

спрямовані на прискорення розвитку нашого суспільства [6]. Виконуючи свої функціональні обов'язки, вони повинні бути самостійними у прийнятті рішень, швидкості реагування на виклики щодо проявів професіоналізму. Таким чином, ми можемо говорити про професійну самостійність як сукупність властивостей особистості, які в процесі діяльності забезпечують усвідомлення її мети, створення мотивації, що відповідає цій меті, вибір способів дій, що ведуть до досягнення мети, способів корекції дій, необхідних для отримання правильного результату [8]. У сфері фізичного виховання та спорту професійна самостійність керівника передбачає реалізацію набутих у вузі знань, умінь, навичок та розкриття потенціалу для якісного вирішення завдань та виконання своїх функціональних обов'язків. Адже спортивний менеджер є суб'єктом здійснення управлінської діяльності і виконує в організації низку різноманітних функцій, де саме професійна самостійність відіграє ключову роль.

По-перше, функція прийняття рішень, яка виражається у визначенні менеджером діяльності фізкультурно-спортивної організації, вирішенні питань розподілу ресурсів, здійснення поточного коригування. Право прийняття управлінських рішень має лише керівник, який і несе відповідальність за їх наслідки.

По-друге, інформаційна функція, яка полягає у зборі інформації про внутрішню і зовнішню складові фізкультурно-спортивної організації, в якій працює керівник. Він розповсюджує цю інформацію у вигляді фактів і нормативних установок, ставить ближні та перспективні цілі.

По-третє, менеджер є керівником фізкультурно-спортивної організації, який мотивує її працівників на досягнення цілей, координує їх зусилля і постає в якості представника організації у взаємодії з іншими організаціями сфери фізичного виховання та спорту [7, с. 22].

Отже, повністю реалізувати свій інтелектуальний потенціал в умовах сьогодення при безупинно зростаючих вимогах до керівників сфери фізичного виховання та спорту з боку вищих органів влади стосовно ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи, підготовки спортивного резерву, досягнення високих спортивних результатів зможуть тільки менеджери з високим рівнем професійної самостійності. Всього дослідженням була охоплена 71 особа, причому дослідно-експериментальна робота проводилася в природних умовах професійної діяльності керівників. Дослідження проводилось у два етапи. На першому етапі був проведений аналіз умов професійної діяльності, велось спостереження за роботою керівників мережі спортивних шкіл Кіровоградської області, а також голів федерацій з видів спорту, що культивуються в ній (40 керівників мережі спортивних шкіл та 31 голова федерацій з видів спорту). У ході дослідження ми використовували метод опитування з метою з'ясування значення для керівників професійної самостійності, і її місця в системі їхньої професійної діяльності. При опитуванні керівників, 81,7% (58 осіб) висловилися за значущість професійної самостійності як "стрижневої" якості особистості сучасного керівника та необхідності її формування; 15,5% (11 осіб) недооцінили значущість професійної самостійності для сучасного керівника, при цьому вважаючи, що не кожен керівник може сформувати у себе професійну самостійність, а тільки той, хто прагне до цього в процесі професійної діяльності. Більшість респондентів вказували на особливу роль практично-діяльній підготовки. Байдуже ставлення до професійної самостійності висловили лише 2,8% опитуваних (2 особи). Водночас, значна кількість респондентів (77,47 %) відводить провідне місце професійній самостійності в процесі управлінської діяльності керівника.

Другий етап експерименту дозволив встановити фонові показники професійної самостійності керівників. Респонденти оцінювали її важливість і наявність у себе за п'ятибальною шкалою. Аналіз одержаних даних дозволяє констатувати, що більшість опитаних високо оцінюють важливість професійної самостійності як "стрижневої" якості особистості сучасного керівника (4, 4), але, водночас, фахівці відзначають низький показник наявності даної якості у себе (3, 5) і вважають за необхідне формування професійної самостійності як однієї з головних якостей керівника.

ВИСНОВКИ. 1. В результаті проведеного дослідження з'ясовано важливість професійної самостійності для керівників сфери фізичного виховання та спорту, на що вказала більшість опитуваних, і визначено її провідне місце в процесі їхньої професійної діяльності. 2. Аналіз результатів оцінювання керівниками наявності у них професійної самостійності дозволяє говорити про недостатню її сформованість. Враховуючи суб'єктивні оцінки професійної самостійності керівниками сфери фізичного виховання та спорту можна стверджувати про необхідність її цілеспрямованого формування, в результаті чого буде забезпечена максимальна результативність їх професійної управлінської діяльності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаємо в стимулюванні професійного інтересу керівників сфери фізичного виховання та спорту до виявлення проблем в самостійній професійній діяльності з визначенням завдань, способів і методів їх вирішення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднарук Р.М. Оцінка ділових якостей керівників фірми [Електронний ресурс] / Р.М. Боднарук. – Режим доступу: www.rusnauka.com/15.../10_87402.doc.htm
2. Гамага О.О. Проблема формування професійної компетентності керівника у сучасній науковій думці [Електронний ресурс] / О.О. Гамага. – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tipp/...
3. Жданова О.М. Управління сферою фізичного виховання і спорту: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Жданова О.М., Чеховська Л.Я.]. – Л.; [Дрогобич]: Коло, 2009. – 222 с. – ISBN 978-966-7996-63-5.
4. Карпов А.В. Психологія управління управлінськими рішеннями / А.В. Карпов. – М.: Юрист, 1998. – 440 с.
5. Кострикін О.В. Методологічні основи психологічного аналізу управлінської діяльності [Електронний ресурс] / О.В. Кострикін. – Режим доступу: vuzlib.com
6. Nelyubov S. A. Stanovlenye u razvytye professyonal'noy pozytsyy rukovodytelya obrazovatel'noho uchrezhdenyya: avtoref. dyss. d-ra ped. nauk: 13.00.08 / S.A. Nelyubov. – Novosybyrsk, 2008. – 24 s.
7. Pereverzyn Y.Y. Yskusstvo sportyvnogo menedzhmenta / Y.Y. Pereverzyn. – М.: Sovetskiy sport, 2004. – 415 s.

**ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ ПРОТЯГОМ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ
ЮНАКІВ 20-23 РОКІВ**

Розглядається проблема підготовки спортсменів з пауерліфтингу на етапі підготовчого періоду. В ході теоретичного аналізу літератури встановлено, що силове триборство набуває популярності серед молоді, а особливостям навчально-тренувального процесу приділено недостатньо уваги в науковій літературі, зокрема практичним рекомендаціям щодо розвитку силових здібностей. Представлене дослідження стосується перевірки розробленої методики підвищення силових здібностей у юнаків 20-23 років, які займаються пауерліфтингом. Виявлено, що у середньому приріст результатів спортсменів у тестах з оцінки силових здібностей наприкінці дослідження становив більше ніж 20%. В ході дослідження доведено ефективність розробленої методики, адже індивідуальні результати спортсменів зросли у середньому на 16,6 кг у жимі, на 22,1 кг – у присіданні і на 28,3кг у становій тязі. Подано практичні рекомендації щодо підготовки спортсменів з пауерліфтингу на етапі підготовчого періоду.

Ключові слова: пауерліфтинг, методика, підготовчий період, силові здібності, юнаки.

Соколова О.В., Никитчук Ю.А. Обоснование эффективности занятий пауэрлифтингом на протяжении подготовительного периода юношей 20-23 лет. Рассматривается проблема подготовки спортсменов по пауэрлифтингу на этапе подготовительного периода. В ходе теоретического анализа литературы установлено, что силовое троеборье приобретает популярность среди молодежи, а особенностям учебно-тренировочного процесса уделено недостаточно внимания в научной литературе, в частности практическим рекомендациям по развитию силовых способностей. Представленное исследование касается проверки разработанной методики повышения силовых способностей у юношей 20-23 лет, которые занимаются пауэрлифтингом. Выявлено, что в среднем прирост результатов спортсменов в тестах по оценке силовых способностей в конце исследования составлял более 20%. В ходе исследования доказана эффективность разработанной методики, ведь индивидуальные результаты спортсменов выросли в среднем на 16,6 кг в жиме, на 22,1 кг – в приседании и на 28,3кг в становой тяге. Даны практические рекомендации по подготовке спортсменов по пауэрлифтингу на этапе подготовительного периода.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, методика, подготовительный период, силовые способности, юноши.

Sokolova O., Nikitchuk Y. Justification efficiency of employment powerlifting for the preparatory period youths 20-23 years. The problem of training athletes in powerlifting in the preparatory period. The theoretical analysis of the literature found that power triathlon is gaining popularity among young people, and especially the training process given enough attention in the scientific literature, in particular practical recommendations for the development of power abilities. The present study concerns the testing of developed techniques for improving strength abilities in young men 20-23 years of age who are engaged in powerlifting. Been detected, something with athletes Initial urovnja best trenyrovochnye Classes held three times a week. This is evidenced by the results of testing power abilities of athletes in the experimental group at the end of the study, two blocks of tests. Revealed that the average increase in the results of athletes in the tests to assess the ability of power at the end of the study was over 20%. The study proved the effectiveness of the developed method, because the individual results of the athletes increased by an average of 16,6 kg in the bench, 22,1 kg – in the squat and the deadlift 28,3kg. Practical recommendations for the training of athletes in powerlifting in the preparatory period. First of all, is the formation of technology in basic exercises; number of muscle groups to do the work in the exercises with weights, except for the purpose of running workout or recovery should not be more than 2-3; it is advisable to use the principle of maximum reuse; to improve the effectiveness of training methods should be combined to increase the diameter of the muscle and improve neuromuscular connections.

Key words: powerlifting, technique training period, power capacity, boys.

Постановка проблеми. Пауерліфтинг (силове триборство) з'явився в Україні нещодавно і останнім часом набуває все більшої популярності. Однак літературних даних відносно особливостей підготовки у цьому виді спорту до тепер накопичено недостатньо, наявні лише окремі відомості з цього питання (Ф.К.Хетфілд, 1992; М.А.Старов, С.А.Глядя, Ю.В.Батигін, 1999 та ін.) [1, 2]. Завдяки зростанню популярності пауерліфтингу як серед молоді і дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися дедалі більше людей. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і позитивним впливом на здоров'я спортсмена. Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки і суглоби, допомагають виховувати витривалість, гнучкість та інші корисні фізичні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Тренувальна і змагальна діяльність спортсмена, який займається пауерліфтингом, пов'язана з виявом максимальної сили. Разом з тим досі залишаються невирішеними питання, які пов'язані з методами розвитку сили, добором і порядком виконання вправ, величиною обтяжень, кількістю підходів та повторів, періодичністю однотипових навантажень, чергуванням навантаження і відпочинку. Методика розвитку м'язової сили формувалася досі, в основному, з орієнтацією на важкоатлетичні вправи, які носять виражений швидкісно-силовий характер і вимагають прояву вибухової сили. Змагальні вправи в пауерліфтингу (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи і тяга штанги) виконуються, як правило, у статико-динамічному режимі скорочення м'язів і є власне силовими. Крім того, кожний вид спорту має свій фізіологічний механізм спеціальної працездатності, який вимагає і специфічної системи підготовки. За усієї різноманітності підходів до побудови тренувального процесу підґрунтям системи чергування навантажень є концепція, яка передбачає виконання їх у фазі суперкомпенсації (В.М.Платонов, М.М.Булатова, 1995) [4-6]. У

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

тренуванні пауерліфтерів особливе значення має прояв силових здібностей на підготовчому етапі. Тому, в зв'язку з цим, вивчення особливостей побудови тренувального процесу на підготовчому етапі з урахуванням стану організму спортсменів 20-23 років є, на нашу думку, актуальним і своєчасним. У доступній нам вітчизняній і зарубіжній літературі ця проблема належним чином не розкрито, дослідницьких робіт в даному напрямі бракує [2].

Мета дослідження – виявити ефективність розробленої методики підготовки пауерліфтерів-початківців 20-23 років протягом підготовчого періоду.

Завдання дослідження. У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання: 1. Розробити експериментальну методику підготовки юнаків 20-23 років на підготовчому етапі, які займаються пауерліфтингом. 2. Виявити ступінь впливу розробленої експериментальної методики підготовки юнаків на основі зіставлення показників силових здібностей у юнаків експериментальної групи на початку і наприкінці дослідження. 3. Окреслити основні методичні положення оптимізації навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу юнаків 20-23 років протягом підготовчого періоду.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження: 1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження. 2. Педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом. 3. Опитування передових тренерів з пауерліфтингу. 4. Педагогічний експеримент. 5. Оцінка показників спеціальної силової підготовленості спортсменів. 6. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення (\bar{X}) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t)). Педагогічний експеримент проводився у декілька етапів з вересня 2013 р. по травень 2014 р. Тестування рівня силової підготовленості здійснили за допомогою двох блоків тестів. Перший блок тестів складався з: присідання зі штангою, кг; жим лежачи, кг; тяга станова, кг. Другий блок тестів: підтягування на високій перекладині, кількість разів; піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою для визначення рівня силової витривалості, кількість разів; лазіння по канату (3м) без допомоги ніг, кількість разів; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів. У дослідженні брали участь 12 спортсменів з пауерліфтингу у віці 20-23 років навчально-тренувальної групи першого року навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отже в ході дослідження встановлено, що з атлетами початкового рівня оптимально проводити тренувальні заняття тричі на тиждень. В середині тижня і у місячному циклі ми обов'язково дотримувалися варіативності у фізичному навантаженні. Перші два тижні до плану тренувань ми включали лише класичні вправи. Інші вправи були підводячими або загальнорозвивальними. На початковому етапі занять (вересень-листопад) домінували вправи із загальної фізичної підготовки над вправами спеціальної підготовки. Потім поступово було вирівняно співвідношення загальної фізичної підготовки над вправами спеціальної підготовки з подальшим збільшенням роботи над технікою класичних вправ. Для кожного спортсмена добирали відповідний рівень навантаження. У підготовці спортсменів використовувалися наступні додаткові вправи: 1. Жим гантелей. 2. Жим ногами. 3. Наклони зі штангою. 4. Вправи на м'язи живота. 5. Вправи для розвитку сили м'язів спини (нахили через «козла») тощо. За вищезазначеною методикою спортсмени тренувалися протягом підготовчого періоду. Отже з метою визначення ефективності експериментальної методики у спортсменів визначено початковий рівень силової підготовленості за двома блоками тестів (таблиці 1, 2). У таблиці 2 відображено результати тестування силових здібностей спортсменів за другим блоком тестів. Порівнявши результати спортсменів експериментальної групи на початку і наприкінці підготовчого періоду встановлено, що експериментальна методика є ефективною. Про це свідчать результати тестування силових здібностей спортсменів наприкінці дослідження, за обома блоками тестів (см. табл. 1). Відповідно таблиці 3 результати спортсменів істотно зросли. Сума триборства наприкінці дослідження склала вже $336,40 \pm 10,43$ кг. Приріст цього показника є також достовірним (см. табл. 2).

Таблиця 1

Силкові показники спортсменів за першим блоком тестів наприкінці підготовчого періоду ($\bar{X} \pm m$)

№	Тести	$\bar{X} \pm m$		t
		Початок дослідження	Кінець дослідження	
1	Жим лежачи (кг)	$67,43 \pm 3,45$	$75,64 \pm 2,32$	2,70
2	Присідання (кг)	$94,79 \pm 3,71$	$118,00 \pm 3,78$	4,38
3	Станова тяга (кг)	$107,64 \pm 3,87$	$138,50 \pm 4,44$	5,24
4	Сума триборства	$269,71 \pm 9,87$	$336,40 \pm 10,43$	4,64

У таблиці 2 відображено результати тестування силових здібностей спортсменів за другим блоком тестів наприкінці підготовчого періоду. Достовірність розбіжностей порівняно з результатами тестування на початку дослідження зафіксовано лише у двох тестах (підніманні ніг на гімнастичній стінці, згинання і розгинання рук в упорі). В ході дослідження встановлено, що в середньому приріст результатів наприкінці дослідження за першим основним блоком тестів становив 22,5%. Також достатньо високий відносний приріст склав і у тестах другого блоку, де середнє значення склало більше ніж 40%. Найбільший приріст зафіксовано за трьома тестами – у підніманні ніг на гімнастичній стінці (53,8%), у підтягуванні на високій перекладині (38,8%), а також у згинання і розгинання рук в упорі лежачи (35,6%). Індивідуальні результати спортсменів зросли у середньому на 16,6 кг у жимі, на 22,1 кг – у присіданні і на 28,3кг у становій тязі. Отже все вищезазначене свідчить про ефективність розробленої методики тренувань спортсменів на підготовчому етапі. А використання такого поєднання вправ і раціонального розподілу фізичного навантаження дозволило послідовно підвищити рівень тренуваності спортсменів.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників спортсменів за другим блоком тестів на початку і наприкінці підготовчого періоду

№	Тести	$\bar{X} \pm m$	
		Початок дослідження	Кінець дослідження
1	Підтягування на високій перекладині, кількість разів	$7,0 \pm 3,2$	$10,2 \pm 1,00$
2	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини	$19,9 \pm 0,7$	$30,61 \pm 0,4^*$

	над головою, кількість разів		
3	Лазіння по канату (Зм) без допомоги ніг, кількість разів	6,2±2,1	8,09±1,4
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	29,2±0,3	39,59±2,2*

Примітка: * – статистично вірогідні відмінності

На нашу думку, основними методичними положеннями, якими ми користувалися протягом підготовчого періоду, і, що сприяли оптимізації навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу є наступні. Насамперед це формування техніки в основних вправах, а також індивідуально підібрана методика тренувань, що враховує вік, анатомічні, біомеханічні, психологічні особливості спортсмена, його фізичну підготовленість. У перший місяць робота повинна бути спрямована переважно на розвиток силової витривалості. Другий місяць – розвиток м'язової маси. Третій місяць – розвиток сили. Четвертий місяць – розвиток м'язової маси. П'ятий місяць – розвиток сили. Шостий місяць – розвиток максимальної сили.

Тренувальне заняття комплексної спрямованості (на різні групи м'язів) повинне будуватися з урахуванням послідовного рішення певних завдань. Кількість завдань відносно числа м'язових груп, які навантажуються, не повинна бути більшою, ніж 2-3, а на кожну м'язову групу недоцільно застосовувати більше трьох вправ. Це пов'язано з тим, що вузька спрямованість тренувального заняття сприяє більш швидкому розвитку фізичних здібностей. В усіх вправах з обтяженнями, крім тих, які виконуються з метою розминки або відновлення, доцільно використовувати принцип повторного максимуму (ПМ). Він полягає в тому, що величина обтяження повинна бути такою, щоб вправу можна було б виконати лише заплановану кількість разів і не більше. Для підвищення ефективності тренування в пауерліфтингу необхідно поєднувати методи, які спрямовані як на збільшення м'язового поперечника (виконання вправи на 8-10 ПМ), так і на вдосконалення нервово-м'язових зв'язків (1-3 ПМ). Використання 4-7 ПМ комплексно підвищує силові можливості спортсмена. Максимальну силу найбільш раціонально збільшувати поетапно. На першому етапі вирішуються задачі підготовчого характеру і виконується значна за обсягом робота з використанням середньої ваги і більшої кількості ПМ, в основному з метою поліпшення м'язової трофіки. Кількість підходів визначається можливістю спортсмена виконувати вправи таким чином, щоб зберегти всі задані параметри (техніку, кількість повторів, інтервал відпочинку). Змагальну вправу необхідно виконувати 1 раз на тиждень (фаза суперкомпенсації м'язів). Тренувальні мікроцикли повинні бути стандартними протягом всього підготовчого періоду. Змін зазнають лише величина обтяження (у всіх вправах) і кількість повторів та підходів (у змагальних вправах).

ВИСНОВКИ

Експериментально доведено ефективність розробленої методики підготовки спортсменів з пауерліфтингу на підготовчому етапі. Значно зазнали впливу результати спортсменів у змагальних вправах. Достовірних змін наприкінці дослідження зазнали показники спортсменів експериментальної групи за першим (змагальні вправи) блоком тестів. За другим блоком тестів достовірний приріст показників зафіксовано за двома тестами (підніманні ніг на гімнастичній стінці, згинання і розгинання рук в упорі). У середньому приріст результатів спортсменів наприкінці дослідження за першим основним блоком тестів становив 22,5%. За другим блоком тестів – більш ніж 40%.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ будуть спрямовані на вивчення функціональних показників спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксенов М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Аксенов Максим Олегович ; Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2006. – 21 с.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Ворожейкин О.В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ворожейкин Олег Владимирович ; Санкт.-Петербург. гос. ун-т. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 21 с. 4.
4. Guz' S.M. Metodika trenirovki sportsmenov 12-14 let v silovom troyebor'ye na etape predvaritel'noy podgotovki : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury» / Guz' Sergey Mikhaylovich; Karel. gos. ped. un-t. – Petrozavodsk, 2003. – 21 s.
5. Kostryukov V.V. Sovershenstvovaniye spetsial'noy silovoy podgotovki kvalifitsirovannykh pauerlifterov na osnove primeneniya upravleniy s peremennymi otyagoshcheniyami : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury» / Kostryukov Vyacheslav Vadimovich ; FGBOU VPO «Chuvashskiy gos. ped. un-t. im. I. YA. Yakovleva». – CH., 2011. – 21 s.
6. Stetsenko A.?. Pauyerl'fing. Teor'ya ? metodika vkladannya : [navch. pos?b.] / Stetsenko A. ?. – CH. : Vid. CHNU ?m. B. Khmel'nits'kogo, 2008 – 460 s.

УДК 37.037.1

Стращенко И.Ю., Рябцева Л.А.

Южный федеральный университет Ростов-на-Дону, Россия

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

По данным последних исследований более 95 - 98% абитуриентов имеют различные психосоматические отклонения в состоянии здоровья, сохраняющиеся у большей части студентов в процессе обучения. Т.о. очевидна необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования.