

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ  
ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ  
З ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТУ**

*Періодичне видання*

Випуск 5

РІВНЕ – 2008

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

**Упорядник:** Демчук С. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри ТМФВ.

**За загальною редакцією** завідувача кафедрою ТМФВ к.п.н., проф. **Кіндрата В.К.** Рівненського державного гуманітарного університету.

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів. Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичної культури, тренерів, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичної культури та спорту.

Друкується за рішення науково-методичної ради РДГУ (протокол № 4, від 19.03.2008 року)

Друкується за рішенням кафедри ТМФВ від 11.03.2008 року.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несе автор публікації.

люблять дітей, педагогічну професію і планомірно працюють над підвищенням своєї кваліфікації.

*Викл. каф. ТМФВ Семенович С.В.*

## АЛКОГОЛЬ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

**Постановка проблеми.** Початок ХХІ століття в Україні, як в ряді інших країн СНД, характеризується ускладненням і загостренням комплексу проблем, пов'язаних із споживанням алкогольних напоїв. Пияцтво в сучасному українському суспільстві набуло особливо хворобливого характеру майже за всіма показниками – рівнем споживання алкоголю, захворюваності, смертності на ґрунті зловживання спиртними напоями, прилученням до споживання алкоголю наймолодшої частини населення та ін. Спостерігається все більше прилучення до алкоголю підлітків та жінок [5, 6, 7, 8].

Чверть восьмикласників уже мають чітку орієнтацію на алкогольні напої; серед випускників їх уже половина. У великих містах третина підлітків піддається ранній алкоголізації [6]. У всесвітньому масштабі 5% усіх смертей серед молоді у віці від 15 до 29 років викликані вживанням алкоголю [3]. В Європі кожна четверта смерть чоловіків у віковій групі від 15 до 29 років пов'язана з алкоголем. У деяких частинах Східної Європи мова йде вже про кожну третю смерть. У цілому в Європі щороку помирає від причин, зумовлених алкоголем, близько 55 000 молодих людей.

В цілому у світі від алкогольної залежності страждають 140 мільйонів осіб, в Україні – близько 1 млн. осіб [7]. За даними соціологічного дослідження, переважна більшість опитаних представників молодого покоління України має досвід знайомства з алкогольними напоями, причому активне вживання алкоголю збільшується в міру дорослішання підлітків і притаманне як хлопцям, так і дівчатам [6,8].

Існує певна різниця щодо вживання алкоголю у гендерному аспекті: практично не вживають алкоголю менш як 23% молодих людей чоловічої статі, серед молоді жіночої статі таких було 36% [8]. Вживання алкоголю у молодіжному середовищі України характеризується такими показниками: не вживають алкогольних напоїв менш як 55% молодих людей, вина – менш як 40%, пива та слабоалкогольних напоїв – менш як 30% [6].

**Мета дослідження.** Теоретично вивчити рівень і причини розповсюдженості алкоголю серед молоді та шкідливий вплив спиртних напоїв на їх здоров'я.

**Результати дослідження.** Більшість людей сприймає проблему алкоголізму передусім як надмірне вживання алкогольних напоїв. Поширена в суспільстві думка щодо того, що незначне вживання алкоголю не шкодить здоров'ю людини і що є різниця між дією міцних напоїв (передусім горілки, самогону) та слабоалкогольних (пиво, легкі вина, лонгери тощо), сприяє тому, що деякі з німецьких видів алкогольних напоїв батьки дозволяють дітям вживати вже у ранньому віці. Таким чином, ставлення підлітків до вживання алкоголю формується в атмосфері поблажливості щодо побутового пияцтва. Ось чому важливо говорити як про небезпечне явище не тільки алкоголізм, а навіть про так зване помірне вживання алкоголю молодими людьми.

Сьогодні, на відміну від традиційного поширення вживання напоїв, молоді люди обирають переважно пиво та слабоалкогольні напої. Саме пиво, реклама торгових марок якого нині є найпоширенішою, найагресивнішою, користується найвищим попитом у молоді. Майже кожна четверта молода людина (23%) вживає пиво щотижня, а понад 6% – щодня. Загалом же можна говорити про досить високий рівень вживання алкоголю молоддю України [6].

Проте на тлі стрімкого прилучення молоді до наркотиків і з огляду на традиційно толерантне ставлення до споживання спиртного алкоголізація молодого покоління в уявленні багатьох громадян не є гострою суспільною проблемою. Хибне переконання, що незначне вживання алкоголю не шкодить здоров'ю людини, також є чинником, який свідчить про певний лібералізм громадської думки щодо гострої суспільної проблеми пияцтва. Розвиток ринкових відносин в Україні та відкритість суспільства зумовили істотне розширення ринку алкогольних виробів. Відносна легкість їх придбання і доступність ціни також роблять їх привабливими для споживача, зокрема молоді. Бажання „йти в ногу з часом” стимулює частину молодих людей до атрибутів „модного і стильного життя”, ознакою якого в уявленні багатьох є і вживання алкогольних напоїв.

Під тиском реклами, ЗМІ та вже уставлених традицій щодо споживання спиртного у молоді може сформуватися неправильне уявлення про алкоголь. Звичайна заборона споживати спиртне не досить ефективна; на якомусь етапі вона може призвести до того, що дитина спробує алкоголь в іншому місці.

Головна небезпека першої спроби алкоголю для незрілої особистості полягає в тому, що, відчувши потяг до спиртного, підліток з біологічною схильністю до алкоголізму стає алкоголіком практично відразу, навіть не встигнувши зрозуміти, що з ним сталося [5]. Причини першої спроби алкоголю різноманітні. Але простежуються їх характерні зміни залежно від віку. Загалом мотиви першої спроби алкоголю такі:

- бажання потрапити до певного кола однолітків, де споживання спиртного є звичайним явищем;
- бажання здаватися дорослішим;
- переконаність у тому, що це модно і „круто“;
- з метою розслабитися, позбутися відчуття сором'язливості;
- з метою позбутися стресу;
- з метою розвеселитися;
- задля спілкування;
- через тиск оточення;
- задля солідарності з компанією;
- для „анестезії“ від образи, горя або фізичного болю [8].

Важливо говорити з дитиною про шкідливий вплив алкоголю ще до того, як вона спробує його. Така інформативність, можливо, і не втримає підлітка від споживання спиртного, проте надасть йому можливість сформуванню свого погляду на алкоголь і підвищити здатність протистояти тискові з боку інших. За даними соціологічного дослідження, повна сім'я (з обома рідними батьками), в якій виховується дитина, суттєво знижує ризик втягнення дитини до вживання алкоголю або принаймні віддаляє вік першої спроби спиртного дітьми [2, с. 76-78].

Видатний психіатр і громадський діяч, борець із алкоголізмом, академік Володимир Михайлович Бехтерев (1857–1927) так охарактеризував психологічні причини пияцтва: „Уся справа в тім, що пияцтво є віковим злом, воно пустило глибоке коріння в нашому побуті і породило цілу систему диких питних звичаїв. Ці звичаї вимагають пиття і частування вином з будь-якої нагоди” [9].

Потреба в алкоголі не входить до числа природних життєвих потреб людини, як, наприклад, потреба в кисні або їжі, і тому сам по собі алкоголь не має спонукальної сили для людини. Потреба ця, як і деякі інші „потреби” людини (наприклад, куріння), з'являються тому, що суспільство, по-перше, виробляє даний продукт і, по-друге, „відтворює” звичаї, форми, звички й забобони, пов'язані з його споживанням. Зрозуміло, що ці звички й забобони пов'язані з його споживанням. Алкоголь вживають для підняття настрою, для зігрівання організму, для запобігання хворобам та лікування, зокрема як дезінфікуючий засіб, а також як засіб підвищення апетиту й енергетично цінний продукт. Зрозуміло, що ці звички не властиві всім однаковою мірою.

Алкоголь потрапляє із шлунка в кров через 2 хвилини після вживання. Страждають передусім клітини великих півкуль головного мозку [5]. Спеціальні дослідження показали, що вже невелика кількість алкоголю – всього лише 7-8 г – порушує діяльність мозку, негативно відбивається на функціях організму, погіршує пам'ять. Алкоголь також

різко порушує координацію рухів, зокрема послаблює контроль за такою автоматичною руховою навичкою як ходьба. Відомий психіатр В. М. Бехтерев підкреслював особливо шкідливий вплив алкоголю на центральну нервову систему, відзначаючи, що близько 20% тяжких психічних захворювань і не менше половини всіх злочинів є результатом вживання спиртних напоїв [4].

Більш як 30% алкоголю затримується у нервових клітинах головного мозку, що становлять лише 2% ваги тіла людини. У результаті одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку (і хоча у кожного з нас їх до 17 мільярдів, так марнотратно з ними обходитись не варто) [7]. Погіршується умовно-рефлекторна діяльність людини, уповільнюється формування складних рухів, змінюється співвідношення процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі. Людина втрачає здатність керувати собою.

Порушення роботи нервової системи та внутрішніх органів спостерігається при будь-якому вживанні спиртного: одноразовому, епізодичному чи систематичному. Кількаразове або часте вживання алкоголю справляє буквально спустошливий вплив на психіку молодшої людини. При цьому затримується не тільки вищих форм мислення, засвоєння етичних і моральних категорій та естетичних понять, а й втрачається вже розвинені здібності. Підсумок „тупіє” і інтелектуально, і емоційно, і морально.

Алкоголь порушує структуру клітин печінки, призводячи до переродження її тканин. Печінка, яка виводить значну частину токсинів з крові, реагує на алкоголь, як на чужу субстанцію, і перетворює його на інші хімічні з'єднання. В той же час різко уповільнюються її інші функції, бо вся енергія йде на засвоєння алкоголю і вимивання його з крові. При систематичному споживанні спиртного жирові зміни в клітинах печінки призводять до омертвіння печінкової тканини. Унаслідок заміни печінкової тканини жировою вона перестає виконувати свою функцію – знешкоджувати токсичні речовини, в тому числі алкоголь і продукти його обміну. Зменшується кількість вироблюваної жовчі. Про враження печінки у хворого на алкоголізм свідчать біль, важкість у правому підбер'ї, нудота, жовтизна склер. Запалення печінки (гепатит) в подальшому може перетворитися на більш тяжке захворювання – цироз печінки, який полягає у загибелі печінкових клітин і проростанні печінки сполучною тканиною. Відбувається здавлення тканин, через які для знешкодження до печінки потрапляють токсичні речовини. Внаслідок цього судини переповерхнюються кров'ю, і рідка частина крові – плазма через судинну стінку проникає до черевної порожнини й накопичується там, спричинюючи виникнення водянки. При цирозі

печінка стає щільною, різко зменшується в розмірі. Алкогольний цироз печінки найчастіше закінчується смертю. Ураження клітин печінки призводить до порушень у білковому і вуглецевому обміні та у синтезі вітамінів і ферментів [3].

Під впливом алкоголю відбувається жирове переродження серцевого м'яза, серце розширюється, стає в'ялим і слабким, а отже послаблює свою діяльність. Згубно впливає алкоголь на кровonosні судини і кров. Під його дією стінки кровonosних судин втрачають еластичність, пружність, стають в'ялими і ламкими, тобто склеротичними. Зменшення еластичності судин призводить до погіршення кровообігу, утруднює роботу серця і часто стає причиною гіпертонічної хвороби.

Токсичний вплив алкоголю позначається й на крові: знижується активність лейкоцитів, що виконують в організмі захисну функцію, уповільнюється рух еритроцитів, які несуть тканинам кисень, патологічно змінюється функція тромбоцитів, що беруть участь у процесі згортання крові. Не щадить алкоголь і легені. Статистика свідчить: запалення легень у алкоголіків спостерігається в 2, а бронхіти – в 4 рази частіше, ніж у непитущих [4].

У тих, хто вживає алкогольні напої, порушується діяльність шлунка і кишківника. Алкоголь „роз'їдає” слизову оболонку стравоходу, шлунка, порушує секрецію і склад шлункового соку, що ускладнює процес травлення і, врешті-решт, несприятливо відбивається на розвитку молодого людини. Слизова оболонка шлунка запалюється, змінюється склад шлункового соку, в якому збільшується вміст соляної кислоти і зменшується кількість травних ферментів, що беруть участь у розщепленні білків, жирів і вуглеводів. Збільшується кількість слизу, який обволікає їжу, що потрапляє до шлунка і заважає її нормальному перетравленню.

У людей, які систематично вживають спиртне, з'являються ознаки одного з важких захворювань – гастриту, виразки шлунка і дванадцятипалої кишки, а також злоякісних пухлин [3]. Алкоголізм часто веде до захворювань підшлункової залози – панкреатиту і цукрового діабету.

Нирки, які виводять з організму продукти розпаду, теж страждають від руйнівного впливу алкоголю. Вони запалюються, в результаті чого частіше сечовипускання, виникають удавані позиви. Частина алкоголю, що виводиться з організму через нирки сечею в незмінному вигляді, накопичуючись у сечовому міхурі, починає знов усмоктуватися в кров. А це веде до додаткової інтоксикації організму [5].

Негативно впливає алкоголь й на органи чуттів. Здатність до сприймання різних подразників різко падає: людина втрачає смакові відчуття, в неї погіршуються зір і слух, притуплюється нюх,

знижується чутливість шкіри [4]. Останнім часом у педіатрії з'явився термін «алкогольна фетопатія» (хронічне алкогольне ураження плоду в утробі матері). Якщо батьки вживають алкоголь, то вже в період внутрішньоутробного розвитку плід зазнає його отруйної дії, і в момент своєї появи на світ дитина хронічно, а іноді навіть уже безнадійно хвора. Французькі лікарі встановили, що серед розумово відсталих дітей половина має спадковість, обтяжену алкоголем.

Часте вживання пива поступово призводить до небезпечних порушень здоров'я: з'являється задишка, збільшуються частота серцевих скорочень і об'єм серця (так зване пивне серце), а його функціональні можливості різко знижуються, і навіть незначні фізичні навантаження стають для нього непосильними. Через вміст у пиві подразнювальних речовин (спирту, хмелевої смоли, вуглекислого газу тощо) виникають запальні процеси в шлунку і кишечнику, нирках і сечовивідних шляхах. Через вміст у пиві цукрів часто порушується нормальна діяльність підшлункової залози. Згубно впливає пиво і на нервову систему людини. А цироз печінки і гіпертонічна хвороба серед любителів пива поширені так само, як і серед прихильників міцних спиртних напоїв.

Шведські фізіологи встановили, що навіть через 5-6 годин після випитого кухля пива швидкість у хокеїстів, ковзанярів і плавців значно знижується. За спостереженнями спортивних лікарів, у футболістів після вживання пива різко знижується швидкість рухової реакції [4]. Соціальні наслідки алкоголізації молоді проявляється, передусім, у прогулах за місцем навчання або роботи. Крім того частішають конфлікти з батьками та родичами, додаються фінансові проблеми.

З медичного погляду алкоголь є наркотиком, з юридичної – ні. Тому в сучасній літературі іноді використовується термін інтоксикант, в якому одночасно фіксується і отруйна, і оп'яняюча дія алкоголю. У 1975 році XXVIII сесія Всесвітньої організації охорони здоров'я офіційно визнала алкоголь наркотиком, що руйнує людське здоров'я [4].

Регулярне вживання алкоголю приводить до алкогольного отруєння організму. Більшість вітчизняних фахівців схильні вважати, що будь-яке регулярне вживання алкоголю вже є небезпечним [9]. Тривале зловживання алкогольними напоями призводить до такого захворювання, як алкоголізм. До шкідливих наслідків вживання алкоголю належить і виникнення залежності від нього, яка обумовлюється спадковістю, особливостями організму, перенесеними хворобами. Алкоголь схожий на інші наркотики. Він викликає психічну й фізичну залежність та зміну психічного стану людини – навколишній світ сприймається спотворено і неадекватно. При постійному вживанні алкоголь руйнує особистість.



Той, хто вживає алкоголь систематично, ризикує стати алкоголіком, тобто потрапити у психічну та фізичну залежність. Залежність тим важча, чим раніше людина починає пити. Прийнято виділяти побутове пияцтво, хронічний алкоголізм, алкогольні психози (гострі – наприклад, біла гарячка; хронічні – наприклад, алкогольне марення ревнощів, Корсаковський психоз, хронічний галюциноз) [1].

Один з пироговських з'їздів російських лікарів прийняв таку резолюцію: „...немає жодного органа в людському тілі, який би не піддавався руйнівній дії алкоголю; алкоголь не має жодної такої дії, яка б не могла бути досягнута іншим лікувальним засобом, що діє корисніше, безпечніше і надійніше, немає такого хворобливого стану, при якому необхідно призначати алкоголь на будь-який тривалий час”.

Підсумовуючи вищесказане, відзначимо, що молода людина, яка вживає спиртні напої, руйнує своє здоров'я. У молоді, яка зловживають алкоголем, спостерігаються різні розлади емоційної і вольової сфер, втрачаються моральні якості, вона стає грубою, нестриманою, безініціативною, неуважною до близьких, а іноді й жорстокою з ними. Отакі невтішні наслідки вживання спиртного, з якими треба боротися завжди і повсюдно.

### **Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що розширення у сучасній Україні ринку алкогольних напоїв, їх розмаїття та легкість придбання, нав'язлива реклама, а також дуже розповсюджена серед населення країни своєрідна традиція вживання алкоголю стають причинами раннього вживання алкоголю та збільшення алкоголізації молоді.

2. На нашу думку реальним виходом з цієї ситуації на сьогоднішній день є активне залучення до профілактичної роботи педагогів, психологів середніх шкіл, інших установ сфери освіти, а також батьків.

3. У своїх дослідженнях ми довели поява на початку життєвого шляху молодій людині такої шкідливої звички, як регулярне вживання алкоголю, зумовлює погіршення стану здоров'я, деградацію особистісної структури й заважає реалізації можливостей молоді.

### **Література**

1. Алкоголь? Так/Ні... Твій вибір. – Пер. з голландської. – Черкаси: Escape, 2001. – 32 с.

2. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах: Тематична державна доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2001 року. К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – С. 71–91.

3. Здоров'є-21: Основи політики досягнення здоров'я для всіх в Європейском регіоне ВОЗ. – Копенгаген: ВОЗ; ЕРБ, 1999. – №6:

Европ. сер. по досягненню здоров'я для всіх. –10 с.

4.Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика // Фізичне виховання в школі, 1996, № 1, С. 34 – 41.

5.Москаленко В.Ф., Бобильова О.О., Шевчук С.В. та ін. Формування здорового способу життя, гігієнічне виховання населення // Стан здоров'я населення України та діяльність медичної галузі (2001р.). – 2002. – С. 136-157.

6.Опитування Державного інституту проблем сім'ї та молоді, Українського інституту соціальних досліджень та Центру „Соціальний моніторинг” на замовлення Державного комітету України у справах сім'ї та молоді // Молодь України, 2003, № 4, С. 14 – 21.

7.Профілактика в первинних структурах охорони здоров'я: Посібник для поліпшення якості роботи. – Київ: CINDI, 1999. – 165 с.

8.Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / О.О. Яременко, О.М. Балакірева, О.О. Стойко та ін. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 7. – 196 с.

9.<http://www.infospid.ru/professional/prophylaxis/methods/lections/raining.Html>.

*Базилюк Н.О., Ужеліна О.М.  
кафедра фізичного виховання*

## НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Актуальність.** Соціально-економічні зміни, які відбуваються у суспільстві, потребують від сучасної людини зміни її духовної особистості, виявлення морально-вольових, фізичних якостей, уміння орієнтуватися і пристосовуватися до навколишньої дійсності і просто «вижити» в наш непростий час. Тому важливим завданням у системі вищих навчальних закладів є не лише фінансове і методичне забезпечення, а й впровадження у навчальний процес новітніх технологій фізичного виховання. Адже для нормального психічного, фізичного і розумового розвитку студенти повинні не тільки вивчати різні дисципліни, а й займатися фізичним вихованням, спортом.

Фізичне виховання впливає на розвиток особистості передусім тому, що слугує важливою формою зв'язку індивіда із суспільством, реалізації особистісних та суспільних інтересів, виявлення індивідуальності, самосвідомості, самоорганізації та самореалізації під час фізкультурно-спортивної діяльності.

## ЗМІСТ

<b>Кіндрат В.К.</b> Концепція освітньої діяльності та перспективи розвитку підготовки фахівців напряму „Фізичне виховання” в Рівненському державному гуманітарному університеті .....	3
<b>Кіндрат В.К.</b> Розвиток педагогічних здібностей у процесі самостійної роботи майбутніх вчителів фізичної культури .....	14
<b>Мамчур С.Л.</b> Засоби гімнастики як основа формування педагогічних умінь у процесі учбової практики студентів педагогічного факультету .....	19
<b>Демчук С.П.</b> Основні критерії ефективності підготовки фахівців ВНЗ .....	21
<b>Злуніцина Н.В., Наумова Н.І.</b> Нетрадиційні методи у зміцненні та оздоровленні організму людини .....	
<b>Полюхович Л.</b> Формування здорового способу життя, як складова частина фізичного виховання студентів .....	30
<b>Брежицька І.</b> Медико-педагогічний контроль за розвитком фізичних якостей студентів .....	34
<b>Кузнєцова О.Т.</b> Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів з дисципліни „Теорія і методика тестування у фізичному вихованні” .....	38
<b>Шумарова О.</b> Особливості використання нетрадиційних засобів фізичного виховання (на прикладі національної скаутської організації України „пласт”) .....	47
<b>Власюк Г.І.</b> Проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури .....	51
<b>Чалій Л.В.</b> Спортивний туризм як складова фізичної культури .....	57
<b>Дутчак В.В.</b> Методика розвитку витривалості, гнучкості та прудкості .....	63
<b>Тройнін І.О.</b> Важливі аспекти педагогічної майстерності вчителя фізичної культури .....	69
<b>Семенович С.В.</b> Алкоголь у молодіжному середовищі .....	71
<b>Базиліюк Н.О., Ужеліна О.М.</b> Новітні технології фізичного виховання студентської молоді .....	78
<b>Панчук А.П.</b> Позакласна фізкультурно-масова робота .....	84
<b>Колесник Ж.М.</b> Психологічна культура майбутнього вчителя фізичної культури .....	89
<b>Залужна С.</b> „Особливості навчання рухових дій у фізичному вихованні” .....	92
<b>Парфенюк М.Г.</b> Організація форм фізичного виховання у позаурочний час .....	97

<b>Янчук В.П.</b> Особливості впливу занять фізичної культури на людей розумової праці .....	103
<b>Лукашук І.</b> Витривалість в системі спортивної підготовки спортсменів – регбістів віком 10-12 років .....	111
<b>Вітрук В.О.</b> Розумова працездатність, як психолого-педагогічна проблема .....	115
<b>Пасєка М.</b> Особливості навчання дітей самостійним заняттям .....	119
<b>Радіца М.</b> Формування вмінь і навичок працювати самостійно.....	125

Наукове видання

**ЗБІРНИК**

наукових статей з галузі фізичної культури та спорту

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У  
КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

*Періодичне видання*

Випуск 5

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту  
„Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки  
ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Підписано до друку 19.03.2008 р. Формат 60x84 1/16.  
Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.  
Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 7,7.  
Наклад 300 прим. Зам. № 46/1.

Віддруковано засобами оперативної поліграфії  
редакційно-видавничого відділу  
Рівненського державного гуманітарного університету