощо).

Література

1. Здоровье населения Украины и деятельность лечебно-профилактических заведений системы охраны здоровья Украины в 1990-1999 годах (статистико-аналитический справочник). – К. – 2000. – 205 с.
2. Состояние здоровья населения Украины и результаты деятельности заведений охраны здоровья. Ежегодный доклад МОЗ Украины, 2000 год. – К. – 2001. – 304 с.
3. Дубогай О. Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ / О. Д. Дубогай // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. "Науково- педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт" 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 217-219
4. Булейченко О. В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як засобів здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп / О. В. Булейченко, О. В. Підвальна // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2017. - Вип. 3К. - С. 101-105.
5. Бондар Т. К. Впровадження в учбовий процес з фізичного виховання занять з аквафітнесу для формування умінь і навичок майбутніх вчителів музики / Т. К. Бондар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - 2016. - Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1 (70) 16. - С. 305-308
6. Завидівська Н. Н. Загальна фізкультурна освіта як система закономірностей здоров'язбережувального навчання студентів / Н. Н. Завидівська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт". 2017. – Вип. 3 К (84). – С. 184-188.
7. Lisitsyin Yu. P. Obschestvennoe zdorove i zdravoohranenie : uchebnik / Yu. P. Lisitsyin. – 2-e izd. – М.: GEOTAR–Media, 2010. – 512 s.
8. Mogendovich M. G. O mehanizmah terapevticheskogo deystviya fizicheskikh uprazhneniy pri boleznyah / Mogendovich M. G. // Fizicheskaya kultura i zdorove. – М.: Meditsina, 1963. – S. 259-262.
9. Houli E. T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa / Ed. T. Houli, B. D. Frenks. - К.: Olimp. I-ra, 2004. - 375 с.
10. Houli E. T. Ozdorovitel'nyy fitness / E. T. Houli, B. D. Frenks; red.: A. Yaschenko, V. Levitskiy, Per. s angl.: A. Yaschenko. - К.: Olimp. I-ra, 2000. – 368 с
11. Brahman I.J. Valeologija - nauka o zdorove.- M.FIS, 1990. - 208 с
<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16908>
13. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" [Текст] / Державний комітет України з питань Фізичної культури і спорту. - Київ, 1998. – 24 с.
14. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні [Текст] / Державний комітет України з фізичної культури і спорту, Київ. - 1996. – 26 с.
15. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [Текст] // Спортивна газета. - 04.12.2003. – С. 1-8.

References

1. Zdorov'e naseleniya Ukrainy i deyatel'nost' lechebno-profilakticheskikh zavedeniy sistemy ohrany zdorov'ya Ukrainy v 1990-1999 godah (statistiko-analiticheskij spravochnik). – К. – 2000. – 205 s.
2. Sostoyanie zdorov'ya naseleniya Ukrainy i rezul'taty deyatel'nosti zavedeniy ohrany zdorov'ya. Ezhegodnyy doklad MOZ Ukrainy, 2000 god. – К. – 2001. – 304 s.

3. Dubogay AD (2014). "Justification of information and communication technologies for monitoring of psychophysical improvement of organism of the students of special medical group in the system of physical education at the university". Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss. 3K (44)14. Pp. 217-219
4. Buleychenko E.V., Pidval'na E.V.(2017). "How to interest special medical group's students in being healthy through practicing non-traditional types of fitness". Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss. 3 K (84). Pp. 101-105.
5. Bondar T.K. (2016). The Introduction of Physical Education Classes of Aquafitness in the Educational Process to Form Future Music Teachers Skills. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Iss. 3K1 (70)16. Pp. 305-308.
6. Zavydivska N. N. (2017). Zahalna fizkultura osvita yak systema zakonimirostei zdoroviazberezhualnoho navchannia studentiv. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss. 3 K (84). Pp. 184-188.
7. Lisitsyn Yu. P. (2010). Obschestvennoe zdorove i zdavoohranenie : uchebnik.. 2-e izd. M.: GEOTAR–Media, – 512 s.
8. Mogendovich M. G. (1963) O mehanizmah terapevticheskogo deystviya fizicheskikh uprazhneniy pri boleznyah. Fizicheskaya kultura i zdorove. M.: Meditsina. S. 259-262.
9. Houli E. T., Frenks B. D. (2004) Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa K.: Olimp. I-ra. 375 s.
10. Houli E. T., Frenks B. D. (2000). Ozdorovitel'nyiy fitness K. 368 s.
11. Brahman I.J. (1990) Valeologija - nauka o zdorove. - M.FIS., - 208 s <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16908>
14. Derzhavna prohrama rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini (1996). Derzhavnyi komitet Ukrainy z fizychnoi kultury i sportu, Kyiv. 26 s.
15. Natsionalna doktryna rozvytku fizychnoi kultury i sportu. Sportyvna hazeta. 04.12.2003. S. 1-8.

Додаток 1

Ректору НПУ імені М. П. Драгоманова
члену-кореспонденту НАН,
академіку НАПН України Андрущенко В.П.
Студент(а/ки) _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

(факультету, курсу, групи)

ЗАЯВА

Для занять з фізичного виховання у 20___/20___ навчальному році, прошу Вас включити мене до спортивної секції (спортивних секцій) з (підкреслити обрані секції):

- бадмінтону – 4;
- настільного тенісу – 2;
- плавання – 8;
- аквааеробіки - 15;
- танцювально-оздоровчої ритмічної гімнастики – 8;
- йоги - 16;
- табати – 16;
- каланетики – 13;
- коригуючо-атлетичної гімнастики - 7;
- стретчингу – 11;
- фітнесу – 3.

Всього -103 студента.

(підпис студента)

(дата)

*Студент має можливість обрати на більше 2-х секцій.