

2. Bellamy N, Wilson C, Hendrikz J, Whitehouse S.L., Patel B, Dennison S, Davis T. Osteoarthritis Index delivered by mobile phone (m-WOMAC) is valid, reliable, and responsive [abstract]. J clin epidemiol, 2011. Vol 64(2). P. 182-190.
3. Bennell K. Physiotherapy management of hip osteoarthritis. J Physiother, 2013. Vol 59(3). P.145–157.
4. Cimmino MA, Sarzi-Puttini P, Scarpa R, Caporali R, Parazzini F, Zaninelli A, Marcolongo R. Clinical presentation of osteoarthritis in general practice: determinants of pain in Italian patients in the AMICA study. Seminars in arthritis and rheumatism, 2005. Vol 35(1). P.17-23.
5. Farfan HF. The biomechanical advantage of lordosis and hip extension for upright activity: man as compared with other anthropoids. Spine (Phila Pa 1976), 1978. Vol 3(4). P. 336–342.
6. Fay Michael P., Proschan Michael A. "Wilcoxon–Mann–Whitney or t-test? On assumptions for hypothesis tests and multiple interpretations of decision rules". Statistics Surveys, 2010. № 4. P. 1–39. doi:10.1214/09-SS051.
7. Glyn-Jones S, Palmer A J R, Agricola R, Price A J, Vincent T L, Weinans H, Carr A J. Osteoarthritis. The Lancet, 2015. Vol. 386, №. 9991. P. 376–387. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60802-3.
8. Hopman-Rock M., Westhoff M. H. The effects of a health educational and exercise program for older adults with osteoarthritis of the hip or knee. Journal of Rheumatology, 2000. Vol. 8. № 27. P. 1947–1954.
9. Koval' N. P., Aravic'ka N. G. Jeффективnost' korrekcii sredstvami fizicheskoi terapii pokazatelej riska padenija i fizicheskogo statusa u lic pozhilogo vozrasta s starcheskogo asteniej i metabolicheskim sindromom. Ukrainskij zhurnal medicyny, biologii i sporta, 2020. T. 5. № 6 (28). S. 31-36. doi: 10.26693/jmbs05.06.282
10. Kovalenko V.N., Bortkevich O.P. Osteoartroz. Prakticheskaja ustanovka 3-e izdanie, dopolnennoe, s izmenenijami. Kiev: MORION, 2010. available at: <http://compendium.com.ua/uk/clinical-guidelines-uk/osteoartroz-praktichna-nastanova/h1-style-h1-before-content-vstup-3/>
11. Liebenson C. Hip dysfunction and back pain. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2007. Vol 11(2). P. 111-115.
12. Maluf KS, Sahrman SA, Van Dillen LR. Use of a classification system to guide nonsurgical management of a patient with chronic low back pain. Phys Ther., 2000. Vol 80(11). P. 1097-1111.
13. Murray E, Twycross-Lewis R, Morrissey D. The relationship between hip rotation range of movement and low back pain prevalence in amateur golfers. Phys Ther Sport, 2009. Vol 10(4). P. 131-135.
14. O'Sullivan P. Diagnosis and classification of chronic low back pain disorders: maladaptive movement and motor control impairments as underlying mechanism. Man Ther., 2005. Vol. 10(4). P. 242–55.
15. Phelan EA, Mahoney JE, Voit JC, Stevens JA. Assessment and management of fall risk in primary care settings. Medical Clinics, 2015. № 99(2). P.281-293.
16. Podsiadlo D., Richardson S. "The timed "Up and Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons," Journal of the American Geriatrics Society, 1991. Vol. 39. № 2. P. 142–148.
17. Redmond John M., Gupta Asheesh, Nasser Rima, Domb Benjam in G. The Hip-Spine Connection: Understanding Its Importance in the Treatment of Hip Pathology. Orthopedics, 2015. Vol 38 (1). P. 49-55. DOI: 10.3928/01477447-20150105-07
18. Sarah Winter. Effectiveness of targeted home-based hip exercises in individuals with non-specific chronic or recurrent low back pain with reduced hip mobility. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation, 2015. Vol. 28(4). P. 811–825. doi: 10.3233/BMR-150589.
19. Sadeghisani M, Shaterzadeh MJ, Rafiei AR, Salehi R, Negahban H. Pain, Disability, Fear-avoidance and Habitual Physical Activity in Subjects with Low Back Pain with and without Trunk and Hips Rotational Demand Sport Activities. Journal of Research in Rehabilitation Sciences, 2014. Vol 9(7). P. 1213-1221.
20. Suttle TG, Lopez HP, Schnitker DE, Yawn SE, Halle RJ, Mansfield LT et al. Development of a clinical prediction rule for diagnosing hip osteoarthritis in individuals with unilateral hip pain. J Orthop Sports Phys Ther, 2008. № 38(9). P. 542-550.
21. Tak E., Staats P., Van Hespden A., Hopman-Rock M. The effects of an exercise program for older adults with osteoarthritis of the hip. The Journal of Rheumatology, 2005. Vol. 6, № 32. P. 1106–1113.
22. Uusi-Rasi K., Patil R., Karinkanta S., Tokola K., Kannus P., Sievänen H. Exercise Training in Treatment and Rehabilitation of Hip Osteoarthritis: A 12-Week Pilot Trial. J Osteoporos, 2017. Published online 2017 Jan 1. doi: 10.1155/2017/3905492S.
23. Watkins RG. Lumbar disc injury in the athlete. Clin Sports Med., 2002. 21(1). P. 147–165.
24. WOMAC Osteoarthritis Index. <http://www.womac.org/womac/index.htm>. (accessed 12 July 2013).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).12

