

Д.О. Дзензелюк¹, Л.Б. Білоконь², П.П.Ткаченко¹, А.П.Денисовець¹, І.Ю. Канділов¹
Житомирський національний агроєкологічний університет¹
Загальноосвітня школа I–III ступенів №19 м. Житомира²

ОЦІНКА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ ТА СТУДЕНТІВ м. ЖИТОМИРА

У статті наведена загальна характеристика понять та проблеми здоров'я, фізичної та рухової активності учнівської та студентської молоді. Проведений аналіз науково-дослідної роботи та публікацій вітчизняних та закордонних науковців цього напрямку і шляхи вирішення їх, але не зважаючи на це і до нині існують безліч невирішених питань та проблем які необхідно вирішувати за для збереження здоров'я молодого покоління незалежної України. Один з шляхів вирішення цих проблем, всебічне дослідження рухової активності учнівської молоді. Первинну інформацію про тижневий бюджет часу була отримана завдяки анонімного анкетування учнів загальноосвітніх шкіл I–III рівнів м. Житомира. Аналіз даних анкетування дозволив встановити виконання рівня фізичної та рухової активності учнівської молоді, як нижче встановленого «низького» табличного значення, що в свою чергу примушує замислитись над системою оцінювання, та розробкою шляхів залучення ефективних методів впливу на свідомість учнів шкіл за для покращення рухової та фізичної активності і зміцнення власного здоров'я.

Ключові слова: рухова активність, побутові рухи, позанавчальний час, фізичне виховання, тижневий бюджет часу.

Д.О. Дзензелюк, Л.Б. Білоконь, П.П.Ткаченко, А.П. Денисовець, І.Ю. Канділов. Оценка уровня двигательной активности учеников общеобразовательных заведений и студентов г. Житомира. В статье приведена общая характеристика понятий и проблемы здоровья, физической и двигательной активности учеников и студенческой молодежи. Проведенный анализ научно-исследовательской работы и публикаций отечественных и зарубежных ученых этого направления и пути решения их, но несмотря на это и поныне существуют множество нерешенных вопросов и проблем, которые необходимо решать с для сохранения здоровья молодого поколения независимой Украины. Один из путей решения этих проблем, всестороннее исследование двигательной активности учащейся молодежи. Первичную информацию о недельном бюджете времени была получена благодаря анонимного анкетирования учащихся общеобразовательных школ I–III уровней г. Житомира. Анализ данных анкетирования позволил установить выполнения уровня физической и двигательной активности учащейся молодежи, как ниже установленного «низкого» табличного значения, что в свою очередь заставляет задуматься над системой оценивания, и разработкой путей привлечения эффективных методов воздействия на сознание учащихся школ для улучшения двигательной и физической активности и укрепления собственного здоровья.

Ключевые слова: подвижная активность, бытовые движения, внеурочное время, физическое воспитание, недельный бюджет времени.

Denzeluk D., Bilokon L., Tkachenko P., Denisovec A., Kandilov I. An estimation of a level of motive activity of students of general establishments and students of higher learning of Zhytomyr. The general description of concepts and problem of health, physical and motive activity of student young people is driven to the article. Conducted analysis of research work and publications of home and foreign scientists of this direction and ways of decision of them, but not having regard to it and to presently exist enormous amount of open question and problems that must be decided after for maintenance of health of the young generation of independent Ukraine. One of ways of decision of these problems, all-round research of motive activity of student's young people. Primary information about the week's budget of time was got due to anonymous questionnaire of students of general schools of I–III of levels of Zhytomyr. The analysis of data of questionnaire allowed to set implementation of level of physical and motive activity of student's young people, as the below set "subzero" tabular value, that in turn compels to be thoughtful above the system of evaluation, and development of ways of bringing in of effective methods of influence on consciousness of students of schools after for the improvement of motive and physical activity and strengthening of own health.

Key words: moving activity, free time, physical education, week time budget.

Постановка проблеми. Поняття “здоров'я” определити досить складно, але без сумніву – це найбільший дар природи. В.І. Даль дає визначення “здоров'я”, як стан живого тіла, коли усі життєві відправлення йдуть в повному порядку [1, с. 82]. І.В. Давидовського наводить розуміння “здоров'я” – як поняття норми і хвороби добре розрізняють самі хворі, наука не може дати чіткого тлумачення [2, с.145–149], так і ряд інших вітчизняних [3, 4, с. 69–73; 5] та закордонних науковців [16, с. 17–22; 17, 18, 19; 15, с. 124–127] намагались і намагаються надати якомога точне тлумачення цьому терміну, бо саме здоров'я учнівської та студентської молоді – важливий

показник якості життя суспільства та усієї держави в цілому. Проте в останні десятиліття спостерігається тенденція погіршення показників, як фізичного розвитку, фізичної підготовленості, так і загального стану здоров'я дітей шкільного віку так і студентської молоді [2, с.145–149; 6]. Сьогодні чи не найгострішою проблемою сучасності є погіршення здоров'я нації, зокрема молоді. У Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” зазначено, що в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, різко зріс рівень захворюваності. Так, майже 90 % дітей, учнів та студентів мають різні відхилення в стані здоров'я, у понад 50 % обстежених – незадовільна фізична підготовка. Близько 61 % молоді віком 16–19 років мають низький і нижчий від середнього рівні фізичного стану [3]. Цей факт підтверджує результати досліджень багатьох вітчизняних так і закордонних науковців [5, 6, 20, 21, 22, 23, 7, с.219–222; 8, с.112–117; 9, с.43–46; 24, с.135–172; 25, с. 567–582; 26, с. 97–132; 27, с. 421–436]. Спираючись на дослідну роботу [10, с. 69–73; 11, с. 99–104; 14, с. 14–18] одним із шляхів вирішення даної проблеми є дослідження рівня рухової активності. Рухова активність – одним з характерних проявів діяльності і основною формою поведінки індивідуума в зовнішньому середовищі. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну. Круцевич Т.Ю. [12]. Під руховою активністю розглядає невід'ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді [13, с.12–16]. Недостатній руховий режим звисно негативно впливає на стан здоров'я учнів та студентів. Тому проблема компенсації негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичної культури учнів загальних навчальних закладів та студентів вищих навчальних закладів і є пріоритетним в дослідженнях значної кількості фахівців фізичного виховання. Не менш актуальним є і безпосередній аналіз рухової активності і система оцінювання учнів шкіл та студентів у ВНЗ.[14, с.14–18].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опрацьовуючи літературу та науково дослідну роботу в напрямку вивчення рухової активності учнівської та студентської молоді дозволило оцінити важливість цього питання. Велика кількість наукових публікацій провідних науковців О.С. Куца, Т.Ю. Круцевич, Р.Т. Раєвський, Є.А. Захаріна, С.М. Канишевський, В.П. Краснов, Б.М. Шиян, В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков, С.С. Єрмаков, М.М. Булатова, Г.П. Грибан та ін. дозволило оцінити важливість даного питання. Недостатній рівень рухової активності призводить до погіршення роботи систем організму в цілому так і зокрема. В умовах гіпокінезії захворюваність у 2 рази вища, ніж у учнів з достатнім рівнем рухової активності стверджує А.Г. Сухарев [6]. Наукова діяльність Г.П. Грибана була спрямована на дослідження тижневих затрат часу студентами вищих навчальних та учнями загальноосвітніх закладів на заняття фізичними вправами і спортом різних навчальних груп з фізичного дала можливість оцінити бюджет часу студентів і учнів, які займаються у спортивному відділенні показує, що структура вільного часу більш удосконалена і він використовується раціональніше 12:41 – 7,5% не зважаючи на активну соціальну діяльність і меншим використанням часу на пасивний відпочинок. Представники учнівської та студентської молоді основної групи навчання з фізичного виховання приділяють менше часу на фізичну активність 8:13 – 4,9% пропорційно меншою кількістю часу витрачаючи на виконання різних суспільних доручень. Учні, групи фізичної реабілітації витрачають найменше часу своїй руховій активності 7:20 – 4,4%, що в свою чергу несе негативний вплив на їх фізичний розвиток [21, с. 48–49]. Результати цих досліджень демонструють важливість ставлення учнів шкіл та студентської молоді до власного здоров'я і рухової активності. Нажаль, спроби науковцями оцінити та встановити орієнтовні норми рухової активності без визначення критеріїв її оцінки не давали позитивних результатів. Круцевич Т.Ю., Глазирін І.Д. стверджують, що для кожного контингенту з певним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості є свій оптимальний режим рухової активності [12]. Саме це положення є основою суворої регламентації в організації і плануванні навчального навантаження у процесі занять з фізичного виховання у навчальних закладах різного рівня та категорії. Дослідження О.С. Куца, та колектив авторів А. Драчук, М. Галайдюк, І. Дуб, Л. Зацерковна вважають, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності, основою якого є хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів: до першої групи віднесені побутові рухи, до другої – рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом [14, с.14–18].

Мета дослідження. Аналіз рівня рухової активності, тижневого індексу рухової активності учнівської молоді загальноосвітніх шкіл та студентів вищих навчальних закладів м. Житомира.

Завдання дослідження: 1. Дослідити вихідні дані анкети “Тижневого бюджету часу” учнів загальноосвітніх шкіл I–III рівнів та студентів ВНЗ м. Житомира. 2. Оцінити та проаналізувати рухову активність учнівської та студентської молоді за допомогою тижневого індексу рухової активності.

Методи та організація дослідження. *Методи дослідження.* Під час вивчення та аналізу поставленої мети використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, соціологічний метод науково-педагогічного дослідження (анкетування), педагогічне спостереження, метод математичної статистики. *Об'єкт дослідження* – аналіз навчального та позанавчального бюджету часу учнів загальноосвітніх шкіл I–III рівнів та студентів ВНЗ м. Житомира. *Організація дослідження.* В дослідженні брали

участь учні обох статей 9–11 класів навчання (n=192), та студенти I–IV курсів навчання ВНЗ (n=264) м. Житомира.

Виклад основного матеріалу. Поняття “рухова активність” учнівської молоді на відміну від “фізичної активності” досить широке поняття, яка включає в себе звичну і спеціальну організовану активність [2, с.12–16]. Враховуючи досвід науковців сучасності Г.П. Грибана, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца та ін. в даній роботі вивчали тижневий бюджет часу учнів школи та студентів ВНЗ, що дозволило виявити їх загальну рухову активність. Тижневий бюджет часу учнів чоловічої та жіночої статі 9–11-х класів та студентів ВНЗ за допомогою закритого анкетування. Для отримання максимально достовірних відповідей анкетування проводилась анонімно, містила 14 питань, котрі поділились на 3 групи: 1) побутові рухи (ПР); 2) рухи, пов’язані з заняттями фізичними вправами та спортом (ПФВС); 3) час присвячений дозвіллю.

Таблиця 1

Показник побутових рухів та рухів присвячених фізичному вихованню та спорту учнів загальноосвітніх закладів I–III рівнів м. Житомира 9–11 класів, %.

Показник	Клас		
	9	10	11
Побутові рухи	16,13	19,32	14,16
Рухи присвячені заняттям фізичному вихованню і спорту	3,48	2,78	1,69
Разом	19,61	22,1	15,85

Спираючись на отриманні дані анкети спостерігається певна тенденція співвідношення ПР та рухів ПФВС. Причому час витрачений на ПР учнів 9 – 11 класів значно перевищують час присвячений фізичному вихованню та спорту (табл. 1). Результати математичного аналізу показників часу (1,69–3,48 %) присвячений ПФВС учнів 9–11 класів навчання демонструє не тільки суб’єктивний рівень рухової активності але і мотивацію учнівської молоді до фізичної активності, яка складає в середньому (0,68 %). Паралельне дослідження проводилось і у студентської молоді. Отримані результати продемонстрували, що час присвячений ПФВС у студентів I–IV курсів навчання складає 0,59–3,01 % (табл. 2).

Таблиця 2

Показник побутових рухів та рухів присвячених фізичному вихованню та спорту студентів ВНЗ м. Житомира, %.

Показник	Курс			
	I	II	III	IV
Побутові рухи	13,36	12,64	14,16	15,18
Рухи присвячені заняттям фізичному вихованню і спорту	2,17	1,99	3,01	0,59
Разом	15,53	14,63	17,17	15,77

Проводячи порівняльний аналіз часу який приділяють на ПФВС учнів загальноосвітніх шкіл складає $\bar{X} = 2,58 \%$, а студенти ВНЗ $\bar{X} = 1,80 \%$. Отримане співвідношення говорить не на користь студентів, та рівень мотивації до занять фізичними вправами в поза академічний час. Певна тенденція спостерігається і у роботах Г.П. Грибана який охарактеризувавши загальну структуру бюджету часу молоді, яка навчається, зафіксував величезний розрив між плановим виконанням фізичного навантаження на заняттях з фізичного виховання та рухової активністю за власним бажанням у позанавчальний час [13, с. 12–16].

Оцінюючи рівень рухової активності учнівської молоді, опирались на дослідження О.С. Куца та колективу авторів [13, с. 12–16] котрі вважають, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності котра розраховується за формулою (1):

$$IPA = \frac{(СПРА + СФОРА)}{СТ} \times 100 \tag{1}$$

- де $I3A_{(T)}$ – індекс рухової активності за тиждень (в %);
- СПРА – сума часу, використане на побутові рухи (хв.);
- СФОРА – сума часу, використаного на заняття фізичними вправами і спортом (хв.);
- $ST_{(T)}$ – сума часу доби за тиждень (хв.).

Аналізуючи результати дослідження показали, що показники рухової активності учнів загально освітніх шкіл чоловічої та жіночої статі становить 9-х класів – 13,15 %, 10-х класів – 11,67 %, 11-х класів – 9,46 %. Середній показник тижневого фізкультурно-оздоровчої рухової активності становить – 11,46 %. Виходячи з табличного показника тижневого фізкультурно-оздоровчої рухової активності можна констатувати, що учні 9-х класів мають (13,15 %) – помірний рівень, учні 10-х класів (11,67 %) – нижня границя низького рівня, учні 11-х класів (9,46 %), що навіть не відповідає граничному рівню «низького» рівня, так як, і середній показник учнів 9–11 класів 11,46 % при гранично «низьким» рівнем 11,6 % при $P > 0,05$. Поступове зменшення показників рухової активності на 3,69 % можна пояснити зміною пріоритетів мотивації учнівської молоді. Учні 11-х класів ставлять перед собою першочерговою метою підготуватись до вступних іспитів ДПА та ЗНО з подальшим поступити до ВНЗ різного напрямку та акредитації. Проводячи розрахунок тижневого індексу бюджету часу студентів обох статей продемонстрували такі результати: чоловіки I року навчання – низька; II рік навчання – гранично низький;

III–IV курс навчання – 2,02 – 3,56 %, що є нижче табличного рівня. Показники студентів жіночої статі демонструють дещо кращі результати але мало змінює якісний показник студентів чоловічої статі. Жінки I курсу навчання – помірний; II рік навчання – гранично низький; III–IV курс навчання – 5,84 – 8,84 %, ці показники, як і у чоловіків є нижче табличного.

