

3. Кожна бригада розташовувалася біля свого аркуша.
4. Кожній бригаді давалося завдання: за три хвилини записати відповідь на запитання.
5. За командою викладача, бригади переходили до наступного аркуша та доповнюють своїми відповідями. Просуваючись від аркуша до аркуша бригади повинні зробити один оберт "Каруселі".
6. Представник кожної бригади зачитував відповіді. Результати обговорення кожен студент записував, робилися висновки з теми.
7. Викладач оцінював активність, якість розв'язання та доповнення поставленої проблеми студентів. Застосування методу "Карусель" викликало у студентів підвищений інтерес до запропонованої теми. Цей метод використовувався нами при завершенні вивчення теми.

На нашу думку, ефективним методом колективної творчості, пошуків рішень був метод „Мозкова атака”, який активізував творчість студентів, допомагав знаходити кілька рішень з конкретної теми. При проведенні розумового штурму, особлива роль відводилася дотриманню правил гри, які включали: формування завдань атаки у загальних умовах; регламент на обґрунтування кожної ідеї відводилося не більше двох хвилин. Заборонялася будь-яка критика; гіпотеза оцінювалася за 10-ти бальною шкалою, кожний учасник зобов'язувався приймати участь в обговоренні.

Алгоритм „Мозкової атаки” включав до себе: запис теми на дошці, в зошитах; усі учасники вказували свої думки з запропонованої теми; усі ідеї записували на дошці; кількість гіпотез встановлював викладач; усі гіпотези групувалися та аналізувалися студентами; підбивався підсумок; відбиралися і записувалися студентами ті пропозиції, гіпотези, які найбільш ефективно допомагали вирішити поставлену задачу. Викладач та члени експертної комісії оцінювали участь кожного студента у залежності від критеріїв оцінювання. Активність студентів у розумовому штурмі оцінювала група експертів (три студенти під наглядом викладача). Від 14 до 12 балів активність оцінювалася на відмінно, 7-11 балів – добре, 3-6 балів – задовільно. Усі отримані бали входили у підсумкову суму балів в залежності з вимогами рейтингової системи оцінок. Наприклад, з дисципліни „Організація анімаційних послуг” методом „Мозкова атака” зі студентами третього курсу обговорювалися питання, щодо ефективності анімаційних програм для сімейного відпочинку у вихідні дні. Розглядалися наступні питання: місце проведення, організація рекламних заходів, програма анімаційних заходів, склад учасників, фінансування, підведення підсумків. Аналіз результатів мозкової атаки показав високу активність студентів, розширення їх знань з даної дисципліни. Високу активність проявили студенти при використанні методу „Мозкова атака” на практичних заняттях з дисциплін: „Організація рекреаційних послуг”, „Організація туризму”, „Організація анімаційних послуг”, „Організація спортивної анімації” та ін.

ВИСНОВКИ. Застосування ігрових методів у професійній підготовці бакалаврів з туризму, а саме ділові ігри, відеопрактикуми, метод „Мозкова атака”, „карусель” дозволяє розвивати у студентів пізнавальну діяльність вирішувати навчальні завдання з урахуванням колективних та індивідуальних думок, удосконалювати систему професійної підготовки. Застосування ділових ігор дає змогу відпрацювати професійні навички студентів, крім того оцінити: вміння прогнозувати ситуацію та приймати рішення; рівень володіння організаційними та комунікативними навичками; професійно важливі якості майбутнього фахівця з туризму. **ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗРОБОК.** Подальше вивчення та використання ігрових методів дасть можливість удосконалити систему професійної підготовки бакалаврів з туризму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход: Метод. пособие / А.А. Вербицкий. – М. : Высшая школа, 1991. – 207 с.
2. Игровое моделирование: Методология и практика / [науч. ред. Л.Г. Борисова] – Новосибирск: Наука, 1987. – 232 с.
3. Князев А.М. Режиссура и менеджмент технологий активно-игрового обучения: Учебное пособие / А.М. Князев, И.В. Одинцова / Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2008. – 208 с.
4. Kovtun S. (2011), Innovative to technology of seminar employments, Higher school, vol. 11, Ukraine, pp 104-109.
5. Panfilova A.P. (2006), The Playing design in activity of teacher, the Publishing center «Academy», Moscow, Russia, 368 p.
6. Skripnik M. (2006), Mistetstvo to be a teacher, Kind. house of „Schools. world”, Lviv, Ukraine, 112 p.
7. Traynev V.A. (2005), The Business games in an educational process: Methodology of development and practice of leadthrough, Publisher-point-of-sale corporation „Dashkov and To”: Moscow, Russia, 360 p.
8. Shashina V.P. (2005), Method of playing intercourse, Phoenix, Rostov of Don, Russia, 288 p.