Іванюта Н.В.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
“Київський політехнічний інститут” імені І.І Сікорського

МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО- РОЗВИВАЮЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

На підставі узагальнення теоретико-методичних постулатів оздоровлення та аналізу результатів їх впровадження в практику необхідно виділити головні методичні принципи занять оздоровчими вправами (Н.М. Амосов, І.В. Мураєв, 1985). 1. Поступовість нарощування інтенсивності і тривалості навантажень. 2. Різноманітність застосовуваних засобів. 3. Систематичність занять. 4. Дозування за відносними значеннями

потужності фізичних навантажень.

5. Дозування за частотою серцевих скорочень.
6. Дозування відповідно до енергетичних затрат.
7. Дозування за кількістю повторень фізичних вправ.

Необхідність занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості обумовлена станом функціональних систем і психофізичної підготовленості, а також усвідомленням потреби їх поліпшення.

Саме ці фактори зумовлюють прихід людини в оздоровчу фізичну культуру. Навіть при самому оптимальному стані організму потрібно систематичне застосування спеціальних засобів, фізичних вправ різного характеру і спрямованості, що дозволяють його продовжити і ефективно застосовувати в професійно-прикладній або спортивній діяльності, створюючи основу для досягнення більш високого рівня функціональних можливостей.

В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, танцювальну аеробіку (сіть-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням шейпінг, фітнес, стретчинг. Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу. Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей займаючих.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.). Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з загартовуванням у вигляді водяних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Ключові слова: принципи занять, оздоровчі вправи, психофізична підготовленість, психофізичний стан, професійно-прикладна і спортивна підготовка.

Ivanyuta N.V. Methodical principles of classes of health - developing orientation. On the basis of generalizing theoretical and methodical postulates of healthing and analysis of the results of their introduction to practice it is necessary to note the main methodical principles of the lessons of healthing exercises.

1. The graduality of increasing an intensity and duration of loads.
2. The variety of applied means.
3. The constancy of the lessons.
4. Dosing on relative values the quantity of physical loads.
5. Dosing on the frequency of cardial strikes.
6. Dosing at accordance with energy expenses.
7. Dosing on the number of the repetitions of physical exercises.

The necessity at the lessons of physical exercises of healthing direction is conditioned with a state of functional systems and psychophysical preparation as well as understanding demand of their improvement.

These factors themselves conditions an appearance of a human to healthing physical culture. It is necessary the systematical application of special means and physical exercises of various nature and direction even when a state of an organism is optimal; it gives possibility to sustain such optimal state and to apply a state at professional and applied or sport activities creating a base for achievement higher level of functional possibilities.

Nowadays, new trends in health-improving physical culture have appeared, which give a health-improving effect. These include health aerobics and its varieties: step, slide, dance aerobics (net jam, hip-hop), cycling, aerobics with a load shaping, fitness, stretching. The choice of one or another method of physical exercises with a health focus is the relationship with the real circumstances, opportunities, requirements, sometimes a matter of individual taste and interest.

Exercise activates and improves metabolism, improves the activity of the central nervous system, ensures the adaptation of the cardiovascular, respiratory and other systems to the conditions of muscular activity, accelerates the entry and functioning of the circulatory and respiratory systems, and reduces the length of functional recovery after shifts caused by exercise. In addition to the health effect, exercise has a training effect on the human body (increase mental and physical performance), increase the level of physical qualities, affect the formation and further improvement of vital motor skills (swimming, skiing, etc.). The health, therapeutic and training effects of exercise on the body become more effective if they are properly combined with hardening in the form of water treatments, sun and air baths, as well as massage.

Thus, regular use of exercise and hardening factors improves the vitality of the body, the general state of the immune system, the functions of the autonomic systems, performance and prevents premature aging.

Key words: the principles of the lessons, healthing exercises, psychophysical preparation, psychophysical state, professional and applied and sport preparation.

Мета дослідження: узагальнення даних щодо методичних принципів занять оздоровчо-розвиваючої спрямованості.

Завдання дослідження: виявити даними літературних джерел чинники, які впливають на методичні принципи занять оздоровчо-розвиваючої спрямованості.

Методи дослідження: аналіз науково-практичної і програмно-нормативної літератури, а також методи абстрагування, узагальнення, систематизації, аналогії та анкетного аналізу, педагогічні спостереження, інформаційні ресурси мережі Інтернет.

Практична значущість. Отримані дані можуть бути використані при узагальненні теоретичних даних щодо формування методичних принципів оздоровчо-розвиваючої спрямованості.

Результати дослідження. Формуванню усвідомленості в необхідності оздоровлення повинні бути підпорядковані різні засоби, якими розподіляють педагогіка та психологія фізичного виховання.

Для стабільної мотивації необхідна результативність занять. При її відсутності виникають сумніви в доцільності, необхідності та адекватності обраного виду занять. Відсутність результативності часто обумовлено невдалим вибором виду оздоровлення, який не відповідає індивідуальним особливостям займаючого, що трапляється, коли індивідуальний підхід поглинається груповим методом організації занять. Але завжди є можливість виправити помилку і підібрати більш ефективний спосіб. Одночасно необхідно враховувати, що особливо на початковому етапі занять розчарованість може пригнічувати будь-яке бажання займатися [2,3]

Тому необхідно на кожен період ставити такі завдання, які відповідають можливостям займаючихся і трохи їх перевищують. Одночасно, постійно заохочуючи навіть незначні поліпшення, формувати особистісну зацікавленість у результативності занять.

Комплексність впливів, як методичний підхід, передбачає по можливості одночасний вплив на психофізичну сферу, функціональні системи і рухові здібності.

Складові психофізичної сфери невід'ємні по суті. Наприклад, під час електроміостимуляційного впливу на м'язові групи практично виключається вплив свідомості на ступінь м'язової напруги, але психіка все одно задіяна на рівні споглядальної оцінки того, що відбувається, оскільки фізичні вправи спрямовані на м'язову систему і за допомогою моторно-вісцеральних рефлексів одночасно впливають на психіку тих, хто займається, активізуючи психічні процеси. У свою чергу, вправи стимулюють інтелект як інструмент свідомого управління руховою діяльністю.

Як показують спеціальні дослідження, саме комплексний вплив навантаження призводить до найкращого вдосконалення функціональних систем, фізичного розвитку і рухових можливостей.

Оптимальне поєднання навантажень, вибір відповідних методів і способів, постійне варіювання, що відповідає динаміці показників стану організму, дає позитивний ефект від застосовуваних вправ на індивідуальні особливості тих, хто займається [1.6]

Доцільно також роздільне, але при цьому не розтягнуте в часі, а акцентоване виховання фізичних якостей і рухових здібностей на основі відомих фізіологічних закономірностей (Н.А. Введенській, М.І. Віноградов, Е.Б. Сологуб), що дозволяє домогтися більш високих результатів меншими витратами часу і зусиль.

Дозування навантаження - один з важливих методичних принципів оздоровлення. У практиці оздоровлення, часто здійснюється за принципом "не нашкодь", дотримуються правила використання лише "розминок" навантажень. Вони гарні для входження в роботу, використанні з метою переключення уваги, відволіканні від основної діяльності.

Закономірний факт, що регулярне виконання одних і тих же навантажень і вправ при одних і тих же інтервалах роботи і відпочинку формує функціональну структуру адаптації до навантаження, і вона перестає виконувати роль фактора, що стимулює подальший розвиток функціональних резервів.

В даному випадку слід не знижувати навантаження, а змінити його характер, інтенсивність при одночасному зменшенні обсягу і тривалості, але в цілому зберегти його енергетичну вартість (наприклад, при тій же допустимій ЧСС в 120-140 уд / хв замінити біг на рухливі ігри) [2]

Одне і теж саме навантаження, яким володіють оздоровчі вправи, при одній і тій же тривалості при різних функціональних станах викликає неоднакові фізіологічні зміни (для визначення навантаження можна використовувати часовий критерій з урахуванням змісту та обсягу виконаної роботи).

Фактичні величини функціональних зрушень наочно представляють неоднаковий вплив на організм різних видів навантаження. Цей фактор необхідно враховувати при відхиленнях в стані функціональних систем (захворюваннях), оцінці сумарного впливу на організм, підборі вправ і визначенні їх дозування, співвідношення в одному занятті серії повторень (Є.Б. М'якіченко, М.П.Івлєв, М.П. Шестаков, 1997).

Наприклад, при малому навантаженні найбільші зміни викликає ритмічна гімнастика, при середній - атлетична гімнастика, а при великій - біг. Знання цих закономірностей дозволяє підбирати навантаження відповідно до поставлених завдань, які визначаються відповідно до особливостей тих, хто займається.

У кожному виді оздоровчих вправ існують свої традиційні правила побудови заняття і його критерії, які встановлюються, виходячи з показників "усередненої" навантажувальності використовуваних вправ з урахуванням вікових та кваліфікаційних особливостей контингентів, які займаються. Наприклад, в заняттях "гідроаеробікою" у жінок зрілого віку навантаження будується так, щоб в підготовчій частині ЧСС перебувала в межах 100-130 уд / хв, в основній - з різними варіаціями від 100 до 170 уд / хв, а в заключній знижувалася зі 120 до 70 уд / хв, таким чином стан тих, хто займається, повертається до доробочого рівню (М.Г.Шабалкіна, 1997). Або навантаження в тій же "водній гімнастиці" в залежності від віку (21-35 або 36-55 років) варіюється в підготовчій частині на рівні 45-60% від максимальної, в основній

- 60-90% і в заключній - 70-55 %. Необхідно знати за індивідуальними реакціями навантажувальну вартість застосовуваних вправ, їх направленість, дозування, швидкість відновлення тих, хто займається, відразу після заняття і до початку наступного. Правильно поєднуючи параметри навантажень, створювати оптимальні умови для результативного процесу оздоровлення [5,6]

При цьому на відміну від спортивного тренування, де доцільні стрибкоподібні або маятнікообразні побудови навантаження, в оздоровчих вправах використовується принцип поступового підвищення або зниження з їх одночасним плавним варіюванням (Т.С.Лісицька, 1987).

За рахунок легкодоступних вправ і малих навантажень не можна забезпечити не тільки поліпшення, але і збереження належного рівня психофізичного стану протягом тривалого часу. Доцільно визначити максимальні можливості тих, хто займається, і по відношенню до цього максимуму встановити втягуючі, основні, розвантажуючі, стимулюючі рівні навантаження і використовувати відносно легкі або більш складні вправи. У цьому випадку легкі вправи будуть нести навантаження в межах 20-40% від максимальної, за умови варіювання їх застосування в поєднанні з іншими засобами вони сприяють підтримці оптимальної рухової активності і стану всього організму.

У поєднанні з такими вправами необхідно використовувати середні, великі і субмаксимальні навантаження, що забезпечує тенденцію їх кращої переносимості на більш високому адаптаційний рівні, та належного функціонування всього організму.

Необхідно "спровокувати" організм і змусити включити в роботу функціональний резерв. Після зниження рівня навантаження вона буде значно легше сприйматися тими, хто займається, що важливо при переході на новий рівень працездатності [1.4]

При розробці тренувальних програм перш за все потрібно визначити цілі, продумати спрямованість і підібрати зміст занять на різні за тривалістю цикли (рік, півріччя, місяць, щоденні заняття). Як і в будь-якому вигляді рухової активності в заняттях аеробікою вирішуються три основні типи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі та освітні). Обсяг засобів (зміст і види рухів), які використовуються на конкретних уроках для вирішення цих завдань, залежить від основної мети занять і контингенту тих, хто займається. Характерні два типи конструювання програм і проведення занять аеробіки: вільний (фрістайл) і структурний (хореографічний) [6]

У **вільному методі** конструювання програм здійснюється під час проведення уроку, при цьому підбір вправ відбувається спонтанно, широко використовується імпровізація в рухах і комбінаціях найпростіших кроків, які повторюються під час певного танцювального фрагменту. При застосуванні фрістайлу музичний супровід, зміст вправ і частин уроку, а також методів навчання і проведення вправ, використовуваних в кожному наступному уроці, можуть відрізнятися.

У **структурному методі** конструювання програм здійснюється заздалегідь, при цьому використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми і розроблені хореографічні комбінації, що складаються з поєднань різних аеробних кроків, які повторюються в з'єднанні вправ в певному порядку, із заданою частотою, кількістю рухів і в точній відповідності з музичним супроводом. Такі стандартизовані програми повторюються протягом певного циклу занять, достатнього для вирішення конкретних завдань.

При визначенні переваг одного методу складання програм перед іншими фахівці розходяться в думці. Деякі тренери вважають, що спонтанність фрістайлу зумовлює вибір для уроку найбільш простих рухів, що призводить до його одноманітності, монотонності. Крім того, ті, хто займається, знаходяться в постійному очікуванні наступної незнайомої вправи і виконують поставлені тренером варіанти рухів, а не вже відому їх послідовність, що знижує ефективність такої дії. Існує думка, що даний варіант заняття не вимагає спеціальної підготовки інструктора і більш характерний для початківців фахівців. Але існує й інший погляд на доцільність використання вільного методу конструювання оздоровчих програм і проведення уроку аеробіки. Елемент несподіванки, характерний для фрістайлу, є привабливим для добре фізично підготовлених осіб з високим рівнем координації. А введення творчого компоненту в урок із застосуванням імпровізації на задану рухову тему потребує високого рівня кваліфікації, музичної та рухової підготовки інструктора [3,5]

І все ж заняття, що проводяться на основі структурної програми, можуть бути більш складними та ефективними для тих, хто займається, різних цільових груп. Перевагою цього підходу є те, що після розучування вправ ті, хто займається, більш впевнено виконують танцювальні комбінації в різних поєднаннях. Цей варіант проведення занять привабливий для багатьох займаючихся, тому що вони отримують можливість оцінити свої досягнення і підвищити рівень тренуваності. Розробка і проведення структурної програми вимагає більш поглибленої попередньої підготовки інструктора, який повинен підібрати музику з певним числом ритмічних ударів в хвилину, записати фонограму для всієї програми без перерв в звучанні музики, підібрати і розподілити в уроці різні вправи і з'єднання, розучити програму і вміти навчати тих, хто займається, управляти навантаженням в наступних заняттях (Ю.П. Галкін, 1995; Л.В. Сідньова, С.А. Гонісянц, 2000).

Діяльність тих, хто займається, на уроках аеробіки може бути організована **фронтальним** (всі, хто займається, одночасно виконують вправи), **індивідуальним** (самостійне виконання завдання під керівництвом тренера) або **круговим** способом (виконання вправ на "станціях" з різною цільовою спрямованістю в складі невеликої групи). Останнім часом широкого поширення набули різні авторські програми силової кругової і танцювальної кругової аеробіки.

