

деятельности занимающихся, есть шанс сохранить многих детей для спорта высших достижений.

ВЫВОДЫ

1. По мнению многих авторов, профессионально-педагогическая деятельность тренера, ориентированная на юного спортсмена как на становление личности. Так же они считают, что чаще всего противоречия во взаимоотношениях между спортсменами и тренером проявляются, прежде всего, в сфере эмоционально-личностных контактов

2. По мнению 46% родителей, идеальный тренер должен быть строгим и справедливым, 23% видят идеального тренера добрым. 13% считают, что тренер должен быть как вторые родители. 10% – относится к детям с пониманием, 8% – авторитарным, держит детей в страхе, уважении и дисциплине.

3. Путем педагогического эксперимента определено изменение физического состояния – 35%, психологического состояния – 15%, желание тренироваться – 10%, отношение ребенка к тренировкам – 13%, отношение ребенка к тренеру – 22%, что свидетельствует о положительном эффекте посещений детьми тренировок по спортивной гимнастике.

4. Тренерам необходимо больше уделять внимания психологическим критериям отбора для определения свойств и темперамента ребенка, что бы в дальнейшем смоделировать тренировочный процесс на начальном этапе подготовки, и сохранить многих детей для спорта высших достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белых С.Н. Методы оценки психофизиологических показателей спортсмена. / Здоровья і освіта, мат.конф. Донецк, 2004. – С.192-198

2. Волков Л.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи. – Варшава: Академия физической культуры, 2001. – 44 с.

3. Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности. // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. С. 19-26

4. Lozhkin G. V. Kolosov A. B. Authorities coach and sportsmen relationship. Journal of the practicing psychologist. Issue 15, 2009. - P. 161-172

5. Smolevsky VM, JK Gaverdovski Artistic Gymnastics - Kiev Olympic Literature, 1999. P. 324-336

6. Weinberg, RS Basic Psychology of Sport and Physical Education / RS Weinberg, D. Gould; under scientific. Ed. G. Lozhkina; lane. from English. G. Goncharenko. - Kiev Olympic Literature, 2001. P. 282-291

Присяжнюк С.І.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

СУЧАСНИЙ ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

У статті розглянуто теоретичні і методичні питання використання здоров'язбережувальних технологій в процесі фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів. Стан здоров'я студентів, його опірність захворюванням безпосередньо пов'язано із резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, які визначають стійкість щодо відношення до несприятливих зовнішніх чинників. Збільшеність випадків захворюваності серед студентства є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності. У статті наводяться результати досліджень використання здоров'язбережувальних технологій в процесі навчання студентської молоді у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: здоров'я, студенти, резервні можливості, зовнішні чинники, здоров'язбережувальні технології, фізична детренованість, рухова активність.

Присяжнюк С.І. Современный опыт реализации здоровьесохраняющих технологий физического воспитания студентов специальных медицинских групп. В статье рассмотрены теоретические и методические вопросы использования здоровьесохраняющих технологий в процессе физического воспитания студентов аграрных высших учебных заведений. Состояние здоровья студентов, его сопротивление заболеваниям непосредственно связано с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, которые определяют стойкость относительно отношения к неблагоприятным внешним факторам. Увеличение случаев заболеваемости среди студенчества является результатом детренированности, которая развивается в результате ограниченной двигательной активности. В статье приводятся результаты исследований использования здоровьесохраняющих технологий в процессе учебы студенческой молодежи в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: здоровье, студенты, резервные возможности, внешние факторы, физическая

детренированность, двигательная активность.

Prysiazhnyuk S.I. Modern experience of realization of health saving technologies of P.E of students of task medical forces. In the article the theoretical and methodical questions of the use of health saving technologies are considered in the process of P.E of students of agrarian higher educational establishments. State of health of students, his resistibility is directly related diseases to reserve possibilities of organism, by the level of him protective forces that determine firmness in relation to attitude toward unfavorable external factors. The megascopic of cases of morbidity among a student is the display of physical weakness that develops as a result of a limit motive activity. The self-use of different forms of health saving technologies in the process of educational day of students assists strengthening of health and increase of mental capacity. By our researches during 2003-2011, and also by researches of P.T. Raevskogo with coauthors (2007), it is well-proven that from the general amount of vital priorities among a student swingeing majority from them into first place put a health. Although term "health" each of them understands on it. Besides practical embodiment in the everyday life of this concept is inculcated far not all. A somatic health and level of physical preparedness of students of task medical forces acquire an all greater state, scientific and practical value. The not so much indexes of morbidity, how match general biological, not nosology description of his state, that does not lean against classification of illness and on the self concept of illness, have a substantial value for the estimation of vital functions of organism. Such estimation over is brought by biological age of man. To the article the results of researches of the use of health saving technologies are driven in the process of studies of student young people in higher educational establishment.

Key words: health, students, reserve possibilities, external factors, physical weakness, motive activity.

Актуальність дослідження. Поява все більше даних медицини, соціології, фізичної культури, що підтверджують слова І. І. Мечникова сказані ще на початку ХХ століття: „Природа не пощадила їх (зникнувші біологічні види – авт.); як знати, чи не готова вона так вчинити і по відношенню до людства?” [1]. Нині Україна переживає не тільки глибоку економічну, політичну і соціальну кризу, але й стикається з такими демографічними процесами, які загрожують існуванню української нації зокрема. В Україні продовжується катастрофічне зменшення чисельності населення. Крім цього, продовжується зміна якісного складу населення. Зокрема, різко зростає відсоток непрацездатного населення внаслідок збільшення кількості інвалідів, яка складає 6 млн. чоловік. При цьому поповнення їхніх лав (250 тисяч щорічно) іде, перш за все, за рахунок інвалідів з дитинства [2]. Результати студентської поліклініки свідчать, що у 2009-2010 навчальному році серед студентів спеціального медичного відділення першого, другого і третього курсів Національного університету біоресурсів і природокористування України виявлено 65,7 % випадків захворювання серцево-судинної системи, 38,0 % – шлунково-кишкового тракту та сечостатевої системи, 25,6 % – опорно-рухового апарату, 16,2 % – органів зору, 8,0 % – органів дихання, 6,7 % – центральної нервової системи, 5,6 % – хірургічних захворювань і 5,2 % – обміну речовин. У кожного студента спеціальної медичної групи виявлено два-три, а інколи і понад п'яти-шести різних діагнозів захворювання [2]. Сьогодні за статистикою тільки 10 % населення України, від 16 років, регулярно займаються фізичною культурою і спортом, 12 % – епізодично. На превеликий жаль фізична пасивність характерна для більшості населення України працездатного та похилого віку (відповідно 84-86 % та 95-97 %). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам, де майже кожен другий європейець долучається до занять масовими видами спорту. Так, наприклад, у Франції – 82 %, Швеції – 70 %, Великій Британії – 66 % населення. Аналіз стану здоров'я студентської молоді України свідчить, що майже 90 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50 % – незадовільну фізичну підготовленість (в Національному університеті біоресурсів і природокористування України понад 60 %). Тільки протягом останніх років майже на 40 % збільшилась кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [2, 4].

Метою дослідження було узагальнити теоретичні дані та практичний досвід використання здоров'язбережувальних технологій у практичній діяльності зі студентами спеціальних медичних груп НУБіП України.

Обговорення результатів дослідження. Зазвичай цінність здоров'я визнається на усіх рівнях системи вищої освіти, проте визнання здоров'язбережування як педагогічного завдання, як елементу педагогічних технологій, як результату освітньої діяльності надзвичайно рідкісні [3, 5, 6, 8]. Вважається, що причиною цього явища є, по-перше, у тому, що турбота про здоров'я шкільної і студентської молоді відомих вчених-педагогів у більшості теоретичних концепцій, а також практиків посідає не першорядне місце у порівнянні з такими завданнями, як навчання, виховання, індивідуальний розвиток тощо. По-друге, гасло „Не нашкодь!” – надзвичайно важливе у здоров'язбережувальній педагогіці, на перший

погляд начебто посідає певне місце в усіх педагогічних концепціях, але це тільки декларативно і не конкретизовано. По-третє, визначення цього завдання вимагає необхідності виробити певні критерії оцінки його рішення, інакше діагностику впливу навчально-виховного процесу на здоров'я, що у свою чергу створює додаткову важку вирішальну проблему для розробників педагогічних технологій [7, 9]. До нині немає єдиного визначення терміну „Здоров'язбережувальні технології”. Кожен автор по-різному дає визначення цього терміну. Дехто із авторів вважають, що головною причиною, чому немає чіткого визначення терміну „здоров'язбереження” є монополізація його представниками медицини. У деяких публікаціях синонімом цього визначення у педагогічному контексті здебільшого використовують терміни „охорона та зміцнення здоров'я”, „збереження здоров'я”, „заощадження здоров'я ” тощо. В загальних рисах значення здоров'я шкільної та студентської молоді визначається в системі освіти. Однак, визнання як педагогічне завдання, як складова педагогічних технологій та результат освітньої діяльності досить рідко. С. Г. Серіков [10]; І. А. Эрохіна [11] вважають, що здоров'язбереження в освітній галузі слід розуміти як поєднання заходів педагогіки, спрямованих на покращення або погіршення здоров'я шкільної молоді, а також підвищення ефективності їх утворення. На думку К. І. Глебової [12] здоров'язбереження в умовах вищого навчального закладу є процесом збереження та зміцнення фізичного здоров'я студентської молоді, який спрямований на підвищення інтелектуальної та емоційної сфер студента як особистості, підвищення ціннісного відношення студентства до власного і оточуючих здоров'я з усвідомленням ними особистої відповідальності.

Інший автор [13] дає визначення як процес створення певних умов, що не дозволяють витратити, порушити, дати зникнути фізичному та психічному благополуччю. Є й інші погляди дослідників у використанні здоров'язбережувальних технологій в освітньому просторі. Зокрема, на думку М. Р. Варданяна [7] „здоров'язбереження” в освітньому просторі є результатом впливу педагогічних факторів на здоров'я шкільної та студентської молоді в умовах навчального закладу.

С. Г. Серіков [10] із загальної кількості здоров'язбережувальних технологій виділяє найбільш значимих. Зокрема, з погляду здоров'язбереження школярів, важливо запобігати жорстокого придушення тих складових природовідповідності особистості, що не відповідають меті освіти, або, якщо розглядати у більш широкому розумінні, лежать поза межами соціальної прийнятності. Облік індивідуальних якостей шкільної молоді, як один із чинників здоров'язбережувальних технологій, повинен відмічати успіхи учнів, що досягнуті ними у навчання, рівень їх здоров'я та освітні потреби. К. І. Глебова [12], що здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах спрямований на гармонійний розвиток студентства як особистості, розвиток як фізичного, так і духовного, водночас включає в себе цільовий, змістовий, діяльнісний та результативний аспекти. М. Р. Варданян [7] до загального переліку педагогічних факторів, що впливають на здоров'я шкільної та студентської молоді, включає організаційні (форми організації та режим навчально-виховного процесу, режим рухової діяльності, дизайн інтер'єрів навчальних приміщень, умови середовища навчального закладу (кабінету, спортивної зали), що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам); процесуальні (інформаційне перевантаження, інтенсифікація навчального процесу тощо); професійно-компетентнісні (компетентність викладача, педагога в питаннях здоров'язбереження, стиль взаємостосунків студентів і викладачів та їх настроїв, мотивація до навчання у шкільної та студентської молоді, мотивація до професійної діяльності та образ педагогів, особисті і професійні характеристики педагога, характер професійної діяльності педагога). На думку авторів в основу педагогіки здоров'язбереження засобами фізичної культури покладені концептуальні ідеї про сукупність гармонійного інтелектуального та фізичного розвитку і саморозвитку особистості, фізично здатної до само створення (тобто до свідомої цілеспрямованої рухової діяльності щодо життєвих цілей та способів їх реалізації на фоні високого рівня здоров'я, який підтримується систематичними заняттями фізичними вправами та системою формування здоров'язберігаючих життєвих принципів й пріоритетів здорового способу життя).

Автори підкреслюють, що життєдіяльність сучасної молоді характеризується складністю, взаємозалежністю, цілісністю, полі-культурністю на фоні швидкої зміни пріоритетів. Тому зростає відповідальність сучасної освіти за різносторонню підготовку людини, духовно і фізично здатної жити в нових умовах. Однією з ключових проблем науки здоров'язбереження є формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Важлива проблема єдності вимог до змісту підготовки та професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. Особливо важливу роль набувають питання професійного зростання особистості та її різнобічного самовдосконалення на шляху до оволодіння методологічними засадами майбутньої професійної діяльності, а саме глибоким рівнем

теоретичних знань щодо можливостей здоров'язбереження майбутніх вихованців при їх навчанні на заняттях з фізичної культури, тренуваннях осмисленню впливу значущості виконання фізичних вправ певної рухової структури, фізичних навантажень різного обсягу та інтенсивності, на оптимізацію функціонування основних органів та систем організму, забезпечуючи здорову життєдіяльність дітей та молоді. Дещо в іншому плані основних здоров'язбережувальних технологій розглядає R.S. Pafftnbarger [14]. Автор виділила такі основні фактори, як морфологічний, структурний, функціональний та організаційно-генетичний. Морфологічна складова здоров'язбережувальних технологій включає – санітарно-гігієнічні умови навчальної діяльності і матеріально-технічне забезпечення навчального процесу. Структурна складова представлена ієрархічними відносинами між даними засобами, що варіюються залежно від поєднань рівня освіти та показників рівня здоров'я кожного студента. Функціональна складова припускає, що кожен із перерахованих засобів має чітко визначене призначення – у більшій мірі сприяти збереженню здоров'я, або у більшій мірі сприяти підвищенню рівня освіченості студентів. Генетична складова цієї системи виявляє можливість розвитку змістового наповнення кожного з визначених засобів здоров'язбережувальних технологій залежно від змін, що з часом відбуваються, у рівнях освіченості та здоров'я студентів. В своїй роботі R. Sobotka [15] зазначає, що забезпеченню впровадження в навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій сприяє управлінська діяльність, яка спрямована на створення комплексу умов, що сприяють мінімізації навчальних чинників з метою збереження, зміцнення і формування здоров'я шкільної молоді і педагогів. Розглядаючи проблему впровадження здоров'язбережувальних технологій ряд авторів зазначають [16, 17, 18, 19], що успіх можливий тільки при створенні у навчальному закладі сприятливого здоров'язбережувального середовища, що забезпечує збереження і розвиток здоров'я школярів, а істотними ознаками такого середовища є соціально-медичні, психофізіологічні та педагогічні умови. Поєднання даних умов в часі і освітньому просторі дає змогу відноситися до збереження і розвитку здоров'я школяра як цілісного медико-психолого-педагогічного явища. Bulicz E., Adamiec K., Kobza M., Murawow O., Sobiek J., Tuzinek S. [20] відносять до здоров'язбережувальних технологій оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, навчання руховій діяльності, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія); технології навчання здоров'ю (включення відповідних тем у предмети загальноосвітнього циклу); виховання культури здоров'я факультативні заняття з розвитку особистості школярів, позакласні і позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо).

Отже, наведені технології, на наш погляд можуть бути представлені в ієрархічному порядку по критерію суб'єктивної включення студента до освітнього процесу:

- позасуб'єктивні: технології раціональної організації загальноосвітнього процесу, технології формування освітнього середовища, організація здорового харчування (включаючи дієтичне) тощо що передбачають пасивну позицію студента: фітотерапія, масаж, офтальмотренажери тощо. Передбачаючи активну суб'єктивну позицію школяра: різні види гімнастики, технології навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я. За характером діяльності здоров'язбережувальні технології можуть бути як приватні (вузькоспеціалізовані), так і комплексні (інтегровані). За направленням діяльності серед приватних здоров'язбережувальних технологій виділяють: медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності); освітні, що сприяють здоров'ю.

- (Інформаційно-навчаючі та виховні), соціальні (технології організації здоров'язбережувального способу життя, профілактики і корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного і інтелектуального розвитку). До комплексних здоров'язбережувальних технологій відносять: технології комплексної профілактики захворювань, корекції і реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють здоров'ю; технології, що формують здоровий спосіб життя. На наш же погляд здоров'язбережувальні технології під час навчання у вищому навчальному закладі – це педагогічний процес формування, збереження, зміцнення і покращення здоров'я, спрямований на підвищення інтелектуальної і фізичної дієздатності засобами фізичної культури і спорту та виховання мотиваційних здібностей у студентства щодо свого фізичного самовдосконалення. При усьому негативному відношенні науково-педагогічних, педагогічних працівників з інших теоретичних дисциплін, батьків та й суспільства зокрема, необхідно відзначити, що тільки на заняттях з фізичного виховання викладачі та вчителі з розумінням відносяться до учня чи студента, беручи до уваги стан його здоров'я, враховують рівень фізичної підготовленості. Адже це урок не звичайний, а **рекреаційно-відновлювальний**. Не поодинокі випадки, коли науково-педагогічний працівник використовує усе своє вміння та знання в

галузі психології та педагогіки намагається зменшити стресовий стан студента після занять з теоретичних дисциплін, що передували заняттю з фізичного виховання. Адже інші викладачі-предметники здебільшого не звертають уваги на стан здоров'я студента. Під час занять з генетики, математики, анатомії чи фізіології студентів не поділяють на спеціальну та основну медичні групи. А з наслідками, інколи, великого стресового стану студента зустрічається саме науково-педагогічний працівник кафедри фізичного виховання. Від його фахової підготовки, уміння зрозуміти студента у цю хвилину, використати засоби фізичного виховання не тільки для вирішення мети і завдань дисципліни „Фізичне виховання”, але й зменшити психологічний стрес у студента після теоретичних дисциплін. І це лише невелика частка, але надзвичайно важлива, яку вносить науково-педагогічний працівник кафедри фізичного виховання у загальну справу підготовки майбутнього фахівця галузі, майбутнього нашої держави. Наші дані підтверджують той факт, що під час занять з фізичного виховання необхідно не тільки вирішувати питання покращення рівня фізичної підготовленості, але й надавати теоретичні знання та методичні вміння. Студент повинен свідомо виконувати ту чи іншу вправу, він повинен уявляти дію кожної фізичної вправи не тільки на м'язову систему та кістковий апарат, але, що дуже важливо, як впливає фізична вправа на внутрішні органи і системи. Лише за такої умови науково-педагогічний працівник зможе досягти зі студентом бажаних результатів. Звичайно не можна відкидати усі інші засоби фізичної культури.

ВИСНОВКИ

Аналіз вітчизняної та зарубіжної фахової літератури з проблем фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп вищих закладів освіти дає підстави стверджувати:

1. В наукових працях вітчизняних та зарубіжних вчених кінця ХХ та початку ХХІ століття відображено результати досліджень проблеми вдосконалення системи фізичного виховання, і зокрема навчального процесу, студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів. Більшість авторів досліджували проблеми зміцнення здоров'я студентів за умови раціонального дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних показників фізичного стану.

2. Результати досліджень числених авторів свідчать про невпинне щорічне зростання кількості студентів із значними відхиленнями у стані здоров'я впродовж навчання у вищих навчальних закладах, низький рівень їх фізичної підготовленості за період навчання у вищій школі, формування у них шкідливих звичок та не дотримання оптимальних обсягів рухової активності.

3. За результатами дослідження спеціальної літератури спостерігається зниження мотивації у студентської молоді України, Росії, Республіки Білорусь до навчального процесу з фізичного виховання за традиційними формами його організації. Науковці рекомендують відмовитися від авторитарних методів проведення занять з фізичного виховання і звертати увагу на студента як особистість, враховувати його стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, його інтереси та бажання у сфері фізичного і духовного формування.

4. Стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах України вимагає нагальної потреби у змінах організаційних і методичних форм, суть яких повинна передбачати формування фізичної культури особистості, орієнтуватися на здобутки гуманітарних, природничих та спеціальних наук, фізичного і духовного пізнання та самопізнання у життя студентства.

5. Для удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання необхідне дидактичне наповнення, поєднуючи теоретичну, методичну і практичну підготовку з набором розділів, однаково ефективно вирішуючи завдання оздоровчого тренування і професійно-прикладної фізичної підготовки, що користуються популярністю у студентів.

6. Для підвищення мотивації студентської молоді до фізичного виховання необхідно використовувати різні форми організації процесу фізичного удосконалення (обов'язкових навчальних, факультативних і самостійних занять фізичними вправами, сприяти участі студентів у різних фізкультурно-спортивних заходах тощо) з врахуванням освітньої зрілості об'єктів виховання.

7. Аналіз вітчизняної і зарубіжної наукової літератури свідчить, що не існує єдиної точки зору щодо визначення терміну „ здоров'язбережувальні технології”. Кожен дослідник робить своє твердження цього терміну, виходячи із особистого погляду, умов та навчального закладу на бізі якого проводилися ті чи інші дослідження з даної проблеми.

8. Проблеми вивчення біологічного віку людини займаються вчені багатьох країн. Здебільшого у доступній науковій літературі наводяться дані шкільної молоді або осіб зрілого віку. Що ж до студентської молоді, то ґрунтовно цим питанням ніхто не займався. Разом з тим вивчення проблеми

біологічного віку студентської молоді заслуговує уваги, адже дослідження її дає змогу більш ефективно розробляти і впроваджувати здоров'язбережувальні технології у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мечников И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – М.: Наука, 1988. – 276 с.
2. Присяжнюк С. И. Использование упражнений как средства физической реабилитации студенток специальных медицинских групп / С. И. Присяжнюк, Ю. М. Кривенко // Международная студ. конф. „Современные дидактические проблемы физической культуры и здоровьесформирующие технологии в образовательном пространстве высшего учебного заведения”. – Белгород: БєЮИ МВД России, 2008. – С. 120–123.
3. Коржова М. Е. Здоровьесберегающая технология осуществления образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01/13.00.08 (Общая педагогика, история педагогики и образования / Теория и методика профессионального образования) М. Е. Коржова. – Челябинск, 2007. – 24 с.
4. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: [монографія] /С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.
5. Куц О. Фізична активність та розумова працездатність студентів / О. Куц, О. Кузнєцова // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 136–142.
6. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.
7. Апанасенко Г. Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко. – 1986. – № 4. – С. 29–31.
8. Варданян М. Р. Имидж педагога как фактор здоровьесбережения субъектов образовательного процесса в основной школе: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук: 13.00.01 (Общая педагогика, история педагогики и образования) / М. Р. Варданян. – Омск, 2007. – 23 с.
9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психологии здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
10. Сериков С. Г. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования: Дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.01/13.00.04 / С. Г. Сериков. – Челябинск, 2002. – 385 с.
11. Ерохина И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.02 (Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) / И. А. Ерохин. – Тамбов, 2005. – 272 с.
12. Глебова Е. И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: дис. ... канд. наук: 13.00.01 (Общая педагогика, история педагогики и образования) / Е. И. Глебова. – Екатеринбург, 2005. – 272 с.
13. Balsevich V. K. Methodological Bases of Human Ontokineziology / V. K. Balsevich // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.
14. Pafftnbarger R. S. Contributions of epidemiology to exercise science and cardiovascular healths / R. S. Pafftnbarger // Ntw Engl. Med. – 1997. – Vol. 301. – № 2. – P. 90–92.
15. Blume D. D. Einige aktuelle Probleme des Diagnostizierens koordinativer Fahigkeiten mit sportmotorischen Tests // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1984. – H 2. – S.122–124.
16. Biddle S. Exercise and phychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport. - 1995. – P. 292-297.
17. Braune R. The functional age profile / R. Braune, C. Wickens // Hum. Fact. – 1985. – № 6. – P. 681–693.
18. Catona M. A psychometric study of children at risk for Huntington disease / M. Catona //Clin. Genet. – 1985. – № 4. – P. 307–316.

***Пронтенко К.В., Пронтенко В.В., Михнюк О.В.,
Безпалый С.М., Журавель О.В., Хуторянский О. В.
Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова
Державного університету телкомунікацій
Національна академія внутрішніх справ***

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Досліджено вплив програми вдосконалення психологічної підготовки гирьовиків на рівень їх спортивної майстерності. В основу авторської програми покладено методику вольової підготовки та комплекс методів саморегуляції. У дослідженні взяли участь 32 гирьовика. Встановлено позитивний ефект від занять за авторською програмою за показниками психологічної підготовленості спортсменів та результатами