Владимирова И.В.

Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ НА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье определены три основных направления педагогического влияния в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: интеллектуальное, деятельностное и технологическое. Приоритетным направлением признается деятельностное, главной целью которого становится создание двигательной среды, соответствующей интересам студентов. Вторым по значению определяется интеллектуальное направление. Это, в основном, сообщение студентам валеологических знаний. И третьим направлением называется технологическое направление – это, в основном, информационно-компьютерные технологии. Воспитание студентов высших учебных заведений средствами физической культуры – процесс сложный, многофакторный, требующий разработки и научного обоснования инновационных подходов, технологий, механизмов их внедрения в практическую деятельность кафедр физического воспитания. Прежняя система физического воспитания школьной и студенческой молодежи, на стандарно-нормативной основе, на системе ГТО, пустила глубокие корни в сознание преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Она десятилетиями создавала видимый эффект хорошей организации, поражала всех своей простотой, невзыскательностью и представлялась незбылемой и вечной. Однако она не выдержала проверку временем. По данным многих авторов в настоящее время лишь 1-2 % взрослого населения систематически занимается физической культурой и спортом.

Ключевые слова: педагогическое влияние, студенты, высшие учебные заведения, процесс, проблемы, физическое воспитание.

Владімірова І.В. Особливості педагогічного впливу на студентів вищих навчальних закладів в процесі фізичного виховання. В статті наводяться три основних напрямлення педагогічного впливу, що здійснюється в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: інтелектуальне, діяльнісне та технологічне. Пріоритетним напрямленням визнається діяльнісне, головною метою якого є створення рухового середовища, що відповідає інтересам студентів. Другим за значенням є інтелектуальне напрямлення. Це, здебільшого, повідомлення студентам у переважній більшості валеологічних знань. І третім напрямленням є технологічне – це, здебільшого, інформаційно-комп'ютерні технології. Виховання студентів вищих навчальних закладів засобами фізичної культури – процес складний, багатофакторний, що вимагає розробки та наукового обґрунтування інноваційних підходів, технологій, механізмів їх впровадження у практичну діяльність кафедр фізичного виховання. Попередня система фізичного виховання шкільної та студентської молоді, на стандартно-нормативній основі, на системі ГТО, пустила глибоке коріння у свідомості викладачів кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів. Вона десятиріччями створювала видимий ефект хорошої організації, вражала усіх своєю простотою, невибагливістю та уявлялась непорушною, вічної. Разом з тим вона не витримала перевірку часом. За даними багатьох авторів нині лише 1-2 % дорослого населення систематично займається фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: педагогічний вплив, студенти, вищі навчальні заклади, процес, проблеми, фізичне виховання.

Vladimirova I.V. Features of pedagogical influence on the students of higher educational establishments in the process of P.E. In the article three basic directions of pedagogical influence are certain in the process of P.E of students of higher educational establishments: intellectual, Activity and technological. Activity confesses priority direction; creation of motive environment corresponding to interests of students becomes the primary objective of that. Second intellectual direction is by value determined. It, mainly, report to the students of valeological knowledge. And the Education of students of higher educational establishments by facilities of physical culture is a process difficult, multivariable, requiring development and scientific ground of innovative approaches, technologies, mechanisms of their introduction in practical activity of departments of P.E. Former system of P.E of school and student young people, on standard-normative basis, on the system GTO, allowed deep roots in consciousness of teachers of departments of P.E of higher educational establishments. She by decades created the visible effect of good organization, struck all the simplicity, unexactingness and appeared solid and eternal. However anna survived verification time. From data of many authors presently only 1-2 % adult populations systematic engage in a physical culture and sport. Third direction is name technological direction - it, mainly, informatively-computer technologies.

Key words: pedagogical influence, students, higher educational establishments, process, problems, P.E.

Актуальность. Современные теоретически обоснованные подходы к физкультурному воспитанию молодежи [1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 19, 20 и др.] и опыт многолетней научно-практической деятельности автора данной статьи в этой сфере [15] позволяют актуализировать ряд позиций, исходя из которых, на наш взгляд, можно быстрее сдвинуть с „мертвой точки” процесс воспитания студентов высших учебных заведений средствами физической культуры. Прежде всего, нужно более четко обозначить основные направления педагогического влияния в процессе физического воспитания этого сложного личностного образования. При множестве практических проблем физкультурного воспитания студенческой молодежи в первую очередь следует выделить два основных компонента их физической культуры: интеллектуальный (это, в основном, валеологические знания) и деятельностный (умения, навыки и интересы студентов у определенным видам спорта или к системам физических упражнений). При этом необходимо соответственно выделить три направления педагогического влияния: интеллектуальное, деятельностное и техническое (как подчиненное им, предназначенное для наиболее эффективного внедрения их в практику физического воспитания).