Вибір вправ для конкретного заняття залежить в першу чергу від віку і рівня підготовленості тих, хто займається. Крім оздоровчого тренування заняття фізичною культурою повинні включати навчання основам психорегуляції і масажу, а також грамотний самоконтроль і регулярний лікарський контроль. Тільки комплексний підхід може забезпечити ефективність занять для покращення здоров'я [4]

Всі фізичні вправи підрозділяються на локальні, регіональні і глобальні. Вправи, що виконуються в оздоровчій

аеробіці, можна віднести до всіх трьох груп. Область їх застосування відповідає завданням заняття і окремих його частин. Наприклад, в розминку включаються локальні і регіональні вправи, в основній частині заняття виконуються глобальні (загального впливу) вправи для досягнення оптимальних величин серцевої і дихальної продуктивності. Для розвитку деяких фізичних якостей (наприклад, сили, силової витривалості, гнучкості) в основній і заключній частинах заняття використовуються вправи як локального, так і регіонального впливу.

Результати тренувальних занять можуть залишатися без зміни або вдосконалюватися тільки при достатній регулярності і повторності тренувальних дій, а також при дотриманні періодичності тренувальних занять з акцентом на будь-яку фізичну якість (сила, гнучкість) - три-чотири рази на тиждень або рухову функцію - відповідно розв'язуваним тренером завдання.

Інтервали відпочинку між заняттями залежать від величини тренувального навантаження. Вони повинні забезпечувати повне відновлення працездатності до вихідного рівня або ж до фази суперкомпенсації (надвстановлення). При малих навантаженнях (15-30 хв) відновлення працездатності спливає протягом кількох годин, тому тренування можуть проводитися 5-6 разів на тиждень. Однак, наприклад, щоденний біг з використанням малих навантажень менш ефективний, оскільки викликає значно менші функціональні зрушення в організмі. Особливе значення для розвитку загальної витривалості мають великі (колограничні за тривалістю) навантаження, які можуть використовуватися не частіше ніж один раз на тиждень.

Висновки

1. Стійка потреба в оздоровленні забезпечується великою різноманітністю вправ і умов їх виконання, сприятливим емоційним фоном, індивідуальним підходом, заохоченням діяльності, адекватними критеріями оцінки результативності занять, вибором відповідно до індивідуальних особливостей форм критики і способів заохочення.

2. Стимулювання інтересу до систематичних занять оздоровчими вправами і регулярних навантажень досягається формуванням стану задоволеності від занять, усвідомлення їх користі та необхідності.

Аналіз нових досліджень. Подальші дослідження припускаємо направити на відновлення методик занять оздоровчо-розвиваючого напрямку, спрямованому на покращення здоров'я молоді та шляхів його формування в системі освіти.

Літератури

1. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України. Історія, теорія: підручник для студентів, аспірантів / А.М.Алексюк. – К: Либідь, 1998. – 558 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер. 2001. – 288 с.
3. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье. / Г.Л.Апанасенко. – К.: 2005. – 48 с.
4. Верблюдов И.Б. Оптимизация индивидуальной тренировочно-оздоровительной программы для студентов высших педагогических учебных заведений: автореф. дис. здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 фізичне виховання різних груп населення / И.Б.Верблюдов. – Харьков, 2007. – 20 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пос. М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
6. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів. Житомир. Вид-во Рута, 2014. – 306 с.

References

1. Aleksuk A. (1998) Pedagogika vyshhoi osviti Ukraini istoria pidruchnyk dlia student, aspirantiv. A. M. Aleksuk K.: Libid. - 558 s.
2. Ananiev B. G. (2001) Man as a subject of knowledge. - SPb.: Peter. - 288 p.
3. Apanasenko G. Izbrannie stati o zdorov'e G. L. Apanasenko K.: 48 s.
4. Verblyudov I. (2007) Optimization of the individual training and improving program for students of higher pedagogical educational institutions author's ref. dis. for science. degree of Cand. Sciences in Phys. out and sports: special 24 0002 "physical education of different groups of population" / Verblyudov I. - Kharkov. - 20 p.
5. Vilensky M. (2007) Physical culture and healthy lifestyle of a student: textbook. Pos. M.: Gardariki. 218 s.
6. Griban G 2014 Methodical system of physical education of students Zhytomyr Ruta Publishing House - 306 p.