Таблиця 3

Рік навчання	Рівні рухової активності (в %)			
	низький	помірний	високий	максимальний
I	11,6–13,1	13,2–16,0	16,1–17,6	17,7 і вище
II	11,9–13,7	13,8–17,0	17,1–18,9	19,0 і вище
III	9,7–11,6	11,7–14,9	15,0–16,9	17,0 і вище
IV	9,5–11,4	11,5–14,9	15,0–16,9	17,0 і вище

Опираючись на вище наведені показники рухової активності старшин курсів, порівняно з молодшими курсами, суттєво ($P < 0,001$) обмежена. Виходячи з градації оцінки табличного значення тижневого індексу бюджету часу: низький, помірний, високий, максимальний. Всі рівні оцінюються відповідними відсотковими градаціями (табл. 3). Ряд студентів котрі отримали результат під час математичних розрахунків за формулою тижневого бюджету часу О.С. Куца менше табличного значення – низького, нами було введено додатковий рівень тижневого індексу бюджету часу "мінімальний" (табл. 4).

Таблиця 4

Рік навчання	Рівні рухової активності (в %)				
	мінімальна	низький	помірний	високий	максимальний
I	<11,5	11,6–13,1	13,2–16,0	16,1–17,6	17,7 і вище
II	<11,8	11,9–13,7	13,8–17,0	17,1–18,9	19,0 і вище
III	<9,6	9,7–11,6	11,7–14,9	15,0–16,9	17,0 і вище
IV	<9,4	9,5–11,4	11,5–14,9	15,0–16,9	17,0 і вище

Який відповідатиме показникам табличного значення, як: I-го року навчання – <11,5 %, II-го року навчання – <11,8 %, III-го року навчання – <9,6 %, IV-го року навчання – <9,4 %, що свідчить про необхідність підвищити рівень мотивації молоді до занять фізичними вправами у поза академічний час.

ВИСНОВОК. Виходячи з результатів дослідження даної роботи та аналізу даних, які були отримані під час вивчення тижневого бюджету часу свідчать, що розподіл часу учнів шкіл не раціональний. Відведений час на фізкультурно-оздоровчі заняття не відповідають мінімальним біологічним потребам учнівської молоді 14–17 років. Оцінка рухової активності учнівської молоді підтверджує вищесказане. Показник еталону динаміки рухової активності – тижневий індекс рухової активності виявив рівень динаміки рухової активності учнів 9–11 класів загальноосвітніх шкіл I–III рівнів м. Житомира на низькому та помірному рівнях. Враховуючи вище наведену тенденцію низького рівня рухової активності так низький рівень фізичної підготовленості та працездатності учнівської і студентської молоді слід переглянути табличні показники тижневого фізкультурно-оздоровчої рухової активності. Підтвердженням того є динаміка рівня рухової активності студентської молоді які демонструють низький та помірний рівень, як і у учнів випускних класів загальноосвітніх шкіл. Але результати отримані студентів обох статей на III–IV курсах навчання демонструють показники нижче табличного О.С. Куца. В зв'язку з дуже малою руховою активністю молоді слід врахувати результати роботи та вдосконалити табличне значення даної таблиці і додати ще один рівень тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності, а саме "мінімальний", якому відповідатиме показники табличного значення, як: I-го року навчання – <11,5 %, II-го року навчання – <11,8 %, III-го року навчання – <9,6 %, IV-го року навчання – <9,4 %.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ПОШУКІВ У ЦЬОМУ НАПРЯМКУ. Дані дослідження є складовою науково-дослідної роботи з активізації самостійних занять учнівської та студентської молоді фізичними вправами.

ЛІТЕРАТУРА

- 1 Фізкультура для всей семьи. – 2 изд., стереотип. / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Фізкультура і спорт, 1990. – С. 82.
- 2 Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища. // Теорія і практика фізичного виховання. / Наук.-метод. журнал. – № 2. – Донецьк, Дон.НУ, 2004. – С. 12–16; 145–149.
- 3 Войтенко В.П. Здоровье здоровых / В.П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.
- 4 Дзензелюк Д.О. Ставлення студентської молоді до власного здоров'я / Д.О. Дзензелюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)" 36. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С.69–73.
- 5 Хижняк М.І., Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. – К.: Здоров'я, 1995. – 232 с.

- 6 "Фізичне виховання – здоров'я нації". Цільова комплексна програма. Указ Президента України № 963/98 від 01.09.1998. – 28 с.
- 7 Грибан Г. П. Причины низкой физкультурно-спортивной активности студентов у навчальному процесі./ Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – Вип. 7, Т. 2. – С. 219–222.
- 8 Дзензелюк Д. О. Рухова активність студентів під час навчання у вищому навчальному закладі / Д.О.Дзензелюк, Г.П.Грибан, Д.А.Денисовець // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 112–117.
- 9 Дзензелюк Д.О. Рівень рухової активності студентів-аграріїв / Д.О.Дзензелюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014.– Вип. 18, Т.2. – С. 43–46.
- 10 Дзензелюк Д.О. Ставлення студентської молоді до власного здоров'я / Д.О. Дзензелюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)" 36. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С.69–73.
- 11 Грибан Г.П. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень / Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О., Денисовець А.П. та ін. // Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи: монографія за матер. II Всеукр. наук.-практ. конф., К., (24–25 листопада 2011 р.). за аг. ред. С.І. Присяжнюка. – К.: Вид. центр НУБіП України, 2011. – С. 99–104.
- 12 Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.
- 13 Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. / Г.П. Грибан / – Жито-мир: Вид-во Рута, 2009. – С.12–16; 48–49.
- 14 Куц О., Драчук А. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // 36. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 14–18.
- 15 Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України. / 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – С. 124–127.
- 16 Rancour J, et al. The effects of intermittent stretching following a 4-week static stretching protocol: A randomized trial. Journal of Strength and Conditioning Research, 2009. – vol.8. – pp.17-22.
- 17 Molak A. Socjometria na usługach wychowania / Molak A. // Kwartalnik Pedagogiczny. – 2003. – Nr 1.
- 18 Ekirt-Grabowska D. Dzieci nieakceptowane w klasie szkolnej / Ekirt-Grabowska D. – Warszawa: Ruch Pedagogiczny, 1882.
- 19 Golaszewski T. Szkoła jako system społeczny / Golaszewski T. – Warszawa: PWN, 1977.
- 20 Nurlock E. Rozwoj dziecka / Nurlock E. – Warszawa: PWN, 1961.
- 21 Janowski A. Poznawanie uczniów / Janowski A. – Warszawa: PWN, 1985.
- 22 Kosinska E. Klasa jako grupa społeczna / Kosinska E. – Krakow: Rubikon, 1999.
- 23 Lodocki M. Wychowanie w klasie szkolnej / Lodocki M. – Warszawa: WSiP, 1974.
- 24 Eccles, J.S. Gender roler and women's achievement related decisions. Psychology of Women Quarterly, 11, 135–172.
- 25 Deseretrain, G., & Weiss, M., Being female and athletic: A cause for conflict? Sex Roles, 18, 567–582.
- 26 Eccles, J.S. Sex differences in achievement patterns. In T. Sonderegger, Nebraska symposium on motivation, 1984: Psychology and gender (pp 97–132)
- 27 Duda, J.L. Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology (pp. 421–436). New York: Macmillan.

Зюзь В.Н., Балухтина В.В.

Приазовский государственный технический университет

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ НА ВОДЕ

Рассмотрены методические основы подготовки спасателей на воде. Дана характеристика основных действий по оказанию помощи пострадавшим на воде, практическое применение средств, формам и методам спасения утопающих, оказания первой медицинской помощи. Предложенный процесс подготовки спасателей на воде включает в себя: знание характеристики прибрежных морских рельефообразующих