Анализ последних исследований и публикаций. В современной научно-методической литературе отмечается, что формирование названных выше двух основных компонентов физической культуры человека (интеллектуального и деятельностного) должно осуществляться в единстве. При этом показано, что валеологические знания почти в полном объеме должны усваиваться молодежью уже в школе и что наибольшая результативность формирования здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ достигается при включении школьников в активную физкультурно-спортивную деятельность [6, 7, 8, 9, 13, 18]. С частью знаний рекомендуется знакомить детей еще в дошкольном возрасте. Но проблема здоровья, для решения которой даются все эти знания, многоаспектна и сложна. Познание мира, в том числе и мира собственного здоровья, начинается с ощущения. Самое доступное для человека ощущение – это ощущение физического здоровья. Но, к сожалению, оно лучше всего осознается тогда, когда человек испытал „нездоровье”. Все познается в сравнении. Естественно, у большинства школьников и студентов осознание этого ощущения „нездоровья” затруднено. Проведенное нами анкетирование студентов показало, что здоровье, как общечеловеческую ценность, они не считают реально значимой для них сейчас, а воспринимают ее как ценность для будущей жизни. В связи с этим процесс воспитания физической культуры у студентов, как неотъемлемой части здорового образа жизни, следует рассматривать в несколько ином аспекте. В нашей работе и трудах других авторов [15, 16, 17, 20, 22] подчеркивается, что в основе физической культуры школьной и студенческой молодежи лежит интерес к занятиям физическими упражнениями. А интерес мы рассматриваем как интегральный результат (проявление) сложных интересов в мотивационной среде воспитания. В мотивационную сферу включается смысл занятий, мотивы, цели и эмоции. Смысл занятий может быть общественно и лично значимым, мотивы – внешними и внутренними по отношению к воспитаннику, цели – перспективными и ближайшими, эмоции – отрицательными и положительными. Интерес формируется из отдельных, порой очень кратковременных эмоциональных, целевых, результативных и личностных компонентов. Все компоненты мотивации тесно взаимосвязаны между собой. Конкретное содержание каждого компонента мотивации зависит от возрастных особенностей занимающегося.

Обсуждение результатов исследования. Смысл занятий физической культурой у дошкольника, школьника и студента различный. Чем младше возраст ребенка, тем в большей степени смысл занятий у него определяется эмоциональной, а не рациональной (в нашем случае валеологической) составляющей. Чем младше ребенок, тем в большей степени его интерес

определяется положительными эмоциями, процессуальными мотивами (нравится заниматься, нравятся условия занятий, нравятся учитель, преподаватель, тренер, нравятся взаимоотношения с ним, взаимоотношения в группе, классе и т.д.). Поэтому реально значимой, личностной ценностью для него является эмоционально насыщенная, интересная физкультурно-спортивная деятельность. Лишь у старших школьников и студентов высших учебных заведений (по данным анкетного опроса) становятся реально действующими социально-значимые мотивы (быть здоровым, физически подготовленным к жизни, труду, воинской службе). Но как показали проведенные нами исследования со студентами технического вуза [15], в подавляющем большинстве случаев (91, 7 %) они наиболее успешно (то есть систематически) реализуются лишь при сочетании с процессуальными мотивами. Это значит, что в основе их интереса к занятиям физическими упражнениями лежат также процессуальные мотивы. Усвоенные студентами валеологические знания в большинстве случаев не являются реально действующими мотивами занятий физической культурой. Они являются реально действующими мотивами занятий физической культурой. Они являются лишь значимыми мотивами. В основе их интереса к занятиям определенных видов спорта, системами физических упражнений и желаемые условия занятий. Таковы социально-педагогические реалии нашего общества и, естественно, реалии современной школьной и студенческой молодежи. Поэтому основным направлением воспитания средствами физической культуры у студентов должно быть деятельностное. Для этого необходимо создание педагогически организованной двигательной среды с учетом умений, навыков и интересов студентов, которые выявляются методом анонимного анкетирования. Определяющими в этом направлении являются интересы к занятиям определенными видами спорта или системами физических упражнений, а не физической культуры вообще и не формирование здорового способа жизни. Следовательно, нужно прежде всего создавать материально-техническую базу высших учебных заведений для реализации этих интересов [13, 14, 16, 21]. Безусловно, это направление более затратное с материальной точки зрения, чем интеллектуальное в сочетании со стандартно-нормативным физическим воспитанием, но это более надежный путь формирования физической культуры у нашей школьной и студенческой молодежи. На основе реализуемого интереса возникает активность молодежи, в результате активности возникает привычка к занятиям и потребность в таких занятиях. Эта потребность вызывается генетически определенными и выработанными в процессе занятий физиологическими, психологическими, морфологическими, конституциональными и локомоционными (чисто двигательными) свойствами и особенностями студентов и в меньшей степени их личностными качествами. Под потребностью мы понимаем психологическое состояние студента, возникающее при отсутствии условий для проявления этих его свойств, особенностей и личностных качеств (по П.Я. Гальперину).

Второе направление педагогического влияния при воспитании средствами физической культуры студентов, которые так же вызывает интерес к систематическим занятиям физической культурой – это интеллектуальное направление. Оно заключается в преподавании и усвоении студентами прежде всего валеологических знаний. Содержание валеологических знаний должно быть достаточно глубоким по сущности, но простым и доступным по изложению в силу различной, но в целом очень низкой валеологической грамотности студентов. Преподавание (сообщение) этих знаний не должно носить нравоучительный характер, а должно быть образным, эмоциональным, сопровождаться яркими примерами, слайдами, плакатами, без лишней детализации (теоретизации), без лишних схем, таблиц, графиков и т.д. Наибольший интерес вызывают лекции, читаемые в небольших (до 40-60 студентов) потоках, где особенно успешно оказывается влияние личностных качеств лектора на сознание и эмоциональную сферу студентов. В лекциях особое внимание следует обращать на влияние физических упражнений на отдельные системы и органы человека, на предупреждение различных заболеваний с помощью физических упражнений и на рациональный (здоровый) образ жизни, а так же освещать методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированностью занимающихся физической культурой и спортом.

И третье направление педагогического влияния – технологическое. Оно обеспечивает успешную реализацию интеллектуального и деятельностного направлений. В настоящее время это направление педагогического влияния должно основываться на возможностях компьютеризации и информационных технологий в учебно-тренировочном и образовательном процессах. К сожалению, при реальном состоянии практики физкультурного воспитания студентов и, прежде всего, материально-технической базы высших учебных заведений – это по сути пока лишь научно-исследовательское направление. Для его реализации и практической значимости этих исследований также необходимо создание соответствующей материально-технической базы высших учебных заведений, где могут проводиться эти исследования, создание соответствующей интересам студентов двигательной среды. Только в этом случае все рекомендации будут научно обоснованы в процессе массовых педагогических экспериментов. Определяя конкретные средства, методы и методики педагогического влияния в каждом направлении необходимо помнить, что в целом мотивация занятий физической культурой определяется внешними и внутренними по отношению к студенту побуждениями (мотивами). Внешняя и внутренняя мотивации при воспитании студентов средствами физической культуры должны быть в диалектическом единстве.

В последнее время некоторые министерские чиновники и экономисты выдвигают идею отмены обязательных занятий и зачетов по физическому воспитанию в вузах нашей страны, мотивируя это тем, что Украина добровольно подписала Болонское соглашение о едином Европейском образовательном пространстве. И как нам стало известно из средств массовой информации и документов Министерства образования и науки Украины, эту идею исключения дисциплины „Физическое воспитание” из числа обязательных, а многие заведующие кафедрами физического воспитания стыдливо отмалчиваются. Их цель ясна: избавиться от лишних хлопот, это во-первых, а во-вторых, использовать имеющуюся спортивную базу в коммерческих целях. Мы не должны допустить такого поворота событий. При существующих материально-технических базах кафедр физического воспитания исключение дисциплины „Физическое воспитание” из числа обязательных – это скрытое, непредсказуемое нанесение вреда здоровью миллионов будущих специалистов высшей квалификации. Тяжесть этого вреда покажет время. Мы уже не говорим о том, что все выпускники вузов будут призываться на воинскую службу. Можно представить себе каковы будут физические кондиции призывников после 5-ти летнего перерыва в занятиях физического воспитания. А ссылки на Болонское соглашение – это попытка хоть как-то скрасить это предполагаемое решение в глазах общественности. Болонское соглашение не определяет конкретный перечень обязательных и необязательных дисциплин. Там просто рекомендуются три группы дисциплин:

- 1) обязательные дисциплины со строгой последовательностью их изучения;
- 2) дисциплины, последовательность изучения которых определяет сам студент;
- 3) дисциплины по выбору студентов.

Нам следует срочно использовать все возможности нашего влияния на предполагаемые решения и настаивать на включении дисциплины „Физическое воспитание” в число обязательных дисциплин для всех специальностей во всех последующих государственных образовательных стандартах. Итак, внешняя и внутренняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве. При этом педагогам следует учитывать то, что внешняя мотивация (обязательность посещения занятий, обязательность отработки пропущенных занятий без уважительных причин) не принята студентами. Но она должна быть принята ими, то есть они должны воспринимать эти требования, как безусловно необходимые, как должные и обязательные для всех студентов. При существующих материально-технических базах вузов в нашей стране такая мотивация безусловно необходима, только в том случае будет реализовываться основное направление педагогического влияния при воспитании студентов средствами физической культуры – деятельностное.

ВЫВОДЫ

Можно встретить много публикаций по поводу необходимости базового и вариативного компонентов в программах по физическому воспитанию. Но что здесь первично? Каковы приоритеты этих направлений физкультурного воспитания студентов? Нам кажется, что приоритетным должен быть вариативный компонент программ, который должен быть обязательным для всех вузов. А базовый компонент – это общая физическая подготовка, как неотъемлемая часть спортивно ориентированного физического воспитания. Безусловно, она не может быть одинаковой для всех занимающихся. Если поставить вопрос так, то не будет соблазна возвратиться к прежней системе физического воспитания, основанной на Государственных тестах и нормативах физической подготовленности населения Украины, а будет необходимость хотя бы начать отходить от нее, и практика физкультурного воспитания студентов будет приближаться к их индивидуальным психофизическим, морфологическим, конституциональным и личностным особенностям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (К проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
3. Дуркин П.К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Выдрин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 55-58.
4. Валеологический подход к решению практических вопросов укрепления здоровья и профилактики заболеваний / Булич Е., Гальчинская Й., Кобза М., Тузинец С. Я. // Материалы 2-го Междунар. конгр. валеологов. – СПб., 2000. – С. 22–23.
5. Варварук Н. Самооцінка студентською молоддю готовності до зміцнення власного здоров'я / Н. Варварук // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 100–104.
6. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. Твори. – К.: Школяр, 2000. – Т. : Праці з педагогіки та психології. – С. 271–310.
7. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.07 (Теорія і методика виховання) / ХДУ / Д. Є. Воронін – Херсон, 2006. – 20 с.
8. Гребняк М. П. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: Навч. посібник / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский. – Донецьк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
9. Давыдова Л. Й. Роль физической активности в сохранении здоровья / Л. Й. Давыдова // Молодь в умовах нової соціальної перспективи: матер. IX Міжнар. наук.-практ. конф. – Житомир: 2007. – Ч. 1. – С. 200–202.
10. Кобза М. Фізична активність та адаптація і стан здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / М. Кобза // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 29–34.
11. Присяжнюк С. І. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку / С. І. Присяжнюк, С. Гордєєва. – К.: Видавничий центр НАУ, 2004. – 27 с.
12. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
13. Avendano M, Jürges MH, Mackenbach JP (2009) Educational level and changes in health across Europe: longitudinal results from SHARE. J Eur Soc Policy 19:301–316 CrossRef
14. Blane D, Bartley M, Smith GD (1997) Disease aetiology and materialist explanations of socioeconomic mortality differentials. Eur J Public Health 7:385–391 CrossRef
15. Blane D, Netuveli G, Stone J (2007) The development of life course epidemiology. Rev Epidemiol Sante Publique 55:31–38 CrossRef
16. Börsch-Supan A, Brüglavini A, Jürges H, Kapteyn A, Mackenbach JP, Siegrist J, Weber G (eds) (2008) First results from the survey of health, ageing and retirement in Europe (2004–2007). Starting the Longitudinal Dimension, Druckerei Schwörer
17. Chandola T, Clarke P, Morris JN, Blane D (2006) Pathways between education and health: a causal modelling approach. J R Stat Soc A Stat 169:337–359 CrossRef
18. Dannefer D (2003) Cumulative advantage/disadvantage and the life course: cross fertilising age and social science theory. J Gerontol B Psychol 58:327–337 CrossRef
19. Dupre ME (2007) Educational differences in age-related patterns of disease: reconsidering the cumulative disadvantage and age-as-leveler hypotheses. J Health Soc Behav 48:1–15 CrossRef

Волошин О.О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ АЛИШ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

В статті наведені данні щодо покращення контролю технічної підготовки спортсменів поясників з урахуванням впливу стресових факторів і значень психорегуляторних показників.