

6. Плачинда Т.С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 10. С. 47–50.

7. Сагатовский В.Н. Основы систематизации всеобщих категорий. М.: Наука, 1983. 375 с.

8. Сметанський М.І. Деякі аспекти активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів. *Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології*. 2012. Т. 1. С. 507–515.

9. Стасенко О.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями основної школи : дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Кіровоград, 2010. 275 с.

References

1. Hladkova V.M. (2007). *Osnovy akmeologii: pidruchnyk*. Lviv: Novyi Svit. 320.

2. Leont'ev D.A. (1997). *Samorealizaciya i sushchnostnye sily cheloveka. Psihologiya s chelovecheskim licom : gumaniticheseskaya perspektiva v postsavetskoj psihologii*. Moscow, Russia. 157.

3. Nain A.Ia. (1995). *Ynnovatsyy v obrazovannyi*. Cheliabynsk, Russia. 218.

4. Pavliuk O.S. (2012). Skladovi protsesu profesiinoho samovdoskonalennia vykladacha fizychnoho vykhovannia. *Aktualni problemy rozvytku sportu dlia vsikh: dosvid, dosiahnennia, tendentsii* : materialy mizhnar. nauk-prakt. konf., Ternopil, 25-27 zhovt. 2012 r. Pp. 369–372.

5. Pavliuk O.S. (2012). Analiz pidkhodiv vyznachennia profesiinoho samovdoskonalennia u pedahohichnii sferi. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, 30, 56-61.

6. Plachynda T.S. (2005). Formuvannia pozytyvnoho stavlennia studentskoi molodi do zaniat fizychnoiu kulturoiu. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 10, 47-50.

7. Sagatovskij V.N. (1983). *Osnovy sistematzicii vseobshchih kategorij*. M.: Nauka. 375.

8. Smetanskiy M.I. (2012). Deiaki aspekty aktyvizatsii navchalno-piznavalnoi diialnosti studentiv. *Pedahohika vyshchoi shkoly: metodolohiia, teoriia, tekhnolohii*, 1, 507–515.

9. Stasenko O.A. (2010). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do pozaklasnoi roboty z uchniamy osnovnoi shkoly* [Preparation of future physical education teachers for extracurricular work with primary school students]: *Candidate's thesis*. Kirovohrad, Ukraine. 275.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).62

УДК 796.035

Нестеренко Т.М.

старший викладач кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-0766-2811

Коваленченко В.Ф.

кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0003-1050-9823

Питомець О.П.

доцент кафедри футболу
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

РОЗВИТОК КОГНІТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Мета роботи – дослідження розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності. **Методи дослідження:** анкетування, аналіз, синтез, узагальнення. У дослідженні брали участь студенти 1-2 курсу Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (128 осіб); 56 студентів 1-2 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія» та 60 здобувачів вищої освіти 1-2 курсів Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Проаналізовано розвиток когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі. Аналіз даних анкетування засвідчив необхідність розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності. Виявлено кількісні та якісні зміни в системі знань і уявлень про індивідуальне здоров'я; знань про здоров'язбережувальну діяльність; знань про методи самоконтролю під час виконання фізичних вправ в процесі розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі. Подана характеристика когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в

освітньому просторі. **Перспективи** подальших досліджень полягають у вивченні аспектів формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'я-збережувальної діяльності.

Ключові слова: студенти гуманітарних спеціальностей, позитивне ставлення, здоров'язбережувальна діяльність, когнітивна складова.

Nesterenko T., Kovalenchenko V., Pytomets O. The development of the cognitive component of the positive attitude of students of humanities to health activities in the educational space. The purpose of the work is to study the development of the cognitive component of the positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities. **Research methodology:** questioning, analysis, synthesis, generalization. The study involved 1st-2nd year students of the National Pedagogical Dragomanov University (128 people); 56 students of 1-2 courses of the National University of "Kyiv-Mohyla Academy" and 60 applicants for higher education of 1-2 courses of Taras Shevchenko National University of Kyiv. The development of the cognitive component of the positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities in the educational space is analyzed. The analysis of the survey data showed the need to develop the cognitive component of the positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities. Quantitative and qualitative changes in the system of knowledge and ideas about individual health were revealed; knowledge about health-saving activities; knowledge about the methods of self-control when performing physical exercises in the process of developing the cognitive component of a positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities in the educational space. The characteristic of the cognitive component of the positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities in the educational space is presented. **Prospects for further research** are to study aspects of the formation of a positive attitude of students of humanitarian specialties to health-saving activities.

Key words: students of humanitarian specialties, positive attitude, health-saving activity, cognitive component.

Постановка проблеми й аналіз останніх результатів досліджень. Здоров'я студентської молоді визначає основні тенденції розвитку здоров'я населення України, а здатність до швидкої та повної адаптації у нових умовах навчальної діяльності є запорукою кращого навчання, що не може не вплинути на рівень кваліфікації майбутніх фахівців, тобто на трудовий потенціал країни у найближчій перспективі [5, с. 45].

Аналіз наукової та методичної літератури показав, що дослідженню різних аспектів «здорового способу життя» були присвячені кандидатські дисертації вітчизняних науковців: Н.О. Земська, Л.С. Соколенко, Г.В. Власов, І.Л. Кенсицька; «здоров'я студентів» досліджували Т.О. Белкова, О.В. Дубовой, К.В. Максимова. Відповідальне ставлення до власного здоров'я студентів досліджувала Ю.І. Старосельська. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів вищих медичних закладів досліджував Асланов Галандар Асдан огли.

Дефініція «здоров'язбереження» досліджується у дисертаціях: Н.А. Башавець, С.В. Ткаченко, Н.Н. Завидівська, О.А. Іщук, О.М. Мартинів, В.І. Донченко. Формування здоров'язбережувального стилю поведінки студентів вивчала О.М. Гончарук. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів засобами фізичного виховання досліджував В.В. Овчарук. Методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів розробляв Д.Г. Оленів.

Проте, потребує дослідження когнітивна складова позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі.

Мета роботи – метою нашого дослідження (що є частиною наукової роботи на тему "Формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності") є розвиток когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Методи дослідження. В науковій роботі ми використали наступні методи: анкетування, аналіз, синтез, узагальнення, висновки.

Результати дослідження. 1. Ми провели анкетування студентів I-II курсів щодо формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності. У анкетуванні брали участь студенти: Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (1 курс – 83 студенти, 2 курс – 45 студентів); Національного університету "Києво-Могилянська академія" (1 курс – 19 студентів, 2 курс – 37 студентів); Київського національного університету імені Тараса Шевченка (1 курс – 30 студентів, 2 курс – 30 студентів).

Студентам було запропоновано відповісти на запитання анкети:

- 1) Чи вважаєте Ви за доцільне формувати позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності?
- 2) Чи сформовано у Вас позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності?
- 3) Чи є для Вас зміцнення здоров'я головною цінністю Вашої життєдіяльності?
- 4) Чи дотримуєтесь Ви правил ведення здорового способу життя?
- 5) Чи модно, на Вашу думку, вести здоровий спосіб життя?
- 6) Чи можливо, на Вашу думку, студенту вести здоровий спосіб життя?

- 7) Чи усвідомлюєте Ви відповідальність за власне здоров'я?
 8) Чи володієте Ви вміннями розрахунку власного рівня здоров'я за експрес методикою Г.Л. Апанасенка?
 9) Як Ви оцінюєте свій рівень здоров'я?
 10) Чи вдалося Вам змінити стан здоров'я, у позитивному напрямку, за останні 2 роки?
 11) Чи потребуєте Ви перебудови свого способу життя?
 12) Чи володієте Ви знаннями про зміст здоров'язбережувальної діяльності?
 13) З яких джерел Ви отримуєте знання про здоров'язбережувальну діяльність?
 14) Чи використовуєте Ви інформацію з мережі Інтернет для ознайомлення з особливостями здоров'язбережувальної діяльності ?
 15) Чи виконуєте Ви щодня ранкову гігієнічну гімнастику?
 16) Чи долаєте Ви пішки частину шляху до місця навчання?
 17) Чи виконуєте Ви регулярно фізкультпаузи протягом навчального дня?
 18) Чи займаєтеся Ви регулярно у спортивній секції?
 19) Скільки годин на тиждень Ви витрачаєте на заняття «Фізичним вихованням»?
 20) Що спонукає Вас до відвідування занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»?
 21) Чи потребуєте Ви розробки комплексу фізичних вправ, необхідних Вам для зміцнення здоров'я?

22) Чи хотіли б Ви, на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», отримати інформацію про здоров'язбережувальну діяльність?

Аналіз даних анкетування засвідчив необхідність розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

2. Розвиток когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Для глибшого розуміння проблеми розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності у контексті досліджуваної проблеми проаналізуємо сучасні тлумачення основних понятійних категорій, базових для нашого дослідження. Одним із ключових є поняття «когнітивний».

Поняття «когнітивний» той, що вивчає когніцію – процес, за допомогою якого відбувається обробка інформації свідомістю людини. Т.В. Малецька зазначає, що термін «когнітивний» у зв'язуванні з поняттям «розвиток» не одержав широкого поширення у вітчизняній психологічній літературі. Він асоціюється з назвою одного з напрямків сучасної психології, що зародились у США в 60-ті роки ХХ століття: «когнітивною психологією» [5].

За В. Дружиніним термін «когнітивний» синонімічний термінам «пізнавальний», «розумовий», «ментальний». «Сутність когнітивного підходу полягає у сприйнятті, пізнанні й розумінні людиною дійсності; здобутті, обробці, структуруванні, зберіганні, виведенні та використанні знань; вивченні й поясненні пізнавальних процесів і механізмів» [2].

В.М. Оржеховська трактує поняття «здоров'я» не лише як ресурс, а як межа життя, виділяє чотири складові здоров'я: фізична складова здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності; психічна (психічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляцій, позитивних емоцій, відсутність акцентуації характеру і шкідливих звичок; соціальна (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людей, здатність, до самоактуалізації в колективі, високий соціальний статус у ньому, самовиховання; духовна (душевна) – пріоритетність загальнолюдських цінностей, наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям, працелюбність, доброзичливість, почуття прекрасного [6].

Українські науковці О. Яременко та ін. трактують «health promotion» як «формування здорового способу життя» (ФЗСЖ). Термін «формування здорового способу життя» О. Яременко визначає як – «процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, що полягає, зокрема, в ефективній політиці, розробці доцільних програм, наданні відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я та забезпечити особистості змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його» [7]. Б. Войнаровська «promocja zdrowia» трактує як усвідомлення і визначення власних оздоровчих проблем; усвідомлення потреби їх задоволення; виявлення власних можливостей щодо їх вирішення; прийняття рішення та дії для поліпшення здоров'я; мистецтво адаптації в соціумі і заохочення людини до створення і розвитку здоров'язбережувального середовища [3].

У науковій літературі обґрунтовано й позицію, відповідно до якої «Здоровий спосіб життя» – це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру

харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високо-моральне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе» [1].

Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримувати певних правил.

1. Запрограмувати себе на ведення здорового способу життя, виявити бажання бути здоровим. 2. Відмовитись від шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, зловживання статевим життям). 3. Дотримуватись правил особистої і суспільної гігієни. 4. Навчитись правильно та ефективно поєднувати працю та відпочинок, використовувати природні чинники - сонце, повітря і воду. 5. Навчитись раціонально харчуватись виходячи з умов життя та національних традицій. 6. Застосовувати засоби фізичної культури. 7. Навчитись проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм, використовуючи при цьому прості і доступні методики: - ЧСС (частота серцевих скорочень за 1 хв); - ЧД (кількість дихальних актів за 1 хв), - АТ (артеріальний тиск); - ЖЄЛ (життєва ємність легенів); - проба Генчі (затримка дихання на видиху); - маса (особиста вага). 8. Уміти керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм [1].

Рекомендуємо застосування «Методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я дітей та підлітків» Г.Л. Апанасенка. За методикою Г.Л. Апанасенка встановлюється відповідність отриманого показника (індексу) певному рівню здоров'я. Рівні здоров'я за Г.Л. Апанасенком добре корелюють із показниками, що характеризують функціональний стан та адаптацію до фізичних навантажень дітей і підлітків. При цьому чим вище рівень здоров'я, тим кращі показники функцій обстежених [4].

Аналіз літератури, проведений нами, свідчить про те, що поняття «здоров'язбережувальна діяльність» тлумачиться по-різному. В.К. Звєкова визначає поняття «здоров'язбережувальна діяльність» як «організацію життя людини, яка передбачає гармонізоване використання й розвиток її духовно-моральних і фізичних сил, виховання прагнень до збереження індивідуального й соціального здоров'я, формування уявлень про шкідливість алкоголю, паління та наркотиків».

3. На підставі вищевикладеного, розвиток когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі має включати кількісні та якісні зміни в системі знань і уявлень про індивідуальне здоров'я; знань про здоров'язбережувальну діяльність; знань про методи самоконтролю під час виконання фізичних вправ (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі

<i>Критерії</i>	<i>Показники</i>
знання про індивідуальне здоров'я	Стан здоров'я. Вміння розрахунку власного рівня здоров'я за методикою Г.Л.Апанасенка.
знання про здоров'язбережувальну діяльність	Формування позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Відмова від шкідливих звичок. Дотримання правил гігієни. Дотримання раціонального режиму праці і відпочинку. Дотримуватись правил раціонального харчування. Раціональна фізична активність.
знання про методи самоконтролю під час виконання фізичних вправ	Самоконтроль суб'єктивних й об'єктивних ознак функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. Здатність проводити прикінцевий контроль: контроль пульсу, артеріального тиску (АТ), числа дихальних рухів дихань (ЧДР) за 1 хвилину.

Висновки. 1. Проаналізовано наукову та методичну літературу щодо теми дослідження. 2. Виявили кількісні та якісні зміни в системі знань і уявлень про індивідуальне здоров'я; знань про здоров'язбережувальну діяльність; знань про методи самоконтролю під час виконання фізичних вправ в процесі розвитку когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі. 3. Подана характеристика когнітивної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі. **Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні аспектів формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Бабич А.М. Здоровий спосіб життя, як основний компонент стану здоров'я населення. [Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та](#)

біотехнологій ім. Гжицького. 2014. Т. 16, № 3(5). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvlnu_2014_16_3%285%29_34 (дата звернення: 18.02.2022).

2. Борисова Н. Когнітивний підхід при засвоєнні студентами англійської граматики. *Психолінгвістика*. 2016. Вип. 20(2). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2016_20%282%29_4 (дата звернення: 18.02.2022).

3. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole / B. Woynarowska, E. Nerwinska, M. Sokolowska, G. Skoczek. Warszawa: Triada, 2006. URL: www.ore.edu.pl/index.php?option=com_phocadownload&view=category&download=250:konsepca-i-zasady-tworzenia-szkoy-prom. (дата звернення: 18.02.2022).

4. Красножон С.В. Проблемні питання сучасного медичного забезпечення дітей шкільного віку в Україні. *Здоров'я ребенка*. 2014. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zd_2014_2_13 (дата звернення: 18.02.2022).

5. Лебединець Н.В., Омельчук О.В., Рогова П.С., Сівер Н.М. Працездатність студентів-першокурсників як показник адаптації до навчання в різні зміни. *Довкілля та здоров'я* 2015, № 1(72), 45-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2015_1_11

6. Малецька Т.В. Когнітивний розвиток як чинник формування хронологічних знань підлітків в процесі вивчення історії. Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. *Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 24. С. 67-71. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_24_16

7. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 4. С. 29-31.

8. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін. Київ, 2005. 116 с.

References

1. Babych A.M. (2014). Zdorovy sposib zhyttia, yak osnovnyi komponent stanu zdorovia naselennia. [Healthy living as a major component of public health] *Naukovyi visnyk Lvivskoho natsionalnoho universytetu veterynarnoi medytsyny ta biotekhnolohii im. Gzhytskoho*. Т. 16, № 3(5). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvlnu_2014_16_3%285%29_34.

2. Borysova N. (2016). Kohnityvnyi pidkhyd pry zasvoienni studentamy anhliiskoi hramatyky. [Cognitive approach when students learn English grammar] *Psykholinhvistyka*, 20(2). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2016_20%282%29_4

3. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole / B. Woynarowska, E. Nerwinska, M. Sokolowska, G. Skoczek. Warszawa : Triada, 2006. URL: www.ore.edu.pl/index.php?option=com_phocadownload&view=category&download=250:konsepca-i-zasady-tworzenia-szkoy-prom.

4. Krasnozhon S.V. (2014). Problemni pytannia suchasnoho medychnoho zabezpechennia ditei shkilnoho viku v Ukraini [Problematic issues of modern medical care for school-age children in Ukraine]. *Zdorove rebenka*, 2. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zd_2014_2_13.

5. Lebedynets N.V., Omelchuk O.V., Rohova P.S. & Siver N.M (2015). The efficiency of the first year students as an indicator of adaptation to training in different shifts *Environment & Health*, 1(72), 45-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2015_1_11 (in Ukrainian).

6. Maletska T.V. (2013). Kohnityvnyi rozvytok yak chynnyk formuvannia khronolohichnykh znan pidlitiv v protsesi vyvchennia istorii. [Cognitive development as a factor in the formation of chronological knowledge of adolescents in the process of studying history]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia"*. *Psykhologhii i pedahohika*, 24. 67-71. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_24_16

7. Orzhekhovska V.M. (2011). Zdoroviazberezhuvalne navchannia i vykhovannia: problemy, poshuk. [Health education and upbringing: problems, search.] *Naukovi zapysky NDU im. M. Hoholia. Psykhologo-pedahohichni nauky*, 4. 29-31.

8. Bondar T. V., Karpenko O. H., Dykova-Favorska D. M. ta in. (2005). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi : navch.-metod. posib., Kyiv, 116.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).63

УДК 612.1/1.8

Нєворова О.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0003-0879-2746

Черній В.П.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0001-9079-8391

**ВИЯВЛЕННЯ ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСУ В ПІДЛІТКІВ ЯК ВАЖЛИВОГО КРИТЕРІЮ
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСФУНКЦІЇ**