

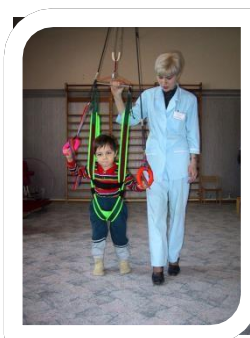
**Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
Сілезький університет в Катовіцях
Педагогічний університет в Кракові
Білоруський державний університет
Вірменський державний інститут фізичної культури
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Національний центр підвищення кваліфікації «Орлеу»
Череповецький державний університет**



ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Збірник наукових праць
IV Міжнародної
науково-практичної конференції 18–
19 квітня 2018 року**

*Присвячено 65-річчю Донбаської державної машинобудівної академії,
55-річчю Кафедри фізичного виховання і спорту*



**Краматорськ
ДДМА
2018**

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
Сілезький університет в Катовіцях
Педагогічний університет в Кракові
Білоруський державний університет
Вірменський державний інститут фізичної культури
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Національний центр підвищення кваліфікації «Өрлеу»
Череповецький державний університет

ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

**IV Міжнародної
науково-практичної конференції**

18–19 квітня 2018 року

*Присвячено 65-річчю Донбаської державної машинобудівної академії,
55-річчю кафедри фізичного виховання і спорту*

Рекомендовано до друку вченою радою
Донбаської державної машинобудівної академії
(протокол № 8 від 29.03.2018)

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного



Краматорськ
ДДМА
2018

Редакційна колегія: **Ковальов В. Д.**, д-р. техн. наук, проф., ректор ДДМА (Україна); **Мовкебаєва З. А.**, д-р пед. наук, проф. КазНПУ ім. Абая, директор Ресурсного консультативного центру інклюзивної освіти для ВНЗ РК і превентивної суїцидології (Казахстан); **Омельченко С. О.**, д-р пед. наук, проф., ректор ДДПУ (м. Слов'янськ); **Григорян С. В.**, д-р. мед. наук, проф. каф. кінезіології, Вірменський держ. ін-т фізкультури (Вірменія); **Бодорина К. А.**, канд. пед. наук, доц., зав. каф. спец. психопедагогіки Кишинівського ДПУ (Молдова); **Коледа В. А.**, д-р. пед. наук, проф., зав. каф. фіз. вих. і спорту БДУ, засл. тренер Республіки (Білорусія); **Олійник О. М.**, зав. каф. фіз. вих. та спорту ДДМА (Україна); **Фоміна С. О.**, директор Донбаського міжрегіон. центру проф. реабілітації інвалідів; **Грибан Г. П.**, д-р пед. наук, проф., академік АН ВО України, зав. каф. фіз. вих. та рекреації Житомирського держ. університету імені Івана Франка (Україна); **Лехано-ва О. Л.**, доцент кафедри дефектологічної освіти Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький держ. університет» (Росія); **Завіряка О. М.**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, зав. каф. здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Сумського держ. пед. університету ім. А. С. Макаренка (Україна).

Відповідальними за достовірність інформації, поданої у статтях, є автори. Матеріали публікуються за авторським редагуванням.

Збірник зареєстрований в міжнародній наукометричній базі
(Google Scholar)

Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник
П 24 наукових праць IV Міжнародної науково-практичної конференції
(18–19 квітня 2018 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 364 с.
ISBN 978-966-379-827-1.

Висвітлено актуальні питання методології, теорії і практики фізичної культури та спорту, оздоровчої культури, фізичної реабілітації. Теоретико-методологічні особливості корекційної педагогіки, ортопедагогіки, реабілітації та соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями.

Матеріали збірника можуть бути використані науковцями, аспірантами, педагогами-практиками в галузі педагогіки, фізичної культури і спорту, реабілітології.

УДК 796.011

ISBN 978-966-379-827-1

© ДДМА, 2018

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	8
<i>М. П. Оспанбаєва, С. М. Шевченко.</i> Психолого-педагогічні аспекти фізичної культури у процесі формування інклюзивного середовища.....	8
<i>В. А. Коледа, В. И. Новицкая.</i> Структура системи управління у фізичному вихованні студентів.....	15
<i>О. М. Олійник, В. А. Гонцов.</i> Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів на основі спортивно орієнтованих технологій	22
<i>О. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова.</i> Науково-методичні аспекти особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів вищих медичних закладів освіти	30
<i>С. В. Халайджі, Т. П. Сергєєва.</i> Первинна діагностика рівня фізичної підготовленості студентів до початку занять фізичними вправами.....	35
<i>І. К. Ширін, Ю. А. Долинний.</i> Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах України.....	43
<i>Ж. В. Малахова.</i> Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання студентів.....	50
<i>Д. В. Авраменко, В. В. Тимошенко.</i> Виховання студентів спеціальної медичної групи у вищих навчальних закладах.....	56
<i>Н. Г. Чекмарьова, С. В. Безденєжних.</i> Організація занять із фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.....	64
<i>В. П. Родигіна.</i> Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання майбутніх інженерів.....	72
<i>Є. В. Селіванов.</i> Спортивна культура студентів закладів вищої освіти.....	80
<i>М. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова.</i> Етапне формування мотиваційно- ціннісних орієнтацій студентів вищих медичних закладів освіти в процесі фізичного виховання	88
<i>С. С. Олифіровська, Н. А. Акімова.</i> Актуальні питання фізичного виховання у вищих навчальних закладах	93
<i>Л. В. Кошева, А. Шпит.</i> Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах	98

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ107

А. М. Ільченко. Теоретико-практичні аспекти фізичного виховання
дітей з особливими потребами в педагогічній технології
М. Монтессорі107

О. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова. Актуальні питання психолого-
педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості
студентської молоді114

Р. В. Шулин, Ю. С. Сорокін. Спортивно орієнтоване
фізичне виховання у закладах вищої освіти120

Г. П. Грибан. Історія діяльності Волинського товариства полювання
(13.10.1898–1916 рр.).....125

М. В. Єрмоленко, О. О. Верещак, О. М. Завіряка. Дослідження
функціонального стану організму студента в навчальному процесі
з використанням етапної моделі спортивно орієнтованого
фізичного виховання.....132

В. Л. Мудрян, В. А. Крейдер. Науково-методологічні основи
оптимізації процесу спортивно орієнтованого фізичного
виховання студентів.....138

М. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова. Застосування сучасних
педагогічних технологій у фізичному вихованні студентів вищих
медичних закладів освіти147

І. В. Отоса., Т. С. Брюханова. Женский пауэрлифтинг.....151

О. І. Холодний, А. О. Холодна, Ю. Ю. Мусхаріна. Система
прогнозованих ознак у процесі формування здоров'язберезувальних
знань учнів основної школи158

В. І. Філінков, А. С. Касьянюк. Проекти оптимізації моделі фізичного
виховання студентів163

А. К. Тертишина, С. О. Черненко. Моделювання як метод наукового
пізнання закономірностей процесу навчання студентів
вищих закладів170

Ю. А. Лутовинов. Побудова тренувальних програм
підготовчого періоду річного макроциклу для юних важкоатлетів та
важкоатлеток177

РОЗДІЛ 3. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА183

І. А. Горобець. Використання здоров'язберігаючих технологій
у системі освіти183

<i>А. С. Кальченко, В. Г. Лосік.</i> Використання оздоровчих технологій з елементами фітнесу у процесі фізичного виховання студентів (спеціальна медична група).....	190
<i>Л. С. Слідніков, А. О. Жиденко.</i> Методика розвитку координаційних здібностей дітей 6–7 років способом комбінованих рухливих ігор з елементами кросфіту.....	196
<i>О. В. Єрмоленко, С. Ф. Маланчук, О. М. Завіряка.</i> Науково-методичні аспекти застосування педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу	201
<i>А. О. Шмарова, Ж. В. Малахова.</i> Спортивне харчування у житті спортсменів та ентузіастів	206
<i>А. А. Лапченкова, С. А. Черненко.</i> Особливості функціональної і рухової підготовленості студентів спеціального медичного відділення 1–5-го курсів.....	211
<i>В. О. Ледовських, В. Г. Лосік.</i> Індивідуально-диференційований підхід у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп	217
<i>Т. В. Бевз.</i> Особливості занять зі студентами спеціальної медичної групи при різних захворюваннях	224
РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	232
<i>А. Н. Погорлецки, М. О. Афтинеску.</i> Ефективність застосування кінетопрофілактичної програми при лікоподібній деформації деформації грудної клітки (клінічний випадок).	232
<i>О. О. Виноградов, О. І. Гужва.</i> Медико-соціальні аспекти серцево-судинних захворювань.....	240
<i>М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева.</i> Дослідження стану енергоінформаційної складової здоров'я дітей з вадами зору у порівнянні зі здоровими дітьми.....	252
<i>Т. П. Козій, Д. Ю. Велюш.</i> Ефективність застосування сенсорної інтеграції при аутизмі	260
РОЗДІЛ 5. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	271
<i>В. Пристинский, Т. Пристинская, Б. Степанов.</i> Валеологічна свідомість як фактор оптимізації професійної діяльності сучасного педагога.....	271

<i>О. М. В'яла, С. І. Бобровник.</i> Деякі аспекти формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності	277
<i>Ю. В. Кравченко.</i> Теоретичне підґрунтя формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності	283
<i>Л. О. Коновальська, Л. П. Сущенко.</i> Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи в старшій школі.....	290
РОЗДІЛ 6. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	297
<i>Gertruda Wieczorek, Martha Wieczorek.</i> Problem of social exclusion persons using social assistance.....	297
<i>А. А. Никитинская, О. Л. Леханова.</i> Мистецтво як фактор успішної соціокультурної адаптації молодих інвалідів-візочників.....	306
<i>З. А. Мовкебаєва, Д. С. Хамитова.</i> Дистанційне навчання у вузі студентів з особливими освітніми потребами	311
<i>Г. М. Галактіонова.</i> Роль волонтерської діяльності у соціальній адаптації осіб з обмеженнями життєдіяльності.....	318
РОЗДІЛ 7. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ	324
<i>А. Б. Дузелбаєва.</i> Еріктілер әрекеті барысында болашақ арнайы педагогтардың тәжірибеге бағдарлануы	324
<i>Н. В. Костенкова.</i> Корекція порушень схеми тіла у дітей з кооугодою та амбліопією засобами адаптивної фізичної культури.	331
<i>Slimovschi Marina.</i> efectele benefice ale kinetoprofilaxiei asupra copiilor de vîrsta 7–10 ani.....	339
<i>С. П. Миронова.</i> Ораторська майстерність як складова професійної компетентності корекційного педагога	345
<i>О. М. Олійник.</i> Розвиток рухових функцій учнів молодшої вікової групи з розладом мовлення	351
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	360

РОЗДІЛ 1
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 376.1

М. П. Оспанбаєва, С. М. Шевченка
ФАТ «НЦВК «Орлеу» Інститут підвищення кваліфікації
педагогічних працівників по Жамбильській області»
(м. Тараз, Казахстан)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ
ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

M. Ospanbaeva, S. Shevchenko
*Branch of JSC of «NCPD» Orleu «Institute of professional development
of teachers in Zhambyl region «
(Taraz city, Kazakhstan)*

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL
CULTURE IN THE PROCESS OF FORMING THE INCLUSIVE MEDIA

Анотація. Стаття присвячена популяризації інклюзивної освіти у казахстанському суспільстві. У ній розкрито роль психолого-педагогічного супроводу інклюзивного середовища у створенні індивідуальної траєкторії навчання дітей, з особливими освітніми потребами. Обґрунтовано актуальність фізичної культури у вирішенні завдання щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей. З метою підтримки фахівців, які працюють у сфері адаптивної фізичної культури, пропонується комплекс функціональних заходів для практичного застосування у освітньому процесі.

Ключові слова: інклюзивне середовище, особливі освітні потреби, адаптивна фізична культура, психолого-педагогічне супроводження, міжсуб'єктна взаємодія, толерантність.

Annotation. The article is devoted to the popularization of inclusive education in the Kazakh society. It reveals the role of psychological and pedagogical support for an inclusive environment in creating an individual trajectory of children's education, with special educational needs. The actuality of physical culture in solving the problem of preserving and strengthening the health of children is substantiated. In order to support specialists working in the field of adaptive physical training, a set of functional measures is proposed for practical application in the educational process.

Key words: inclusive environment, special educational needs, adaptive physical culture, psychological and pedagogical support, intersubject interaction, tolerance.

Постановка проблеми у загальному вигляді. В умовах сучасної модернізації Казахстанської освіти турбота про розвиток фізичної культури як найважливішої складової соціальної політики держави є одним із пріоритетних напрямів, що забезпечують реалізацію на практиці загальнолюдських цінностей і норм, що відкривають широкий простір для виявлення здібностей кожного громадянина суспільства, задоволення їх інтересів і інтересів. Загальна фізкультурна освіта має формувати світогляд здорового та обов'язково фізично активного способу життя. Підвищення якості життя тих, хто навчається в умовах рівної доступності освітніх послуг, у тому числі у сфері фізичної культури, є одним із цільових орієнтирів концепції довгострокового соціально-економічного розвитку Казахстану, про що свідчить «Державна програма розвитку охорони здоров'я Республіки Казахстан «Денсау11» покращення здоров'я громадян держави, для забезпечення сталого соціально-демографічного розвитку країни [1].

Особливо зросла роль фізичної культури у зв'язку з урбанізацією, погіршенням екологічної ситуації, автоматизацією праці, що сприяє гіпокінезії. Сьогодні назріла необхідність нового розуміння трактування функцій такого ємного та широкого соціального феномену, яким є адаптивна фізична культура (далі – АФК). АФК та адаптивний спорт розглядаються як засіб для інклюзії осіб з особливими освітніми потребами (далі – ОВП) у суспільство,-

потужним стимулом, що допомагає відновленню та встановленню контакту з навколишнім світом. Разом з тим, у суспільстві спостерігається недооцінка тієї обставини, що фізкультура та спорт дуже важливі для людини з обмеженими можливостями. У зв'язку з цим головним завданням залишається залучення до інтенсивних занять адаптивною фізичною культурою та адаптивним спортом якомога більшої кількості осіб із даної категорії [2].

Завдання збереження та зміцнення здоров'я дітей з ОВП сьогодні визнається актуальним і пов'язаним із фундаментальними цінностями людського буття, суспільства та культури. Проте, аналіз існуючої ситуації в освіті показує, що нестача спеціальних освітніх послуг у сфері фізичної культури та фізичного виховання для всіх категорій дітей з ОВП, у тому числі з обмеженими можливостями здоров'я, негативно впливають на якість їхнього здоров'я, освіти, соціалізації та адаптації. Багаторічна вітчизняна та зарубіжна практика роботи з дітьми з ОВП показує, що фізична культура та спорт серед цього контингенту є найдієвішими методами реабілітації. Тому створення системи адаптивної фізичної культури в освітніх організаціях у рамках інклюзивної освіти, яка орієнтує учнів з ОВП на вдосконалення їхньої рухової активності, формування здорового способу життя, соціальної адаптації, фізичного виховання та фізичного розвитку – одне з актуальних завдань сучасного суспільства.

Аналіз наукових досліджень і публікацій з даної проблеми свідчить, що сучасний стан наук про здоров'я людини характеризується поступовою зміною оздоровчої парадигми: акцент переноситься з лікування хвороб на їх профілактику та пропаганду способів збереження та зміцнення здоров'я, а також на підвищення індивідуальної відповідальності людини за своє здоров'я. Березовська, В. М. Бехтерев, О. С. Васильєва, Н. Є. Водоп'янова, І. Н. Гурвіч, Г. С. Никифоров, Ф. Р. Філатов, Н. В. Ходирєва та ін.).

Науково-теоретичною основою розвитку АФК є загальнотеоретичні положення про особистість як активного суб'єкта життєдіяльності (К. А. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, А. В. Золотарьова, М. М. Кашапов, Н. В. Ключєва, А. Ф.; системний підхід до розуміння категорії здоров'я (Б. С. Братусь, І. В. Дубровіна, Г. С. Никифоров); соціокультурний підхід до осмислення категорії «здоров'я» (В. А. Ананьєв, Л. В. Байбородова, Б. Г. Юдін); положення про визначальну роль способу життя людини для його здоров'я (А. Р. Асмолов, А. В. Басов, А. К. Зінковський, Ю. П. Лісіцин, А. М. Малигін, І. Г. Назарова, В. В. Новіков, Л. Ф. Тихомирова) [3].

Впровадження АФК у систему інклюзивної освіти пов'язане з необхідністю забезпечення можливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості населення, незалежно від стану здоров'я, а

саме: збільшення числа хронічних захворювань, уроджених аномалій; переміщення частини найбільш «благополучних» дітей та молоді з ОВП до масових освітніх організацій у рамках інклюзивної освіти. Незважаючи на очевидну соціальну необхідність, роботи з впровадження АФК, наявність успішного досвіду в низці освітніх установ, на сьогоднішній день недостатньо розкрито психолого-педагогічний аспект формування інклюзивного середовища у вигляді фізичної культури. Також відсутній системний підхід у професійній діяльності фахівців та дефіцит підготовлених кваліфікованих працівників. У зв'язку з чим необхідно вивчити модель психолого-педагогічного супроводу інклюзивного середовища; розробити комплекс заходів науково-методичної підтримки спеціалістів організацій освіти, що працюють у сфері АФК.

Метою статті є вивчення психолого-педагогічного аспекту формування інклюзивного середовища за допомогою фізичної культури.

Завдання:

- обґрунтувати значущість психолого-педагогічного супроводу інклюзивного середовища у створенні індивідуальної траєкторії навчання;
- розробити комплекс функціональних заходів для підтримки спеціалістів, що працюють у сфері АФК.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до спеціальних джерел, інклюзія – це включення до загальноосвітнього процесу кожного, незалежно від статі, етнічної чи релігійної приналежності, стану здоров'я та соціального статусу. При створенні інклюзивного середовища дотримуються спеціальних умов, що забезпечують рівне ставлення до всіх учнів, у тому числі й дітей з особливими освітніми потребами. Інклюзивна освіта передбачає зміну освітніх установ, що включає створення безбар'єрного середовища для рівноцінної участі всіх учнів у житті школи, усунення будь-якої дискримінації стосовно дітей з ОВП. Основними цінностями інклюзивного середовища визнано взаємоповагу, толерантність [4, 5].

Психолого-педагогічні умови формування інклюзивного середовища – це насамперед психолого-педагогічне забезпечення та педагогічний супровід освітнього процесу. У ряді досліджень Л.Л. Ст. Річниці, Т. р. Зубаревої, Н. н. Малофєєва встановлено їх відмінності. Психолого-педагогічне забезпечення – це створення ресурсних умов, що забезпечують успішну реалізацію освітнього процесу, а педагогічний супровід – специфічно-диференційований спосіб організації освітнього процесу. Для здійснення повноцінної взаємодії педагога та дитини щодо досягнення навчальних цілей необхідне дотримання цих аспектів як взаємодоповнюючих один одного.

Фізкультурна освіта є одним із ефективних засобів формування у учнів з ОВП усвідомленого ставлення до своїх

психофізіологічні можливості; потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, веденні здорового способу життя; готовність до подолання необхідних для повноцінного функціонування фізичних навантажень, освоєння механізмів процесів соціалізації та адаптації. У рамках формування інклюзивного середовища зростає значущість функцій АФК: освітня, розвиваюча, виховна, профілактична, корекційна, оздоровча. До освітніх заходів належать формування знань та рухових умінь, здоров'язберігаючих компетенцій на оптимальному рівні для життєдіяльності кожного учня з особливими потребами. Розвиваюча функція має на увазі розвиток м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності, координаційних здібностей, удосконалення регуляції фізіологічних функцій, мобілізації резервних ресурсів, активізації захисних сил організму, адаптації всіх систем та функцій організму. До виховних – гармонійний розвиток особистості учня, розкриття її потенційних можливостей при звужених сенсорних, моторних, інтелектуальних функціях, дисгармонійному розвитку та дезадаптації. Профілактичні заходи передбачають координацію інформаційно-просвітницької роботи серед учасників освітнього процесу, використання технологій оздоровлення, діагностики та контролю за рівнем фізичного розвитку. До корекційно-компенсаторних дій належать: корекція, профілактика та розвиток сенсорних функцій, корекція психічних та соматичних порушень, координаційних здібностей, розвиток фізичних якостей, техніки основних рухів. Рекреаційно-оздоровчі заходи спрямовані на сприяння задоволенню потреби того, хто навчається в активному відпочинку, змістовній розвазі, як засобу перемикання на інший вид діяльності, відновлення фізичних та духовних сил [6].

Психолого-педагогічне супроводження фізкультурної освіти в умовах інклюзивного середовища передбачає:

- Організацію роботи в освітніх установах, що відповідає різним потребам усіх учнів, які мешкають поряд зі школою; методичне забезпечення, що передбачає створення предметно-розвивального середовища, що викликає у дитини інтерес та навчальну активність;

- зняття бар'єрів на шляху отримання знань та повноцінної участі у шкільному житті для всіх учнів, включаючи тих, хто має інвалідність або належить до тих, хто має особливі освітні потреби;

- вивчення досвіду подолання бар'єрів та покращення доступності шкіл для всіх учнів;

- визнання права учнів на здобуття освіти у школах, розташованих за місцем проживання;

- Наявність психолого-педагогічної діагностики інтересів і задатків дітей, розвиток психічних процесів учнів;

- розробка та реалізація індивідуально-освітніх маршрутів для дітей, що включають відповідні зміст, форми та методи роботи;
- Здійснення педагогічної та соціальної підтримки, що сприяє зміні соціальних відносин батьків та учнів до дитини з обмеженими можливостями здоров'я.

Характеристиками психолого-педагогічного супроводу є: цілеспрямованість освітньої системи, яка надає дитині свободу занять з інтересів; суб'єктність педагогічного процесу; міжсуб'єктність взаємодії учнів і педагога, заснована на співпраці та діалозі; поєднання соціалізації та індивідуалізації, засноване на освоєнні дитиною соціально-культурного досвіду; цілісність педагогічного процесу, що включає цільовий, змістовний, організаційно-дійовий, результативний компоненти.

Ефективність психолого-педагогічного супроводу залежить від взаємодії всіх фахівців, які допомагають вчителю. Перша лінія взаємодії – це «психолог – учитель» включає адаптацію навчальних планів та розподіл навчального навантаження відповідно до психофізичних можливостей учнів, психологічно грамотну побудову уроку, організацію міжособистісної взаємодії всередині дитячого колективу, зняття комунікативних бар'єрів, зняття комунікативних бар'єрів ефективності розвиваючої роботи Наступна лінія взаємодії «соціальний педагог – вчитель»: підключення батьків до роботи з дитиною, забезпечення її включення, крім шкільного життя, ще й у позашкільне життя, грамотне вибудовування освітнього простору з урахуванням усіх психолого-педагогічних рекомендацій. Лінія «вчитель – логопед», за можливості «вчитель – дефектолог» включає побудову спільної корекційної роботи, виконання всіх рекомендацій спеціаліста в процесі уркової та позаурочної діяльності. Напрями взаємодії «вчитель – фахівець ЛФК» та «вчитель – медичний працівник» пов'язані з реалізацією здоров'язберігаючих технологій, з урахуванням фізіологічних можливостей дітей з ОВП. Отже, освітній процес у режимі психолого-педагогічного супроводу характеризується постановкою мети з опорою на результати діагностики, які дають змогу розробляти індивідуальні освітні маршрути та підбирати адекватні способи взаємодії всіх його учасників [7].

Висновки та перспективи подальших досліджень Результатом нашого теоретико-методологічного вивчення є розкриття значущості психолого-педагогічного супроводу інклюзивного середовища у створенні індивідуальної траєкторії навчання дітей з ООП та розробка комплексу функціональних заходів для підтримки фахівців, що працюють у сфері АФК. інклюзивного середовища до-

сліджень у цьому напрямі є розробка, наукове обґрунтування та інтеграція в освітній процес системи адаптивної фізичної культури як умова успішного становлення особистості в соціумі.

Література

1. Державна програма розвитку охорони здоров'я Республіки Казахстан «Денсаулік» на 2016–2019 роки. - Астана, 2016.
2. Баранова О. І. Психолого-педагогічні умови інклюзивної освіти/Баранова О. І. // Освіта та педагогічні науки. - 2016. С. 128 – 134.
3. Концепція розвитку адаптивної фізичної культури в освітніх організаціях Ярославської області в рамках інклюзивної освіти / Жаворонкова Л.А., Рєпіна А. В, Рощина Г. О., Камакіна О. Ю. -2016.
4. Годовника Л.В. Умови інтегративної освіти дітей з порушеннями розвитку / Годовника Л.В. // Педагогіка. - 2008. - № 8.
5. Зубарева Т. Г. Розвиток професійної компетентності спеціалістів у галузі інклюзивної освіти / Зубарева Т. Г.
6. Малофєєв Н. Н. Система спеціальної освіти на етапі модернізації / Малофєєв Н. Н. //Дефектологія. - 2011. - № 2.

References

1. The state program of health development of the Republic of Kazakhstan «Densauly» for 2016–2019. – Astana, 2016.
2. Baranova O. I., Desyatnichenko I. A. System of primary school teachers on tolerance of younger schoolboys [Sistema raboty uchitelya nachal'nyh klassov po vospitaniyu tolerantnosti mladshih shkol'nikov]. Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mys'l = Historical and Social Educational Idea's. – 2016. – V.8 – no 2/2. pp. 128–134.
3. Zhavoronkova L. V., Repina A. V., Roshchina G. O., Kamakina O. Yu. The concept of development of adaptive physical culture in educational organizations of the Yaroslavl region within the framework of inclusive education. – Yaroslavl, 2016.

4. Godovnika L. V. Terms of integrative education of children with developmental disorders [Usloviya integrativnogo obrasovaniya detey s narusheniyami razvitiya]. *Pedagogika – Pedagogy* – 2008 – no 8. (in Russ.).

5. Zubareva T. G. Development of professional competence in the field of inclusive education professionals [Razvitie pro-fessional'noy kompetentnosti spetsialistov v oblasti inklyuzivnogo obrasovaniya]. Available at: <http://elibrary.ru/download/64611337> (in Russ.).

6. Malofeev N. N. Special education system at the stage of modernization [Sistema spetsial'nogo obrazovaniya na etape modernizatsii]. *Defektologiya – Defectology* – 2011 – no. 2 (in Russ.).

УДК 796.04

В. А. Коледа, В. І. Новицкая

*Білоруський державний університет (м.
Мінськ, Республіка Беларусь)*

СТРУКТУРА СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

V. A. Koleda, V. I. Novitskaya

*Belarusian State University.
(Minsk, Republic of Belarus)*

STRUCTURE OF THE MANAGEMENT SYSTEM IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Анотація. У статті представлено авторські розробки в галузі управління якістю загальної фізкультурної освіти студентів, наведено її структуру та науково обґрунтовану модель системи управління, головним функціональним елементом якої є контроль-оцінна діяльність.

Ключові слова: фізичне виховання, структура якості, система керування.

Annotation. The article presents the author's developments in the field of quality management of students' basic physical education, its structure and scientifically grounded model of management system, the main functional element of which is the control and evaluation activity.

Key words: physical education, the structure of the quality, management system.

Постановка проблеми. Як відомо, мета управління фізичним вихованням полягає у забезпеченні якості освітніх та фізкультурно-оздоровчих послуг, що надаються за допомогою викладання

дисципліни «Фізична культура» відповідно до освітніх потреб студентів та сучасних соціально-економічних функцій фізичної культури та спорту. Як показано авторами в раніше представлених дослідженнях, об'єктами управління в даній системі є всі елементи структури якості загальної фізкультурної освіти (ОФО) [7].

Актуальність обраного напрямку досліджень спочатку була обумовлена відсутністю визначення та опису структури якості ФО та, отже, підстав для регламентації механізмів його забезпечення, чіткого формулювання критеріїв та метрологічно адекватних методів оцінки відповідності об'єктів контролю прийнятим нормам.

У зв'язку з цим авторами розроблено структуру якості ФО (Малюнок 1), що є, по суті, сукупність керованих об'єктів, які різняться за своєю природою і, отже, за внутрішніми характеристиками. Виходячи з різноманітності об'єктів у системі управління ФО, можна виділити такі області її функціонування:

- організаційний та поведінковий з позиції управління біологічними системами;
- соціально-культурний, що включає норми, цінності, традиції як засоби інструментального та символічного характеру в управлінні соціальними системами;
- правовий, детермінований засобами та механізмами державного регулювання;
- економічний, підпорядкований конкурентним механізмам управління економічними процесами.

Згідно з «принципом необхідного розмаїття» (за У.Р. Ешбі), керуюча система, щоб мати можливість активного впливу на керовану, повинна мати не меншу розмаїтість станів [5, с. 114]. Таким чином, інтегральний характер загальної фізкультурної освіти, що поєднує в собі теоретичний, практичний, методичний та організаційний напрями, потребує широкого спектру інструментів та технологій, необхідних для всебічного та ефективного управління [7].

На думку ряду дослідників, у нинішній період склалася об'єктивна необхідність зміни методичних підходів до оцінки результатів освіти [6]. Ця потреба виникла не тільки в республіці Білорусь або країнах СНД. Так, за матеріалами G. Hushman, C. Hushman і K. Carbonneau, проведена в даний час у США освітня реформа, зосереджена переважно на створенні методологічної основи «вимірювання» результативності навчання [1].

Мета представленого дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні структури системи управління якістю ФО студентів.

Методи дослідження. Дослідження проводилося методами збирання та вивчення джерел літератури, нормативно-правової бази, програмної документації, математичної статистики (Statistica 10.0).

Результати та обговорення. Аналізуючи загальні тенденції підвищення операціоналізації контрольно-оцінної діяльності, можна відзначити, що створення системи «вимірювання» результатів навчання є важливим кроком у напрямі підвищення ефективності освіти у сфері фізичної культури. В даний час методологія аналізу ефективності навчального процесу, системи критеріїв та норм не має чіткого обґрунтування. Наприклад, у деяких публікаціях зустрічається «розмите» співвідношення між поняттями «оцінка» та «критерій» [8, с. 270-271]. У зв'язку з викладеним нами обрано цільовий підхід до формулювання критеріїв якості ОФО.

Загалом критерії якості ОФО, якщо розглядати його з позиції успішності учнів, їх академічних досягнень, описані в типовій навчальній програмі з дисципліни «Фізична культура». Як відомо, метою її викладання у системі вищої освіти є формування соціально-особистісних компетенцій студентів, які передбачають цілеспрямоване використання відповідних засобів фізичної культури та спорту для підготовки до професійної діяльності, збереження та зміцнення здоров'я [10, с. 5]. Для підтримання фізичного стану (фізичної підготовленості та рухового потенціалу) у змінних умовах життя, вимогах соціальної та професійної сфери необхідно трансформувати способи своєї діяльності, розвивати свою фізичну культуру. Це обумовлює необхідність оволодіння фізкультурними знаннями (фізкультурним мисленням) і здатністю ефективно застосовувати їх на практиці, оскільки у людини, яка не включена в регулярну фізкультурну діяльність і уникає будь-яких форм рухової активності, не формуються фізкультурні потреби, мотиви, мотиви. програмі «Фізична культура» для закладів вищої освіти представлено організаційний, загальноосвітній, методичний та практичний критерії діагностики компетенцій студентів. Засоби та методи діагностики: критеріально-орієнтовані тести, оціночні шкали, контрольні нормативи та залікові вимоги розробляються методичними комісіями кафедр фізичного виховання та спорту закладів освіти [10, с. 22].

Грунтуючись на аналізі наукових розробок А.А. Ст. Каравана, О. е.. Болотіна, О. А. Барабаш, Ст. М. Полонського та ін., а також на результатах власних досліджень у цій галузі, автори дійшли наступної системи критеріїв якості ОФО:

- націленість на підвищення рівня фізичної активності молоді;
- ефективне формування соціально-особистісних компетенцій у студентів;
- набуття студентами фізкультурних знань (фізкультурного мислення) та здатності ефективно застосовувати їх на практиці;

- повноцінність, безперервність, різноманітність форм, відповідність ОФО інтересам та можливостям людей різного віку, статі, фізичного та психічного стану;
- застосування особистісно-орієнтованого підходу;
- лабільність освітнього середовища;
- забезпечення зворотного зв'язку: моніторинг результатів, аналіз та корекція;
- оснащеність, зумовлена закономірностями фізичного розвитку студентів;
- відповідний рівень матеріально-технічного та кадрового забезпечення.

Необхідно наголосити, що перелічені критерії якості ОФО не ізольовані одна від одної, а функціонально (системно) пов'язані між собою.

При проектуванні експериментальної моделі системи управління якістю ОФО за основу було прийнято закони управління та принципи управлінської діяльності, що впливають з них. Керуючись методичними рекомендаціями щодо проектування систем менеджменту якості в УВО, методологія розробки системи управління якістю ОФО ґрунтувалася на загальних засадах у їх представленні у контексті фізичного виховання.

Висновки:

1. Система управління якістю ОФО логічно ґрунтується на його структурі та включає як мінімум 3 підсистеми:
 - керування фізичним станом організму студентів;
 - управління результатами освоєння знань, формування соціально-особистісних та здоров'язберігаючих компетенцій, мотиваційної сфери;
 - керування елементами організації освітнього процесу.
2. Кожна з підсистем характеризується певними критеріями та принципами управління, системою зворотного зв'язку, керуваними впливами, математичним аналізом, що має бути передбачено при розробці відповідного технологічного (програмного) забезпечення.
3. Здійснення заходів щодо оцінки організаційної складової ОФО, реалізації індивідуального підходу до аналізу результативності фізичної підготовки, динаміки функціонального стану організму та інших елементів якості ОФО потребує розробки відповідних метрологічних підходів та методів, необхідних для забезпечення контрольної системи.

Література

1. Hushman, G. Addressing Educational Reform: Розробка PE Metrics як System до Measure Student Achievement in Physical Education / G. Hushman [et al.] // Physical Educator. - 2015. - Vol. 72, № 1. - P. 179-191.
2. Коледа, В. А. Концептуальні позиції фізичного виховання студентів/В. А. Коледа, В. І. Новицька // Весник БДУ. Сер. 4, Філологія, журналістика, педагогіка. - 2016. - № 2. - С. 124-130.
3. Коледа, В. А. Проектування системи контролю ефективності навчального процесу з фізичного виховання у вузі/В. А. Коледа,

В. І. Новицька, В. І. Ярмолинський // Проблеми здоров'я в контексті міжнародного співробітництва: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 16–17 грудня 2011 р. – 2011. – 92 с. – С. 41–43.

4. Нова філософська енциклопедія: У 4 т./Ін-т філософії РАН, Нац. заг.-наук. фонд; Науково-ред. порада: передс. В. С. Степін, замість. передс. :А. А. Гусейнов [та ін]. - Думка, 2001. - 605 с.

5. Новицька, В. І. Рейтингова система оцінки результатів загальної фізкультурної освіти студентів / В.І. Новицька // Вісник Полоцького державного університету. – 2017. – № 7. – С. 243–248.

6. Новицька, В. І. Сутність загальної фізкультурної освіти студентів та її оцінка / В. І. Новицька, В. А. Коледа // Вища школа, 2015. - № 4 (108). – С. 63–66.

7. Педагогіка: Велика сучасна енциклопедія / Упоряд. Є. С. Рапацевич. -Справді. слово, 2005. - 720 с.

8. Субетто, А. І. Кваліметричне забезпечення управлінських процесів/А. І. Субетто, Ю. К. Чернова, М. В. Горшеніна. -Астеріон, 2004. - 275 с.

9. Фізична культура: типова навч. програма для установ вищої освіти/уклад. В. А. Коледа [та ін] ; за ред. В. А. Коледи. -РІВШ, 2017. - 33 с.

References

1. Hushman, G. Addressing Educational Reform: Exploring PE Metrics as a System to Measure Student Achievement in Physical Education / G. Hushman [et al.] //Physical Educator. – 2015. – Vol. 72, № 1. – P. 179–191.

2. Koleda, V. A. Konceptual'nye pozicii fizicheskogo vospitaniya studentov / V. A. Koleda, V. I. Novickaya // Vesnik BGU. Ser. 4, Filologiya, zhurnalistika, pedagogika. – 2016. – № 2. – S. 124–130.

3. Koleda, V. A. Proektirovanie sistemy kontrolya ehffektivnosti uchebnogo processa po fizicheskomu vospitaniyu v vuze / V. A. Koleda, V. I. Novickaya, V.I. Yarmolinskij // Problemy zdorov'ya v kontekste mezhdunarodnogo sotrudnicheskta: sb. materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Brest, 16-17 dekabrya 2011 g. / BrGTU, 2011. – 92 s. – S. 41–43.

4. Novaya filosofskaya ehnciklopediya: V 4 t. / In-t filosofii RAN, Nac. obshch.-nauch. fond; Nauchno-red. sovet: preds. V. S. Stepin, zamest. preds. :A. A. Gusejnov [i dr.]. – Mysl', 2001. – 605 s.
5. Novickaya, V. I. Rejtingovaya sistema ocenki rezul'tatov obshchego fizkul'turnogo obrazovaniya studentov / V. I. Novickaya // Vestnik Polockogo gosudarstvennogo universiteta. – 2017. – № 7. – S. 243–248.
6. Novickaya, V. I. Sushchnost' obshchego fizkul'turnogo obrazovaniya studentov i ego ocenka / V. I. Novickaya, V. A. Koleda // Vyshehshaya shkola, 2015. – № 4 (108). – S. 63–66.
7. Pedagogika: Bol'shaya sovremennaya ehnciklopediya / Sost. E. S. Rapacevich. –Sovrem. slovo, 2005. – 720 s.
8. Subetto, A. I. Kvalimetriceskoe obespechenie upravlencheskih processov / A. I. Subetto, YU. K. CHernova, M. V. Gorshenina. – Asterion, 2004. – 275 s.
9. Fizicheskaya kul'tura: tipovaya ucheb. programma dlya uchrezhdenij vysshego obrazovaniya / sost. V. A. Koleda [i dr.] ; pod red. V. A. Koledy. – RIVSH, 2017. – 33 s.

УДК 796.01

О. М. Олійник, В. А. Гонцов

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ СПОРТИВНО
ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

IMPROVEMENT OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BASED ON SPORTS-ORIENTED TECHNOLOGIES

Анотація. У статті розглянуто сучасні науково-педагогічні основи оптимізації фізичного виховання студентської молоді, структуру методів рухової діяльності та індивідуального дозування педагогічних факторів. На науково-методичному рівні представлені питання створення умов і формування у студентів навиків самовдосконалення на засадах виховання інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, спортивні технології.

Annotation. The article deals with modern scientific and pedagogical bases of optimization of physical education of students, the structure of the methods of motor activity and individual dosages of pedagogical factors. At the methodological level, the issues of creation of conditions and formation of students skills of selfimprovement through education and interest in physical fitness and health.

Key words: physical education, students, sports technology.

Постановка проблеми та її актуальність. Останнім часом медици звертають особливу увагу на ряд явищ, що негативно позначаються не тільки на здоров'ї людини, але і його професійної працездатності, а саме: детренованість організму через нестачу рухової активності, напружений емоційний стан людини в процесі його повсякденної праці, несприятливий вплив довкілля та інноваційних технологій. [1-3, 6, 11].

В умовах ринкових відносин, заклади вищої освіти (ЗВО) перебудовують підготовку фахівців, щоб відповідати вимогам, які пред'явлені практикою. Ці вимоги повною мірою відносяться і до сфери фізичної культури. Аналіз їх взаємодій в підготовці студентів, які займаються фізичним вихованням і освоюють вимоги навчальних дисциплін ЗВО, дозволяє виявити їх нові відносини в існуючих реаліях. Важливу роль в цьому виконує дис-

ципліна «Фізичне виховання» – діючий засіб формування загальної культури, психофізичного стану і професійної підготовки кваліфікованого фахівця. [8, 12].

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді технічних ЗВО є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури, здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців машинобудування.

Метою навчального процесу з фізичного виховання повинне стати створення умов і формування у студентів навиків самовдосконалення на засадах виховання інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз теоретичних аспектів фізичного виховання дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді щодо вибору різних видів рухової активності.

На думку Ю. О. Долинного [5], основою у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Спортивно орієнтоване фізичне виховання студентської молоді на заняттях з фізичного виховання студентської молоді стають мотивацією у систематичних заняттях обраним видом спорту.

При систематичних заняттях обраним видом спорту у студентів формується потреба до фізичних навантажень, визначається спрямованість на здоровий спосіб життя, активізується активність, яку науковій так і у трудовій діяльності [6, 9].

В. И. Ільїніч [7] виділяє мотиви: фізичного вдосконалення, дружній солідарності, повинності (відвідування занять), суперництва, наслідування, спортивний, процесуальний, ігровий та комфортності.

Низка авторів стверджує, що позитивні зміни відношення студентів до занять фізичним вихованням полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання і індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами і реально існуючими можливостями. При цьому необхідно або усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію або суб'єктивний образ умов її реалізації [1-4, 7, 11].

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичним вихованням може стати відмова від стандартизації навчальних програм дисципліни і створення можливо більшого числа альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ЗВО [4, 9].

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання, і перш за все, впровадження в практику навчального процесу наступних напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студента; оптимізація фізичної підготовки; свобода вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожної людини.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні системи управління фізичним станом здоров'я студентів для підвищення працездатності, оцінки оволодінням програмно-нормативних вимог, готовності до професійної діяльності.

Викладення основного матеріалу. У сучасний час «Навчальна програма з фізичного виховання для закладів вищої освіти» не враховує всього різноманіття економічних, санітарно-гігієнічних і соціальних факторів, які визначають фізичний статус студентів різних регіонів країни. Цей нормативний документ орієнтує кафедри фізичного виховання ЗВО на внесення науково обґрунтованих змін і доповнень у форми, організацію, зміст і методи проведення навчальних занять, розробку залікових вимог з урахуванням особливостей фізичного стану студентів конкретного ВНЗ [1, 2, 5–8, 12].

Стає очевидною необхідність у розробці оптимальної системи управління фізичним станом студента. Вивчаючи потреби студентів щодо видів рухової активності було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості видів спорту, вибраних як хлопцями, так і дівчатами, що свідчить про недостатню сформованість у них потреби в заняттях певним видом спорту. Студенти активно шукають ті види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми [6–7, 11].

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичним вихованням може стати відмова від стандартизації навчальних програм дисципліни і створення можливо більшого числа альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ЗВО [1, 4].

Це означає, що необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання, і перш за все, впровадження в практику навчального процесу спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді. При чому спортивно орієнтованого фізичного виховання повинно будуватися на: адекватності змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студента; оптимізації фізичної підготовки; свободи вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожного студента [9].

Спортивно орієнтована спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного ЗВО може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як указують фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного і етичного в особі, і не використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б невірно [1, 4, 6, 8, 12].

Впровадження у практику кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії спортивно орієнтованого

фізичного виховання студентської молоді на заняттях з фізичного виховання здійснювалось на декількох рівнях:

- перший, базовий, рівень передбачав відтворення біологічних основ розвитку рухових якостей;
- другий – педагогічних основ фізичної підготовки студентів;
- третій – конкретних засобів і методів розвитку сили, силової витривалості, швидкісних якостей, гнучкості, спритності, координації і загальної витривалості у сучасній системі фізичного виховання;
- четвертий – засобів матеріально-технічного забезпечення процесу спортивно орієнтованого фізичного виховання, фізичної підготовки і системи контролю її ефективності.

Навчальний процес передбачав використання різних прийомів і методів навчання в їх оптимальному поєднанні. Залежно від цілей і задач навчання, а також контингенту студентів, застосовувалися наступні засоби:

- програмоване навчання в поєднанні з проблемним;
- алгоритмічний підхід з вивченням навчального матеріалу по програмованих навчальних посібниках;
- метод частих груп з проблемним навчанням і з програмованим контролем знань;
- традиційний виклад матеріалу з елементами бесіди і проблемною постановкою питань.

Такий підхід дозволяв активізувати діяльність студентів, готувати їх до самостійної творчої роботи та індивідуалізувати роботу в умовах масового навчання. Слід зазначити, що забезпечення навчальних занять постійно обновлювалося методичними розробками, тематичними матеріалами, комплексами оздоровчої спрямованості і комп'ютерними програмами.

Для вирішення задач дослідження були організовані дві експериментальні і дві контрольні групи. У контрольних групах заняття проводилися за традиційною методикою, а в експериментальних групах – студенти займалися за розробленою нами програмою на основі спортивно орієнтованих технологій. Дослідження показали, що темп приросту більшості показників в експериментальних групах вищий, ніж в контрольних: розвитку загальної витривалості; розвитку сили; розвитку гнучкості; розвитку силової витривалості; розвитку швидко-силових якостей; розвитку спритності.

Більший темп приросту показників фізичної підготовленості в експериментальних групах може бути пояснений за рахунок особливостей методики проведення занять, зокрема, переважного використання найефективніших методів, засобів і форм спортивно орієнтованого фізичного виховання.

Результати досліджень свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення фізичної і функціональної підготовленості студентів можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності і фізичного розвитку.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного ЗВО може не тільки радикально змінити їх фізкуль-

турну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як указують фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного і етичного в особі, і не використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б невірно [4, 6–8, 10].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи кафедри фізичного виховання дозволили встановити, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на засадах спортивно орієнтованих технологій вивчено недостатньо. Неналежна сформованість потреб у заняттях певним видом спорту у студентів 1–3 курсів визначає великий діапазон бажань в освоєнні сучасних рухових систем і традиційних видів спорту. Це обумовлено неоднорідністю контингенту що навчаються у академії за віком, статтю, соціально демографічній приналежності, а також їх мотиваційно-ціннісною спрямованістю.

Література

1. Андрющенко, Л. Б. Спортивно-орієнтована технологія навчання студентів на предмет «Фізична культура» [Текст] / Л. Б. Андрющенко // Теорія та практика фіз. культури, 2002. - № 2. - С. 18-20.
2. Борисов, В. В. Мотиваційне забезпечення навчально-виховного процесу з використанням технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання у вузі / В. В. Борисов, О. М. Олійник, В. В. Тимошенко // Молодий вчений: щомісячний науковий журнал. – Молодий вчений, 2014. – №17 (76). - С. 459-461.
3. Гонцов, В. А. Оптимізація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах на основі спортивно орієнтованих технологій / В. А. Гонцов, О. Н. Олейник // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць III Міжнар. наук.-практ. конф., (18–19 квітня 2017 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – С. 71–76.
4. Демінський, О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу : навчально-методичний посібник [Текст] / О. Ц. Демінський. – Херсон : Айлант, 2002. – 296 с. : іл.
5. Долинний, Ю. А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів технічних вузів / Ю. А. Долинний, О. М. Олійник // Проблеми спеціальної освіти: науково-методичний журнал. - Єреван: Вірменський державний педагогічний університет ім. Хачатура Абов'яна, 2017. - № 5. - С. 208-212.
6. Фізичне виховання студентів на основі спортивно орієнтованих технологій // Ю. А. Долинний, О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін, А. А. Хоменко // Фізичне виховання студентів. – 2013. – № 5 – С. 37–
7. 40.
8. Ільїніч, В. І. Фізична культура студента [Текст] : підручник / під ред. В. І. Ільїніча. – М. : Гардаріки, 2004. – 448 с.

9. Олійник, О. М. Використання спортивно-орієнтованого підходу для поліпшення якості фізкультурної освіти у вищому навчальному закладі / О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). – Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. – № 3 (300) квітень. – Ч. II. – С. 241–247.
10. Олійник, О. М. Науково-педагогічні основи оптимізації процесу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів технічного про- філю / О. М. Олійник // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць I Міжнародної науково-практичної конференції (16–17 квітня 2015 року) : у 2 т. / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – Т. 1. – С. 167–173.
11. Олійник, О. М. Підвищення психофізичного стану студентської молоді засобами спортивно-орієнтованого фізичного виховання / О. М. Олійник // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – Вип. 147. – Т. I. – С. 167–170.
12. Olijnyk, Oleh. Influence sporting oriented physical education of students on the increase of the psikhofizichnogo state of student young people / Oleh Olijnyk, Yurii Sorokin, Yurii Dolinnij // Transformations in Contemporary Society : Social Aspects. Monograph. Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2017 ; pp. 380, illus., tabs., bibls. – P. 261–268.
13. Oleinik, O. N. Organizational and pedagogical aspects of optimization physical training process of engineering profile students / O. N. Oleinik, Yu. S. Sorokin, Yu. A. Dolinny, T. N. Losik // European Science and Technology [Text] : materials of the II international research and practice conference, Vol. III, Wiesbaden, May 9th–10th, 2012 / publishing office «Bildungszentrum Rodnik e. V.». – c. Wiesbaden, Germany, 2012. – P. 404–408.

References

1. Andryushchenko, L. B. Sportyvno-oryentyrovannaya tekhnolohyya obuchenyya studentov po predmetu «Fyzycheskaya kul'tura» [Tekst] / L. B. Andryushchenko // Teoryya y praktyka fiz. kul'turi, 2002. – № 2. – S. 18–20.
2. Borysov, V. V. Motyvatsyonnoe obespechenye uchebno-vospytatel'noho protsessa s yspol'zovanyem tekhnolohyy sportyvno-oryentyrovannoho fyzycheskoho vospytanyya v vuze / V. V. Borysov, O. N. Oleynyk, V. V. Tymoshenko // Molodoy uchëniy : ezhemesyachniy nauchniy zhurnal. – Kazan' : Molodoy ucheniy, 2014. – № 17 (76). – S. 459–461.
3. Hontsov, V. A. Optymizatsiya protsesu fizychnoho vykhovannya u vyshchikh navchal'nykh zakladakh na osnovi sportyvno oriyentovanykh tekhnolohiy / V. A. Hontsov, O. N. Oleynyk // Pedagogika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya : zb. nauk. prats' III Mizhnar. nauk.-prakt. konf.,

- (18– 19 kvitnya 2017 roku) / za zah. red. Yu. O. Dolynnoho. – Kramators'k : DDMA, 2017. – S. 71–76.
4. Demins'kyy, O. Ts. Optymizatsiya navchal'no–trenoval'noho protsesu [Tekst] / O. Ts. Demins'kyy // Navchal'no-metodychnyy posibnyk. – Kherson : Aylant, 2002. – 296 s.
 5. Dolynniy, Yu. A. Sportyvno-oryentyrovannoe fizycheskoe vospytanye studentov tekhnicheskyykh vuzov / Yu. A. Dolynniy, O. N. Oleynyk // Problemi spetsyal'noho obrazovanyya : nauchno-metodycheskyy zhurnal. – Erevan : Armyanskyy hosudarstvenniy pedahohycheskyy unyversytet ym. Khachatura Abovyana, 2017. – № 5. – S. 208–212.
 6. Dolynniy, Yu. A. Fizycheskoe vospytanye studentov na osnove sportyvno oryentyrovannikh tekhnolohyy // Yu. A. Dolynniy, O. N. Oleynyk, Yu. S. Sorokyn, A. A. Khomenko // Fizycheskoe vospytanye studentov. – 2013. – № 5 – S. 37–40.
 7. Il'inich, V. I. Fizychna kul'tura studenta [Tekst] : pidruchnyk / pid red. V. I. Il'inicha. – M. : Hardariky, 2004. – 448 s.
 8. Oliynyk, O. M. Vykorystannya sportyvno-oriyentovanoho pidkhodu dlya polipshennya yakosti fizkul'turnoyi osvity u vyshchomu navchal'nomu zakladi / O. M. Oliynyk, Yu. S. Sorokin // Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedahohichni nauky). – Luhans'k : DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka», 2016. – № 3 (300) kviten'. – Ch. II. – S. 241–247.
 9. Oliynyk, O. M. Naukovo-pedahohichni osnovy optymizatsiyi protsesu sportyvno-oriyentovanoho fizychnoho vykhovannya studentiv tekhnichnoho profilyu / O. M. Oliynyk // Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya : zbirnyk naukovykh prats' I Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (16–17 kvitnya 2015 roku) : u 2 t. / za zah. red. Yu. O. Dolynnoho. – Kramators'k : DDMA, 2015. – T. 1. – S. 167–173.
 10. Oliynyk, O. M. Pidvyshchennya psykhhofizychnoho stanu student-s'koyi molodi zasobamy sportyvno-oriyentovanoho fizychnoho vykhovannya / O. M. Oliynyk // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka [Tekst]. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannya ta sport / Chernihivs'kyi natsional'nyy pedahohichnyy universytet imeni T. H. Shevchenka ; hol. red. Nosko M. O. – Chernihiv : ChNPU, 2017. – Vyp. 147. – T. I. – S. 167–170.
 11. Olijnyk, Oleh. Influence sporting oriented physical education of students on the increase of the psykhhofizichnogo state of student young people / Oleh Olijnyk, Yurii Sorokin, Yurii Dolinnij // Transformations in Contemporary Society : Social Aspects. Monograph. Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2017 ; pp. 380, illus., tabs., bibls. – P. 261-268.
 12. Oleinik, O. N. Organizational and pedagogical aspects of optimization physical training process of engineering profile students / O. N. Oleinik, Yu. S. Sorokin, Yu. A. Dolinny, T. N. Losik // European Science and Technology [Text] : materials of the II international research and practice conference, Vol. III, Wiesbaden, May 9th–10th, 2012 / publishing office «Bildungszentrum Rodnik e. V.». – s. Wiesbaden, Germany, 2012. – P. 404–408.

О. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова

Донецький національний медичний університет

(м. Лиман, Україна)

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНО
ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
ВИЩИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

O. V. Yermolenko, J. V. Malakhova

Donetsk National Medical University

(Lyman, Ukraine)

**SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PERSONALLY
ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER
MEDICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Анотація. У статті розглядаються питання реалізації концепції особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів у вищих медичних закладах освіти.

Ключові слова: концепція, особистісно орієнтоване фізичне виховання, студентська молодь.

Annotation. The article deals with the implementation of the concept of personal-oriented physical education of students in higher medical institutions of education.

Key words: concept, person-oriented physical education, student youth.

Постановка проблеми та її актуальність. Збільшення потоку інформації, необхідність її переробки в короткі терміни, застосування різноманітних технічних засобів навчання супроводжуються постійною інтенсифікацією навчального процесу у вищих закладах освіти. Дуже напружена розумова діяльність та прогресуюча з кожним роком гіподинамія, призводять до того, що показники функціонального стану систем організму та фізич-

ної працездатності студентів значно знижуються від молодших курсів до старших. В більшій мірі зазначені проблеми стосуються студентів вищих медичних закладів освіти. Специфіка професійної діяльності та необхідності безпосереднього контакту з хворими пред'являють підвищені вимоги до стану здоров'я та фізичної працездатності студентів-медиків. Спроби більшості дослідників підвищити ефективність процесу фізичного виховання студентів медичних вишів характеризуються одностороннім підходом, який заключний у дослідженні фізичної та технічної підготовленості, тому виникає нагальна потреба в оптимізації процесу фізичного виховання за допомогою використання методики особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні концепції розвитку фізкультурної освіти, які направлені на оптимізацію використання засобів та методів фізичного виховання в різноманітних типах навчальних закладів, розглядаються в працях В. Г. Григоренко, В. І. Ляха, Г. М. Соловійова, Л. І. Лубишевої, Л. П. Матвієнко. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні ретельно обговорюються в працях В. Н. Усакова, В. А. Тураєва, А. П. Федотова, Д. А. Фільченкова, В. С. Якимовича. Процес фізичного виховання студентів медичних закладів освіти в своїх працях розглядали: В. Г. Беспалов, В. Б. Мандріков, І. Н. Акрамовський, В. В. Приходько.

Аналіз праць науковців вказує на певне недооцінювання важливості освіченості майбутніх працівників галузі охорони здоров'я в сфері фізичної культури та спорту, особливо в питаннях методики використання засобів фізичного виховання для зміцнення здоров'я, підтримки високого рівня працездатності, профілактики професійних та інших захворювань. В такому випадку вважаємо актуальним напрямком дослідження впровадження в навчально виховний процес з фізичного виховання студентів-медиків концепції особистісно-орієнтованого підходу у навчанні.

Формулювання мети та завдань роботи. Метою роботи є розробка концепції особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих медичних закладів освіти.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні завдання:

1. Здійснити аналіз даних літературних джерел з питань застосування особистісно-орієнтованого підходу у фізичній культурі та спорту.
2. Обґрунтувати необхідність розробки концепції особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів вищих медичних закладів освіти з елементами модульної технології.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі розвитку суспільства одним з пріоритетних напрямків в галузі освіти є створення максимально сприятливих умов для багатостороннього гармонійного розвитку особистості з урахуванням індивідуальних, морфофункціональних, фізичних, соматичних, психічних особливостей [3, с. 128].

Використання особистісно орієнтованого підходу, у такому випадку, є важливою умовою ефективного вирішення освітніх, оздоровчих та розвивальних завдань фізичного виховання. Це стає можливим на основі застосування особистісно-орієнтованої педагогічної технології в галузі фізичного виховання.

Особистісно-орієнтований підхід – спосіб організації навчання; методологія організації умов навчання, яка передбачає «включення» особистісних функцій, затребуваність суб'єктивного досвіду; підхід при якому викладач в процесі навчання може контролювати якість отриманих знань кожного студента [6, с. 78].

Зазначений підхід пов'язується не з формуванням особистості студента з урахуванням заданих властивостей, а з необхідністю закласти механізми навчальної діяльності, який направлений на підвищення самостійності, активності в процесі фізичного виховання, саморозвитку, адаптації, саморегуляції.

Сутність особистісно-орієнтованого підходу в процесі фізичного виховання визначається пріоритетом індивідуальності особистості студента як активного носія суб'єктивного досвіду. Під час використання викладачем особистісно-орієнтованого підходу в процесі фізичного виховання головним принципом стає управління руховою активністю студента з опорою на самокерування: відмова від зовнішнього спонукання, створення сприятливих умов для самостійної роботи з елементами творчої активності студента. Особистість студента як педагогічна цінність є основою для проектування його фізичного розвитку та оволодінню ним необхідних теоретико-методичних знань з дисципліни [9, с. 18].

Процес формування соціально значущої особистісної потреби розвитку фізичної культури студентів медичних закладів освіти повинен втілюватися через оволодіння ними системи знань, наукових уявлень про шляхи та засоби організації здорового способу життя, про сутність та закономірності фізичної культури. *Когнітивну* складову процесу фізичного виховання особистості майбутнього фахівця медичної галузі у такому випадку повинні утворювати рівень, системність та динамічність знань про правила фізичної підготовки, методи організації фізичної активності, шляхи та засоби фізичного вдосконалення, можливості використання засобів фізичної культури для підвищення працездатності, формах відпочинку та зняття втоми, соціальної, моральної та естетичної цінності рухової активності. *Психомоторну* складову фізичної культури повинні утворювати сукупність особистих фізичних досягнень. Вона визначається рівнем розвитку фізичних якостей студента, що проявляється в його фізичній працездатності, вмінні раціонально вирішувати звичні та нові рухові завдання і дії, застосовувати отримані знання та сформовані навички в професійній діяльності.

Пропонована концепція особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів вищих медичних закладів освіти повинна базуватись на когнітивній та психомоторній складовій процесу та враховувати рівні про-

фесійної компетентності студентів. Враховуючи специфіку навчання студентів-медиків пропонуємо використати модульну технологію, яка дозволить створити оптимальну організаційно-змістовну структуру особистісно-орієнтованої освітньої діяльності з фізичного виховання.

Структурний зміст модульної технології повинен включати 4 модулі: теоретико-методична підготовка, практична підготовка, інтегральна підготовка, самостійна робота. Пріоритет належить інтегральній підготовці.

Інтегральна підготовка дозволяє органічно поєднати окремі компоненти освітнього циклу в єдиний керований педагогічний процес, під час реалізації якого у студентів одночасно формуються теоретичні, методичні, та практичні уміння та навички. Важливим принципом необхідного використання в освітньому процесі інтегрального підходу є об'єднання в окремому занятті різноманітних видів підготовки. Пропонований підхід в навчанні студентів-медиків значно підвищить його оптимальність.

Висновки. Подолання унітарного використання в педагогічній практиці фізкультурно-освітніх технологій та заміна їх на технології гуманістичної скерованості особистісно-орієнтованого змісту, сприяючи оптимальному задоволенню соціально-психологічних та біологічних потреб студентів-медиків в руховій активності, на наш погляд є одним з пріоритетних напрямів модернізації процесу фізичного виховання у вищих медичних закладах освіти.

Перспективами подальших досліджень вважаємо розробку організаційно-методичних рекомендацій з використання елементів концепції особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентів у вищих медичних закладах освіти.

Література

1. Гібадуллін, М. Р. Спортивно орієнтоване фізичне виховання учнів 5–6 класів на основі лижної підготовки: дисертація. кандидата педагогічних наук: 13.00.04 / Гібадуллін Марат Рустамович. 2010 – 202 с.

2. Гладошук, О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. Г. Гладошук. – К., 2008. – с. 24.

3. Григоренко, В. Г. Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів / В. Г. Григоренко, Б. Г. Шеремет В. М. Пристинський // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського : збірник наук пр. – Одеса : ПУДПУ, 2002. – Вип. 8–9. – С. 126–132.

4. Гущина, С. В. Виховання ціннісного ставлення молоді до фізичної культури / С. В. Гущина // Олімпійський спорт та спорт для всіх: тез. дод. IX Міжнародного наукового конгресу 20–30 вересня 2005 р., Ки- їв, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 127.

5. Зубарева, С. Л. Реалізація особистісної орієнтації майбутнього вчителя у процесі вищої освіти / С.Л. Зубарева // Освіта дітей та молоді: сучасні підходи. - 1996. - С. 130-137.

6. Кузнєцов, М.Є. Особистісно орієнтоване навчання школярів/М. Є. Кузнєцов; за ред. В. Д. Симоненко. – Вид-во Брянського держпедуніверситету ім. акад. І. П. Петровського; НМЦ "Технологія". - 2009. - 94 с.

7. Кулипіна, Т. І. Особистісно-орієнтована освіта як педагогічна проблема школи: Автореф. дис. на соїск. вчений, канд. пед. наук: (13.00.01)/Т. І. Кулипіна. - 1997. - 22 с.

8. Михайлов, Н. Г. Фізична культура у новому форматі/Н. Г. Михайлов // Вісник освіти: концептуальні основи здорового способу життя в дитячому та підлітковому середовищі. – 2011. – № 2. – С. 34–40.

9. Серіков, В. В. Особистісно орієнтована освіта / В. В. Серіков // Педагогіка. - 1994. - № 5. - С. 16–20.

10. Щедровицький, П. Г. Траєкторія освіти/Щедровицький П. Г., М. Хромченко // Сім'я та шк., 1998. - № 9-10. - С. 19–21.

References

1. Gibadullin, M. R. Sports-oriented physical education of students of grades 5-6 on the basis of ski training: the thesis. candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 / Gibadullin Marat Rustamovich. Naberezhnye Chelny, 2010. – 202 p.

2. Gladoshchuk, O. G. Pedagogical conditions for improving the culture of strengthening the health of students in the system of physical education in higher education in the mortgage: author's abstract. dis is the basis of science. stepping cand ped. Sciences: spec 13.00.02 «Theory and methodology of Navrana (phizic culture, the basis of health)» / O. G. Gladoshchuk. – K., 2008. – с. 24

3. Grigorenko, V.G. System approach in organizing vocational training of students of higher educational institutions / V. G Grigorenko, B. G. Sheremet V. M. Pristinsky // Scientific Bulletin of the Southern Ukrainian State Pedagogical University named after. KDUshinskogo: zbirnik sciences na – Odessa : PUDPU, 2002. – Vip. 8–9. – P. 126–132.

4. Gushchina, S.V. Education of the youth's value attitude to physical education / S.V. Gushchina // Olimpiyskiy sport and sport for all: тез. add. IX International scientific congress 20–30 весня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Olimpiyska Literature, 2005. – S. 127.

5. Zubareva, S. L. Realization of the personal orientation of the future teacher in the process of university education // Education of children and youth: modern approaches. 1996. P. 130–137.

6. Kuznetsov, M. E. Personally Oriented Education of Schoolchildren, Ed. V. D. Simonenko. Bryansk: Publishing House of the Bryansk State University of Music. acad. IG Petrovsky, NMC «Technology». – 2009. – 94 p.

7. Kulipina, T. I. Personality-oriented education as a pedagogical problem of the school: Author's abstract. dis. to the soisk. scientist, step.kand. ped. Sciences: (13.00.01) / 1997. – 22 s.

8. Mikhailov, N. G. Physical Culture in a New Format / N. Mikhailov // Bulletin of Education: Conceptual Foundations of a Healthy Way of Living in Children and Adolescents. – 2011. – No. 2. – S. 34–40.

9. Serikov, V. V. Personally Oriented Education // Pedagogika, 1994. – № 5. – Pp. 16–20.

10. Shchedrovitsky, P. G. Trajectory of education / Zap. M. Khromchenko // Family and the Shk., 1998, N 9–10. – Pp. 19–21.

УДК 796.012.378

С. В. Халайджі, Т. П. Сергєєва

*Одеська національна академія харчових технологій
(м. Одеса, Україна)*

**ПЕРВИННА ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ДО ПОЧАТКУ
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

S. V. Khalaidzhi, T. P. Sergeeva

*Odessa National Academy of Food Technologies
(Odessa, Ukraine)*

**THE PRIMARY DIAGNOSTICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS
LEVEL OF STUDENTS BEFORE THE BEGINNING OF ENGAGING
BY PHYSICAL EXERCISES**

Анотація. Розглянуто проблему визначення фізичної підготовленості студентів I курсу на першому етапі занять фізичною культурою (до проходження студентами медогляду).

Проведено аналіз науково-методичної літератури та підібрано рухове тестове завдання, яке дало змогу визначити початковий *рівень фізичної підготовленості* студентів, не завдаючи шкоди їхньому здоров'ю.

Це допомогло підібрати адекватне фізичне навантаження, розділивши першокурсників на групи з приблизно однаковим рівнем фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична підготовленість, тестове завдання, студенти - першокурсники.

Annotation. It was obtained the problem of physical preparedness determination for the students of first course on the first stage of engaging in a physical culture (before their medical examination). The analysis of published data allowed selecting a special task for research and estimation of the state of physical preparedness of students. The background was taken the methodology prepared in the University of Jyväskylä (Finland). A special test task has given an opportunity to define the initial level of physical preparedness of students, not harming to their health.

The analysis of the obtained data helped on the first stage of engaging in a physical culture (before passing of students medical examination) to pick up adequate physical activity to them, dividing them into groups with the approximately identical level of physical preparedness.

Key words: physical preparedness, entrance control, the first course students.

Постановка проблеми. Сьогодні гостро стоїть питання інтенсифікації виробництва, посилюються вимоги до якості підготовки спеціалістів у закладах вищої освіти, до стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості майбутнього працівника. Це потребує активного пошуку форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти [4, с. 89].

Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Ослаблений найчастіше ще під час навчання в школі стан організму, екологічні проблеми, гіподинамія, невисокий в цілому рівень валеологічної культури обумовлюють те, що 46 % випускників шкіл, які вступають до закладів вищої освіти, мають різні хронічні захворювання, 50 % – морфофункціональні порушення. З кожним роком спостерігається збільшення числа студентів, віднесених до спеціальної медичної групи (Г. Л. Апанасенко, Л. Долженко, В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, Р. Т. Раєвський, І. Д. Смолякова, С. М. Канішевський, Блавт О. З.

та ін. [1, с. 17; 2, с. 19; 3, с. 14; 6, с. 129]. Основними причинами цього, на думку таких дослідників, як В. К. Бельсевич, Л. І. Лубишева, Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко [2, с. 20; 6, с. 130], є дефіцит рухової активності та недостатній рівень культури здоров'я молоді.

Актуальність дослідження. Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєдіяльності, базою, завдяки якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості.

Пошуки способів підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів розглянуто у роботах Г. П. Грибана, 2009–2013; А. В. Магльованого, 1997, 1998, 2009–2011; Т. О. Лози, 2012; О. Т. Кузнецової, 2006–2013; С. І. Присяжнюка, 2002–2008 й ін.

Аналіз наукових досліджень і публікацій дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів закладається ще під час навчання в школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, і з яким рівнем здоров'я він прийде до закладу вищої освіти, залежать зміст і рівень навантаження на заняттях з фізичного виховання [4, с. 89].

Те, що медична довідка (форма № 086-о) являється обов'язковим документом при поданні заяв до закладу вищої освіти, призвело до того, що на початок навчальних занять у закладах вищої освіти відсутні дані про стан здоров'я студентів-першокурсників. Це робить неможливим з перших днів навчання об'єктивно оцінити стан здоров'я для визначення групи з фізичної підготовки. У зв'язку з цим стає питання, яке оптимальне навантаження має бути на заняттях з фізичної культури для кожного студента окремо.

Проведений аналіз науково-методичної літератури [8, с. 37; 9, с. 39 й ін.] дозволив зробити висновок, що у практиці педагогіки фізичної культури накопичено чималий досвід оцінки загальної фізичної підготовленості студентів. Проте питанням перевірки рівня стану здоров'я та фізичної підготовленості першокурсників до проходження ними медогляду в літературних джерелах не приділяється достатньо уваги. Для вирішення цього необхідно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів до занять фізичними вправами, і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання.

Мета даного дослідження: підбір рухового тестового завдання для визначення рівня фізичної підготовленості студентів (вхідний контроль) на першому етапі занять фізичною культурою (до проходження студентами медогляду).

Робота виконана за планом НДР кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Завдання дослідження:

- підбір рухового тестового завдання, яке дасть змогу визначити належний *рівень фізичної підготовленості* студентів 1 курсу, не завдаючи шкоди їхньому здоров'ю;
- визначення початкового рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

Методи та організація дослідження. Для вирішення цих завдань використовувалися наступні *методи дослідження*:

- аналіз літературних джерел щодо поставленої проблеми з метою відбору необхідних тестових завдань;
- тестування фізичної підготовленості першокурсників;
- статистична обробка результатів тестування та аналіз отриманих даних.

У процесі аналізу літературних джерел було відібрано тестове завдання для дослідження і оцінки стану фізичної підготовленості студентів за методикою, запропонованою університетом Ювяскюля (Фінляндія) [5, с. 192].

Дослідження проводилося у вересні 2016 року. В ньому прийняли участь 670 студентів (328 хлопців і 342 дівчини) 1 курсу 5 структурних підрозділів ОНАХТ : 301 студент (144 хлопця і 157 дівчат) факультету Інноваційних технологій харчування і ресторанно-готельного бізнесу (ІТХ і РГБ), 110 студентів (24 і 86) Інституту прикладної економіки і менеджменту (ІПЕ і М), 56 студентів (44 і 12) Інституту холоду, кріотехнологій та екоенергетики (ІХК та Е), 56 студентів (52 і 4) Інституту механіки, автоматизації і комп'ютерних систем (ІМА і КС), 147 студентів (64 і 83) технологічного інституту харчової промисловості (ТІХП).

Тестове завдання для визначення стану фізичної підготовленості студентів представляє собою подолання ходьбою в максимальному темпі дистанції 2 км і визначення ЧСС відразу після навантаження. Індекс рівня фізичної підготовленості (ІРФП) обчислювався за формулою (1):

$$ІРФП = K + B i_1 - (T i_2 - t i_3 + ЧСС i_4 + - i_5) \quad (1)$$

де K , i_1 , i_5 – сталі величини надані у табл. 1;

B – вік;

T – кількість повних хвилин, що були витрачені на подолання дистанції;

t – кількість секунд понад повних хвилин, що витрачено на подолання дистанції;

$ЧСС$ – частота серцевих скорочень відразу після проходження дистанції за перші 15 секунд (помножується на 4);

MT – маса тіла, кг;

P – зріст, м.

Таблиця 1 – Значення сталих величин

Умовні позначення	Величини	
	хлопці	дівчата
K	420	305
i_1	0,2	0,3
i_2	11,6	8,1
i_3	0,2	0,14
i_4	0,56	0,36
i_5	2,6	1,0

Аналіз отриманих результатів (табл. 2) показав, що з 670 досліджуваних 216 (32,24 %) мають високий рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вище середнього показали 108 (16,12 %) першокурсників, середній – 203 (30,3 %), нижче середнього 88 (13,13 %) студента. Достатньо позитивним результатом стала кількість студентів, що мали низький рівень фізичної підготовленості – 55 від загальної кількості студентів, що складає лише 8,21 %.

При цьому результати тестування достатньо відрізнялись у студентів і за підрозділами, і за статтю.

Ми встановили, що у хлопців трьох підрозділів (ІПЕ і М, ІХК та Е, ТІХП) відсутній низький рівень фізичної підготовленості, у хлопців чотирьох підрозділів (ІПЕ і М, ІХК та Е, ТІХП, ІМА і КС) – нижче середнього. Середній та нижче середнього рівень фізичної підготовленості відсутній тільки у дівчат ІМА і КС.

Таблиця 2 – Розподіл студентів за рівнем фізичної підготовленості

Назва підрозділу	Високий		Вище середнього		Середній		Нижче середнього		Низький	
	Кількість студентів	Відсоток	Кількість студентів	Відсоток	Кількість студентів	Відсоток	Кількість студентів	Відсоток	Кількість студентів	Відсоток
ІТХ і РГБ	80	26,58	36	11,96	104	34,55	56	18,60	25	8,31
ІПЕ і М	33	30,00	16	14,55	39	35,45	15	13,64	7	6,36
ІХК та Е	34	60,71	10	17,86	8	14,29	3	5,36	1	1,78
ТІХП	35	23,81	37	25,17	52	35,38	14	9,52	9	6,12
ІМА і КС	34	60,71	9	16,08	-	-	-	-	13	23,21
Усього	216	32,24	108	16,12	203	30,30	88	13,13	55	8,21

За статтю (рис. 1) рівні фізичної підготовленості розподілилися так: високий рівень фізичної підготовленості спостерігався у 52,44 % хлопців і 12,87% дівчат, 19,51 % хлопців і 12,87 % дівчат показали рівень вище середнього, 42,98 % дівчат та 18,29 % хлопців виявили середній рівень фізичної підготовленості. Рівень нижче середнього спостерігався лише у 4,88 % хлопців, в той час як у дівчат цей показник дорівнював майже 21,05 %. Низький рівень фізичної підготовленості мають 4,88 % хлопців і 11,4 % дівчат.

Таким чином, при порівнянні показника ІРФП за статтю ми бачимо, що хлопці мають набагато кращу фізичну підготовленість, ніж дівчата. Утім це природно, оскільки хлопці належать до сильної половини людства.

Результати досліджень дали змогу викладачам на першому етапі занять з фізичної культури до проведення медогляду розділити студентів на групи відповідно стану фізичної підготовленості та визначити обсяг адекватного фізичного навантаження для кожної групи.

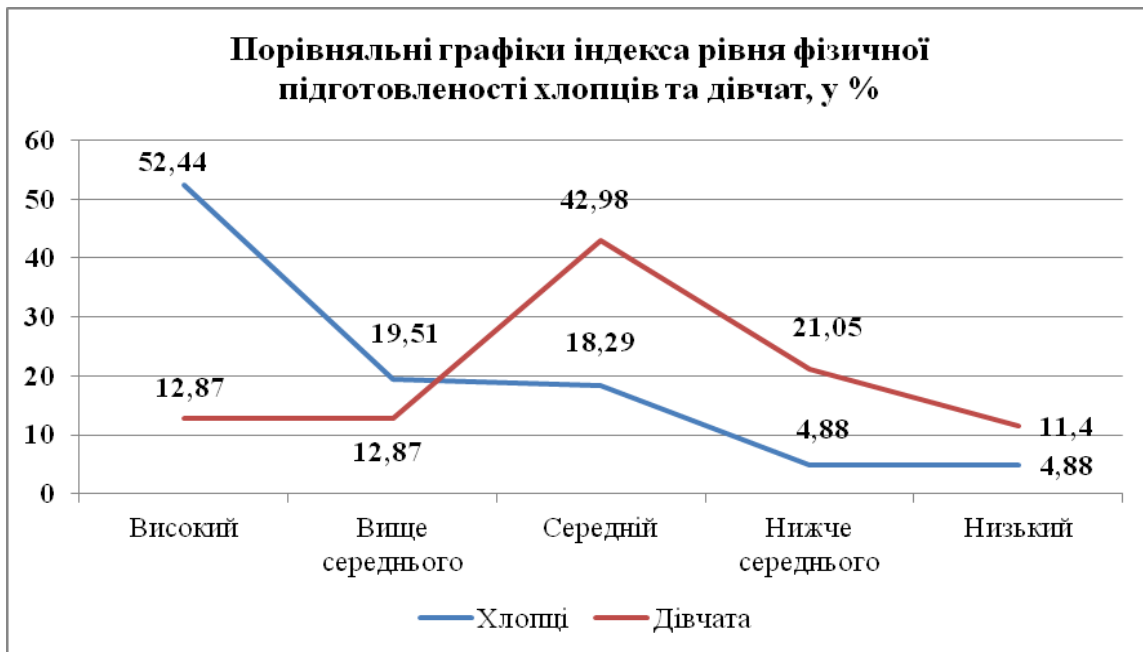


Рисунок 1 – Порівняння індексу рівня фізичної підготовленості студентів за статтю

Висновки та рекомендації. Вивчивши літературні джерела стосовно підбору тестів для визначення вхідного рівня фізичної підготовленості студентів та проаналізувавши сучасні методи тестування, нами були відібрані тести, що відповідали поставленим завданням.

Тестування щодо виявлення рівня фізичної підготовленості встановили, що рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників достатньо високий. Майже половина з них має високий та вище середнього ІУФП. Лише п'ята частина першокурсників (18,8 %) мають низький або нижче середнього рівень фізичної підготовленості.

При цьому індекс ІУФП суттєво відрізняється у хлопців та дівчат. Спостерігалась велика різниця і між показниками окремих підрозділів. Ми отримали такий результат внаслідок того, що гендерний склад підрозділів досить різний. Тому на тих факультетах, де більше хлопців, спостерігався вищий рівень фізичної підготовленості, і навпаки.

Аналіз отриманих даних допоміг нам на першому етапі занять фізичною культурою (до проходження студентами медогляду) підібрати адекватне навантаження, розділивши студентів на групи з приблизно однаковим рівнем фізичної підготовленості.

Вважаємо, що дані нашого дослідження можна рекомендувати для вхідного тестування студентів вузів різного профілю до проходження ними обов'язкового медичного огляду.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення науково-методичних проблем навчального процесу з фізичного виховання, спрямованих на покращення рівня фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Апанасенко, Г. Л. Рівень здоров'я та фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Долженко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
2. Бальсевич Ст. До. Спортивно орієнтоване фізичне виховання: освітній та соціальний аспекти/В. До. Бальсевич, Л. І. Лубишева// Теорія та практика фізичної культури. - 2003. - № 5. - С. 19–21.
3. Блавт, О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 14–18.
4. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України і Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. – 418 с. – С. 88–93.
5. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. О. Усачов. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. – С. 192–193.
6. Круцевич Т. Ю. Наукові підходи до визначення нормативів фізичної підготовленості школярів та студентів / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджані, Т. І. Лошицька // Сучасний Олімпійський та Паралімпійський спорт та спорт для всіх: матеріали XII Міжнарод. наук. конгрес. - 2008. -Т. 3. - С. 129-130.
7. Кузнєцова О. Т. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ / О. Т. Кузнєцова// Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 18 : у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2014. – Т. 2. – С. 69–74.
8. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с. – С. 37–42.
9. Ніколаєв Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток 1-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – № 3 (11), 2010. – С. 39–42.
10. Раєвський, Р. Т. Використання здорового способу життя студентською молоддю України / Р. Т. Раєвський, І. Д. Смолякова, С. М. Канішевський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. – № 1–2. – С. 442–448.

References

1. Apanasenko, H. L. Riven' zdorov«ya ta fiziologichni rezervy orhanizmu / H. Apanasenko, L. Dolzhenko// Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2007. – № 1. – S.17–21.
2. Bal'sevych V. K. Sportyvno oryentyrovannoe fizycheskoe vospytanye: obrazovatel'niy y sotsyal'niy aspekti /V. K. Bal'sevych, L. Y. Lubisheva// Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'turi. – 2003. – № 5. – S. 19–21.
3. Blavt, O. Z. Informatyvni pokaznyky rivnya fizychnoho zdorov«ya ta fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv VNZ / O. Z. Blavt // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2012. – № 11. – S. 14–18.
4. Hryban H. P. Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchikh navchal'nykh zakladiv Ukrainy i H. P. Hryban II Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka : zb. nauk. pr.-Chernihiv : ChNPU,2014. – Vyp. 118. – 418 – S. 88–93.
5. Ivashchenko L. Ya. Prohramuvannya zanyat' ozdorovchym fitnessom/ L. Ya. Ivashchenko, O. L. Blahiy, Yu.O. Usachov//Navch. vydannya. – K. : Nauk. svit, 2008. – 198 s. – S. 192–193.
6. Krutsevych T. Yu. Nauchnie podkhodi k opredelenyyu normatyvov fizycheskoy podhotovlennosti shkol'nykov y studentov / T. Yu. Krutsevych, D. Dadzhany, T. Y. Loshytskaya // Sovremenniy Olympyyskyy y Paralympyyskyy sport y sport dlya vseh : materyali KhII Mezhdunar. nauch. konhress. – 2008. – T. 3. – S. 129–130.
7. Kuznyetsova O. T. Dynamika rivniv fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv-pershokursnykiv tekhnichnykh VNZ / O. T. Kuznyetsova// Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. – Vyp. 18: u 4-kh t. – L'viv : LDUFK, 2014. – T. 2. – S. 69–74.
8. Kuznyetsova O. T. Ozdorovche trenuvannya studentiv : navch. posib. / O. T. Kuznyetsova. – K. : Vyd-vo Yevropeys'koho un-tu, 2010. – 310 s. – S. 3–2.
9. Nikolayev Yu. Vyznachennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti y rukhovoyi aktyvnosti studentok 1-kh kursiv navchannya ta divchat vypusknoho 11-ho klasu (abituriyentok) / Yuriy Nikolayev. Serhiy Nikolayev // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov«ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. – № 3 (11). – 2010. – S. 39–42.
10. Rayevs'kyy, R. T. Vykorystannya zdorovoho sposobu zhyttya student·s'koyu moloddyu Ukrainy / R. T. Rayevs'kyy, I. D. Smolyakova, S. M. Kanishevs'kyy // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2006. – № 1–2. – S. 442–448.

І. К. Ширін, Ю. О. Долинний

*Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)*

**СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

I. K. Chirin, Yr. A. Dolinnuij

*Donbass State Engineering Academy
(Kramators'k, Ukraina)*

**SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER
EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN UKRAINE**

Анотація. На основі обзору літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів розкривається питання оптимізації програми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі спортивно орієнтованих технологій.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивно орієнтовані технологи, студентська молодь.

Annotation. On the basis of obzoru of literary sources of domestic and foreign authors the question of optimization of the program of physical education of students of higher educational establishments opens up on the basis of sporting oriented technologies.

Key words: physical education, sporting oriented technologists, student young people.

Актуальність та доцільність дослідження. Розробка єдиної концепції вирішення проблеми виходу системи освіти на якісно новий рівень розвитку обумовлена розробкою та впровадженням

у систему освіти студентської молоді нових педагогічних технологій, що означає створення особливих умов та формування у студентів навичок самовдосконалення на тлі виховання мотивації, інтересу до систематичних відвідувань навчальних занять із фізичного виховання та спорту.

Статистичний аналіз відвідуваності практичних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України свідчить про досить негативне ставлення студентської молоді до фізичного виховання та спорту. Знижується зацікавленість та мотиваційні аспекти до систематичних занять фізичним вихованням та спортом у вищих навчальних закладах, ведення здорового способу життя студентської молоді. І це відбувається на тлі погіршення з кожним роком рівня фізичного стану, психічної стійкості та здоров'я сучасної молоді [3].

Таке негативне ставлення сучасної молоді до занять з фізичного виховання можна змінити, модернізуючи процес фізичного виховання, використовуючи нові сучасні спортивно орієнтовані технології у вищих навчальних закладах України (5).

Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій навчально-виховного процесу студентської молоді та інтеграції її до європейського та світового освітнього простору.

Життя висунула суспільний попит на виховання творчої особистості, здатної мислити самостійно, генерувати оригінальні ідеї, приймати нестандартні рішення. Молодь завжди сприймалася суспільством як доленосна сила, як майбутнє країни.

Розробка єдиної концепції вирішення проблеми виходу системи освіти на якісно новий рівень розвитку обумовлена розробкою та впровадженням у систему освіти студентської молоді нових педагогічних технологій, що означає створення особливих умов та формування у студентів навичок самовдосконалення на тлі виховання мотивації, інтересу до систематичних відвідувань навчальних занять із фізичного виховання та спорту.

Спортивно орієнтовані технології як особлива галузь фізичної культури спрямована в першу чергу на стимулюючий аспект до занять фізичним вихованням, на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності та успішності під час навчання, тривалої творчої активності та життєдіяльності сучасної студентської молоді.

Спортивно орієнтовані технології сприяють зростанню та вдосконаленню всебічного та гармонійного розвитку та використання набутих рухових якостей у майбутній трудовій, побутовій та громадській діяльності сучасної людини [2; 6; 8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній педагогічній літературі особлива увага формуванню фізичної

культури молоді приділяли Ст. Бальсевич, Ст. Видріна, Г. Віленський, П. Виноградова, З. Євсєєва, В. Кузіна, Н. Ковальова, Л. Лубишева, О. Лотоненко, М. Пономарьова, Ст. Столярова, І. Туревський, Ст. Трунін, Ст. Щербакова та ін.

У роботах Ст. Дмитрієв, Л. Лубишева, Ст. Бальсевич та ін. розкриваються технології організації фізичного виховання у вузі.

Сучасні розробки особистісно-орієнтованого фізичного виховання розглядали Л.Н. Головіна, Ю. Копилов, І. Столяк, Ст. Якимович, О. Дубогай та ін.

Великий інтерес становлять роботи, в яких розкриваються аспекти організації спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді, оволодіння основами теорії та практики спорту, технологіями реалізації в умовах демократизації та гуманізації молоді (А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барибіна, В. Бондін, В. Бондін, В. Бондін, В. Бондін, В. Бондін, Іващенко, В. Кузин, Л. Лубишева, О. Лотоненко, Ю. Ніколаєв, Г. Сіренко, В. Темченко, С. Танянський, В. Шилько) [4; 6; 7; 9; 11; 13; 15].

Проте залишається нерозробленою проблема оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі програмних занять, спрямованих на підвищення функціонального стану та фізичного вдосконалення студентів; зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, необхідних у майбутній професійній та повсякденній діяльності; формування мотиваційних передумов до систематичних занять фізичним вихованням та спортом, розвиток особистісної фізичної культури.

Ціль дослідження. На основі літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів проаналізувати стан питання щодо спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді з метою оптимізації програми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах на основі спортивно орієнтованих технологій.

Завдання дослідження

1. Вивчення та узагальнення даних літературних джерел, що розкривають питання оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій.

2. Аналіз сучасного стану оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку технічного прогресу, високого темпу промислової продуктивності, ринкової економіки та великої конкуренції на ринку праці від сучасної молоді потрібні глибокі професіональні

знання майбутньої виробничої діяльності, міцне здоров'я, стійка психіка та гарна фізична підготовка.

Проте дослідження останніх десятиліть показують, що рівень фізичного стану, психічної стійкості та здоров'я сучасної молоді різко погіршується рік у рік [4].

Реагуючи на таку негативну тенденцію, у 2003 році прийнято Національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту в Україні, яка орієнтує суспільство на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури та спорту на гуманістичних та демократичних принципах та цінностях молоді, створення умов для її всебічного.

Системний аналіз у вирішенні практичних питань розвитку особи студентів вищої школи є характерною тенденцією впровадження сучасних освітніх технологій.

Сучасні освітні технології передбачають формування цієї мети через результати навчання, які відображаються в діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються та перевіряються.

Під технологією навчання розуміють систему, до якої входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів та методів організації навчальної діяльності для забезпечення ефективного вирішення проблем, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань та навичок (В. Худолей; М. Базилевич, Г. Селевко) [2; 7].

Розробка педагогічних технологій – це об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти, на якому буде переглянуто підходи до супроводу та забезпечення процесу природного розвитку людини. Сучасні педагогічні технології спрямовані на забезпечення формування таких якостей особистості, як усвідомлення єдності природи та людини, відмова від авторитарного стилю мислення, терпимість, схильність до компромісу, шанобливе ставлення чужої думки, інших культур, цінностей та віри.

Сьогодні освіта спрямовується на опрацювання технологій індивідуально-орієнтованого навчання, метою якої є не накопичення знань та умінь, а постійне збагачення творчості, формування механізму самоорганізації та самореалізації особистості кожного студента. У цьому контексті цікавою є проектна технологія, в якій практика індивідуально-орієнтованого навчання базується на вільному виборі студента з урахуванням його інтересів.

Треба визнати, що духовно та фізично розвинена особистість є пріоритетним напрямом розвитку освіти у світі. Фізична культура надає широкі можливості студентам для самовираження, саморозвитку, самовдосконалення не лише своїх фізичних, а й духовних можливостей для формування активної життєвої позиції.

При цьому фізичне виховання студентів в Україні побудовано здебільшого на тотальній уніфікації та стандартизації навчальних занять, що призводить до зниження рухової активності та мотивації до занять студентів [7].

Аналіз досліджень та публікацій останніх десятиліть, вітчизняних та зарубіжних авторів у галузі фізичної культури та спорту розкриває складові спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді за такими напрямками:

- сучасні уявлення про організацію спортивного тренування (Ю. В. Верхошанський, В. М. Заціорський, Л. П. Матвеев, В. М. Платонов, Н. А. Фомін, А. І. Зав'ялов та ін.);
- основні положення теорії та методики фізичного виховання (Б. А. Ашмарін, В. К. Бальсевич, В. М. Заціорський, Л. П. Матвеев та ін.);
- Концепція формування фізичної культури особистості (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева та ін.);
- сучасні теорії організації освітнього процесу на основі педагогічних технологій (П. Беспалько, В. І. Богомолів, Г. К. Селевко, В. Г. Шилько та ін.);
- сучасні педагогічні концепції та технології фізичного виховання студентів (Н. А. Алексєєв, С. В. Барбашев, Г. Н. Пономарьов, В. В. Пономарьов, В. В. Серіков, Л. К. Сидоров, А. П. Матвеев та ін.);
- концепція фізкультурно-спортивної мотивації (Г. Д. Бабушкін, Г. А. Пілюян та ін.).

В основу спортивно орієнтованого фізичного виховання молоді закладено перехід від традиційної форми організації навчальних занять до навчально-тренувальних, що дозволяє кожному студенту залучитись до занять спортом та цінностей спортивної культури [7].

Спортивно орієнтоване фізичне виховання дозволяє найбільш ефективно

- освоювати кожному студенту цінності фізичної культури та спорту відповідно до задатків, здібностей, особистісних установок, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку, підготовленості та стану здоров'я;
- використовувати технології спортивного, загальнокондиційного та оздоровчого тренування;
- об'єднувати студентів у навчально-тренувальні групи, відносно однорідні за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості, ступенем біологічної зрілості, особливостями морфофункціонального статусу.

Сучасні оздоровчі технології, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток особистості, зараз вимагають всебічного та глибокого аналізу для впровадження їх у вітчизняні оздоровчі системи (В. Бальсевич, Л. Лубишева, І. Манжелей, В. Шилько та ін.) [12; 17].

Висновки. 1. Підготовка до професійної діяльності здорових, фізично підготовлених, грамотних та інтелектуально розвинених май-

будніх спеціалістів – першочергове та важливе завдання системи фізичного виховання студентів у вузах.

2. Аналіз педагогічної літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників вказує на позитивну роль занять фізичним вихованням на основі СОТ у зміцненні здоров'я, розвитку фізичних якостей майбутнього спеціаліста, підвищення інтересу та мотиваційних цінностей у студентів до систематичних занять фізичним вихованням та спортом, навичок здорового способу життя.

Література

1. Беляничева В. В. Формування мотивації занять фізичною культурою у студентів / В. В. Беляничева, Н. В. Грачова // Фізична культура і спорт: інтеграція науки та практики – ТОВ Видавничий центр «Наука», 2009. – Вип.

2. Бондін В. І. Здоров'я, що заощаджують технології в системі вищої педагогічної освіти / Бондін В. І. // Теорія і практика фізичної культури. – 2004. – № 10. – С. 15–18.

3. Дуркін П. К. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів як перспективний напрямок формування фізичної культури особистості / П. К. Дуркін // Проблеми та перспективи фізичного виховання та студентського спорту в умовах модернізації вищої школи: тези доповідей VI Всеросійської науково-практичної конференції. – 2007. – С. 109–110.

4. Козлов А. В. Впровадження структури спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів / А. В. Козлов, А. С. Ігнат'єв, Б. В. Федоров // Культура фізична та здоров'я. – ВГПУ, 2004. – № 2. – С. 33–35.

5. Радаєва С. В. Фізичне виховання студентів не фізкультурного вузу на основі спортивно-орієнтованих технологій: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. В. Радаєва. – 2008. – 24 с.

6. Танянський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Танянський, Л. Барибіна, О. Церковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 166–169.

7. Темченко В. А. Секційна форма організації фізичного виховання студентів / В. А. Темченко, Р. Р. Сіренко // Фізичне виховання студентів / Науковий журнал - Харків: ХОНОКУ : ХГАДІ, 2010. - № 3. - С. 99-104.

8. Трещалін В. Ф. Концепція розвитку спортивно-орієнтованого виховання студентів та її реалізація у навчальному процесі / В. Ф. Трещалін, А. В. Лотоненко, В. В. Трунін // Культура фізична та здоров'я. – 2005. – № 1(3). – С. 19–22.

References

1. Belaniceva V. V. Formation of the motivation of physical activity of students / V. V. Belaniceva, N. V. Grachev // physical education and sport: the integration of science and practice. – «Nauka» Publishing House, 2009. – P. 2–6.
2. Bondin V. I. Health conservation technologies in the system height further teacher education / Bondin V. I. // Theory and practice of physical culture. – 2004. – No. 10. – P. 15–18.
3. Durkin P. K. Sports-oriented physical education students as promising direction of formation of physical culture of personality / P. K. Durkin // problems and prospects of University Sports and physical education in conditions of modernization of higher school: abstracts VI all-Russia scientific-practical Conference. – 2007. – P. 109–110.
4. Kozlov A. V. Introduction structure of the sports-oriented physical education students/a. b. Kozlov, a. c. Ignatieff, b. v. Fedorov//physical Culture and health. –UNIVERSITY, 2004. – № 2. – P. 33–35.
5. Radaeva S. V. Physical education students not fizkul'tur high school-based sports-oriented technologies : katege. DICs. ... Cand. ped. Sciences / S. Radaeva. – 2008. – 24 s.
6. Tanans'kij S. Zastosuvanna specializacij Sports Results from VNZ tehničnomu / S. Tanans'kij, I. Baribina, O. Cerkovna // metodichni-theoretical bases of organizacii fizicnogo vihovanna molodi: Vseukraïns'koï materials of scientific-prakticnoï konferencii; per zag. Ed. R. Sirenko. – Lviv : Vidavnicij Centre of LNU imeni Frank İvana, 2008. – P. 166–169.
7. Temchenko V. A. Sektsyonnaya forma orhanyzatsyy fizycheskoho vospytanyya studentov / V. A. Temchenko, R. R. Syrenko // Fyzycheskoe vospytanye studentov / Nauchniy zhurnal. – Khar'kov : KhOONOKU : KhHADY, 2010. – № 3. – S. 99–104.
8. Treshchalyn V. F. Kontseptsyya razvytyya sportyvno-oryentyrovannoho vospytanyya studentov i eyo realizatsyya v uchebnom protsesse / V. F. Treshchalyn, A. B. Lotonenko, V. V. Trunyn // Kul'tura fizycheskaya y zdorov'e. – 2005. – № 1(3). – S. 19–22.

Ж. В. Малахова

*Донецький національний медичний університет
(м. Лиман, Україна)*

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ
ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНИХ ЗАСАД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ**

Zh.V. Malakhova

*Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)*

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASES OF IMPROVEMENT
OF PROGRAM-NORMATIVE BASES OF PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS**

Анотація. У статті приведені дані аналізу напрямів реформування фізичного виховання в системі вищої освіти. Проаналізовані дані щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за 2017 рік для прийняття відповідних управлінських рішень. Розглянуті шляхи впровадження концепції саморозвитку в процесі фізичного виховання студентів; обґрунтована технологія побудови індивідуальної освітньої траєкторії студента в режимі самостійної форми занять. На цій основі здійснювалося теоретичне осмислення змісту і структури здоров'яформуючих освітніх технологій, обґрунтування технологічних принципів стратегічного планування з метою формування системи оздоровлення.

Ключові слова: фізичне виховання, саморозвиток, студенти, самостійна робота.

Annotation. To the article data of analysis are driven in relation to directions of reformation of physical education in the system of higher education. Data of annual evaluation of physical preparedness of population of Ukraine are analyses for 2017 for the acceptance of corresponding administrative decisions. The ways of introduction of conception of self- development are considered in the process of physical education of students; technology of construction of individual educational trajectory of students is reasonable in the mode of independent form of employments. Contradiction and features of self-perfection are educed and described in physical education; the substantive provisions of conception of саморозвиття are set forth, both in physical and intellectual plan of student young people of Ukraine. On this basis the theoretical comprehension of maintenance and structure of health of formative of educational technologies came true. Self-development strategy helps to create the personal interest of each student in individual motor needs and discuss personal problem situations. The solution of these issues relies on the staff of the counseling centers on the basis of the Department of Physical Education. These changes concern the creation of new educational standards, updating and reviewing curricula, the content of educational and teaching materials, forms and methods of training. This will allow the programmatic basis of physical education to orientate on system design, which will contribute to increasing the level of physical health and safe life of young people.

Key words: physical education, self-development, students, independent work.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Загальний досвід втілення єдиної освітньої стратегії західноєвропейських держав свідчить про необхідність проведення аналізу ефективності співпраці та визначення дієвого механізму впровадження в Україні міжнародних програм, досвіду роботи іноземних держав з розвитку галузі фізичної культури [6, 7, 8, 9, 10]. Як відзначається в низці державних програмно-нормативних документів, які стосуються розвитку фізичної культури і спорту, європейська інтеграція України передбачає приєднання до конвенцій Ради Європи. Оскільки керівництво Європейського союзу створило обов'язкову умову економічного об'єднання Європи, соціальної стабілізації країн Європейського економічного союзу (ЄЕС), виникла необхідність у модернізації вищої освіти, її обґрунтованості з точки зору орієнтованості на прагнення відповідності сучасним запитам професійної освіти. Це дозволить програмну основу фізичного виховання зорієнтувати на системне проектування, що буде сприяти підвищенню рівня фізичного здоров'я і безпечній життєдіяльності молоді. Сенс у формуванні впровадження механізму самовдосконалення в зазначеній сфері і, перш за все, в уніфікації і стандартизації національних систем з питань освіти [2, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання даної проблеми. Необхідність впровадження самостійних занять фізичними вправами обумовлена навчальною програмою з фізичного виховання у ВНЗ, в якій 2/3 часу відводиться на самостійну роботу студентів (Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III–IV рівнів акредитації). Такі реалії активізують виникнення нових вимог до системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, найперша з них – це об’єктивна необхідність формування у студентів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом не тільки в системі урочних, а й позаурочних форм занять, тому необхідно визначити фактори, в основі яких лежить прагнення особистості на самовдосконалення в процесі самостійних занять.

Відомо, що вирішення завдань фізичного розвитку молоді потребує системного підходу, невід’ємною складовою якого має бути гендерний підхід. Завдання виховання та освіти з огляду на гендерну проблематику визначено в працях (А. Л. Ворожбітова, 2008, Т. Ю. Круцевич, 2016, О. Ю. Марченко 2016, А. В. Фащук, 2012, та ін.). Понятійно-категоріальний апарат гендерного виховання представлено в наукових розвідках Т. Говорун, О. Кікінежді, В. Кравця, А. Мудрика, Л. Штильової, С. Вихор, А. Шевченко. З’ясуванню соціальних і культурних чинників формування інтересу дітей і підлітків до занять фізичною культурою присвячено роботи, О. Бабешка, Г. Безверхньої, А. Москальової та інших науковців. Використання рефлексії в якості психічного механізму забезпечує існування людської діяльності. Саме це дало змогу не зводити прояви мислення, свідомості, самосвідомості, волі або особистості до інших психічних механізмів, а інтегрувати всі психічні функції для однієї мети: забезпечити існування діяльності як джерела існування самої людини. Проблема мотивації досить актуальна для сьогодення і висвітлена у цілому ряді робіт. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували Р. Бака і А. Шпаков, О. О. Біліченко, Л. Долженко, Д. Погребняк, Є. А. Захаріна, О. Ю. Марченко, Н. В. Підбуцька, В. В. Цибульська та ін. Достатня кількість досліджень стосується мотивації до занять різними видами спорту[2, 3].

Мета дослідження – науково обґрунтувати концепцію якісної перебудови існуючої системи фізичного виховання в ЗВО на основі системного проектування стратегії саморозвитку в освіті.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити стан досліджуваної проблеми в теорії і практиці фізичного виховання у вітчизняних і зарубіжних закладах вищої освіти за даними літературних джерел.
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості студентів ЗВО, для визначення ефективності чинних освітніх програм.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зниження рухової активності студентської молоді науковці пов’язують не стільки зі збільшенням витрат часу на навчальну діяльність, скільки зі «способом життя, який став

звичним для більшості молоді (захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, нераціональне харчування, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок)». Особливо значимими в аспекті збереження здоров'я є студентські роки. Геронтологи стверджують, що якщо змолоду закласти хорошу основу здоров'я, то тривале життя людини буде активним, а старість – без хвороб. Фахівцями (вченими) відзначається тісний взаємозв'язок здоров'я і навчання: чим міцніше здоров'я студентів, тим продуктивніше навчання. Зарубіжні дослідження показують, що набута змолоду звичка нездорового способу життя може визначати стан здоров'я в зрілому віці.

На виконання пункту 3 постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» та розпорядження Кабінету Міністрів України від 3 квітня 2017 р. № 275 «Про затвердження середньострокового плану пріоритетних дій Уряду до 2020 року та плану пріоритетних дій Уряду на 2017 рік» з 2017 року започатковано проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі – тестування) серед учнівської та студентської молоді та ін. За інформацією, що надійшла від обласних та Київської міської державних адміністрацій у тестуванні взяло участь 2,5 млн. осіб, що складає 6 % від загальної чисельності населення країни (показник чисельності населення України за даними Держстату станом на 01.10.2017 з урахуванням осіб віком від 0 до 10 років та осіб з інвалідністю). З метою спрямування діяльності навчальних закладів на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді було організовано проведення тестування у 15,0 тис. навчальних закладах. Кількість осіб, які допущені до тестування, складає майже 2,1 млн. чоловік, або 50 % від загальної кількості учнівської та студентської молоді.

За рівнями фізичної підготовленості високий рівень має 570,8 тис. осіб, або 27,4 % до загальної кількості осіб, які допущені до тестування, достатній рівень – 757,0 тис. осіб, або 36,3 %, середній рівень – 548,3 тис. осіб, або 26,3 %, низький рівень – 207,3 тис. осіб, або 10,0 % відповідно.

Такий показник залучених до тестування серед учнівської категорії осіб зумовлено наявністю великої кількості учнів зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Серед студентської молоді погіршення стану фізичної підготовленості зумовлено стрімким скороченням годин на навчальну дисципліну «Фізичне виховання» та визначення її як єдиної в Україні з усіх навчальних дисциплін, у закладах вищої освіти, позакредитної дисципліни, яка поступово стримує розвиток спортивної роботи зі студентською молоддю. На керівників закладів вищої освіти покладено відповідальність за створення умов збереження та розвитку галузі фізичного виховання. Таким

чином, необхідність в безперервності процесу фізичного виховання очевидна, а працівникам сфери фізичної культури необхідно вирішити завдання по розробці нових підходів до організації та реалізації навчальної діяльності в робочий час і при самостійних заняттях [1, 4, 5, 6].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Крім очевидної значущості самоосвіти і фізичного самовдосконалення, необхідність стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури обумовлена такими напрямками:

- методологічна і теоретична переорієнтація ЗВО на особистість студента;
- вплив організаційно-методичних умов у процесі фізичного виховання, спрямованих на формування ціннісних орієнтацій студентів на фізичну культуру і спорт;
- підвищення рівня сформованості цінностей фізичного і духовного здоров'я;
- впровадження нових прогресивних педагогічних технологій у фізичному вихованні студентів.

Перспективою подальших досліджень становить організаційно-методичне підґрунтя реалізації концепції саморозвитку в процесі фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти, яке вміщує планування змісту і засобів програми саморозвитку; зміст і форми взаємодії органів самоврядування зі студентами та викладачами в організації фізкультурно-оздоровчої роботи комплексної виховної спрямованості.

Література

1. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Рекомендація щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».
2. Долгова Н. Європейські ініціативи у сфері фізичного виховання та спорту / Н. Долгова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 55–58.
3. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С. 116–119.
4. Лист Міністерства освіти і науки України від 13.03.2015 №1/9-126 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році».
5. Лист Міністерства освіти і науки України Міністерства молоді та спорту України від 25.09.2015 №1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».
6. Лист Міністерства молоді та спорту України від 14.12.2017 №1550/5.1/17 «Щодо надання інформації»

7. Hardman K. An up-date on the status of physical education in schools worldwide: technical report for the World Health Organization / Hardman K. – Geneva, Switzerland: World Health Organisation, 2003. – 14 p.

8. Hardman K. The Situation of Physical Education in Schools: A European Perspective / Hardman K. // Human Movement. – 2008. – Т. 9. – № 1. – P. 5–18.

9. Looze R. Physical education in EU schools / Looze R. – Режим доступу: <http://www.europeactive.eu/content/physical-educationeu-schools>.

10. Naul R. Concepts of Physical Education in Europe / Naul R. // Physical Education: Deconstruction and Reconstruction. – Issues and Directions, Edition: 1st, Publisher: Schorndorf: Hofmann, Editors: Hardman K., pp. 35–38.

References

1. Dodatok do lysta Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 25.09.2015 № 1/9-454 «Rekomendatsiya shchodo orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya u vyshchych navchal'nykh zakladakh».

2. Dolhova N. Yevropeys'ki initsiatyvy u sferi fizychnoho vykhovannya ta sportu /N. Dolhova // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2015. – №2. – S. 55–58.

3. Dutchak M. Kontseptual'ni napryamy vdoskonalennya systemy fizychnoho vykhovannya shkolyariv i studentiv dlya vprovadzhennya zdorovoho sposobu zhyttya / M. Dutchak, T. Krutsevych, S. Trachuk // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2010. – № 2. – S. 116–119.

4. Lyst Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 13.03.2015 №1/9-126 «Shchodo osoblyvostey orhanizatsiyi osvith'ooho protsesu ta formuvannya navchal'nykh planiv u 2015/2016 navchal'nomu rotsi».

5. Lyst Ministerstva osvity i nauky Ukrainy Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 25.09.2015 № 1/9-454 «Shchodo orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya u vyshchych navchal'nykh zakladakh».

6. Lyst Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 14.12.2017 № 1550/5.1/17 «Shchodo nadannya informatsiyi».

7. Hardman K. An up-date on the status of physical education in schools worldwide: technical report for the World Health Organization / Hardman K. – Geneva, Switzerland: World Health Organisation, 2003. – 14 p.

8. Hardman K. The Situation of Physical Education in Schools: A European Perspective / Hardman K. // Human Movement. – 2008. – Т. 9. – № 1. – P. 5–18.

9. Looze R. Physical education in EU schools / Looze R. – Режим доступу: <http://www.europeactive.eu/content/physical-educationeu-schools>.

10. Naul R. Concepts of Physical Education in Europe / Naul R. // Physical Education: Deconstruction and Reconstruction. – Issues and Directions, Edition: 1st, Publisher: Schorndorf: Hofmann, Editors: Hardman K., pp. 35–38.

Д. В. Авраменко, В. В. Тимошенко
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

**ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

D. V. Avramenko, V. V. Tymoshenko
Donbass State Engineering Academy
(m. of Kramators'k, Ukraine)

**EDUCATION OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP
IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Анотація. У статті розглянута важливість проведення занять фізичного виховання не тільки в основній медичній групі, а також в спеціальній. Наведений перелік захворювань, через які студент може потрапити до спеціальної медичної групи. Для доведення необхідності фізичного виховання були проаналізовані існуючі теоретичні методики і законодавчі акти підготовки студентів спеціальної медичної групи. На базі цього сформовані переліки вправ, які студентам дозволено або не рекомендовано виконувати, через своє захворювання.

Ключеві слова: фізична культура, спеціальна медична група, рекомендовані вправи, лікувальна фізична культура, зміцнення здоров'я.

Annotation. The article considers the importance of conducting lessons of physical education not only in the main medical group, but also in a special medical group. The list of diseases through which a student can get to a special medical group is given. To prove the necessity of physical education, the existing theoretical methods and legal acts of training students of the special medical group were analyzed. It based on analysis and list of excercises which students need to present, but some exercises not recomended to use for student because they have some problem with health. It's not avaiable for illnes students.

Key words: physical culture, special medical group, recommended exercises, therapeutic physical culture, health promotion.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Протягом останнього часу спостерігається збільшення кількості студентів, які були направлені за результатами медогляду до спеціальної медичної групи. Вона формується без розподілу хвороб студентів, тобто студенти з різними захворюваннями займаються в одній групі. У зв'язку з цим, з'явилась необхідність більш розширеної розробки і обґрунтування комплексної методики виховання студентів спеціальної медичної групи, а також підвищення кваліфікаційного рівня викладача. Окрім збереження здоров'я та не допуску погіршення його стану, на викладача лягає завдання привити студенту любов до заняття спортом, а також при можливості його зміцнити.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Розробкою систем показань і протипоказань до занять фізичними вправами при різних захворюваннях, займався Шликов В. П. [1]. Розробкою методик для занять фізичною культурою студентів спеціальної медичної групи займаються зокрема в залежності від діагнозу студента. Методику й поради до організації занять у спеціальній медичній групі при різних захворюваннях описано у Боднар І. Р. [2], О. Дубогай [3] та Язловецького В. С. [4]. Методики лікувальної фізичної культури при найбільш розповсюджених захворюваннях у студентів спеціальних медичних груп було відображено у посібнику Бісмак О. В. [5]. Різноманітні методики вдосконалення проведення занять у спеціальній медичній групі розглянула Бобирєвої М. М. [6]. Роль фізичної культури у вихованні майбутнього студента можна побачити у роботі Заплатіной О. А. [7].

Мета дослідження. Розглянути існуючі теоретичні підходи і особливості проведення занять зі студентами вищих навчальних закладів спеціальної медичної групи.

Завдання дослідження. Визначити при яких захворюваннях студент може потрапити до спеціальної медичної групи. Проаналізувати існуючі методи проведення занять у спеціальній групі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведення занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах є обов'язковим. Дане положення пов'язане з необхідністю збільшення фізичної активності серед студентів, а також з метою допомоги студентам у майбутньому, в залежності

від своєї професії, підтримувати своє здоров'я за допомогою спеціальних фізичних вправ.

Фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, перш фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя [8].

Сучасна молодь має безліч захворювань, як набутих так і вроджених. Захворювання виявляються під час проведення медогляду, який є обов'язковим перед початком навчального року або упродовж першого місяця навчання. За його результатами лікар вирішує до якої медичної групи буде віднесений студент. Групи поділяються на основну, підготовчу та спеціальну. На основі інформації з навчального посібника [5] та наказу МОН України [9] побудована таблиця 1.

Таблиця 1. – Характеристика медичних груп

Назва медичної групи	Медична характеристика	Допустиме фізичне навантаження
Основна	Студенти без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями при достатньому фізичному розвитку.	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини
Підготовча	Особи з недостатнім фізичним розвитком і слабо фізично підготовлені без відхилень або з незначними відхиленнями у стані здоров'я.	Поступове збільшення навантаження без здачі нормативів
Спеціальна	Студенти, що мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що вимагають обмежень фізичних навантажень, допущені до виконання навчальної та виробничої роботи.	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень

Міністерством освіти України складений перелік захворювань, при виявленні яких студент може бути віднесений до спеціальної медичної групи: захворювання серцево-судинної системи, захворювання дихальної системи, захворювання шлунково-кишкового тракту, захворювання сечовидільної системи, ендокринні захворювання, захворювання опорно-рухового апарату (ОРА), захворювання нервової системи, стани після хірургічних втручань, хвороби вух, деякі форми відставання у фізичному

розвитку, хвороби очей [9]. Необхідно відзначити, що студент може бути направлений до спеціальної медичної групи на короткий проміжок часу, але є захворювання при котрих студент направляється кожного року до спеціальної медичної групи (захворювання серцево-судинної системи). Наприклад, після видалення апендиксу студент може бути направлений до неї на 1–2 місяці, а після – направлений знову до основної групи.

У зв'язку з вище сказаним, актуальною проблемою у вищих навчальних закладах України є проведення занять з фізичного виховання групи студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Заняття у даній групі проводяться за урахуванням вправ, які студент за станом здоров'я не може виконувати, при цьому для кожного студента цей перелік вправ відрізняється. З урахуванням цього, заняття направлені на покращення здоров'я, підвищення фізичної активності і носять характер спортивної реабілітації.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я людини і спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для покращення фізичного і психологічного стану. [8]

Розробку плану проведення занять викладач готує самостійно знаючи з яким захворюваннями студенти займаються у його групі. Він опирається на існуючі рекомендації і при необхідності складає індивідуальний комплекс для кожного студента. Ця система діє і при складанні контрольних точок й заліку, але викладач опирається на навчальний план. При необхідності він може замінити окремому студенту одну з контрольних точок, якщо вправа не є рекомендованою до виконання або може заподіяти шкоду.

Найчастіше зустрічаються студенти з серцево-судинними захворюваннями, ВСД, захворювання органів дихання, захворювання шлунково-кишкового тракту, з проблемами зору.

Заняття зі студентами з серцево-судинними захворюваннями мають бути спрямовані на підвищення функціональних-можливостей серцево-судинної системи та підвищення рівня втомлюваності. Для досягнення цих цілей (при ревматичному ураженні серця, неревматичній кардіопатії та інфекційно-алергійному міокардиті) вправи повинні бути [5]:

- динамічного характеру, для активізації та розвинення всіх груп м'язів;
- спортивно прикладні та циклічні вправи;
- вправи на релаксацію;
- дихальні вправи.

Цій групі студентів протипоказано виконувати вправи з затримкою дихання, з різким прискоренням темпу, натужуваннями та різкими рухами.

Серед усіх захворювань дихальної системи у студентів СМГ найбільш поширеними зареєстровані гостра пневмонія, хронічне обструктивне

захворювання легенів (ХОЗЛ), хронічний бронхіт та бронхіальна астма [5]. Наявність цих захворювань позбавляють студента можливості займатись за загальною програмою, тому вони навчаються у спеціальній групі, за окремою методикою. Велика кількість захворювань такого типу пов'язано з низкою причин: забруднене середовище, часті епідемії грипу, гострі респіраторні вірусні захворювання, курінням та інші.

При проведенні занять фізичного виховання зі студентами, які мають захворювання органів дихання, приміщення повинно часто провітрюватись і дотримуватись його частота. У таблиці 2 приведені рекомендації щодо проведення ЛФК при захворюванні органів дихання.

Нерідко в наш час у студентів виявляють і хвороби шлунково-кишкового тракту та захворювання нирок. Це пов'язано з наступними факторами: нерегулярне харчування, ослаблення імунітету, недотримання правил особистої гігієни. У таблиці 3 відображені основна інформація та рекомендації, щодо занять фізичною культурою серед студентів з захворюванням хвороби шлунково-кишкового тракту. Таблиця побудована на основі даних з навчального посібника Бісмак О. В. [5] та Мухіна В. Н. [11].

Таблиця 2 – Фізичні навантаження при хворобах дихальної системи

Захворювання	Завдання лікувальної фізичної культури	Заборонені вправи	Рекомендовані вправи
ХОЗЛ	Зміцнення дихальних м'язів та загального тонусу організму. Підвищення протистояння організму до фізичних навантажень.	Тривале статичне напруження м'язів.	Гімнастичні вправи, дихальні вправи: статистичні, динамічні та дренажні. Лікувальна ходьба.
Бронхіальна астма	Зменшення спазмів бронхів. Зняти патологічні кортико-вісцеральні рефлекс. Зміцнення організму в цілому.	Вправи із затримуванням дихання та напруженням.	Дихальні вправи, розвиваючі вправи для м'язів, вправи на розслаблення, рухливі ігри.

Хвороби нирок викликані здебільшого потраплянням інфекцій до організму людини. Їх нараховується велика кількість і в залежності від поставленого діагнозу складається план фізичних навантажень. Також існують загальні рекомендації, їх застосовують при виявленні проблем з нирками, коли ще не поставлений точний діагноз. Завданнями ЛФК у цьому випадку є: поліпшення та нормалізація ниркового кровообігу, поліпшення та нор-

малізація інших уражених органів, підвищення неспецифічної опірності та адаптація організму до фізичних навантажень. Рекомендовано виконувати лікувальну гімнастику, дозована ходьба, виконання вправ помірної інтенсивності. Забороняється виконувати вправи з різким збільшенням темпу і тривалим напружуванням м'язів.

Таким чином, фізичні заняття направлені не тільки на збереження здоров'я студента, а й на його покращення. Під час занять студент вивчає методики проведення фізичної культури, які допоможуть йому укріпити своє здоров'я та зробити протікання хвороби менш помітним.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідивши існуючі методики проведення занять у спеціальній медичній групі ми бачимо, що викладач повинен самостійно скласти програму проведення занять. Його задачею є пояснити студентам, що фізичне виховання має велике значення при бажанні збереження та підвищення рівня здоров'я. При правильній організації проведення занять з фізичного виховання, можна досягнути таких результатів, як покращення самопочуття, збільшення витривалості, полегшення протікання хронічних захворювань. Але студент повинен займатись спортом і за межами навчального закладу. В першу чергу він повинен дотримуватись режиму, займатись ранковою гімнастикою, розминкою між однотонними заняттями, загартовуванням.

Перспективою являється продовження дослідження методик проведення занять фізичною культурою, для виявлення найбільш дієвих вправ при різних хворобах.

Таблиця 3 – Фізичне навантаження при хворобах шлунково-кишкового тракту

Групи рекомендацій	Хронічний гастрит	Виразкова хвороба шлунку	Після перенесеного гепатиту
Завдання лікувальної фізичної культури	Нормалізація секторної та рухової функції шлунку. Зміцнення м'язів черевного пресу. Активізація функцій травної системи. Адаптація до побутового навантаження.	Підтримка рівня моторної та секретної діяльності шлунку. Стабілізація нормальної діяльності ЦНС. Адаптація до фізичних навантажень.	Відновлення кровообігу в черевній порожнині. Покращення припливу артеріальної крові до печінки. Відновлення рівноваги вегетативної функції. Адаптація до побутового та професійного навантаження.
Форми лікувальної фізичної	Лікувальна гімнастика, дозований біг, рухливі ігри,	Лікувальна гімнастика, ходьба, рухливі та елементи	Лікувальна гімнастика, дозований біг, рухливі ігри,

культури	плавання. Дієтотерапія.	спортивних ігор, дихальні вправи. Дієтотерапія.	плавання. Дієтотерапія.
Заборонені вправи	Тривале статистичне напруження м'язів.	Тривале статистичне напруження м'язів.	Тривале статистичне напруження м'язів.
Рекомендовані вправи	Дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів, вправи на укріплення черевних м'язів у повільному темпі.	Вправи з гантелями, вправи на гімнастичній стінці, дихальні вправи.	Дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів, вправи на укріплення черевних м'язів у повільному темпі.

Література

1. Шликов В. П. Рекомендації щодо виконання фізичних вправ при різних захворюваннях / Шликов В. П. – ГОУ ВПО УГТУ-УПІ, 2006. – 31 с.
2. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : навч.-методичний посіб. / Боднар І. Р. – Львів : Українські технології. – 2005. – 48 с.
3. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
4. Язловецький В. С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навчальний посібник / Язловецький В. С. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. – 352 с.
5. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О. В. Бісмак. – Харків : Вид-во Бровін О. В., 2010. – 202 с.
6. Бобирева М. М. Удосконалення методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вузів: автореф. дис. на здобуття уч. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури» / Бобирева М. М. Алмати, 2008. – 27 с.
7. Заплата О. А. Роль фізичного виховання у підготовці студентів вузу до майбутньої професійної діяльності: автореф. дис. на здобуття уч. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теорія та методика професійної освіти»/О. А. Заплата. - 2007. - 24 с.
8. Закон N770-XIV (770-14) от 18.06.99. – Режим доступу: <http://uazakon.ru/zakon/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte.html>

9. Наказ МОН України «Про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури» №518/674 від 20.07.2009. – Режим доступу: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE16789.html

10. Мухін В. Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / Мухін В. Н. – К. : Олімпійська література, 2000. – 423 с.

References

1. Shlikov V. P. Rekomendatsyy po vipolnennyu fizycheskykh uprazhnenyy pry razlychnikh zabolevannyakh HOU VPO UHTU-UPY, 2006. – 31 s.

2. Bodnar I. R. Teoriya, metodyka i orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya uchniv spetsial'noyi medychnoyi hrupy. Navch.-metodychnyy posib. – L'viv, Ukrayins'ki tekhnolohiyi. – 2005. – 48 s

3. Metodyka fizychnoho vykhovannya studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy : navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl. / Oleksandra Dmytrivna Dubohay, Anatoliy Vasylovych Ts'os', Maryna Vasylivna Yevtushok. – Luts'k : Skhidno- yevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky, 2012. – 276 s.

4. Yazlovets'ky V. S. Fizyчне vykhovannya studentiv z vidkhylennyamy v stani zdo-rov'ya: Navchal'nyy posibnyk. – RVV KDPU imeni V. Vynnychenka, 2004. – 352 s

5. Likuval'na fizychna kul'tura u spetsial'nykh medychnykh hrupakh: navch. posib. / O. V. Bismak. – Kharkiv : Vyd-vo Brovin O. V., 2010. – 202 s.

6. Bobireva M. M. Sovershenstvovanye metodyky professyonal'no-prikladnoy fizycheskoy podhotovky studentov medytsynskykh vuzov : avtoref. dys. Na soyskanye uch. stepeny kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya, sportyvnoy trenyrovky, ozdorovytel'noy y adaptyvnoy fizycheskoy kul'turi» / Bobireva M. M. Almati, 2008. – 27 s.

7. Zaplatyna O. A. Rol' fizycheskoho vospytanyya v podhotovke studentov vuza k budushchey professyonal'noy deyatel'nosty : avtoref. dys. na soyskanye uch. stepeny kand. ped. nauk : spets.13.00.08 «Teoryya y metodyka professyonal'noho obrazovanyya» /O. A. Zaplatyna. – Kemerovo, 2007. – 24 s.

8. Zakon N770-XIV (770-14) ot 18.06.99 Rezhym dostupu - <http://uazakon.ru/zakon/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte.html>

9. Nakaz MON Ukrayiny pro rozpodil uchniv na hrupy dlya zanyat' na urokakh fizychnoyi kul'tury №518/674 vid 20.07.2009. Rezhym dostupu - http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE16789.html

10. Mukhin V. N. Fizychna reabilitatsiya: Pidruchnyk dlya studentiv VNZ fizychnoho vykhovannya i sportu. – K: Olimpiys'ka literatura, 2000. – 423 s.

Н. Г. Чекмарьова, С. В. Безденежних
Національна металургійна академія України.
(м. Дніпро, Україна)

**ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

N. G. Chekmareva, S. V. Bezdieniegnikh
National Metallurgical Academy of Ukraine, Dnipro, Ukraine
**ORGANIZATION OF STUDENT'S PHYSICAL EDUCATION
CLASSES OF THE SPECIAL MEDICAL GROUPS**

Анотація: У статті приведена актуальність вибраної теми дослідження щодо ролі фізичної культури у системі освіти та виховання студентської молоді. Наведено аналіз останніх досліджень і публікацій, визначена мета та завдання дослідження. Виклад основного матеріалу дослідження розкриває питання зазначеної теми. Розглянуті основні принципи, положення, структура щодо організації занять з фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах. Зроблені висновки та визначені перспективи подальших розробок в даному напрямку.

Ключові слова: фізичне виховання, організація занять, спеціальні медичні групи, студенти, заклади вищої освіти.

Annotation: The article shows the relevance of the selected research topic, shows the role of physical culture in the system of education and upbringing of student youth. The analysis of the latest research and publications

reveals the modern scientific and methodological knowledge and practical experience of the problem of physical education of students that referred to special medical groups. The goal and tasks of the research of the chosen topic are determined. The exposition of the main material of the article reveals the main principles and provisions of the physical education of students. A common structure of classes for students of special medical groups is given. There was made a conclusion which shows that the physical education of the students of the special medical group, the using of facilities and methods of physical education in the practice of classes has a positive effect which reflected on the improvement of physical development and the state of student's health. The prospects of further research in the chosen direction are determined.

Key words: physical education, organization of classes, special medical groups, students, higher educational establishments.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Однією з умов формування в незалежній Україні вищої школи є вимога використовувати всі можливості фізичної культури для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і підготовки до праці сучасної молоді [10].

Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування у неї основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

Студенти, як майбутні фахівці з вищою освітою, значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими. Проте, потрібно реально і без перебільшень оцінювати дійсний стан справ.

Фізична культура і спорт у плані збереження і відновлення здоров'я повинні займати значно вище місце ніж вони займають нині. Тому кожному працівнику охорони здоров'я і галузі фізичної культури потрібно знайти своє місце у вирішенні завдань щодо впровадження нових технологій покращення та відновлення здоров'я студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. На теперішній час спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у закладах вищої освіти (ЗВО). Система освіти і виховання не формує у студентів належної мотивації до здорового способу життя [5].

Як відомо, умови навчання та побуту студентів проходять в недостатній руховій активності, одноманітній робочій позі з великим навчальним навантаженням [3].

Відомо, що впродовж навчання у ЗВО чисельність студентів, які мають різні захворювання за станом свого здоров'я збільшується з 3,6% на першому до 14,46% на четвертому курсі [4]. Проте, процес фізичного ви-

ховання ослаблених хворобою студентів дуже складний. Лише при глибокому осмисленні цього процесу можна ефективно і правильно використовувати ті можливості, які є у ЗВО для успішної роботи з ними. В наш час особливо є необхідним поновлення форм і методів цієї роботи.

У результаті комплексної оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку всіх студентів розподіляють за трьома ознаками:

Перша група (основна медична) – студенти, які не мають хронічних захворювань, з нормальним фізичним розвитком і руховою підготовленістю.

Друга група (підготовча). До її складу входять студенти, котрі відстають у фізичному розвитку, з низькою підготовленістю, а також такі, що мають стійкі порушення постави і незначні відхилення у стані здоров'я (невелика втрата слуху, зору, туберкульозна інтоксикація, підвищений кров'яний тиск та інші).

Третя група (спеціальна медична) складається зі студентів, котрі мають відхилення у стані здоров'я і тому не можуть переносити підвищені фізичні навантаження.

Так за даними А. І. Драчука [4] спостерігається зменшення кількості основних груп із 84,0 % до 70,2 % впродовж навчання студентів у ЗВО.

Зазначено, що до основної медичної групи відносять 60 % студентів, підготовчої – 12–30 %, спеціальної медичної групи (СМГ) – 20–45 % студентів [1].

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан організації занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні знання та практичний досвід проблеми фізичного виховання студентів СМГ.

2. Розглянути основні принципи організації занять з фізичного виховання в СМГ.

3. Навести методику організації занять з фізичного виховання в СМГ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Студенти ЗВО III–IV рівня акредитації, які за результатами медичного обстеження віднесені до СМГ і займаються фізичним вихованням, формують досить неоднорідний колектив. Вони відрізняються між собою захворюваннями, функціональним станом, ступенем компенсації існуючих у них медичних відхилень та хвороб, а також станів, що є наслідками перенесених захворювань. Такі студенти у порівнянні з однолітками, що займаються в основній групі, мають слабший фізичний розвиток та низький функціональний стан систем організму. Як правило, вони не організовані, не можуть виконати більшості фізичних вправ, елементів спортивних ігор. У них часто трапляються хронічні та простудні захворювання із загостренням впродовж осінньо-зимового періоду [2].

Класифікацію фізичних вправ для студентів СМГ, які ґрунтуються на оздоровчому та розвивальному (стимулюючому) ефекті і полягають в наступному: загальнооздоровчі вправи спрямовані на досягнення загального

неспецифічного оздоровчого ефекту, вони використовуються при будь-яких захворюваннях; специфічно-оздоровчі (лікувальні) – впливають на ланцюг патологічних процесів в організмі; загально-розвиваючі (стимулюючі) вправи оздоровчого характеру, які стимулюють фізичний розвиток та створюють базу для розвитку основних рухових здібностей; спеціально-розвиваючі – сприяють розвитку окремих рухових здібностей (якостей) : сили, швидкості, витривалості та гнучкості [7, 8, 9].

За твердженням С. І. Шинкарьова [11] серед різноманітних форм фізичної культури, що використовуються для нормалізації функціонального стану і постави студентів СМГ, а також з метою профілактики захворювань, особливої уваги заслуговують наступні форми і засоби фізичної культури: ранкова гігієнічна гімнастика, яка покращує діяльність внутрішніх органів, викликає підвищений емоційний стан; елементи спортивних ігор, які нормалізують психоемоційний стан, вдосконалюють координацію рухів; різновиди ходьби та бігу, що стабілізують процеси обміну, покращують діяльність нервової, серцево-судинної та дихальної систем; плавання посилює діяльність кардіореспіраторної системи й обміну речовин; загартовуючи процедури.

Заняття з фізичного виховання, яке побудоване із урахуванням принципів оздоровчого фізичного тренування, дозволяє оптимізувати фізіологічні процеси в організмі, стимулювати процеси відновлення та сприяють досягненню стійкого оздоровчого ефекту занять [6].

Знання принципів організації занять з фізичного виховання у СМГ та їх практична реалізація у навчальному процесі дозволять забезпечити ефективність оздоровчих занять.

В основі організації занять з фізичного виховання в СМГ лежать три основних принципи.

Перший принцип полягає в оздоровчій та лікувально-профілактичній спрямованості використання засобів фізичної культури. Для СМГ цей принцип є основним, саме йому підпорядкований вибір засобів фізичної культури, так як спочатку необхідно відновити здоров'я, усунути придбані внаслідок хвороби порушення, попередити рецидиви захворювань, а також можливі ускладнення хвороби. Саме тому заняття зі студентами СМГ на першому етапі містять чимало елементів лікувальної фізичної культури (ЛФК). Викладач фізичного виховання, який працює з цими групами, повинен знати особливості впливу фізичних вправ і засобів загартовування на хворий організм, уміти вибрати необхідні для лікування певних захворювань засоби і методи фізичної культури, оцінити ефективність їх впливу на організм.

Організований на науковій основі процес фізичного виховання здатний забезпечити повну компенсацію наявних порушень.

Другий принцип фізичного виховання студентів СМГ полягає в диференційованому підході до використання засобів фізичної культури в залежності від характеру і вираженості структурних і функціональних пору-

шень в організмі, викликаних патологічним процесом. При будь-яких заняттях фізичними вправами використовують навантаження, які диференціюють залежно від віку, статі та фізичної підготовленості. На заняттях з СМГ, крім цього, одним з факторів, що визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень, стає захворювання, яке характеризує своєрідність і виразність патологічних змін в організмі. Ці особливості визначають потреби кожного студента в конкретних засобах і методах фізичного виховання.

Третій принцип, який повинен дотримуватися у процесі фізичного виховання студентів СМГ, полягає у професійно-прикладній спрямованості навчальних занять. У процесі занять викладач повинен не тільки забезпечити як найшвидше відновлення пошкоджених органів і систем, тим самим надаючи лікувальну і профілактичну дію на організм, але і допомогти студентові в процесі занять фізичними вправами придбати необхідні для гарного освоєння професії рухові навички, за допомогою методів фізичного тренування удосконалити їх, підготувати центральну нервову систему та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність майбутнього фахівця.

Методика організації занять у СМГ базується на наступних основних положеннях:

1. Заняття можуть бути груповими або індивідуальними, проводитися по можливості на відкритому повітрі, так як це найкращим чином сприяє зміцненню здоров'я студентів та загартовуванню їх організму.
2. Кількісний склад групи не повинен перевищувати 8–15 чоловік.
3. При комплектуванні навчальних груп, доборі фізичних вправ та допустимих навантажень слід враховувати функціональний стан організму студентів та їх фізичну підготовленість.
4. Кількість занять та їх тривалість планується така сама, що і заняття зі студентами, які проходять обов'язковий курс фізичного виховання, хоча обсяг і інтенсивність виконання пропонованих вправ у багато разів знижені, і зростання загальних фізичних навантажень в окремих вправах планується значно більш поступово і на більш великому відрізку часу.
5. У зв'язку з ослабленням адаптаційних механізмів і зниженням функціональних можливостей організму слід збільшити за часом підготовчу та заключну частини заняття.
6. Заняття слід будувати за принципом комплексного, тобто включати різноманітні засоби, що створює можливість кращого емоційного настрою і меншу стомлюваність.
7. Слід обмежити кількість вправ на швидкість, витривалість, силу, вправи з напругою, затримкою дихання. Необхідно більше давати прості по координації вправи. Через кожні 3–4 вправи необхідно вводити паузи відпочинку – ходьбу, поглиблене дихання та інш.

8. Необхідно дотримуватися принципу поступового включення в роботу різних м'язових груп.

9. Загальнорозвиваючі та спеціально-підготовчі вправи, які розвивають основні фізичні якості – швидкість, силу, спритність, витривалість, координацію рухів необхідно планувати протягом усього навчального року.

10. Розвивати морально-вольові якості: сміливість, рішучість, почуття колективізму та інші.

На заняттях з СМГ доцільно дотримуватися загальноприйнятої структури занять з фізичного виховання. Воно складається із 4 частин: вступної, підготовчої, основної та заключної.

Вступна частина (5–10 хв.) концентрує увагу студентів, спрямована на психологічне та емоційне налаштування для більш ефективного виконання фізичних вправ, запланованих у наступних частинах заняття, на поступове підвищення функціональної діяльності організму і особливо його дихальної і серцево-судинної систем. Включає в себе шикування групи, привітання, пояснення завдань заняття, стройові вправи, вправи для формування правильної постави та інші.

Підготовча частина (10–25 хв.) включає в себе вправи, що виконуються спочатку у повільному, а потім у середньому темпі. Кожна вправа повторюється 4–5 разів. Ці вправи призводять до підвищення функціональних можливостей організму, створюють необхідний настрій для більш інтенсивної м'язової роботи в основній частині заняття. Це ходьба, повільний біг, загальнорозвиваючі вправи для великих м'язів рук, ніг і тулуба у поєднанні із спеціальними дихальними вправами. Спеціальні дихальні вправи дозволяють зменшити ступінь функціонального напруження на організм.

Основна частина заняття (20–35 хв). Засоби, що використовуються в основній частині дуже різноманітні. До них відносяться загальнорозвивальні вправи без снарядів, зі снарядами і на снарядах; фізичні вправи, характерні для різних видів спорту; елементи спортивних і рухливих ігор; елементи йоги і т. д. В ній освоюються нові фізичні вправи і рухові навички, здійснюється розвиток рухових якостей і забезпечується вирішення основних завдань фізичного виховання на кожному конкретному етапі заняття.

Заключна частина заняття (5–10 хв). Основне завдання заключної частини – це поступове зниження функціональної активності організму, приведення його у стан спокою, відновлення функціонального стану. Зниження фізіологічного збудження та надмірної напруги відбувається за рахунок таких вправ, як: повільний біг, ходьба у спокої, вправи на розслаблення з глибоким диханням, релаксаційні вправи, самомасаж. У цій частині підводяться підсумки заняття за результатами діяльності студентів, надаються завдання для самостійної роботи для подальшого стимулювання до активності на наступних заняттях.

Висновки і перспективи подальших досліджень. В статі розглянуті основні принципи і методика організації занять з фізичного виховання зі студентами, які віднесені до спеціальних медичних груп. Використання засобів та методів фізичного виховання матиме позитивний терапевтичний ефект, сприятливий вплив на фізичний розвиток студентів, покращення стану їх здоров'я, а також викликатиме їх інтерес не лише до аудиторних, а і до самостійних занять фізичними вправами. Перспективним для подальшого дослідження є особливості фізичного виховання студентів СМГ при захворюваннях різних систем організму.

Література

1. Бісмак Є. Ст. Аналіз нозологій у студентів спеціальної медичної групи у зв'язку із застосуванням сучасних засобів лікувальної фізичної культури/Є. В. Бісмак, О. В. Пешкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. - Х. : ХДАФК, 2012. - № 3. - С. 89-94.
2. Вілетська Т. Є. Принципи формування та організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах/Т. Є. Вілетська, Е. А. Кудаєв // Теорія та практика фізичної культури. - 2005. - № 1. - С. 25–26.
3. Глоба Т. А. Особливості фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи при захворюваннях органів травлення та печінки / Т. А. Глоба, М. О. Капітаненко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : Всеукр.наук.- практ. конф., 12–13 квітня 2012 р. : зб. наук. праць. – Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2012. – С. 56–59.
4. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Драчук. – Л., 2001. – 20 с.
5. Захаріна Є. А. Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Є. А. Захаріна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2015. – Вип. 129. – Т. I. – С. 103–106.
6. Калічак Ю. Л. Педагогічні засади фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Ю. Л. Калічак, Б. І. Кравчук, Н. В. Саливон // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія. – Дрогобич : КОЛО, 2007. – С. 368–371.
7. Ликов О. О. Лікувальна фізкультура при внутрішніх хворобах: практикум / О. О. Ликов, Л. П. Середенко, Н. О. Добровольська. – Дон. держ. мед. унів., 2002. – 163 с.

8. Петрук Л. А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : [навч.-метод. посіб.] / Л. А. Петрук, В. М. Федотов. – Рівне : НУВГП, 2012. – 112 с.
9. Сівохоп Е. Практика формування спеціальних медичних груп із фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Е. Сівохоп // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. – Вип. 12: [у 4-х т.]. – Л. : Українські технології, 2008. – Т. 2. – С. 181–186.
10. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах: метод. рекомендації для студентів, гуманітар. вузу / сост. М. А. Красуля; народ. укр. акад. [каф. фіз. виховання та спорту]. – Харків, НУА, 2011. – 52 с.
11. Шинкарьов С. І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп / С. І. Шинкарьов // Освіта та педагогічна наука, 2012. – № 5–6 (154–155). – С. 31–36.

References

1. Bysmak E. V. Analiz nozologiyi u studentov spetsyal'noy medytsynskoy hruppi v svyazy s pryimeneniyem sovremennikh sredstv lechebnoy fizycheskoy kul'turi / E. V. Bysmak, O. V. Peshkova // Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk. – Kh. : KhDAFK, 2012. – № 3. – S. 89–94.
2. Vyletskaya T. E. Pryntsypi formirovaniya y orhanyzatsiya fizycheskoho vospytaniya v spetsyal'nikh medytsynskikh hruppakh / T. E. Vyletskaya, E. A. Kudaev // Teoriya y praktyka fizycheskoy kul'turi. – 2005. – № 1. – S. 25–26.
3. Hloba T. A. Osoblyvosti fizychnoho vykhovannya studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy pry zakhvoryuvannyakh orhaniv travlennya ta pechinky / T. A. Hloba, M. O. Kapitanenko // Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya studentiv v umovakh kredytno-modul'noyi systemy navchannya : Vseukr.nauk.-prakt. konf., 12–13 kvitnya 2012 r. : zb. nauk. prats'. – Dnipropetrovs'k : Vyd-vo DNU, 2012. – S. 56–59.
4. Drachuk A. I. Optymizatsiya fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchikh zakladiv osvity humanitarnoho profilyu : avtoref. dys. na zdobuttya naukovooho stupenya kand. nauk z fizychnoho vykhovannya ta sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naselennya» / A. I. Drachuk. – L., 2001. – 20 s.
5. Zakharina Ye. A. Orhanizatsiya zanyat' z fizychnoho vykhovannya studentiv spetsial'nykh medychnykh hrup / Ye. A. Zakharina // Visnyk Chernihivs'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. – Chernihiv: ChNPU im. T. H. Shevchenka, 2015. – Vyp. 129. – T. I. – S. 103–106.
6. Kalichak Yu. L. Pedahohichni zasady fizychnoho vykhovannya studentiv spetsial'nykh medychnykh hrup / Yu. L. Kalichak, B. I. Kravchuk, N. V. Salyvon // Realizatsiya zdorovoho sposobu zhyttya – suchasni pidkhody : monohrafiya. – Drohobych : KOLO, 2007. – S. 368–371.

7. Lykov O. O. Likuval'na fizkul'tura pry vnutrishnikh khvorobakh: praktykum / O. O. Lykov, L. P. Seredenko, N. O. Dobrovol'ska. – Don. derzh. med. univ., 2002. – 163 s.

8. Petruk L. A. Fizychnе vykhovannya studentiv spetsial'nykh medychnykh hrup : [navch.-metod. posib.] / L. A. Petruk, V. M. Fedotov. – Rivne : NUVHP, 2012. – 112 s.

9. Sivokhop E. Praktyka formuvannya spetsial'nykh medychnykh hrup iz fizychnoho vykhovannya u vyshchykh navchal'nykh zakladakh / E. Sivokhop // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. nauk. prats' z haluzi fizychnoyi kul'tury i sportu. – Vyp. 12: [u 4-kh t.]. – L. : Ukrayins'ki tekhnolohiyi, 2008. – T. 2. – S. 181–186.

10. Fyzycheskoe vospytanye v spetsyal'nikh medytsynskykh hruppakh: metod. rekomendatsyy dlya studentov humanitar. vuza / sost. M. A. Krasulya ; Nar. ukr. akad. [kaf. fiz. vospytannya y sporta]. – Khar'kov, NUA, 2011. – 52 s.

11. Shynkar'ov S. I. Fizychnе vykhovannya studentiv spetsial'nykh medychnykh hrup / S. I. Shynkar'ov // Osvita ta pedahohichna nauka, 2012. – № 5–6 (154–155). – S. 31–36.

УДК 796.04

В. П. Родигіна

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна*

**ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ**

V. P. Rodygina

*National Technical University
«Kharkiv Polytechnic Institute»
Kharkov, Ukraine*

**OPTIMIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL
EDUCATION OF FUTURE ENGINEERS**

Анотація. У статті розглянуті питання оптимізації навчального процесу з фізичного виховання майбутніх інженерів, застосування нових форм управління процесом фізичного виховання, відтворення заздалегідь проєктованої педагогічної технології.

Ключові слова: навчальний процес, фізичне виховання, майбутні інженери, системний підхід, педагогічна технологія.

Annotation. The article deals with the issues of optimization of the educational process of physical education of future specialists, application of new forms of management of the process of physical education, reproduction of predesigned pedagogical technology.

Key words: educational process, physical education, future engineers, system approach, pedagogical technology.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Студентська молодь – майбутні фахівці різних галузей промисловості, сільського господарства, науки та культури, це золотий фонд майбутнього України. Очевидно, що пасивні, інертні, фізично слабкі та бездуховні люди, непридатні для вирішення проблеми. Для вирішення багатьох питань, які стають важливими для розвитку країни, потрібна активна, творчо обдарована, здорова та фізично розвинена, прагнуча гармонійного розвитку студентська молодь.

Зі зростаючими вимогами для молодих фахівців, особливо в умовах ринкових відносин, де конкурентоспроможності фахівця є саме головним на ринку праці, висуває підвищені вимоги до фізичного стану майбутнього фахівця. Важко переоцінити важливість фізичної культури в умовах погіршення стану навколишнього середовища, скорочення населення та збільшення числа людей з обмеженими фізичними можливостями.

Поліпшення фізичного здоров'я майбутнього інженера, більшою мірою залежить від діяльності вищого навчального закладу (оптимізації навчального процесу, підвищення професіоналізму викладачів, вдосконалення організації роботи викладацького складу, застосування нових форм управління процесом фізичного виховання).

Оптимізація процесу навчання у вищих навчальних закладах можлива тільки за допомогою вдосконалення науково обґрунтованих педагогічних технологій [6], що включає до себе строго науковий дизайн та точне відтворення. Гарна, науково-обґрунтована технологія навчання та виховання це і є педагогічна майстерність. Педагогічні технології є системними

та послідовними втіленням заздалегідь розробленого навчально-виховного процесу на практиці. Таким чином, системний підхід лежить в основі будь-якої педагогічної технології, відтворюваність й планована ефективність якої цілком залежить від її систематичності та структурованості.

На сьогоднішній день існують різні форми організації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Однією з форм є навчальні заняття в групах з виду спорту.

Така форма організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ має ряд переваг, до яких можна віднести:

- 1) спрямованість навчального процесу на забезпечення спеціальної та загальної підготовки;
- 2) дозволяє студентам досягти високого рівня фізичних якостей;
- 3) формує у них свідому активність в області фізичної культури та спорту;
- 4) забезпечує високий рівень успішності у ВНЗ;
- 5) вимагає формування соціально-ціннісної орієнтованості на фізичну активність поза навчальних занять;
- 6) дає можливість для подальшого спортивного досконалості та переходу на більш високий рівень фізичного розвитку.

Прояв переваг цієї форми навчального процесу можливе лише в тому випадку, якщо студент займається «своїм видом спорту». В іншому випадку позитивні сторони можуть чинити негативний вплив на навчальний процес.

Мета дослідження. У зв'язку з цим, виникає необхідність у пошуку оптимальної форми з організації та проведення процесу розподілу студентів 1 курсу в групи за видами спорту.

Дана стаття присвячена одній з проблем професійної педагогіки - проведення системного аналізу, необхідність моделювання структури процесу управління (розподілу) та як наслідок вироблення критеріїв оцінки фізичної підготовленості студентів, необхідність створення еталонних форм за видами спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. В даний час у ВНЗ застосовуються методи, засновані на вимірі рівня фізичної підготовленості студентів, які визначаються з тестування (на гнучкість, швидкість, витривалість та силу). На підставі цього, з урахуванням наявних можливостей (видів спорту) та ступеня інформованості студентів, проводиться процес розподілу.

Процес розподілу (управління) – складна організаційна діяльність, що включає до себе системний збір та об'єктивний запис, класифікацію, аналіз й прийняття рішень, спрямована на досягнення заданої мети.

Для поліпшення якості проведення процесу розподілу студентів, необхідно застосувати системний аналіз, який займається «проблемами прийняття рішень в умовах, коли вибір альтернативи вимагає аналізу складної інформації різної фізичної природи» [3].

Системний аналіз зазвичай проводиться в кілька етапів:

1 етап - постановка завдання – пошук оптимальних форм для управління процесом розподілу студентів в спортивні групи.

2 етап - визначення елементів складових зовнішнього та внутрішнього середовища об'єктів (студентів) – тестування, анкетування, з метою визначення зв'язку між ними.

3 етап - порівняння, аналіз та моделювання – конкретного об'єкта – на основі отриманих даних, з урахуванням соціально – ціннісного орієнтування та ступеня формування мотивів на фізичну активність, з прийняттям рішення про найбільш доцільним для даного об'єкта.

Однак тут слід зазначити, що можливий варіант, коли отримана студентом інформація про сутність й зміст навчального процесу є неповною або суперечливою, що може мати негативні наслідки.

Важливою характеристикою системи управління - є вид інформаційного процесу, використаного для передачі сигналів управління, який може бути розсіяним або спрямованим. В розсіяному інформаційному процесі (РІП) інформація від викладача спрямовується до всіх студентів без урахування того, чи здатний кожен з них, приймати її чи ні (інформація без точної адреси).

У направленому інформаційному процесі (НІП) інформація від викладача спрямовується по строго одиничному адресу, з урахуванням особливостей й можливостей даного конкретного студента: його підготовки та його мотивації. Реалізувати спрямований інформаційний процес в найбільш повному сенсі цього слова, можна тільки в індивідуальному навчанні, що не завжди можливо. Тому при процесі розподілу студентів можливий варіант змішаного застосування інформаційного процесу, на першому етапі системного підходу, можливо, застосувати РІП, а на третьому етапі необхідно застосовувати НІП. Змішане застосування буде також сприяти формуванню мотиваційного критерію.

Сама мотивація – це внутрішня рухова сила дій та вчинків особистості, тому її потрібно педагогічно порушувати та керувати нею. Існує ряд методик здійснення мотиваційного компонента дидактичного процесу. Однією з найбільш ефективних методик, є методика створення мотиваційно-проблемних ситуацій або постановки спеціальних проблемних завдань, в яких відображається його практичний сенс.

У цій методиці викладач звертається до формування уявлень студента про роль видів спорту для успішного вирішення професійних завдань, викладач переконує студента у важливій ролі фізичної культури, як засобу для поліпшення здоров'я та підвищення оцінки особистості оточуючими людьми.

Це найбільш складне й важко вирішуване завдання.

У кібернетиці розрізняють управління розімкнуте, замкнутий та змішане.

Всі ці види управління процесами мають безпосереднє відношення й до педагогічного процесу. Замкнутий управління передбачає постійне спо-

стереження за основними характеристиками навчання та корекцію цієї діяльності, в разі відхилення від заданих значень характеристик.

Для отримання максимальної ефективності, процес розподілу студентів, а по суті це процес управління можна уявити в вигляді замкнутого управління, що може бути відображено на структурній схемі [2] представленої на рис. 1, яка відображає взаємозв'язок окремих компонентів процесу управління.

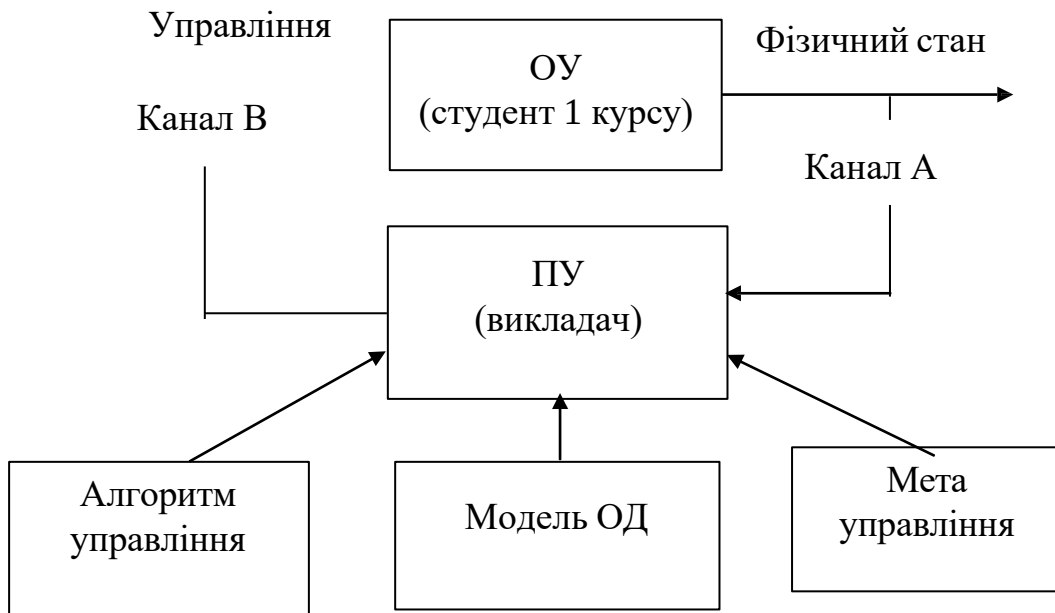


Рисунок 1 – Структура процесу управління (розподілу)

Між ОД (об'єкт дослідження) та ПУ (пристрій управління) існує прямий зв'язок (канал А) й зворотний зв'язок (канал В).

Канал А – потік інформації про рівень підготовленості об'єкта (студента), про ступінь фізичної активності, рівні мотивів та ціннісної орієнтації. Для об'єктивної оцінки ОД проводяться тестування, анкетування, а також безпосереднє співбесіду викладача зі студентами.

Моделлю ОД – є база даних про необхідні вміння та навички, про рівень фізичних якостей й знань про сутності видів спорту.

Метою управління – є порівняння та аналіз рівня фізичного стану, об'єктивної інформованості, що, в кінцевому рахунку, визначить процес управління.

Алгоритм управління – це система стеження, корекції й контролю з метою підтримки достатньої стабільності у виконанні досягнення заданої мети (анкетування, тестування, співбесіда) – тобто дії, за допомогою яких викладач керує процесом розподілу.

Зворотний зв'язок – канал В – є результатом прийняття рішень, при якому також використовується досвід, знання й творча діяльність викладача.

Очевидно, що зворотний зв'язок базується на даних отриманих від прямого зв'язку. Тому, чим об'єктивніше й достовірніше буде функціонувати прямий зв'язок, тим ефективніше буде відбуватися процес управління.

У зв'язку з цим, виникає необхідність в об'єктивній оцінці якості інформації про сутність, структуру та формах навчального процесу з фізичного виховання, про вплив того чи іншого виду спорту на стан фізичного розвитку.

Чим краще та об'єктивніше стався збір інформації, тим ефективніше буде формування відповідних ініціатив.

Для цього, необхідна розробка критеріїв якості фізичної підготовленості студентів за видами спорту. В основу змісту цих критеріїв можна віднести:

1) рівень фізичної підготовленості – враховує розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості);

2) рівень спеціальної «фізкультурної» грамотності – знання про вплив фізичного виховання й спорту на функціональні системи організму, на розвиток фізичних якостей та на стан здоров'я у цілому;

3) ступінь участі в спортивних секціях поза школою – спортивний стаж занять, спортивний розряд, участь в змаганнях.

При проведенні педагогічних досліджень процесу розподілу студентів виникає ряд питань, на які необхідно дати правильні відповіді: по-перше, що вимірювати?

На цьому етапі необхідно поставити завдання дослідження й визначити критерії оцінки. При цьому вимірювані показники повинні об'єктивно описати, досягнуті навички та вміння майбутніх інженерів.

Перелік вимірюваних критеріїв оцінки за видами спорту наведені в таблиці 1, яка відображає взаємозв'язок окремих критеріїв якості фізичної підготовленості майбутніх інженерів.

Таблиця 1 – Перелік вимірюваних критеріїв оцінки за видами спорту, які застосовуються при проведенні процесу розподілу майбутніх інженерів

№ з/п	Види спорту	Рівень розвитку фіз.якостей									Ступінь участі у спорт. секціях			Рівень спец. знань й мотивацій		
		Сила			Швидкість			Спритність			Спорт. стаж	Спорт. змагання.	Спорт. розряд	Низька	Середня	Висока
		Низька	Середня	Висока	Низька	Середня	Висока	Низька	Середня	Висока						
1	Легка атлетика		+			+				+	0,5 год				+	

По-друге, як вимірювати?

Необхідно визначити умови визначення критеріїв оцінки, за якою шкалою вимірювати [4]:

1) рівень розвитку фізичних якостей – за шкалою відносин – дозволяє визначити, на скільки одиниць об'єкт відрізняється від еталонної моделі;

2) ступінь участі в спортивних секціях – по шкалі найменувань, – яка дозволяє розбити, об'єкт (майбутніх інженерів) на кілька класів: займається в або не займається в спортивній секції; об'єкти одного класу (займався в спортивних секціях) можливо, розбити на підкласи: брав участь в спортивних змаганнях, має спортивний розряд та інше.

3) рівень спеціальної «фізкультурних» знань – за шкалою інтервального – дозволяє визначити, рівень знань майбутніх інженерів, за кількістю правильних або неправильних відповідей на ряд рівноцінних запитань;

По-третє, за якою методикою вимірювати, тут доречно застосувати тестування фізичних якостей, анкетування, співбесіду й педагогічне спостереження.

При тестуванні, спираючись на еталонні моделі рівня фізичної підготовленості за видами спорту, отримуємо кількісні характеристики досліджуваних об'єктів.

При анкетуванні на основі розроблених питань отримуємо якісні характеристики досліджуваного об'єкта.

При співбесіді на основі отриманих усних відповідей, робимо висновки про рівень мотивацій й інших неформальних параметрів.

При проведенні педагогічних спостережень відбувається підтвердження об'єктивної оцінки, без втручання в процес управління процесом розподілу.

При проведенні педагогічних вимірювань, для отримання достовірної інформації, необхідно виконувати ряд вимог:

- умови для проведення вимірювань повинні бути однаковими;
- еталонні моделі за видами спорту повинні мати правильну шкалу оцінок;
- питання при анкетуванні й співбесіді повинні відповідати цілям та завданням дослідження;
- необхідних сувороб'єктивність й сумлінність дослідника та досліджуваного об'єкта;
- необхідно виключити вплив інших об'єктів;
- необхідний творчий підхід з боку дослідника.

Висновки. Застосування цієї системи управління процесом розподілу дозволить:

- мати більш високу ступінь надійності, об'єктивності та достовірності інформації;
- виключити випадкові помилки;
- дозволить оцінити в комплексі мотивації студентів;
- встановити регулярний зворотний зв'язок «викладач - студент»;
- підвищити соціально - ціннісну орієнтацію на фізичну активність;
- застосувати сучасні методи експертних оцінок;
- дослідити вплив окремих факторів на ефективність навчального процесу;
- використовувати шкали, відповідні можливостям кожної оцінки.

Таким чином, вирішення питань пов'язаних оптимізацією навчального процесу, можливо лише з точним відтворенням заздалегідь проектова-

ній педагогічною технологією, тобто з чітко поставленими дидактичними завданнями в сукупності з адекватною технологією рішення.

Література

1. Абаскалова Н. П. Системний підхід у формуванні здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу «школа-ВНЗ»: монографія / Абаскалова Н. П. - Вид-во НГПУ, 2001. - 316 с.
2. Коршунов Ю. М. Математичні основи кібернетики / Коршунов Ю. - Вища школа, 1997. - 496 с.
3. Моїсєєв Н. Н. Математичні завдання системного аналізу / Моїсєєв Н. Н. - Наука, 1995. - 483 с.
4. Черепанов В. С. Експертні оцінки в педагогічних дослідженнях: монографія / Черепанов В. С. - Педагогіка, 1989. - 230 с.
5. Прокопенко А. І. Кваліметрія навчальних текстів: монографія / Прокопенко А. І. - Х.: Бізнес Інформ, 1999. - 572 с.
6. Беспалько В. П. Доданки педагогічної технології / Беспалько В. П. - Педагогіка, 1989. - 120 с.
7. Кравцов М. К. Системний підхід до аналізу та організації навчального процесу / Кравцов М. К. - Педагогіка, 1992. - 94 с.
8. Селевко Г. К. Сучасні освітні технології / Селевко Г. К. - Педагогіка, 1998. - 255 с.
9. Віленський М. Я. Фізична культура та здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник / М. Я. Віленський, А. Г. Горшков. - 2-ге вид., Стер. - КНОРУС, 2012. - 240 с.

References

1. Abaskalova N. P. System approach in the formation of a healthy lifestyle of subjects of the educational process «school-university» : monograph. - Novosibirsk : Izd-VNGPU, 2001. - 316 p.
2. Korshunov Yu. M. Mathematical foundations of cybernetics. - Energoatomizdat, 1997. - 496 p.
3. Moiseev N. N. Mathematical problems of system analysis. - Nauka, 1995. - 483 p.
4. Cherepanov V. S. Expert assessments in pedagogical research: Monograph. - Pedagogika, 1989. - 230 p.
5. Prokopenko A. I. Qualification of the training texts: Monograph. - X. : Biznes Inform, 1999. - 572 p.
6. Bepalko V. P. Components of pedagogical technology. Pedagogika, 1989. - 120 p.
7. Kravtsov M. K. A systematic approach to the analysis and organization of the learning process. - Pedagogika, 1992. - 94 p.
8. Selevko G. K. Modern educational technologies. - Pedagogika, 1998. - 255.
9. Physical Culture and Healthy Lifestyle of the Student: Textbook / M. Ya. Vilensky, A. G. Gorshkov. - 2nd ed., sr. - KNORUS, 2012. - 240 p.

Є. В. Селіванов

Харківський національний медичний університет

(м. Харків, Україна)

СПОРТИВНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

E. V. Selivanov

Kharkiv National medical university

(Kharkiv, Ukraine)

**SPORTS CULTURE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTION**

Анотація. У статті наведено результати дослідження щодо впливу спорту, як суспільного явища і одного з проявів загальнолюдської культури, та фізкультурно-спортивної діяльності на процес формування особистості. Розглянуто чинники розвитку та формування спортивної культури студентів закладів вищої освіти. Наведено ціннісний потенціал та соціокультурні характеристики спорту і фізкультурно-спортивної діяльності, що характеризують процес формування особистості в системі вищої освіти.

Ключові слова: суспільство, культура, студенти, освіта, спорт, особистість.

Annotation. Results of the research of influence of sport as public phenomenon and one of manifestations of universal culture, and sports activity on the process of formation of the personality are given in the article. Factors of development and formation of sports culture of students of higher educational institutions are considered. Valuable potential and socio-cultural characteristics of sport and physical activity, which characterize the process of formation of the personality in the system of higher education, are provided.

Key words: society, culture, students, education, sport, personality.

Постановка проблеми. Система освіти є головним чинником майбутнього становлення високорозвиненої держави у Європейському контексті. Заклади вищої освіти створені для передачі культурних цінностей наступним поколінням. Як зазначають дослідники [12, 13], сучасна цивілізація схильна до кризи культури, що просліджується у напруженості міжкультурних взаємодій, подекуди зниженні рівня загальної та особистісної культури. Саме тому постає питання посилення освітнього процесу у вищій школі культурологічним змістом. Культура доволі об'ємне поняття що включає багато складових, володіння усіма видами культури дозволить прискорити процес соціальної адаптації студентів.

Данні, отримані в ході досліджень [1, 3, 6, 13], вказують, що стан здоров'я та ступінь фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти знаходиться на незадовільному рівні, що в свою чергу негативно впливає на розвиток держави. Виправлення такого становища, як вказують вчені, можливе завдяки використанню інноваційних технологій у сфері фізичного виховання студентської молоді [5], формуванню мотивації [7, 8] тощо. Зазначене сприятиме підвищенню інтересу студентів до занять з фізичного виховання [2], що в свою чергу дасть можливість оптимізувати процес всебічно розвиненої особистості. Що стосується проблеми, пов'язаної з формуванням спортивної культури студентів під час навчання у закладах вищої освіти, то це питання розглядалось у роботах Л. П. Матвєєва (1991), Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова (2003), В. К. Бальсевича (2003), В. І. Шишацької, Є. М. Щеглова (2013) тощо.

Відповідно статті 26 Закону України «Про вищу освіту» завданням закладів вищої освіти є: формування особистості студентів шляхом утвердження соціальної активності, здорового способу життя тощо; створення необхідних умов для реалізації здібностей і талантів; налагодження міжнародних зв'язків та діяльності в галузі спорту, освіти і науки, мистецтва і культури тощо.

Тож формування у студента спортивної культури є одним з виховних компонентів фізичного виховання і не лише спрямоване на розвиток рухових вмінь і навичок, виховання фізичних якостей, але й передбачає сприяння гармонійному розвитку особистості. Що в свою чергу дозволить більш ефективно реалізувати раніше наведені завдання закладів вищої освіти.

У контексті вище вказаного, питання спортивної культури студентів закладів вищої освіти постає актуальним.

Мета дослідження: оптимізація навчально-тренувального процесу на заняттях з фізичного виховання шляхом формування спортивної культури студентів.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилось з використанням методів аналізу та узагальнення наукової літератури та засобів Інтернет ресурсів.

Результати дослідження. Навчання у вузі являє собою один з етапів становлення особистості студентів, набуття необхідних вмінь і навичок, психологічних властивостей тощо, що підвищують рівень компетентності майбутніх фахівців на ринку праці. Також цьому сприятиме оволодіння ними загальнолюдськими культурними цінностями, одним з проявів яких є фізична культура, що розглядається в закладах вищої освіти в межах навчальної дисципліни «фізичне виховання». Заняття з цієї дисципліни, окрім фізичного вдосконалення, формування життєво важливих вмінь та навичок і морально вольових якостей повинні формувати навички здорового способу життя, стійкого бажання до самовдосконалення, мотивації до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Відповідно до статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», під терміном спорт прийнято розуміти: діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямовану на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленості шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. У статті також вказано, що спорт має такі напрями: спорт вищих досягнень, дитячий спорт, професійний спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт ветеранів, службово-прикладний та військово-прикладний спорт, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, спорт інвалідів тощо.

На основі аналізу наукових джерел [4, 12] можна вказати, що прийнято виділяти наступні соціокультурні характеристики спорту.

1. Спорт – продукт культури. Технократичні цінності, що притаманні культурі суспільства, а також направленість на досягнення найвищих результатів усе це проблеми спорту які слід розглядати в контексті проблем всієї культури даного суспільства.

2. Спорт – фактор розвитку культури. У сьогоденні спорт значно впливає на розвиток економіки та політики, мистецтва та моди, процесів глобалізації тощо. Спорт як ніяка інша діяльність ініціює міжнародні контакти, має суттєвий вплив на життя і культуру людей у всьому світі.

3. Спорт – втілення цінності новачії. Раніше спорт був лише користувачем нових технологій, зараз ми бачимо що він активно сприймає та формує нові технології у сфері медицини, матеріалознавства, архітектури, одягу тощо. Сучасному спорту властиво безперервне оновлення.

4. Спорт – сфера реалізації естетичних цінностей. Загальнолюдська цінність спорту полягає в тому, що в ньому закладені величезні можливості для естетичного впливу на людину, для формування у людини відчуття прекрасного, а згодом і спонукання до власноручного створення нових культурних цінностей.

5. Спорт – сфера самореалізації особистості. Спорт виступає як одна з важливих сфер самореалізації та самоствердження особистості. Спорт-

смен повинен постійно рухатись до самовдосконалення, не дивлячись на можливі поразки та труднощі.

6. Спорт – ідеал справедливості. У різних видах спорту можуть реалізуватися так звані моделі гуманістичного принципу справедливості і рівності. Спорт є символом співпраці і розуміння в світі, стаючи потенційним плацдармом для вирішення конфліктів.

7. Спорт і цінність рекордів. Спортивні рекорди дозволяють з'ясувати, яких меж може досягти людина, використовуючи певні засоби для вдосконалення різних якостей і здібностей.

8. Спорт – система знань. Взаємодія спорту та інших галузей суспільства дає можливість накопичувати та використовувати наукові знання, без яких стає неможливим подальший успішний розвиток інфраструктури спорту і досягнення високих спортивних результатів.

9. Спорт - квінтесенція цивілізації, культури і суспільства. Спорт фокусує всі ключові, значимі проблеми, які є актуальними для сучасної цивілізації.

На даний час можна зазначити, що соціальна необхідність розвитку спорту серед студентів визначається потребами держави і суспільства в цілому. Тому що предмет «фізична культура», що несе непрофільну фізкультурну освіту виробляє лише передумови для розвитку фізичних якостей і формування рухових вмінь. А спорт відкриває можливості для вдосконалення психофізичних здібностей на гранічному рівні.

Але варто зазначити, що для запобігання деформації, що може викликати спорт, і отримання лише позитивного впливу на особистість в процесі фізкультурно-спортивної освіти слід не забувати про виховання спортивної культури.

На думку Є. Логінової, С. В. Гур'єва [9], спортивна культура особистості включає в себе такі компоненти:

1. Ціннісний (сукупність фізкультурно-спортивних цінностей, сенсів, мотивів, цілей, засобів їх досягнення).

2. Нормативний (норми фізичного розвитку, підготовленості, здоров'я, моральної спортивної поведінки, фізкультурно-спортивні традиції).

3. Соціально-комунікативний (культура спілкування і взаємодії в процесі фізкультурно-спортивної діяльності).

4. Когнітивний (сукупність фізкультурно-спортивних цінностей у вигляді знань, переконань, умінь).

Програма з фізичного виховання студентів у теоретико-методологічному плані повинна будуватись на принципах психології та гуманістичної педагогіки. Також слід відзначити що у процесі виховання в студентів спортивної культури слід закласти в основу програми найважливіші принципи освітньо-виховного процесу. Як зазначають автори [14], цілями при цьому повинні бути:

– закладення основ знань про спорт;

– розвиток спорту в країні (знання про літні й зимові види спорту, про різноманітність спортивних споруджень, про різновиди спортивної форми й спортивного інвентарю, поняття про змагання й тренування тощо);

– формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

– формування рухових вмінь і навичок, що відповідають психомоторному розвитку студентів й обраному виду спорту, для вдосконалення фізичного стану й різних його параметрів (здоров'я, фізичного розвитку, розвитку рухових здібностей).

В процесі особисто орієнтованого фізичного виховання у контексті вивчення обраного виду спорту формуються психічні властивості, що сприяють утворенню ставлення студента до різних проявів соціокультурно-спортивної діяльності, а саме:

– до змісту соціокультурно-спортивної діяльності (інтерес до обраного виду спорту);

– до себе як суб'єкту спортивної діяльності (впевненість в собі);

– до умов змагальної діяльності (спокій, емоційна стійкість);

– до процесу та результатів змагальної діяльності (цілеспрямованість і наполегливість);

– до поразки і невдач у спортивній діяльності (стійкість до фрустрації);

– до суперників по змагальній діяльності (сміливість, ввічливість);

– до партнерів по змагальній діяльності (колективізм);

– до правил змагальної діяльності (чесність, принциповість);

– до етичних нормам змагальної діяльності (благородство, громадянськість, патріотизм);

– до спортивного стилю життєдіяльності (системність) [4].

Наведені психічні властивості підвищують рівень розвитку спортивної культури особистості, забезпечуючи більш ефективне функціонування діяльності студента у соціальному, культурному та спортивному аспектах. А також сприяють досягненню більш високого рівня спортивної майстерності, результатів у спортивній діяльності на основі організації навчально-тренувального процесу.

Висновки. Результати досліджень показали, що у наш час доволі гостро постає питання необхідності створення системи вищої освіти з метою реалізації гуманістичних функцій фізичної культури і спорту. Стосовно гуманістичної функції фізичної культури і спорту, слід зазначити, що вона полягає в актуалізації культурного потенціалу. Таким чином, більш високий рівень сформованості спортивної культури дозволить покращити процес реалізації оздоровчих, виховних і навчальних цілей фізичного виховання як навчальної дисципліни.

В процесі формування у студентської молоді культури спорту важливу роль відіграє мотивація. Необхідно донести до студентів що спорт слід сприймати не лише як форму розваги, засіб фізичного вдосконалення і рекреації, а, головним чином, як засіб всебічного розвитку особистості.

Необхідно створити достатньо повну педагогічну систему фізкультурно-спортивної освіти студентів для досягнення більш повної реалізації гуманістичного потенціалу фізичної культури і спорту. Це дасть можливість спрямовано формувати спортивну культуру особистості студентів.

Література

1. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. Ю. Ажиппо [та ін.] ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків : Точка, 2014. – 243 с.
2. Ажиппо О. Ю. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання / О. Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 6–11.
3. Баламутова Н. М. Моніторинг стану здоров'я студентів харківських вищих навчальних закладів / Н. М. Баламутова, О. Е. Коломійцева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. №1 (34). – С. 56–59.
4. Бурцев В. А. Єдність та взаємозв'язок навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності студентів у процесі формування спортивної культури особистості / В. А. Бурцев, Є. В. Бурцева, Н. Н. Мугаллімова // Фундаментальні дослідження. - 2015. - № 2-24. - С. 5493-5497.
5. Жук В. А. Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді / В. О. Жук // Актуальні проблеми фізичного виховання різних слоїв населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 62–69.
6. Криворучко Н. В., Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». – Львів, 2017. – 17 с.
7. Криворучко Н. В., Масляк И. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління / Н. В. Криворучко, И. П. Масляк // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – № 11. – С. 56–59.
8. Кузнєцова О. Порівняльний аналіз чинників мотивації до занять фізичним вихованням студентів різних навчальних відділень університету / О. Кузнєцова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, Т. 2. – С. 244 – 250.
9. Логінова Є. Спорт та спортивна культура студентів у вищих навчальних закладах / Є. Логінова, С. В. Гур'єв // Проблеми розвитку фізичної

культури та спорту у новому тисячолітті: матеріали III міжнародної науково-практичної конференції. - 2014. - С. 96-105.

10. Мельник В. В. Культура буття людини як соціокультурний феномен / В. В. Мельник // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. – 2015. – № 60. – С. 253–268.

11. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.

12. Передільський А. Фізична культура та спорт у відображенні філософських та соціологічних наук. Соціологія спорту. - Litres, 2017. - 307 с.

13. Селіванов Є. В. Оцінка рівня силових здібностей студенток 17-ти років/Є. В. Селіванов // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 22 травня 2017 р.). – Харків : ХДАФК, 2017. – С. 137–143.

14. Шишацька В. І. Формування спортивної культури особистості студентів на заняттях з фізичного виховання / В. І. Шишацька, Є. М. Щеглов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – № 112 (1). – С. 350–352.

References

1. Azhy`ppo O. Yu. Vstup do vy`shhoyi fizkul`turnoyi osvity` [Tekst] : navch. posib. dlya studentiv VNZ / O. Yu. Azhy`ppo [ta in.] ; Xarkiv. derzh. akad. fiz. kul`tury`. – Xarkiv : Tochka, 2014. – 243 s.

2. Azhy`ppo O. Yu. Do py`tannya pidvy`shhennya interesu studentiv do zanyat` fizy`chnogo vy`xovannya / O. Yu. Azhy`ppo, N. V. Kry`voruchko // Aktual`ni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya rizny`x verstv naselennya: materialy` II Vseukrayins`koyi naukovo-prakty`chnoyi konferenciyi (Xarkiv, 20 travnya 2016 r.). – Xarkiv : XDAFK, 2016. – S. 6–11.

3. Balamutova N. M. Monitory`ng stanu zdorov'ya studentiv xarkivs`ky`x vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv / N. M. Balamutova, O. E. Kolomijceva // Slobozhans`ky`j naukovo-sporty`vny`j visny`k. – Xarkiv : XDAFK, 2013. – № 1 (34). – S. 56–59.

4. Burcev V. A. Edy`nstvo y` vzay`mosvyaz` uchebnoj, uchebno-treny`rovochnoj y` sorevnovatel`noj deyatel`nosty` studentov v processe formy`rovany`ya sporty`vnoj kul`turi ly`chnosty` / V. A. Burcev, E. V. Burceva, N. N. Mugally`mova // Fundamental`nie y`ssledovany`ya. – 2015. – № 2-24. – S. 5493–5 497.

5. Zhuk V. A. Y`nnovacy`onnie texnologiy` v sfere fy`zy`cheskogo vospyu`tany`ya studencheskoj molodězhy` / V. A. Zhuk // Aktual`ni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya rizny`x verstv naselennya: materialy` II Vseukrayins`koyi naukovo-prakty`chnoyi konferenciyi (Xarkiv, 20 travnya 2016

r.). – Xarkiv: XDAFK, 2016. – S. 62–69.

6. Kry`voruchko N. V., Vply`v vprav chy`rlidy`ngu na fizy`chny`j stan studentiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv I-II rivnya akredy`taciyi: avtoref. dy`s. ... kand. nauk z fiz. vy`xovannya ta sportu: [specz.] 24.00.02 „Fiz. kul`tura, fiz. vy`xovannya rizny`x grup naselennya». – L`viv, 2017. – 17 s.

7. Kry`voruchko N. V., Maslyak Y`. P. Shlyaxy` pidvy`shhennya fizy`chnogo rozvy`tku ta fizy`chnoyi pidgotovlenosti molodogo pokolinnya / N. V. Kry`voruchko, Y`. P. Maslyak // Naukovy`j chasopy`s [Nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu imeni M. P. Dragomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemy` fizy`chnoyi kul`tury` (fizy`chna kul`tura i sport). – 2016. – №11. – S. 56–59.

8. Kuznyeczova O. Porivnyal`ny`j analiz chy`nny`kiv moty`vaciyi do zanyat` fizy`chny`m vy`xovannjam studentiv rizny`x navchal`ny`x viddilen` universy`tetu / O. Kuznyeczova // Moloda sporty`vna nauka Ukrayiny` : zb. nauk. pr. z galuzi fiz. vy`xovannya i sportu / za zag. red. Yevgena Pry`stupy`. – L`viv, 2016. – Vy`p. 20. – T. 2. – S. 244 – 250.

9. Logy`nova E. Sport y` sporty`vnaya kul`tura studentov v visshy`x uchebnix zavedeny`yax / E. Logy`nova, S. V. Gur`ev // Problemi razvy`ty`ya fy`zy`cheskoj kul`turi y` sporta v novom tisyachelety`y`: matery`ali III mezhdunarodnoj nauchno-prakty`cheskoj konferency`y`. – 2014. – S. 96–105.

10. Mel`ny`k V. V. Kul`tura buttya lyudy`ny` yak sociokul`turny`j fenomen / V. V. Mel`ny`k // Gumanitarny`j visny`k Zaporiz`koyi derzhavnoyi inzhenernoyi akademiyi. – 2015. – № 60. – S. 253–268.

11. Moskalenko N. Texnologiya formuvannya cinnisnogo stavlennya u studentiv do samostijny`x zanyat` fizy`chnoyu kul`turoyu / N. Moskalenko, N. Korzh // Sporty`vny`j visny`k Pry`dniprovy`ya. – 2016. – № 1. – S. 201–206.

12. Peredel`sky`j A. Fy`zy`cheskaya kul`tura y` sport v otrazheny`y` fy`losofsky`x y` socy`ology`chesky`x nauk. Socy`ology`ya sporta. – Litres, 2017. – 307 c.

13. Sely`vanov E. V. Ocenka urovnya sy`lovix sposobnostej studentok 17-ty` let/ E. V. Sely`vanov // Aktual`ni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya rizny`x verstv naselennya: materialy` III Vseukrayins`koyi naukovo-prakty`chnoyi konferencyi (Xarkiv, 22 travnya 2017 r.). – Xarkiv : XDAFK, 2017. – S. 137–143.

14. Shy`shacz`ka V. I. Formuvannya sporty`vnoyi kul`tury` osoby`stosti studentiv na zanyattyax z fizy`chnogo vy`xovannya / V. I. Shy`shacz`ka, Ye. M. Shheglov // Visny`k Chernigivs`kogo nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu. Ser.: Pedagogichni nauky`. Fizy`chne vy`xovannya ta sport. – 2013. – № 112 (1). – S. 350–352.

М. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова
Донецький національний медичний університет
(м. Лиман, Україна)

**ЕТАПНЕ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ
ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ
ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

M. V. Yermolenko, J. V. Malakhova
Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)

**STAGE FORMATION OF MOTIVATION-VALUABLE
ORIENTATIONS OF STUDENTS OF HIGHER MEDICAL
INSTITUTIONS OF EDUCATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL
EDUCATION**

Анотація. В статті розглядаються організаційно-педагогічні етапи формування у студентів медичних закладів освіти стійкої позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: мотив, організаційно-педагогічний етап, фізичне виховання.

Annotation. The article deals with the organizational and pedagogical stages in the formation of students of medical institutions of education of a stable positive motivation for systematic physical education.

Key words: motive, organizational and pedagogical stage, physical education.

Постановка проблеми та її актуальність. Одним із основних завдань держави, на сучасному етапі, є багатостороннє піклування про здо-

ров'я, фізичну культуру та заняття спортом студентської молоді. У зв'язку з цим збільшується об'єктивна необхідність перед викладачами у формуванні стійкої позитивної мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, а через неї – реалізація індивідуального рухового потенціалу. Проблема формування позитивного ставлення до цінностей фізичної культури та спорту є складним, безперервним і суперечливим процесом і залежить від різноманітних факторів [3, с. 96].

Мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості на активне, позитивне ставлення до фізичної культури та спорту у всіх сферах життєдіяльності відображають сформовану потребу в неї, систему знань і переконань, які організовують та скеровують на пізнавальну і практичну діяльність. Під час формування відповідних потреб, ціннісних орієнтацій і стосунків необхідно так організувати реальний процес фізичного виховання студентів, щоб ці компоненти перетворювалися в перевірені особистим досвідом реальні мотиви поведінки, брали участь в побудові життєвих планів особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Окремі питання психолого-педагогічних аспектів мотивації особистості студента розглядалися в дослідженнях М. Я. Віленського, Е. П. Ільїна, А. Н. Леонтьєва, В. С. Макеєвої, А. Х. Маслоу, В. А. Петровського, С. Л. Рубінштейна, Т. В. Скоблікова та ін. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту розглядалися в працях Г. Д. Бабушкіна, В. А. Бауера, А. А. Внукова, В. Г. Григоренко, І. Я. Лернера, Р. А. Пілояна, В. В. Пяткова, Р. Ф. Кабірова, Р. З. Мартузана та ін.

Аналіз наукової та навчально-методичної літератури з питань формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом під час навчання студентської молоді, дозволив виявити протиріччя між необхідністю реалізації через заняття фізичною культурою та спортом індивідуального рухового потенціалу студентів та недостатньою сформованістю у них позитивної мотивації. З урахуванням виявлених протиріч визначилася проблема, яка заключна в дослідженні педагогічних умов які скеровані на формування стійкої позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом студентської молоді.

Формулювання мети та завдань роботи. *Метою* нашого дослідження є розробка організаційно-педагогічних етапів формування стійкої позитивної мотивації у студентів медичних закладів освіти до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені такі *завдання*:

1. Узагальнити теоретико-практичні уявлення про формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів медичних закладів освіти до занять фізичною культурою та спортом.
2. Структурувати організаційно-педагогічні етапи інтегративної методики формування стійкої позитивної мотивації.

Виклад основного матеріалу. Становлення особистості та професіоналізму майбутнього медичного працівника здійснюється вже з моменту

навчання у певному освітньому закладі під впливом усіх навчально-виховних систем. Практичне втілення задач з підготовки і виховання висококваліфікованих спеціалістів, в тому числі, покладено і на викладачів фізичного виховання [5, с. 68].

Для студентів медичних навчальних закладів значимість парадигм здорового способу життя, спортивного стилю життя, значно збільшується у зв'язку з особливостями навчальної діяльності та специфіки майбутньої професії. Методична концепція підготовки лікарів значно розширює та конкретизує вимоги до випускника медичного навчального закладу по відношенню до знань, умінь, навичок з ведення здорового способу життя, використанню засобів та методів профілактики різноманітних захворювань, немедикаментозних напрямів реабілітаційної діяльності, правильного застосування засобів фізичної культури та спорту з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості, статі, віку та особливостей професії людини. В такому випадку досить важливим треба вважати показник рівня стійкої позитивної мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом під час навчання. А цей рівень нажаль має досить низькі показники. Тому, необхідно створити зовнішні умови реалізації мотиваційно-ціннісних орієнтацій, тільки тоді вони набувають стійкого характеру й стають основою систематичної потреби студентів в заняттях фізичною культурою та спортом, веденню здорового способу життя. Це можна зробити за допомогою впливу як на суб'єктивні так і на об'єктивні мотиваційні чинники. Саме тому в навчально-виховному процесі існує нагальна проблема розробки етапно-структурованої моделі формування стійкої позитивної мотивації [8, с. 321].

Використання етапно-структурованої моделі формування у студентів психолого-педагогічного механізму мотивації сприйняття процесу фізичного виховання дозволить сформувати в них центральний мотиваційний стан, унаслідок чого виникне стійка свідома потреба у використанні різноманітних засобів та методів фізичної культури та спорту з метою вдосконалення власного психофункціонального стану та здоров'я. Відповідний процес повинен складатися з певного етапного алгоритму. В такому випадку, структура та зміст етапно-структурованої моделі формування позитивної мотивації студентів медичних закладів освіти повинні складатися з послідовних взаємопов'язаних організаційно-педагогічних етапів:

Перший етап (оціночно-діагностичний): виявлення вихідного рівня мотивації студентів за допомогою бесід, анкетування, оцінці рівня рухової активності, педагогічного тестування рухових здібностей;

Другий етап (формуючий): на основі оцінки вихідного рівня сформованості мотивації, студентів треба диференціювати за групами, потім здійснюється підбір адекватних блоків психофізичних засобів та методів формування мотивації;

Третій етап (практично-діяльнісний): на основі розроблених блоків засобів та методів методики формування мотивації на заняттях фізичним вихованням здійснюється педагогічний процес формування мотивації;

Четвертий етап (контрольний): на даному етапі проводиться проміжний контроль оцінки впливу психопедагогічних заходів, скерованих на подальше формування мотивації, з наступним корегуванням;

П'ятий етап (підсумково-результативний): оцінка результатів педагогічних впливів етапно-структурованої методики на формування позитивної мотивації.

Застосування взаємопов'язаних організаційно-педагогічних етапів в процесі фізичного виховання дозволить вчасно коригувати показники мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів.

Висновки

1. Аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури з проблеми дослідження вказує на недостатній рівень розробленості засобів, методів та форм формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентської молоді.

2. Успішність формування стійкого мотиваційно-ціннісного ставлення студентів вищих медичних закладів освіти до фізичного виховання та спорту забезпечується переважним використанням взаємопов'язаних організаційно-ціннісних етапів формування мотивації.

Перспективами подальших досліджень у відповідному напрямку вважаємо визначення послідовних педагогічних алгоритмів етапно-структурованої моделі формування позитивної мотивації.

Література

1. Аллахвердієв, А. Ш. Особливості поетапного формування спортивної мотивації борців/О. Ш. Аллахвердія // Спортивна боротьба. - 1985. - С. 36–37.
2. Асєєв, В. Г. Мотивація поведінки та формування особистості/В. Г. Асєєв. - 1976. - 158 с.
3. Григоренко, В. Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її формування/В. Г. Григоренко. - Держ. пед. ун-ту, 2003. - 148 с.
4. Григоренко, В. Г. Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів / В. Г. Григоренко, Б. Г. Шеремет В. М. Пристинський // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського : збірник наук пр. – Одеса : ПУДПУ, 2002. – Вип. 8–9. – С. 126–132.
5. Гущина, С. В. Виховання ціннісного ставлення молоді до фізичної культури/С. В. Гущина // Олімпійський спорт та спорт для всіх: тез. дод. IX Міжнародного наукового конгресу 20-30 вересня 2005 р., Київ, Україна. - К. : Олімпійська література, 2005. – с. 127.

6. Зернов, Д. Ю. Мотивація спортивної діяльності/Д. Ю. Зернов, В. В. Гавриленко, С. А. Борисович // Вісник СКГУ. 2002. - №7 - 8. - с. 179 - 182.
7. Сігнаєвський, С. н. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання/С. Н. Сігнаєвський // Фізичне виховання в шк. - 2001. - № 1. - С. 33–36.
8. Тимошенко, І. І. Мотивація особистості та людських ресурсів/ І. І. Тимошенко, О.С. Сосник. - К. : Вид. Європ. ун-ту, 2002. - 576 с.
9. Френклін, Р. Мотивація поведінки: біологічні, когнітивні та соціальні аспекти/Р. Френклін. -2003. - 5-те вид. - 652 с.
- 10.Хекхаузен Х. Мотивація та діяльність/Х. Хекхаузен // 2-х т. ; пров. з ним. Величковського Б. М. -Педагогіка, 1986. - Т. 1. - 408 с.

References.

1. Allahverdiev, A. Sh. Features of step-by-step formation of sports motivation of wrestlers / A. Sh. Allahverdiev // Sports struggle. – 1985. – P. 36–37.
2. Aseev, V. G. Motivation of behavior and personality formation / V. G. Aseev. – 1976. – 158 p.
3. Grigorenko, V. G. Professional-pedagogical motivation and technology of its formation / V. G. Grigorenko. – Publishing Berdyansk. Gos. ped. University, 2003. – 148 p.
4. Grigorenko, V. G. System approach in organizing vocational training of students of higher educational institutions / V. G. Grigorenko, B. G. Sheremet, V. M. Pristinsky // Scientific Bulletin of the Southern Ukrainian State Pedagogical University named after. KDUshinskogo : zbirnik sciences na – Odessa : PUDPU, 2002. – Vip. 8–9. – P. 126–132.
5. Gushchina, S. V. Education of the youth's value attitude to physical education / S. V. Gushchina // Olimpiyskiy sport and sport for all: тез. add. IX International scientific congress 20–30 весня 2005 р., Київ, Україна. – К. : Olimpiyska Literature, 2005. – S. 127.
6. Zernov, D. Yu. Motivation of sports activities / D. Yu. Zernov, V. V. Gavrilenko, S. A. Borisevich // Bulletin of the KSU. – 2002. – No. 7–8. – p. 179–182.
7. Signaevsky, S. N. Formation of a positive attitude of schoolchildren to physical education / S. N. Signaevsky // Physical education in school. – 2001. – № 1. – S. 33–36.
8. Timoshenko, I. I. Motivation of the individual and human resources / I. I. Tymoshenko, A. S. Sosnik. – К. : Ed. Europe. University, 2002. – 576 p.
9. Franklin, R. Motivation of behavior: biological, cognitive and social aspects / R. Frenklin. –2003. – 5th ed. – 652 s.
10. Hekhauzen, H. Motivation and activity / H. Hekhauzen // In 2 tons of translation from German Velichkovsky B. M. – Pedagogika, 1986. – Т. 1. – 408 p.

С. С. Оліфіровська, Н. О. Акімова

*Машинобудівний коледж Донбаської державної машинобудівної академії
(м. Краматорс, Україна)*

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

S. S. Olifirovskaya, N. O. Akimova

*Machine-building college Donbass State Engineering Academy
(m. of Kramators`k, Ukraine)*

**ACTUAL ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER
EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Анотація. Визначаються основні актуальні питання фізичного виховання у вищих навчальних закладах і установляється їх причини, а також методи вирішення даних питань.

Ключові слова: фізичне виховання, рівень здоров'я, фізичні вправи.

Annotation. The main topical issues of physical education in higher education institutions are determined and their causes, as well as methods for solving these issues, are established.

Key words : physical education, level of health, physical exercises.

Ціль дослідження. Визначити основні актуальні питання фізичного виховання у вищих навчальних закладах та встановити їх причини, а також методи вирішення цих питань.

Актуальність. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах має безліч питань, які необхідно якнайшвидше вирішити. Здоров'я є основою життєдіяльності людини, її матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів та довголіття.

Фахівцям у галузі фізичного виховання студентської молоді відомо, що рівень фізичного розвитку та функціональної підготовленості більшої частини сучасних молодих людей не відповідає оптимальним параметрам. Воно відображає рівень життя та благополуччя країни, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, моральні принципи суспільства, настрої людей. На думку Ст. Анурова, фізичною активністю в Україні регулярно займається приблизно 20–30 % молоді, тоді як в економічно розвинених країнах світу цей показник становить 40–60 % [1]. Дослідницькі дані свідчать, що в даний час понад 50% випускників загальноосвітніх установ мають два або більше хронічних захворювань, 30% призовників до збройних сил України є непридатними до термінової служби за станом здоров'я, а близько 40% молодих людей призовного віку не можуть виконати нормативи за загальною фізкультурою. (Козлов А. В., 2006).

Рівень здоров'я залежить від соціально-економічних, матеріально-технічних, санітарно-гігієнічних, екологічних умов, культури, освіти, охорони здоров'я, науки, способу життя, харчування та головне – від рівня рухової активності людини. Виділяють три рівні цінності здоров'я: біологічний (фізичний) – здоров'я, як адаптована система організму, що саморегулюється; соціальний – здоров'я як захід соціальної активності індивіда; психічний – здоров'я не як відсутність хвороби, бо як стратегія її подолання [2].

Оздоровче значення фізичної активності значимо усім етапах життя. Рух – біологічна потреба організму, найприродніший регулятор та стимулятор життєдіяльності.

На вивчення впливу різноманітних засобів східних та західних оздоровчих систем на фізичну підготовленість студентів, профілактику захворювань опорно-рухового апарату, захворювань органів зору, професійно-ужиткову підготовку молоді спрямовано 18 % наукових досліджень. Оздоровчий ефект фізичних вправ ґрунтується на тісному взаємозв'язку працюючих м'язів з нервовою системою, обміном речовин, функціонуванням внутрішніх органів.

Однією з найактуальніших проблем вищих навчальних закладів України була та залишається проблема фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМД). Різні соціологічні дослідження показують, що кількість студентів, які направляються за результатами медичного огляду до спеціальних медичних груп досягає 50 % від загального контингенту учнів, а рівень фізичного здоров'я молодих людей планомірно знижується у прямій залежності від курсу навчання [5]. Ця ситуація є серйозною проблемою, яка потребує негайного вирішення, оскільки медики не в змозі сьогодні одні впоратися з негативною динамікою, що склалася, погіршення рівня здоров'я молодих людей. Основна

причина зарахування студентів до спеціальної медичної групи це: хвороби кістково-м'язової системи, органів травлення, хвороби очей та органів дихання, серцево-судинна та нервово-психічна патологія. Студентам із ослабленим здоров'ям у період навчального процесу та під час самостійних занять рекомендується використовувати найбільш доступні та значущі засоби оздоровлення. Серед них релаксаційна гімнастика, оздоровчий біг, ходьба на лижах, спортивні ігри, плавання. В умовах наростаючої гіподинамії значно зростає роль різних форм та видів оздоровчої фізичної культури. Відповідно організовані заняття фізичною культурою сприяють зміні цілого ряду показників фізичного розвитку, функціонального стану та психофізіологічних можливостей людського організму. Певною мірою у процесі тренувальних занять оздоровчої спрямованості відбувається формування особистісних якостей та психофізичної готовності.

Виділяють методичні засади занять оздоровчими фізичними вправами: поступовість нарощування інтенсивності та тривалості навантажень; різноманітність застосовуваних засобів; систематичність занять; дозування за відносними значеннями потужності фізичних навантажень; дозування за частотою серцевих скорочень; дозування відповідно до енергетичних витрат; дозування за кількістю повторень фізичних вправ. Заняття оздоровчою фізичною культурою не ставлять собі завдання досягнення будь-яких спортивних результатів або лікування хвороб (як у ЛФК) і доступні практично всім здоровим людям.

Під фізичними вправами розуміється організована форма рухів, які поділяються на:

1. Гімнастичні, систематизацію яких розглядають виходячи з чотирьох ознак: активності виконання; характеру вправ (підготовчі, коригувальні, на рівновагу, координацію, дихальні та ін.); використання предметів та снарядів.

2. Спортивно-прикладні циклічні (ходьба, кидання та лов м'ячів, плавання, веслування, катання на лижах).

3. Ігрові – ігри малорухливі, рухливі, спортивні, містечка, настільний теніс, бадмінтон, волейбол, елементи баскетболу.

4. Трудові - робота на повітрі.

Природні чинники природи: опромінення сонцем (виконання вправ і з метою загартовування); повітря, повітряні ванни; вода – обтирання, обливання, купання.

При регулярному та систематичному виконанні вправ оптимізується регуляція всіх систем та органів організму людини. Поліпшується обмін речовин, доставка та використання кисню органами та тканинами, знижується вміст холестерину, ефективніше виводяться з організму продукти розпаду, спостерігається економізація діяльності дихальної

, серцево-судинної, енергетичної, теплообмінної та інших функцій організму

Оздоровча фізична культура має такі принципи:

- фізичні вправи мають впливати на весь організм студента;
- повинні поєднуватися як загальнозміцнюючі, так і вузькоспеціалізовані вправи;
- дотримання поступовості та послідовності нарощування та чергування м'язових груп, що залучаються до фізичних вправ;
- ритмічне виконання кожної вправи з поступовим зростанням амплітуди рухів;
- введення дихальних вправ у проміжках між гімнастичними вправами для зниження фізичного навантаження;
- дотримання основних дидактичних принципів (свідомість, активність, наочність, доступність, систематичність, послідовність) при навчанні хворих на фізичні вправи;
- характер тренінгів, фізіологічне навантаження, темп, ритм, дозування, вихідні положення мають відповідати режиму рухів студента [3].

Також організм може бути здоровим, якщо він має здібності, що забезпечують досконалу адаптацію до стресових впливів. Ці дії можуть бути: емоційними, харчовими, фізичними, до яких належать і фізичні навантаження, якщо вони неадекватні для організму. До фізичних стресових впливів належать як м'язові навантаження, так і м'язова бездіяльність.

Фізична культура підвищує опірність до шкідливих впливів на організм, є основою первинної профілактики для здорових людей, виступає засобом зміцнення здоров'я та підвищення загальної фізичної підготовленості.

«Первинна профілактика» є системою соціальних, медичних, гігієнічних та виховних заходів, спрямованих на запобігання захворюванням. «Вторинна профілактика» спрямована на подовження термінів ремісії та на запобігання рецидивам захворювання.

Лікар призначає руховий режим залежно від стану хворого, а також від місця його перебування (стаціонар, амбулаторне спостереження, будинок відпочинку, санаторій тощо).

Існує також ще одна проблема ХХІ століття – комп'ютерна залежність, яка руйнує психічну систему не лише дітей, а й дорослих. Ця епідемія виникла нещодавно, але розвивається неймовірно швидко.

Захоплення онлайн-реальністю рано чи пізно призведе до хвороб у світі фізичному, до хвороб цілком реальних, яких потім буде важко або взагалі неможливо позбутися.

У людини, схильної до Інтернету - залежності можуть бути такі симптоми: погіршення зору, зниження імунітету, головний біль, підвищена стомлюваність, а в занедбаних випадках

хронічна втома, розлади сну, часте безсоння, порушення постави, біль у спині, тунельний синдром, біль у зап'ясті, крайня дратівливість, агресивність до оточуючих, погіршення пам'яті, навіть у молодих людей можуть виникати провали в пам'яті, алергії, невротичні, різкі реакції, складність сконцентруватися на чомусь, погіршення здатності запам'ятовувати та обробляти інформацію. Виникнення почуття крайньої втоми при необхідності читання текстів великої довжини, асоціальна поведінка, прагнення будь-якою ціною обмежити спілкування з оточуючими, проблеми із соціальною адаптацією, порушення комунікабельності. Але найголовніший синдром це почуття «ломки» за відсутності можливості підключення до інтернету, нервозність, дратівливість, почуття втраченості, страх, заклопотаність, відчуття нікчемності в реальному світі, всілякі психічні розлади, депресія, пригніченість, маніакально-депресивний синдром. перебування перед комп'ютером вкрай негативно впливає на психіку людини, це ніколи не обходиться без наслідків, іноді вкрай тяжких, відсутність захоплень у реальному світі, зневага до реального світу та спорту [4].

Ця епідемія не дає повноцінно розвиватись людині. Він припиняє займатися та цікавитися спортом.

Висновок: таким чином можна зробити висновок, що актуальним питанням фізичного виховання є рівень його розвитку та функціональної підготовленості, його збереження та зміцнення, впровадження різноманітних засобів оздоровчих систем, профілактика захворювання, своєчасне звернення до лікаря, діагностика, лікування та реабілітація дають можливість тримати під контролем та покращувати стан здоров'я, покращувати стан здоров'я з метою розвитку та формування всебічного розвитку та фізично здорової особистості.

Література

1. Ануров Ст. Л. Гирьовий спорт у фізичному вихованні студентів вузу: автореф. дис. канд. пед. наук/Ануров В. Л. - 2008. - 23 с.
2. Асташіна М. П. Оздоровча фізична культура Асташіна М. П. - 2009.
3. Васильєва З. Л. Резерви здоров'я/З. Л. Васильєва, З. М. Любінська. Медицина, 1980. - 319 с.
4. Дем'янова Л. М. Стратегія соціальних завдань адаптивної фізичної культури та спорту / Дем'янова Л.А. М. // Соціально-економічні та техніко-технологічні проблеми розвитку сфери послуг: зб. наук. тр. - Вип. 12. - Ч. 1. - Т. 1. - ІСІТ ДДТУ. - 2013. - С. 54–57.
5. Порівняльний аналіз ефективності деяких педагогічних підходів до формування здоров'язберігаючих компетенцій у студентів / Осипов А. Ю., Нижегородцев Д. В, Раковецький О. І., Носачов Є. А., Шубін Д. А. // У світі наукових відкриттів (Соціально-гуманітарні науки). - 2014. - № 1.1 (49). - С. 533-545.

References

1. Anurov V. L. Kettlebell lifting in the physical education of university students: Author's abstract. dis. Cand. ped. sciences. – 2008. – 23 s.
2. Astashina M. P. Healthy physical culture. – 2009.
3. Vasilyeva Z. L. Reserves of health / Z. L. Vasilyeva, S. M. Lyubinskaya. – Medicine, 1980. – 319 s.
4. Demyanova L. M. Strategy of social problems of adaptive physical culture and sports // Socio-economic and technical-technological problems of development of the service sector: Sat. sci. tr. – Vip. 12. – P. 1. – T. 1. – ISIT DGTU. – 2013. – P. 54–57.
5. Comparative analysis of the effectiveness of some pedagogical approaches to the formation of health-saving competences in students / Osipov A. Yu., Nizhegorodtsev DV, Rakovetsky AI, Nosachev EA, Shubin D. A. // In the world of scientific discoveries (Social and Human Sciences). – 2014. – № 1.1 (49). – С. 533–545.

УДК 378.1:796.1

Л.В. Кошева, А. Шпит

*Донбаська державна машинобудівна академія
(Краматорськ, Україна)*

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

L. Kosheva, A. Shpyt

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukrain)*

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Анотація. У статті розкриті причинні зв'язку між зниженням рівня рухової активності і вмотивованістю студентів вишів до регулярних занять фізичними вправами і спортом, а також визначені деякі варіанти вирішення проблем у сфері освіти шляхом впровадження у навчальний процес з

фізичного виховання нових методик, спрямованих на збереження здоров'я та підвищення зацікавленості студентів у подальшому розвитку як фізичної, так і психічної складової своєї особистості.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, вмотивованість, оптимізація

Annotation. The article reveals the causal links between the decrease in the level of motor activity and the motivation of university students for regular exercise and sports, as well as certain options for solving problems in the field of education by introducing new methods in the educational process for physical education aimed at preserving health and increasing interest students in the further development of both the physical and mental component of their personality.

Key words: physical education, physical culture, motivation, optimization

Постановка проблеми. Вік студентства (приблизно 17–25 років) – це розквіт фізичних можливостей людини. Характерним для нього є, як правило, ще задовільний стан здоров'я та відсутність вільного часу, через навчання у виші. Через це чимала кількість студентів не усвідомлює потребу у регулярних заняттях з фізичного виховання задля збереження та підтримки власної рухової активності [5, с. 30].

На сьогоднішній день стан здоров'я студентської молоді значно погіршився, рухова активність знизилася, а мотивація до занять фізичними вправами є недостатньою. Багато в чому це залежить від належної організації занять з фізичного виховання [9, с. 56].

Тенденція до погіршення здоров'я учнів, зниження рівня їх фізичної підготовленості спостерігається майже повсюдно. Однією з причин такого стану є те, що основна маса студентів не займається фізичними вправами ніде, крім академічних занять, що недостатньо для виконання необхідної добової рухової активності. Згідно проведеного в одному з університетів досліджень, з 79 опитаних студентів 27,8 % відвідують спортивні секції, а 72,2 % зовсім не займаються жодним із видів фізичної активності, хоча не мають жодних протипоказань та не належать до спеціальної медичної групи [9, с. 57]. Такі показники є наочним доказом низького рівня свідомості та вмотивованості до занять з фізичного виховання.

Необхідно збільшити рухову активність студентів, щоб припинити розвиток гіподинамії і усунути багато причин захворювання. При цьому необхідно створити умови для задоволення біологічної потреби студентської молоді в руховій активності, для досягнення високого рівня фізичної підготовки, для формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя. Таким чином, важливою проблемою сьогодні є оптимізація рухової активності студентського контингенту з використанням різних форм організації навчального процесу з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Р. Раєвський, С. Канішевський, А. Домашенко, Ю. Канішевський, О. Іванов, Є. Іванов, вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді і потребує допрацювання.

Дослідження, які виконували у своїх публікаціях Т. Павленко, В. Гружевський, О. Соколов, В. Гуменний, Т. Маленюк, А. Косівська та інші, були взяті за основу для написання цієї статті.

Теоретичним підґрунтям стали праці наступних авторів: М. Гребняк, В. Гребняк, А. Рибковський, О. Колумбет, О. Чичкан, М. Кость.

Мета дослідження – на основі наукових даних обґрунтувати необхідність впровадження нових технологій у навчальний процес з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел з'ясувати причини зниження рівня рухової активності та мотивації до неї серед студентів.

2. Визначити особливості впливу різних методик на мотивацію студентів до систематичних занять фізичними вправами і залучення їх до здорового способу життя.

Виклад основної частини. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є частиною цілісного формування загальної та професійної культури особистості у підготовці сучасного спеціаліста. На меті фізичне виховання має забезпечення отримання знань з основних положень фізичної культури та спортивного тренування. Зокрема, мова йде про базові знання з основ здорового способу життя, організації та методики використання найбільш ефективних форм рухової активності, методики оздоровлення та фізичного вдосконалення різними засобами тощо[1, с. 260]. Також одним з головних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах вважається прищеплення навичок до самостійної рухової діяльності [5, с. 28].

Варто зауважити, що ідеологічним підґрунтям програми фізичного виховання має бути вчення про різносторонній та гармонічний розвиток особистості, адже формування міцного здоров'я не є межею впливу фізичної культури на кожну окрему людину[1, с. 262].

Роль, яку відіграє фізичне навчання у підготовці майбутніх кваліфікованих кадрів важко переоцінити, адже саме воно є не тільки найважливішим фактором дієздатності студентства, засобом формування його сома-

тичного здоров'я, а також способом підготовки до активної життєдіяльності та високопродуктивної праці. Саме тому поширена думка про те, що фізичне навчання, на відміну від інших дисциплін, скоріше необов'язкове у навчальних планах, є хибною та не має жодного підґрунтя. Скоріше навпаки: заняття фізичними вправами в урочний та позаурочний час має бути правилом для студентів, що прагнуть стати цінними та затребуваними працівниками у майбутньому.

Окрім формування міцного здоров'я та гарного зовнішнього вигляду, завдяки фізичному вихованню досягається розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, координація, витривалість, гнучкість тощо. Подібні якості потрібні не лише в спортивній сфері, а й у повсякденному житті сучасної людини, готової до змін навколишнього середовища.

Одночасно з тим відбувається морально-вольова підготовка студента, завдяки чому розвиваються та удосконалюються вольові якості особистості, зокрема цілеспрямованість, що, за визначенням А. Ц. Пуні, є свідомою поведінкою студента, спрямованою на досягнення мети й пов'язану з подоланням перешкод та труднощів. [7, с. 141–142] Людина, яка володіє цією рисою характеру, буде не лише цінним фахівцем, а й свідомим членом суспільства.

З огляду на широкий спектр впливу фізичної культури людини на її здоров'я, життя та професійний ріст, постає питання: чому наразі студентство приділяє так мало своєму фізичному вихованню, яке відкриває стільки можливостей сучасній молоді?

Згідно опитуванню, що було проведено серед 79 студентів Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [9, с. 57], серед чинників, що визначали вмотивованість студентів до занять з фізичного виховання були наступні:

- 1) зовнішній спортивний вигляд (46,8 % або 37 студентів);
- 2) зміцнення свого здоров'я (31,6 % або 25 студентів);
- 3) розвиток фізичних якостей (21,5 % або 17 студентів).

Виходячи з результатів анкетування, проведеного в Донбаській державній машинобудівній академії з метою вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів основного відділення до фізичної культури і спорту серед студентів 3-5 курсів, в якому взяло участь близько 200 студентів, можна відзначити наступне.

- 1) підтримка фізичної форми (32 %) або 64 студентів);
- 2) розвиток фізичних якостей (20,5 %), або 41 студент);
- 3) прагнення щодо вдосконалення ((17,5 %)). або 35 студентів).

Студентської молоді притаманний досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я (6,5 %)

Звичайно, в залежності від регіону та умов проживання, ці дані можуть трохи варіюватися, але в цілому картина залишається незмінною: на жаль, не всі студенти здатні дивитися у перспективу та вбачати у фізичному вихованні не лише засіб покращення зовнішньої привабливості, а й

спосіб збереження здоров'я та розвитку якостей, які ми вже згадували раніше.

Розглянемо деякі заходи, що були запропоновані авторами наукових робіт задля покращення якості занять з фізичного навчання у вищих навчальних закладах.

Використання інноваційних технологій. Ця методика, передбачала:

- створення умов для формування особистісних якостей студентів;
- гуманізацію відносин між студентами та викладачем;
- впровадження форм, засобів та методів навчання і виховання, що відображає творчий пошук оригінальних, нестандартних рішень;
- урахування багатогранної і цілісної природи людини, вікових, індивідуальних, фізіологічних, психічних та регіональних особливостей;
- толерантності у фізичному вихованні (паралельне існування етнічних елементів фізичної культури з метою взаємного проникнення);
- диференціації та індивідуалізації фізичного виховання, відповідно до рівня фізичного, психічного, соціального та інтелектуального розвитку кожного студента;
- стимулювання до досягнення у фізкультурно-спортивній сфері та розкриття спортивно-рухового потенціалу кожного.

Після впровадження даної методики спостерігалось збільшення у студентів та студенток мотивації до фізичного виховання [2, с. 20–21].

Методика формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. У цьому дослідженні взяли участь 780 студентів першого та третього курсів, більшості з яких був притаманний стан невизначеності у ставленні до власного здоров'я. Другим за значенням серед студентів був мотив зміцнення здоров'я. Також була присутня наявність потреби у шкідливих звичках [3, с. 21–23]. Тому під час занять з фізичного виховання були впроваджені:

- цілі-завдання;
- обґрунтування навчально-виховних процедур;
- пропедевтична підготовка (інакшими словами, попередній курс лекцій) студентів та викладачів;
- реалізація міжпредметних зв'язків;
- використання підсистеми поточного та оперативного моніторингу фізкультурно-одоровчих, освіто-виховних та духовних досягнень студентів;
- нові педагогічні технології, побудовані на основі етнопедагогіки.

Паралельно були застосовані фізичні вправи, спрямовані на зміцнення здоров'я.

Як результат, рівень мотивації до зміцнення свого здоров'я зріс, а стан невизначеності у відношенні до власного здоров'я та мотиваційні потреби до шкідливих звичок помітно зменшилися.

Індивідуальний підхід до фізичного виховання. У дослідженнях були задіяні дві групи дівчат: контрольна та експериментальна [6, с. 71–74]. Перша група (К) складалася з 30 дівчат та займалася за загальною методикою,

відповідно до чинної програми. Друга група (Е) мала у складі 20 дівчат та проводила свої заняття за спеціальною методикою.

Методика групи Е полягала в застосуванні диференційованих фізичних навантажень відповідно до індивідуальних характеристик організму кожної з дівчат засобами програми пілатес, яка мала на меті розвиток силової витривалості та гнучкості. Під час занять друга група була розділена на підгрупи відповідно до рівнів їхнього здоров'я. Також для кожної студентки була розрахована інтенсивність тренувального навантаження задля досягнення максимального ефекту від занять з фізичного виховання.

Наприкінці дослідження кількість дівчат з групи К з низьким і нижче за середній рівнями здоров'я зменшилася на 13 % і 14 % відповідно, також зменшилась кількість дівчат з рівнем здоров'я вищим за середній на одну особу.

У групі Е кількість дівчат з низьким і нижчим за середній рівнями здоров'я зменшилась на 15 %, а кількість дівчат з рівнем здоров'я вищим за середній зросла на 20 %. Такі результати красномовно свідчать на користь цього підходу.

До подібного висновку прийшов і автор іншого дослідження, що полягало в аналізі спеціальної літератури [5].

Професійна спрямованість фізичних навантажень. Дана методика полягає в дослідженні особливостей предмета праці спеціальностей, за якими ведеться підготовка фахівців та розробки комплексу фізичних вправ для формування необхідних у кожній сфері фізичних та психофізичних якостей та здібностей [4, с.71–72].

Спеціальності університету, в якому проводилося дослідження розподілили на 3 групи:

- 1) техномічні (людина-техніка);
- 2) сигномічні (людина-знакова система);
- 3) соціометричні (людина-людина).

Для фахівців першої групи спеціальностей важливим є розвиток зорового,

слухового, м'язово-рухового аналізаторів, спритності, реакції, швидкісної та загальної витривалості, гнучкості, концентрації уваги тощо.

Представники другої групи мають звертати увагу на покращення якості оперативного мислення, концентрації уваги, емоційної стійкості, статичної і загальної витривалості м'язів тулуба і верхнього плечового пояса тощо.

Щодо третьої групи, то їм варто особливо зосереджуватись на розвитку зорового, слухового, м'язово-рухового аналізаторів, загальної та психічної витривалості, силі м'язів ший, тулуба, ніг тощо.

Відповідно до потреб кожної спеціалізації були розроблені комплекси фізичних вправ, що допомагають вдосконалювати необхідні для їх напрямку якості та здібності.

Після впровадження цих вправ у заняття з фізичної культури кожної з групи студентів було помічено значне покращення результатів з певних

нормативів як у хлопців, так і в дівчат, що має сприяти обраній професійній діяльності студентів.

Секційні заняття. Зазвичай, секційні заняття є додатковою, але ніяк не основною, формою організації процесу фізичного виховання. У даному випадку дослідники зосередили увагу на вагомій ролі, яку відіграють такі заняття та проаналізували їх вплив на фізичні показники студенток після впровадження авторської методики занять з шейпінгу [8, с.39-40]. Розроблена методика передбачала поєднання вправ різного характеру, індивідуальне регулювання навантажень, надання рекомендацій щодо збалансованого харчування.

Через 8 місяців регулярних занять були виміряні основні показники фізичного стану дівчат, що помітно підвищилися порівняно зі зробленими напередодні.

Отже, нами було розглянуто декілька різних методик, що мають сприяти підвищенню вмотивованості студентської молоді та ефективності занять з фізичного виховання.

Безперечно, кожен із описаних вище методів має свої переваги та недоліки. Тому в кожній окремій ситуації можна використовувати як один із них, так і синтез декількох відразу. Також варто пам'ятати, що цим переліком загальна кількість методик удосконалення організації занять з фізичного виховання не обмежується. А з огляду на те, що ця область досліджена не повністю, існує безліч можливостей для обґрунтування нових методів.

Висновки та перспективи для подальших досліджень. Таким чином, нами було досліджено основні проблеми, що пов'язані з фізичним вихованням студентської молоді та розглянуті деякі з методик, що можуть дещо змінити ситуацію, якісно вдосконаливши процес фізичного виховання у вишах.

З метою подальшого вдосконалення навчального процесу необхідно постійно вивчати фізкультурно-спортивні інтереси студентів, їх потреби в руховій активності, мотиваційну сферу, спосіб життя. Це все дозволить визначитися в пріоритетах вибору ефективних технологій навчання.

Проведення дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

- питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів за останні роки не втратили своєї актуальності. Про це свідчить велика кількість наукових досліджень і публікацій;

- рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я студентів в останні роки має тенденцію до зниження, що викликає підвищену стурбованість;

- процес вдосконалення фізичного виховання студентів, поліпшення їх фізичної підготовленості, в основному, будується на загальній теорії фізичного виховання, при цьому, як правило, не враховуються індивідуальні особливості студента. З метою формування мотиву до фізичного і духовного самовдосконалення студентів необхідно, щоб пропоновані інноваційні технології фізичного виховання застосовувалися в цілісному освітньому просторі навчального закладу. Це дозволить реалізувати інтереси і потреби студентів до регулярних занять з фізичного виховання.

Одночасно з тим варто не зупинятися на отриманих здобутках та зосередитись на подальшому пошуку способів та методів, спрямованих на збереження здоров'я та підвищення зацікавленості студентів у подальшому розвитку як фізичної, так і психічної складової своєї особистості.

Література

1. Гребняк М. П. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів : навчальний посібник / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рибковський. – Донецьк : ДонНТУ, 2006. – 390 с.
2. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання / В. О. Грушевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 19–24.
3. Грушевський В. О. Здоров'я як цінність у процесі формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання / В. О. Грушевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 20–24.
4. Гуменний В. М. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності / В. М. Гуменний // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 70–73.
5. Колумбет О. М. Особливості організації та змісту фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів / О. М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 27–32.
6. Косинський Е. О. Фізкультурно-спортивні інтереси студентів у процесі занять фізичним вихованням/ Е. О. Косинський, В. М. Ходінов, О. П. Хриплюк, А. С. Крот // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 46–50.
7. Крайнюк О. М. Формування цілеспрямованості студентів у процесі фізичного виховання / О. М. Крайнюк // Нова педагогічна думка. – 2013. – № 4. – С. 141–144.
8. Маленюк Т. В. Секційні заняття – пріоритетна форма організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу) / Т. В. Маленюк, А. В. Косівська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 4. – С. 38–43.
9. Павленко Т. В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. В. Павленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 56–59.
10. Соколова О. В. Індивідуальний підхід до організації фізичного виховання студентів ЗНУ/ О. В. Соколова // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 1. – С. 68–75.

References:

1. Grebnyak M. P. Medy`ko-fiziologichni ta pedagogichni osnovy` fizy`chnogo vy`xovannya studentiv: Navchal`ny`j posibny`k. /M. P. Grebnyak, V. P. Grebnyak, A. G. Ry`bkovs`ky`j – Donecz`k : DonNTU, 2006. – 390 s.
2. Grushevs`ky`j V. O. Docil`nist` vy`kory`stannya innovacijny`x texnologij u formuvanni osoby`stisno-orijentovanoyi moty`vaciyi studentiv do fizy`chnogo vy`xovannya/ V. O. Gruzhevs`ky`j // Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu. – 2014. – № 3. – S. 19–24.
3. Grushevs`ky`j V. O. Zdorov`ya yak cinnist` u procesi formuvannya osoby`stisno-orijentovanoyi moty`vaciyi studentiv do fizy`chnogo vy`xovannya / V. O. Gruzhevs`ky`j // Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu. – 2014. – № 2. – S. 20–24.
4. Gumenny`j V. M. Osobly`vosti fizy`chnogo vy`xovannya studentiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv na osnovi uraxuvannya specy`fiky` profesijnoyi diyal`nosti / V. M. Gumenny`j //Sporty`vny`j visny`k Pry`dniprova. – 2013. – № 1. – S. 70–73.
5. Kolumbet O. M. Osobly`vosti organizaciyi ta zmistu fizy`chnogo vy`xovannya studentiv vy`shhy`x pedagogichny`x navchal`ny`x zakladiv / O. M. Kolumbet // Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu. – 2013. – № 5. – S. 27–32.
6. Kosy`ns`ky`j E. O. Fizkul`turno-sporty`vni interesy` studentiv u procesi zanyat` fizy`chny`m vy`xovannyam/ E. O. Kosy`ns`ky`j, V. M. Xodinov, O. P. Xry`plyuk, A. S. Krot // Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu. – 2013. – № 8. – S. 46–50.
7. Krajnyuk O. M Formuvannya cilespryamovanosti studentiv u procesi fizy`chnogo vy`xovannya/ O M. Krajnyuk // Nova pedagogichna dumka. – 2013. – № 4. – S. 141–144.
8. Malenyuk T. V. Sekcijni zanyattya – priory`tetna forma organizaciyi procesu fizy`chnogo vy`xovannya studentiv (na pry`kladi shejpingu) / T. V. Malenyuk, A. V. Kosivs`ka //Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu. – 2015. – № 4. – S. 38–43.
9. Pavlenko T. V. Vy`znachennya rivnya moty`vaciyi ta stavlennya studentiv do zanyat` z fizy`chnogo vy`xovannya u vy`shhy`x navchal`ny`x zakladax / T. V. Pavlenko // Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu. – 2013. – № 10. – S. 56–59.
10. Sokolova O. V. Indy`vidual`ny`j pidxid do organizaciyi fizy`chnogo vy`xovannya studentiv ZNU / O. V. Sokolova // Visny`k Zaporiz`kogo nacional`nogo universy`tetu. Fizy`chne vy`xovannya ta sport. – 2014. – № 1. – S.68–75.

РОЗДІЛ 2
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК:37.015031:613.71:376-056.36

А. М. Ільченко

*Полтавська державна аграрна академія
(м. Полтава, Україна)*

**ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ПЕДАГОГІЧНІЙ
ТЕХНОЛОГІЇ М. МОНТЕССОРІ**

A. M. Ilchenko

*Poltava State Agrarian Academy
(Poltava, Ukraine)*

**THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION
CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN THE PEDAGOGICAL
TECHNOLOGY OF M. MONTESSORY**

Анотація. У статті проаналізовані провідні ідеї М. Монтессорі щодо фізичного виховання дітей з особливими потребами. Доведено можливість і доцільність використання основних напрямів фізичного виховання, розроблених італійським педагогом, у фізичній культурі та психофізичній реабілітації осіб з обмеженими можливостями здоров'я в сучасних спеціальних загальноосвітніх, інклюзивних та реабілітаційних закладах.

Ключові слова: діти з особливими потребами, особистість, фізичне виховання, педагогічна технологія М. Монтессорі.

Annotation. Pedagogical technology M. Montessori is analyzed in the article. The theoretical and practical aspects of physical education of children with special needs in pedagogical technology M. Montessori are determined. The main purpose of physical education of persons with special needs: physical recovery, organization of the environment for correction and compensation of deficiencies of physical development, strengthening of the organism. An Italian teacher emphasized the importance of combining «hygiene of the psyche» and «hygiene of physical education and free movement» in the development of children with special needs. According to the ideas of M. Montessori, physical education includes the main directions: «special (hygienic) gymnastics», «free gymnastics», «educational gymnastics», «gymnastics of breathing», «gymnastics of lips, teeth and tongue». Modernized, improved M. Montessori exercises for children's psycho-physical development are important for implementation in modern special schools, rehabilitation centers.

Key words: children with special needs, personality, physical education, pedagogical technology M. Montessori.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Реформування сучасної освіти в Україні є стратегічним загальнонаціональним пріоритетом державної політики. Особливої уваги й підтримки з боку держави потребують діти з особливими потребами, корекційне навчання, виховання та розвиток яких мають бути спрямовані на покращання їх психічного й фізичного здоров'я. Тому, наразі спостерігається оновлення змісту спеціальної освіти, розробка й залучення у навчально-виховний процес варіативних розвивальних освітніх технологій, які ґрунтуються на принципах історизму, спадковості, свободи творчості. У цьому неocenенну послугу може надати педагогічний досвід М. Монтессорі – відомого італійського науковця, яка розробила власну освітню технологію на основі досвіду навчання і виховання дітей з обмеженими психофізичними можливостями.

Педагог і психолог, досвідчений дитячий лікар і релігійний філософ, дослідник і популяризатор гуманістичних ідей в освіті М. Монтессорі підкреслювала важливість поєднання «гігієни психіки» і «гігієни фізичного виховання та вільного руху» у розвитку дітей з особливими потребами [5], визначила основні напрями фізичної культури як органічної частини загального виховання та підготовки дитини до життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Дослідженням педагогічної спадщини М. Монтессорі займалася значна кількість як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Різні аспекти її педагогічної технології аналізуються в широкому спектрі наукових публікацій вітчизняних вчених, педагогів (А. Андрушко, В. Горюнова, І. Дичківська, Б. Жебровський, В. Золотоверх, Н. Кравець, Т. Михальчук, Т. Мостова, Т. Поніманська, Н. Прибильська, К. Стрюк), та у працях представників зарубіжної наукової школи (Т. Афанасьєва, М. Богуславський, Г. Кольберг-Шредер, Р. Крамер, П. Лілард, Д. Сороков, М. Сорокова, Е. Стендінг, Д. Фішер, Е. Хейнсток, Т. Хелбруг, інших). Ана-

ліз наукової літератури показав, що особливості фізичного виховання дітей з обмеженими психофізичними можливостями висвітлюються сучасними науковцями недостатньо, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження. Метою даної статті є висвітлення теоретико-практичних аспектів фізичного виховання дітей з особливими потребами за ідеями М. Монтессорі.

Завдання дослідження. Здійснення зазначеної мети передбачає вирішення наступних завдань: 1) на основі літературних джерел проаналізувати педагогічну технологію М. Монтессорі; 2) виокремити основні напрями фізичного виховання дітей з особливими потребами за ідеями М. Монтессорі; 3) показати можливість практичного використання ідей італійського педагога щодо фізичного виховання в сучасних освітніх закладах та реабілітаційних центрах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значення фізичного виховання у розвитку людини є беззаперечним, оскільки, – це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [10].

Основною метою фізичного виховання осіб з обмеженими можливостями є їх фізичне оздоровлення, створення слушних умов для корекції та компенсації недоліків фізичного розвитку, загартування організму [3; с. 121]. Відповідно до мети, визначені завдання сучасного фізичного виховання: 1) сприяння правильному фізичному розвитку, зміцнення здоров'я, загартування організму; 2) розвиток основних рухових якостей, формування життєво важливих рухових умінь та навичок; 3) набуття необхідних знань в галузі гігієни і медицини, фізичної культури і спорту; 4) виховання стійкого інтересу та потреби у фізичному розвитку, силі волі й характеру, спрямовані на підвищення працездатності, повноцінну життєдіяльність [1; с. 345].

Фізичне виховання дітей з особливими потребами здійснюється за допомогою виконання фізичних вправ вдома (індивідуальне навчання), в освітніх, реабілітаційних закладах, у спортивних секціях, та має бути підкріплене правильним режимом дня (тривалий сон, режим навчальних занять, праці, відпочинку), правильним харчуванням, дотриманням гігієнічних вимог, медичною профілактикою захворювань.

Зміст освіти дітей з особливими потребами, за ідеями М. Монтессорі, повинен включати в себе не лише систему наукових знань, умінь і навичок, а й моральних, духовних, фізичних, оволодіння якими забезпечує формування гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості [9]. Працюючи з дітьми з обмеженими можливостями, педагог помітила суттєве відставання чи відхилення як від психічного, так і фізичного розвитку, і дійшла висновку, що повноцінний розвиток дитини відбувається у русі та діяльності [7]. Тому фізичному вихованню («вихованню м'язів») вона виділила одне з центральних місць у власній освітній системі [5].

На думку М. Монтессорі, правильне фізичне виховання має бути спрямоване на зміцнення здоров'я дитини, загартування організму, формування у неї рухових навичок і умінь для життя [2]. Італійський педагог запропонувала замінити формальну шкільну гімнастику (фізичні вправи під команду дорослого), чим викликала критичне ставлення до власної освітньої системи, на «виховання м'язів» дітей з особливими потребами, що має здійснюватися за допомогою: 1) «спеціальної (гігієнічної) гімнастики»; 2) «вільної гімнастики»; 3) «виховної гімнастики»; 4) «гімнастики дихання»; 5) «гімнастики губ, зубів і язика» [4; с. 130–141].

Проаналізуємо основні напрями фізичного виховання за системою М. Монтессорі.

1. «Спеціальна (гігієнічна) гімнастика» включала в себе вправи, що сприяють нормальному розвитку фізіологічних рухів дітей, відповідають потребам та можливостям у русі, не призводять до втомлюваності: «Мотузка», «Сходінки», «Маятник», «Гойдалка», інші.

«Мотузка» – вправа на розвиток рівноваги, корекції постави та плоскостопості. Дітям пропонується пройти по намальованій лінії, намагаючись наступати точно на неї, слідкувати за природністю власної ходи. Дитина ходить по лінії так, щоб на кожному кроці п'ята однієї ступні торкалася носка іншої. Основна складність – підтримувати рівновагу. Пізніше можна ускладнити вправу, запропонувавши ходити з різними предметами в руках (свічка, ємкість з водою, дзвіночок) чи на голові (квіти в кошику). При носінні предмета увага спрямовується не лише на положення ступні, яку потрібно поставити точно на лінію, але й на руки, які тримають предмет. Дитина самостійно може контролювати правильність виконання вправи. Якщо вона помиляється і втрачає рівновагу, то вода проливається, дзвіночок дзвенить, свічка гасне, відбувається зіткнення з іншою дитиною [4; с. 134].

«Маятник» – вправа для розвитку м'язів рук, спини, уваги. Гумовий м'яч підвішують на мотузці. Діти, сидячи на лавах, або стоячи в колі підштовхують м'яч, посилаючи його один одному. М'яч треба зловити і відштовхнути іншому [4; с. 131].

«Гойдалка» – вправа на розвиток м'язів нижніх кінцівок. Спеціальні гойдалки з широким сидінням підвішують перед стіною. Коли дитина розгойдується, ногами дістає до стіни і відштовхується від неї [4; с.134].

«Сходінки» – вправа на розвиток рівноваги, м'язів нижніх кінцівок та умінь самостійно підніматися і спускатися по сходінкам, не тримаючись за перила [4; с.135]. Звичайно, сьогодні доцільно впроваджувати удосконалені, модернізовані вправи відповідно до нових технологій та вимог.

2. Метою «вільної гімнастики» є розвиток почуття ритму та рівноваги дітей з обмеженими психофізичними можливостями. «Вільна гімнастика» включала в себе «направляючі вправи» (марширування під музичний супровід чи вірші, пісні) і «вільні ігри» (будь-які рухливі ігри, ігри з м'ячами, обручами, палицями та іншими предметами).

3. «Виховна гімнастика» – вправи виховного характеру, виконання яких вимагало різноманітних координованих рухів, наприклад, копання,

присідання, носіння предметів. Це робота на земельній ділянці, догляд за рослинами і тваринами. Також такі вправи готували дітей до повсякденного життя, наприклад, одягання і роздягання, догляд за одягом, взуттям. Для цього М. Монтессорі розробила десять дерев'яних рамок з петлями, крічками, шнурками, автоматичними кнопками. Працюючи з рамками, шляхом постійних повторень, діти вчилися аналізувати власні рухи, доглядати за собою.

4. Метою «гімнастики дихання», на думку М. Монтессорі, є навчання мистецтву правильного дихання, що в подальшому впливає на розвиток мовлення дитини, підвищує її загальний життєвий тонус, сприяє протидії організму хворобам дихальної системи. Вправи «гімнастики дихання» педагоги розробляли самостійно.

Наразі доведено, що дихальна гімнастика позитивно впливає на нервову систему людини, процеси обміну речовин, кровопостачання легень, поліпшує дренажну функцію легенів, бронхів. Вправи на дихання коригують деформацію хребта і грудної клітини, що можуть розвиватися внаслідок частих захворювань у дітей з обмеженими можливостями здоров'я, відновлюють повноцінне зовнішнє дихання.

Сучасні науковці розробили багато вправ на розвиток дихання, що складаються з таких послідовних етапів: 1) прийняти позу і зафіксувати її; 2) розслабитися; 3) зосередитися на вправі; 4) зробити глибокий вдих; 5) виконати дихальну вправу; 6) відпочити після виконання вправи, змінити позу [8; с. 32–35].

В процесі виконання вправ на дихання необхідно дотримуватись правил, які збільшують позитивний вплив на організм та дозволяють отримати оздоровчий ефект: 1) дихати із задоволенням; 2) концентрувати увагу на дихальних вправах; 3) дихати повільно для насичення киснем організму; 4) виконувати кожну вправу не довше, ніж вона приносить задоволення; 5) дихати носом.

Ефективність занять «гімнастики дихання» значно підвищиться, якщо додатково використовувати дихальні тренажери: гра на дудочці, сопілці (за М. Лазарєвим); фабричні тренажери з регулювання протидії в процесі вдиху-видиху (за В. Фроловим); склянка з водою – видування повітря через трубочку (за С. Хрущовим), інші.

5. «Гімнастика губ, зубів і язика», запропонована М. Монтессорі, включала вправи на розвиток й укріплення м'язів артикуляційного апарату для правильної вимови звуків, слів. На нашу думку, вправи даної гімнастики не були досконалими, але їх важливість не викликає сумніву. Тому, педагогам доцільно використовувати сучасні методики корекції мовлення дітей з особливими потребами.

Фізичне виховання, зауважувала італійський педагог обов'язково має бути підкріпленим гігієнічними заходами, раціональним режимом дня і праці, правильно організованим відпочинком, правильно організованим харчуванням, яке б відповідало фізіологічній природі дитини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз наукової літератури показав, що розробляючи власну методику фізичного виховання, М. Монтесорі спиралася на практичні дослідження фізичного і психічного розвитку дітей, наукові знання про закономірності розвитку організму людини в цілому, враховуючи вплив різноманітних чинників на його функціональну діяльність. Фізичне виховання дітей з особливими потребами, за ідеями італійського педагога, психолога, дитячого лікаря, обов'язково мало включати: «спеціальну (гігієнічну) гімнастику», «вільну гімнастику», «виховну гімнастику», «гімнастику дихання», «гімнастику губ, зубів і язика». На основі практичного досвіду та наукових знань М. Монтесорі розробила систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток м'язів тіла, рухових дій, формування фізичних якостей організму для подальшої повноцінної життєдіяльності, зміцнення здоров'я.

В сучасних освітніх вітчизняних і зарубіжних закладах, в яких навчають за технологію М. Монтесорі, використовуються модернізовані, удосконалені вправи для психофізичного розвитку дітей. На наш погляд, педагогічні ідеї М. Монтесорі щодо фізичної культури дітей з особливими потребами можуть бути корисними у вирішенні проблем їх фізичного виховання, а основні напрями фізичного виховання відомого італійського педагога доцільно впроваджувати в навчально-виховний процес спеціальних загальноосвітніх шкіл, інклюзивних закладів, реабілітаційних центрів.

Література

1. Варій М. Й. Основи психології і педагогіки : навчальний посібник / Варій М.Й., Ортинський В. Л. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 376 с.
2. Практика Монтесорі. Досвід і матеріали : методичний посібник / укл. : С. Єфімова, Н. Тодчук. – Львів : Колесо, 2009. – 104 с.
3. Липа В. А. Основи корекційної педагогіки: навчальний посібник/В. А. Липа. - Слов'янськ, 2000. - 203 с.
4. Монтесорі М. Дім дитини. Метод наукової педагогіки/М. Монтесорі; пер.с італ. Г. С. Займовського. -1993. - 336 с.
5. Монтесорі М. Керівництво до мого методу / М. Монтесорі // Дитячий садок. – 2002. – № 34 (178) вересень, 2002. – С. 4–6.
6. 6. Монтесорі М. Розум дитини (глави з книги)/М. Монтесорі. - Крааль, 1997. - 176 с.
7. Монтесорі М. Самовиховання та самонавчання у початковій школі/М. Монтесорі. - К., 1995. - 108 с.
8. Моргунова Н. В. Медико-педагогічна реабілітація дітей з особливими потребами як невід'ємна складова відновлення фізичного здоров'я учнів: навчально-методичний посібник / Н. В. Моргунова. – Полтава, 2012. – С. 32–35.

9. Сорокова М. Г. Система М. Монтессорі: Теорія та практика: навчальний посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів/М. Г. Сорокова. - Академія, 2003. - 384 с.

10. Фіцула М. Педагогіка : навчальний посібник для студентів вищих навчальних педагогічних закладів освіти / М. Фіцула. – К. : Академія, 2001. – 528 с.

References:

1. Variy M. Y. Osnovy psykholohiyi i pedahohiky: Navchal'nyy posibnyk / Variy M. Y., Ortyns'kyy V. L. – K. : Tsentr uchbovoyi literatury, 2007. – 376 s.

2. Praktyka Montessori. Dosvid i materialy: metodychnyy posibnyk / ukl. : S. Yefimova, N. Todchuk. – L'viv : Koleso, 2009. – 104 s.

3. Lypa V. A. Osnovi korrektsyonnoy pedahohyky: Uchebnoe posobyе / V. A. Lypa. – Slavyansk, 2000. – 203 s.

4. Montessory M. Dom rebenka. Metod nauchnoy pedahohyky / M. Montessory ; per. s ytal. S. H. Zaymovskoho. –1993. – 336 s.

5. Montessori M. Kerivnytstvo do moho metodu / Montessori M. // Dytyachyy sadok. – 2002. – № 34 (178) veresen', 2002. – S. 4–6.

6. Montessory M. Razum rebenka (hlavi yz knyhy) / M. Montessory. – M. : Kraal', 1997. – 176 s.

7. Montessory M. Samovospytanye y samoobuchenye v nachal'noy shkole / M. Montessory. – K., 1995. – 108 s.

8. Morhunova N. V. Medyko-pedahohichna reabilitatsiya ditey z osoblyvymy potrebamy yak nevid«yemna skladova vidnovlennya fizychnoho zdorov«ya uchniv : navchal'no-metodychnyy posibnyk / N. V. Morhunova. – Poltava, 2012. – S. 32–35.

9. Sorokova M. H. Systema M. Montessory: Teoryya y praktyka : uchebnoe posobyе dlya stud. vissh. ped. uchebn. zavedenyy / M. H. Sorokova. – Akademyya, 2003. – 384 s.

10. Fitsula M. Pedahohika: navchal'nyy posibnyk dlya studentiv vyshchyykh navchal'nykh pedahohichnykh zakladiv osvity / M. Fitsula. – K. : Akademiya, 2001. – 528 s.

О. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова

Донецький національний медичний університет

(м. Лиман, Україна)

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО
КОНТРОЛЮ ЗА РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

O. V. Yermolenko, J. V. Malakhova

Donetsk National Medical University

(Lyman, Ukraine)

**ACTUAL QUESTIONS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL
CONTROL AT THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS
OF STUDENT YOUTH**

Анотація. У статті розглядаються питання використання психолого-педагогічного контролю розвитку фізичних якостей студентів з урахуванням індивідуально-типологічних розходжень.

Ключові слова: контроль, морфофункціональний розвиток, студентська молодь, фізичне виховання.

Annotation. The article deals with the use of psychological and pedagogical control of the development of the physical qualities of students, taking into account individual and typological differences.

Key words: control, morphofunctional development, student youth, physical education.

Постановка проблеми та її актуальність. Зміни соціально-економічних і політичних устроїв нашої держави в останнє десятиріччя призвели до того, що здоров'я студентів стало незахищеним серед життєвих пріоритетів студентської молоді. Суттєво знижується фізична підготовленість студентів вищих навчальних закладів освіти, значна частина з них

не може виконати нормативні вимоги, в результаті все більше юнаків не готові до трудової та оборонної діяльності [2, с. 25].

Це свідчить про те, що на сьогодні існує дуже багато проблем пов'язаних з пошуком засобів та методів раціоналізації процесу фізичної підготовленості студентів. Одна з важливих проблем теорії і методики фізичного виховання – проблема теоретичного уявлення про фізичні якості, та пошуку інноваційних засобів психолого-педагогічного контролю за їх розвитком.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні експериментально встановлено, що структура кожної фізичної якості дуже складна. Такі фахівці, як С. М. Ахметов, В. А. Булкін, Ю. В. Верхошанський, Л. В. Волков, А. П. Козин та інші вважають, що компоненти цієї структури мало або зовсім не пов'язані один з одним. Сучасні теоретичні уявлення про фізичні якості орієнтують на пошук нових підходів до питань оптимізації засобів та методів психолого-педагогічного контролю за їх розвитком. Посилаючись на останні праці провідних вчених можна зазначити що, у самому загальному вигляді рухові здібності можна визначити як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини.

Пошук шляхів індивідуалізації ведеться досить давно, але переважно на основі персоніфікації методики підготовки, що мають метою досягнення середньостатистичних статево-вікових нормативів рухової активності. На жаль, такий підхід нівелює індивідуальні особливості юнаків та дівчат, вимагаючи від них однаковості. Характеристика потенційних рухових можливостей студентів, які базуються на конституційній нормі і типологічних оцінних шкалах, слугує ефективним педагогічним і соціальним інструментом мотивації до фізичного удосконалення [7, с. 29].

Значне підвищення ефективності занять фізичною вихованням досягається при використанні типоспецифічних методик і засобів досягнення кожною людиною індивідуальної норми на основі виявлення конституційно-типологічної приналежності. Розходження між представниками різних конституційних типів призводять до відмінностей у структурі їхніх рухових можливостей, динаміці адаптивних перебудов. Це погоджується з висновками Б. А. Никитюка про те, що соматотип – основний «інформатор» про природу конституції людини [6, с. 201].

Ми вважаємо доцільним провести додаткові дослідження щодо виявлення змісту і характеру взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості і типологічними характеристиками статури студентів у сполученні з рівнями їхнього біологічного дозрівання. Слід зазначити, що до теперішнього часу методика вдосконалення фізичної підготовленості студентів з урахуванням індивідуально-типологічних розходжень у структурі рухових можливостей недостатньо розроблена.

Формулювання мети та завдань роботи. Метою роботи є виявлення закономірностей розвитку і взаємозв'язку показників морфофункціонального розвитку, фізичної і психічної підготовленості юнаків з урахуванням типологічних особливостей розвитку їхньої моторики.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні *завдання*:

1. Проаналізувати і узагальнити дані літературних джерел, інноваційного педагогічного досвіду з проблем психолого-педагогічного контролю фізичної підготовленості студентів.

2. Виявити морфологічні особливості і рухові можливості 17–18-річних студентів різних моторних типологічних груп.

3. Визначити поширеність типів статури студентів різних моторних типологічних груп.

Виклад основного матеріалу. Розподіл дослідних на типологічні групи проводився на основі домінування в них рівня розвитку одного з фізичних якостей: швидкісних, силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей і витривалості. Індивідуальні розходження в прояві фізичних здібностей були класифіковані за допомогою кластерного аналізу. Вся вибірка обстежуваних студентів поділилася на 6 кластерів, для кожного з яких специфічні своєрідні співвідношення в рівнях розвитку окремих фізичних здібностей, чисельність і показність. Критеріями включення студентів у типологічні групи був рівень їхніх результатів у гомогенних тестах. Вихідні тестові оцінки переводилися в бали за допомогою Т-шкали. Це дозволило порівнювати результати, виражені в різних одиницях вимірювання.

Специфікація рухових здібностей студентів дозволила встановити, що представники кожного моторного типу мають відмінності в розмірних показниках тіла і в прояві «домінуючих» та «відстаючих» фізичних якостей.

Перший кластер представлений студентами у віці 17–18 років, для яких характерний переважно «швидкісний» тип моторної діяльності. Середні показники довжини тіла і ваги тіла відповідно склали 179,4 см і 71,5 кг. У дослідних даного типу основне відставання спостерігається в розвитку витривалості і силових здібностей.

Серед обстежуваних юнаків число осіб з таким типом моторики складає 16 чоловік (11,9 %). За нашими даними, було виявлено 24 юнаки (17,8 %), віднесених до «силового» типу моторики (другий кластер).

Середні показники довжини тіла склали 175,9 см, а ваги тіла – 72,3 кг. У даного контингенту основне відставання спостерігалось в розвитку витривалості.

Найвищі показники довжини і ваги тіла виявлені у студентів «швидкісно-силового» (третій кластер) типу. За показниками антропометричних вимірювань вони близькі до випробуваних «швидкісного» типу. У юнаків «швидкісно-силового» типу відставання виявлене в розвитку силових здібностей і рівні витривалості. До цього моторного типу належить 14,8% юнаків.

В групі «витривалого» типу (четвертий кластер) виявлені найменші значення довжини і ваги тіла (відповідно 172,0 см і 64,1 кг). У представників даної типологічної групи виявлено відставання в рівнях розвитку швидкісних і силових здібностей. Такі ознаки моторики зустрічаються в 8,1% студентів.

П'ятий кластер поєднує студентів «координаційного» типу моторики. Дані випробувані мають менші габаритні показники. Відстаючий компонент фізичної підготовленості – рівень розвитку витривалості. До цієї типологічної моторної групи належать 11,4 % обстежуваних.

В шостому кластері («неактуалізований» тип моторного розвитку) спостерігаються низькі значення результатів у всіх аналізованих тестах. У кількісному відношенні цей кластер – один з найчисельніших. До нього увійшли 48 студентів (36,0 %). В групі «неактуалізованого» моторного типу в основному (73,3 %) зустрічаються студенти з мікросоматичним типом фізичного розвитку, у них також чітко виражена (64,7 %) дисгармонійність фізичного розвитку. Очевидно, саме недостатність рівня фізичного розвитку несприятливо позначається на прояві фізичних якостей і супроводжується низькими показниками функціонального стану організму.

Таким чином, соматичні характеристики впливають по-різному на рівень розвитку і прояву окремих фізичних здібностей у студентів відповідного віку. Цей вплив багато в чому залежить від характеру вимірюваної морфологічної ознаки, її величини і індивідуального сполучення декількох різнорівневих соматичних властивостей у конкретного студента.

Також на контингенті студентів вивчалась поширеність типів статури. Необхідно було з'ясувати, у якому співвідношенні зі швидкістю онтогенезу знаходиться тип статури. А також вирішити питання про можливість і доцільність використання рівня біологічного дозрівання та обліку типу статури при розробці технології підготовки студентів різних моторних типів.

У 37,7 % юнаків встановили торокальний тип конституції. Далі за частотою прояву виявлені м'язовий (22,9 %), астеноїдний (22,0 %) і дигестивний (17,4 % типи статури). Виявили невелику кількість студентів (6,4 %) з ознаками змішаних типів конституції, при аналізі їх враховували за ознаками переважаючого типу.

Таким чином можна зазначити, що швидкість вікового дозрівання і тип статури – важливі характеристики фізичного розвитку студентів. Під час завершення ростових процесів, характерних для даного віку, темп дозрівання організму втрачає свою інформативність, а тип статури як показник фізичного розвитку стає одним з провідних індикаторів морфологічної індивідуальності студентів.

На основі типології рухових можливостей і особливостей розвитку реальна задача диференціювання технології підготовки студентів. Результати підготовки юнаків до майбутньої навчальної і трудової діяльності будуть успішними, якщо вони злагоджені з особливостями морфофункціонального розвитку.

Висновки:

1. Характер вимірюваної морфологічної ознаки, її величина та індивідуальне сполучення декількох різнорівневих соматичних властивостей впливають на рівень розвитку і прояву окремих фізичних здібностей у студентів.

2. Юнаки різних моторних типів мають різну відносну зміну показників морфофункціонального розвитку і рухової підготовленості.

3. Швидкість вікового дозрівання і тип статури – важливі характеристики фізичного розвитку студентів. Під час завершення ростових процесів, характерних для даного віку, темп дозрівання організму втрачає свою інформативність, а тип статури як показник фізичного розвитку стає одним з ведучих індикаторів морфологічної індивідуальності студентів.

Перспективами подальших досліджень вважаємо розробку організаційно-методичних рекомендацій побудови навчально-виховного процесу фізичного виховання студентів з використанням індивідуально-типологічних ознак.

Література

1. Антіпов, Ю.С. Спадкові та зовнішньосередовищні фактори у формуванні рухової активності / Антипов Ю.С., Довгань В. Н., Гудима С. А. // Близнюковий метод у біології, медицині, спорті. – Вінниця, 1984. – С. 11.

2. Бальсевич, В.К. Система загальноєвропейських тестів з метою оцінки фізичного стану людини / Бальсевич В. К., Годік М. А. // Теорія та практика фізичної культури. - 1994. - № 5-6. - С. 24–31.

3. Верхошанський, Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів / Верхошанський, Ю. В. - Фізкультура та спорт, 1988. - 330 с.

4. Грошенко, С. З. Шляхи вдосконалення теорії спортивної орієнтації та методики відбору здібних спортсменів / Грошков С. С. // Проблеми відбору та управління в юнацькому спорті. - Мн., 1971. - С. 10-16.

5. Гужаловський, А. А. Темпи зростання фізичних здібностей як критерії відбору юних спортсменів / Гужаловський, А. А. // Теорія та практика фізичної культури. - 1979. - № 9. - С. 28–31.

6. Дарська, С. З. Розподіл типів конституцій у дітей різного віку/Дарська, С.С. // Диференціальна психофізіологія та її генетичні аспекти. - 1975. - С. 200-202.

7. Запорожанов, В.А. Методика оцінки перспективності спортсменів в умовах центру відбору (для циклічних видів спорту) Запорожінов В. А., Сахновський К. П., Кузьмін А. І. // Теорія і практика фізичної культури. 1990. - №4. - С. 27–29.

8. Іваницький, М.Ф. Про напрями науково-дослідних робіт у галузі морфологічних засад фізичної культури та спорту / Іваницький М.Ф. // Теорія та практика фізичної культури. - 1963. - Вип. 26. - № 2. - С. 10- 14.

9. Корженевський, О.М. Нові аспекти комплексного контролю та тренування юних спортсменів у циклічних видах спорту / Корженевський

О.М., Квашук П. Ст. // Теорія та практика фізичної культури. - 1993. - С. 28–33.

10. Фарфель, В. С. Управління рухами у спорті / Фарфель В. С. - Фізкультура та спорт, 1975. - 178 с.

References

1. Antipov, Yu.S., Dovgan, V. N., Gudyma, S. A. Hereditary and extrasestrial factors in the formation of motor activity. // Twin method in biology, medicine, sports. – Vinnitsa, 1984. – P. 11.

2. Balsevich, V. K., Godik, M. A. A system of pan-European tests for assessing the physical state of a person // Theory and practice of physical culture. – 1994. – № 5–6. – P. 24–31.

3. Verkhoshansky, Yu.V. Fundamentals of special physical training for athletes. – Physical training and sports, 1988. – 330 p.

4. Groshenkov, S.S. Ways to improve the theory of sports orientation and methods for selecting able athletes // Problems of selection and management in youth sports. – 1971. – P. 10–16.

5. Guzhalovsky, A. A. Rates of growth of physical abilities as criteria for selecting young athletes // Theory and practice of physical culture. – 1979. – № 9. – P. 28–31.

6. Darskaya, S. S. Distribution of types of constitutions in children of different ages // Differential psychophysiology and its genetic aspects. – 1975. – P. 200–202.

7. Zaporozhanov, V. A., Sakhnovsky, K. P., Kuzmin, A. I. Methodology for assessing the prospects of athletes in the conditions of the selection center (for cyclic sports) // Theory and practice of physical culture. – 1990. – № 4. – P. 27–29.

8. Ivanitsky, M. F. On the directions of scientific research in the field of morphological foundations of physical culture and sports // Theory and practice of physical culture. – 1963. – Issue. 26. – № 2. – P. 10–15.

9. Korzhenevsky, A. N., Kvashuk, P. V. New aspects of complex control and training of young athletes in cyclic sports // Theory and practice of physical culture. – 1993. – P. 28–33.

10. Farfel, B.C. Management of movements in sports. – Physical training and sports, 1975. – 178 p.

Р. В. Шулін, Ю. С. Сорокін

*Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)*

**СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

R. V. Chylin, Yr. S. Sjrokin

*Donbass State Engineering Academy
(Kramators'k, Ukraine)*

**SPORT-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION IN ESTABLISHMENTS
OF HIGHER EDUCATION**

Анотація. Р. В. Шулін, Ю. С. Сорокін. Спортивно орієнтоване фізичне виховання у закладах вищої освіти. На основі обзору літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів розкривається питання спортивно орієнтованого фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, студентська молодь, спортивно орієнтоване виховання,.

Annotation. R. V. Chylin, Yr. S. Sjrokin. Sporting oriented physical education in establishments of higher education. On the basis of обзору of literary sources of home and foreign authors the question of the sport- oriented P.E opens up in establishments of higher education.

Key words: physical education, student young people, sport-oriented education.

Актуальність та доцільність дослідження. Статистичний аналіз відвідуваності практичних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України свідчить про досить негативне ставлення студентської молоді до фізичного виховання та спорту. Знижується зацікавленість і мотиваційні аспекти до систематичними.

занять фізичним вихованням та спортом у вищих навчальних закладах, ведення здорового способу життя студентської молоді. І все це відбувається на тлі погіршення з кожним роком рівня фізичного стану, психічної стійкості та здоров'я сучасної молоді [3].

Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій навчально-виховного процесу студентської молоді та інтеграції її до європейського та світового освітнього простору.

Життя висунула суспільний попит на виховання творчої особистості, здатної мислити самостійно, генерувати оригінальні ідеї, приймати нестандартні рішення. Молодь завжди сприймалася суспільством як доленосна сила, як майбутнє країни.

Розробка єдиної концепції вирішення проблеми виходу системи освіти на якісно новий рівень розвитку обумовлена розробкою та впровадженням у систему освіти студентської молоді нових педагогічних технологій, що означає створення особливих умов та формування у студентів навичок самовдосконалення на тлі виховання мотивації, інтересу до систематичних відвідувань навчальних занять із фізичного виховання та спорту. Спортивно орієнтовані технології як особлива галузь фізичної культури спрямована в першу чергу на стимулюючий аспект до занять фізичним вихованням, на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності та успішності під час навчання, тривалої творчої активності та життєдіяльності сучасної студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У роботах Ст. Дмитрієв, Л. Лубишева, Ст. Бальсевич та ін. розкриваються технології організації фізичного виховання у вузі.

Сучасні розробки особистісно-орієнтованого фізичного виховання розглядали Л.Н. Головіна, Ю. Копилов, І. Столяк, Ст. Якимович, О. Дубогай та ін.

Большой интерес представляют работы, в которых раскрываются аспекты организации спортивно ориентированного физического воспитания студенческой молодежи, овладение основами теории и практики спорта, технологиями реализации в условиях демократизации и гуманизации молодежи (А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барыбина, В. Бондин, В. Выдрин, М. Виленский, А. Забора, А. Иващенко, В. Кузин, Л. Лубишева, О. Лотоненко, Ю. Ніколаєв, Г. Сіренко, В. Темченко, С. Танянський, В. Шилько) [2; 4; 5].

Ціль дослідження. На основі літературних джерел проаналізувати стан питання у напрямі спортивно орієнтованого фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Системний аналіз у вирішенні практичних питань розвитку особистості студентів вищої

школи є характерною тенденцією впровадження сучасних освітніх технологій.

Сучасні освітні технології передбачають формування цієї мети через результати навчання, які відображаються у діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються та перевіряються.

Під технологією навчання розуміють систему, до якої входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів та методів організації навчальної діяльності для забезпечення ефективного вирішення проблем, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань та навичок (В. Худолей; М. Базилевич, Г. Селевко) [2; 6].

Розробка педагогічних технологій – це об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти, на якому буде переглянуто підходи до супроводу та забезпечення процесу природного розвитку людини. Сучасні педагогічні технології спрямовані на забезпечення формування таких якостей особистості, як усвідомлення єдності природи та людини, відмова від авторитарного стилю мислення, терпимість, схильність до компромісу, шанобливе ставлення чужої думки, інших культур, цінностей та віри.

Сьогодні освіта спрямовується на опрацювання технологій індивідуально-орієнтованого навчання, метою якої є не накопичення знань та умінь, а постійне збагачення творчості, формування механізму самоорганізації та самореалізації особистості кожного студента. У цьому контексті цікавою є проектна технологія, в якій практика індивідуально-орієнтованого навчання базується на вільному виборі студента з урахуванням його інтересів.

Треба визнати, що духовно та фізично розвинена особистість є пріоритетним напрямом розвитку освіти у світі. Фізична культура надає широкі можливості студентам для самовираження, саморозвитку, самовдосконалення не лише своїх фізичних, а й духовних можливостей для формування активної життєвої позиції.

При цьому фізичне виховання студентів в Україні побудовано здебільшого на тотальній уніфікації та стандартизації навчальних занять, що призводить до зниження рухової активності та мотивації до занять студентів [6].

Аналіз досліджень та публікацій останніх десятиліть, вітчизняних та зарубіжних авторів у галузі фізичної культури та спорту розкриває складові спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді за такими напрямками:

- сучасні уявлення про організацію спортивного тренування (Ю. В. Верхошанський, В. М. Заціорський, Л. П. Матвєєв, В. М. Платонов, Н. А. Фомін, А. І. Зав'ялов та ін.);

- основні положення теорії та методики фізичного виховання (Б. А. Ашмарін, В. К. Бальсевич, В. М. Заціорський, Л. П. Матвєєв та ін.);

- концепція формування фізичної культури особистості (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева та ін.);
- сучасні теорії організації освітнього процесу на основі педагогічних технологій (П. Беспалько, В. І. Богомолів, Г. К. Селевко, В. Г. Шилько та ін.);
- сучасні педагогічні концепції та технології фізичного виховання студентів (Н. А. Алексєєв, С. В. Барбашев, Г. Н. Пономарьов, В. В. Пономарьов, В. В. Серіков, Л. К. Сидоров, А. П. Матвєєв та ін.);
- концепція фізкультурно-спортивної мотивації (Г. Д. Бабушкін, Г. А. Пілюян та ін.).

В основу спортивно-орієнтованого фізичного виховання молоді закладено перехід від традиційної форми організації навчальних занять до навчально-тренувальних, що дозволяє кожному студенту долучитися до занять спортом та цінностей спортивної культури [2].

Спортивно орієнтоване фізичне виховання дозволяє найефективніше:

- освоювати кожному студенту цінності фізичної культури та спорту відповідно до задатків, здібностей, особистісних установок, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку, підготовленості та стану здоров'я;
- використовувати технології спортивного, загальнокондиційного та оздоровчого тренування;
- об'єднувати студентів у навчально-тренувальні групи, щодо однорідні за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості, ступенем біологічної зрілості, особливостями морфофункціонального статусу.

Сучасні оздоровчі технології, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток особистості, зараз вимагають всебічного та глибокого аналізу для впровадження їх у вітчизняні оздоровчі системи (В. Бальсевич, Л. Лубишева, І. Манжелей, В. Шилько та ін.) [1; 3].

Висновки. Аналіз педагогічної літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників вказує на позитивну роль занять фізичним вихованням на основі спортивно орієнтованих технологій. У зміцненні здоров'я, розвитку фізичних якостей майбутнього фахівця, підвищення інтересу та мотиваційних цінностей у студентів до систематичних занять фізичним вихованням та спортом, навичок здорового способу життя.

Література

1. Бондін В. І. Здоров'я, що заощаджують технології в системі вищої педагогічної освіти / Бондін В. І. // Теорія та практика фізичної культури. - 2004. - № 10. - С. 15–18.

2. Долинний Ю. А. Впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання у навчальну програму технічних вузів / Ю. А. Долинний, І. К. Ширін // Збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості» (Слов'янськ, Україна, 24–25 березня 2016 р.) ; у 2 т. / за ред. В. М. Пристинського, О. І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2016. – С. 387–391.

3. Долинний Ю. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів як засіб підвищення психофізичного стану студентської молоді / Ю. О. Долинний, О. М. Олійник // Актуальні наукові дослідження у сучасному світі: XXII Міжнар. наук. конф., 26–27 лютого 2017 р., Переяслав-Хмельницький. // 36. наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 2(22). - Ч. 4. – С. 134–139.

4. Козлов А. В. Впровадження структури спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів / А. В. Козлов, А. С. Ігнат'єв, Б. В. Федоров // Культура фізична та здоров'я. - ВДПУ, 2004. - № 2. - С. 33–35.

5. Радаєва С. В. Фізичне виховання студентів не фізкультурного вузу на основі спортивно-орієнтованих технологій: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Радаєва. - 2008. - 24 с.

6. Танянський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Танянський, Л. Барибіна, О. Церковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 166–169.

References

1. Bondin V. I. Health conservation technologies in the system height further teacher education / Bondin. // theory and practice of physical culture. - 2004. – No. 10. – P. 15–18.

2. Dolynnyy Yu. A. Vnedrenye sportyvno-oryentirovannoho fizycheskoho vospytannya v uchebnuyu prohrammu tekhnicheskyykh vuzov / Yu. A. Dolynniy, Y. K. Shiryn // zbirnyk statey za materialamy III mizhn. naukovo-praktychnoyi onlayn-konferentsiyi „Vzayemodiya dukhovnoho i fizychnoho vykho-vannya u formuvanni harmoniyno rozvynenoyi osobystosti» (Slov«yans'k, Ukrayina, 24–25 bereznaya 2016 r.) v 2 t. / za red. V. M. Prystyns'koho, O. I. Fedorova. – Slov«yans'k : DVNZ «Donbas'kyu derzhavnyy pedahohichnyy universytet», 2016. – S. 387–391.

3. Dolynnyy Yu. O. Sportyvno-oriyentovane fizychne vykhovannya studentiv yak zasib pidvyshchennya psykhofizychnoho stanu student's'koyi molodi / Yu. O. Dolynnyy, O. M. Oliynyk // Aktual'nie nauchnie yssledovanyya v sovremennom myre: KhKhII Mezhdunar. nauchn. konf., 26–27 fevralya

2017 h., Pereyaslav-Khmel'nytsky. // Sb. nauchnikh trudov. – Pereyaslav-Khmel'nytsky, 2017. – Vip. 2(22). – Ch. 4. – S. 134–139.

4. Kozlov A. V. Introduction structure of the sports-oriented physical education students/a. b. Kozlov, a. c. Ignatieff, b. v. Fedorov // physical Culture and health. –UNIVERSITY, 2004. – № 2. – P. 33–35.

5. Radaeva S. V. Physical education students not fizkul'tur high school-based sports-oriented technologies: katege. DICs. ... Cand. ped. Sciences/s. Radaeva. -. – 2008. – 24 s.

6. Tanâns'kij S. Zastosuvannâ specializacij Sports Results from VNZ tehničnomu/s. Tanâns'kij, l. Baribîna, o. Cerkovna // metodičnî-theoretical bases of organîzacîi fizičnogo vihovannâ molodi: Vseukraïns'koï materials of scientific-praktičnoï konferenciï; per zag. Ed. R. Sirenko. – Lviv : Vidavničij Centre of LNU imenî Frank Îvana, 2008. – P. 166–169.

УДК

796.8:371.71+355.33

Г. П. Грибан

*Житомирський державний університет імені Івана Франка
(Житомир, Україна)*

**ІСТОРІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛИНСЬКОГО ТОВАРИСТВА
ПОЛЮВАННЯ (13.10.1898–1916 рр.)**

Gryban G. P.

*Zhytomyr Ivan Franko State University
(Zhytomyr, Ukraine)*

**HISTORY OF THE ACTIVITIES OF THE VOLYNISH HUNTING
SOCIETY (13.10.1898–1916)**

Анотація. В статті розглянуто історію створення, особливості функціонування та розвитку Волинського товариства полювання. Мета дослідження полягала у вивченні історичної спадщини створення та діяльності Волинського товариства полювання, яке діяло у 1898–1916 рр. у Волинській губернії до якої входила сучасна Житомирщина. З метою відновлення популяції диких тварин та птахів царським урядом Росії започатковуються товариства правильного полювання. Першим у Волинській губернії в місті Житомирі 3 жовтня 1898 року відкривається товариство полювання, яке здійснювало загальне керівництво мисливським господарством Волинської губернії, надавало дозволи на відстріл дичини, забороняло полювання в

період розмноження диких тварин і птиці, вело підготовку командного складу серед мисливців, займалося розвитком стрілецького спорту.

Ключові слова: Волинське товариство полювання, фізична культура, спорт, Житомирщина, Волинь.

Annotation. The article deals with the history of creation, features of the functioning and development of the Volyn Hunting Society. The purpose of the study was to study the historical heritage of the creation and operation of the Volyn Hunting Society, which operated in 1898–1916 in the Volyn province, which included the modern Zhytomyr region. In order to restore the population of wild animals and birds, the king's government of Russia commenced the establishment of proper hunting. There were 31 sports-hunting and 2 rocket-hunting societies on the territory of Ukraine. The first in Volyn province in the city of Zhytomyr on October 3, 1898, was opened a hunting society that carried out general management of the hunting economy of the Volyn province, granted permits to shoot game, banned hunting during the breeding season of wild animals and birds, led the training of commanders among hunters, engaged in the development of rifle sport. The board of the Volyn Hunting Society included personnel officers of military regiments stationed in Zhytomyr and hunters from provincial state institutions and higher nobility. In 1912 the board of the company was housed in the house of merchant GI The ribbons on the street Gogolivska, 1 in the city of Zhytomyr. The post of the chairman of the board was occupied by a member of the provincial zemstvo council, an honorary world judge Ivan Ivanovich Dobrovolsky. Research was conducted by examining the materials of the State Archives of Zhytomyr region, the regional museum, historical sources of the Regional Scientific Olzhych-Library.

Keywords: Volyn Hunting Society, Physical Culture, Sports, Zhytomyr Region, Volyn.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Одними із складових частин еволюції людини на нашій планеті безумовно були природні фізичні рухи та полювання. Саме завдяки полюванню людина зуміла вижити і зайняти першорядне місце у навколишньому природному середовищі. Ще в добу палеоліту полювання для людини стало одним із основних джерел добування їжі. Перші письмові відомості про полювання закарбовані у VII столітті до нашої ери. Протягом усього часу існування на планеті, людина вдосконалюючись сама на кожному етапі свого розвитку, відшукувала і застосовувала все нові і нові знаряддя, методи і види полювання. Від простої палиці і каменю до найсучасніших видів мисливської зброї – такий еволюційний шлях у розвитку полювання, який пройшла людина протягом кількох мільйонів років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання даної проблеми. Тисячоліттями мисливський промисел мав винятково споживацький характер. Потреба в їжі, одязі окремого роду, племені, в подальшому плата полюддя (збирання данини, авт.), хутровий товарообмін призводили до винищення і повного зникнення багатьох видів природної фауни, що населяла нашу планету. З часом полювання втрачає промислове значення і стає невід’ємною частиною розваг багатой знаті. Особливого розмаху такий вид полювання набув у XVIII–XIX століттях у країнах Європи та Росії. Безконтрольне полювання в будь-яку пору року завдавало великої шкоди фауні, призводило до різкого зменшення дичини [1, с. 26–28].

З метою покращення ситуації, відновлення популяції диких тварин, птахів царським урядом Росії започатковуються товариства правильного полювання. Першим у 1862 році відкрилося Московське товариство полювання («згодом удостоєне додавання до найменування його слів «імені Імператора Олександра II») [3], діяльність якого розповсюджувалася на невелику територію Московії. У фондах Державного архіву Житомирської області зберігається «Список мисливських товариств» (за відомими Департаменту землі до 1.01.1908 р.), у якому знаходимо дані про товариства полювання, які були започатковані на великій території Російської імперії. У цьому документі, що був розісланий усім губерніям Росії, зокрема читаємо: «Наші мисливські громадські організації не можуть похвалитися давністю своєї історії. Хоча б у порівнянні, наприклад, із сільськогосподарськими товариствами. Тоді як перші сільськогосподарські товариства (Імператорське Вільне економічне та Ліфляндське загальнокорисне економічне в Юр'єві) виникли ще в II половині XVIII століття, про організацію мисливських товариств на той час не було й згадки. Перше за часом центральне суспільство полювання поставило собі завданням не тільки впорядкування полювання, а й розмноження мисливських тварин у межах усієї імперії – Імператорське товариство розмноження промислових і мисливських тварин і правильного полювання – засновано 3 червня 1875 р.» [3].

Пізніше почали відкриватися його відділення у Воронежі (1882 р.), Вологді (1883 р.), Читі, Варшаві, Києві (1888 р.). «За винятком деяких мисливських товариств, статuti яких були затверджені найвищою владою, статuti інших товариств затверджені: виникли до 1884 року. – Міністерством внутрішніх справ, з 1884 по 1894 рр. – Міністерством Державних майнов та з 1894 року – Міністром Землеробства та Державних Майнов (за Департаментом Землеробства)» [3].

Мета дослідження полягала у вивченні історичної спадщини створення та діяльності Волинського товариства полювання, яке діяло у 1898 – 1916 рр. у Волинській губернії до якої входила сучасна Житомирщина.

Завдання дослідження. Розкриття та узагальнення даних літературних та архівних джерел, що стосується діяльності товариств полювання на теренах Російської імперії, зокрема, Волинської губернії.

Виклад основного матеріалу дослідження. У 1891 році приймається Закон Російської імперії «Про полювання». Газета «Волинь» від 21 квітня 1896 року нагадує читачам і любителям полювання: «Міністерство Землеробства та Державних Майнов циркулярно роз'яснили губернським управлінням, що згідно з новим законом про полювання 1891 року всілякі полювання як на приватні, так і на приватні повинні бути суворо заборонені протягом весняного періоду часу, коли птах і звірі зайняті висновком своїх дітей» [5, с. 3]. Цей закон сприяв також швидкому зростанню мисливських товариств.

На 1.01.1908 року в Росії налічувалося 216 товариств. Зокрема у Санкт-Петербурзькій губернії – 14, Московській – 10, Херсонській – 8, Катеринославській, Ліфляндській, Пермській – по 7, Новгородській, Таврійській (Крим) – по 6, Волинській, Київській, Уфимській – по 5.

З матеріалів Державного архіву Житомирської області цитуємо: «За родом та характером своєї діяльності всі існуючі мисливські товариства поділяються на III категорії:

I категорія – спортивно-мисливські перед якими стоять завдання: ведення правильного полювання у дозволений законом час; поліпшення способів полювання і особливо поліпшення порід мисливських собак; вивчення місцевої дичини, її способів життя вдач і звичок, опис характеру місцевості краю, де вона переважно водиться; вправи у стрільбі, так само як і інших видах спорту». Таких спортивно-охотничих товариств було утворено 203.

«До кола завдань другої категорії (стрільцево-мисливські) крім цілей товариств I категорії входять: вироблення контингенту офіцерів, що відповідає вимогам керівників і начальників мисливських команд, збудження, утримання і розвиток любові та інтересу до стрілецької справи в населенні, надання всім любителям цієї справи вогнепальної зброї; підтримка та розвиток мистецтва стрільби з військової зброї серед офіцерів та нижчих чинів запасу армії, вправи у фехтуванні та гімнастики, рав-

та вивчення та розробка питань з усіх галузей стрілецької справи, фехтування та гімнастики (товариств II категорії стрілецько-охотничих налічувалось всього – 7).

III категорія: перша група – кінологічні, головне завдання яких – сприяння покращенню порід собак та коней; друга група – господарсько-промислові, які займаються: розведенням промислових тварин та представників корисної дичини; розвиток промислового звірівництва та дичини (цінні хутряні звірі, пантові олені, з «пера» гага, фазани та інші птахи)» [3].

Перше російське промислово-господарське товариство було утворене у 1905 р. За три роки кількість кінологічних і промислово-господарських товариств зросла всього до 6. На теренах України існувало 31 спортивно-мисливське та 2 стрілково-мисливських товариства (в Одесі із 10.11.1899 р.) та Києві (із 23.02.1906 р.). Першим у Волинській губернії в місті Житомирі 3 жовтня 1898 року відкривається товариство полювання. Про початок його діяльності поки що не вдалося віднайти детальну інформацію, але відомо, що товариство здійснювало загальне керівництво мисливським господарством Волинської губернії, надавало дозволи на відстріл дичини, забороняло полювання в період розмноження диких тварин і птиці, вело підготовку командного складу серед мисливців, займалося розвитком стрілецького спорту.

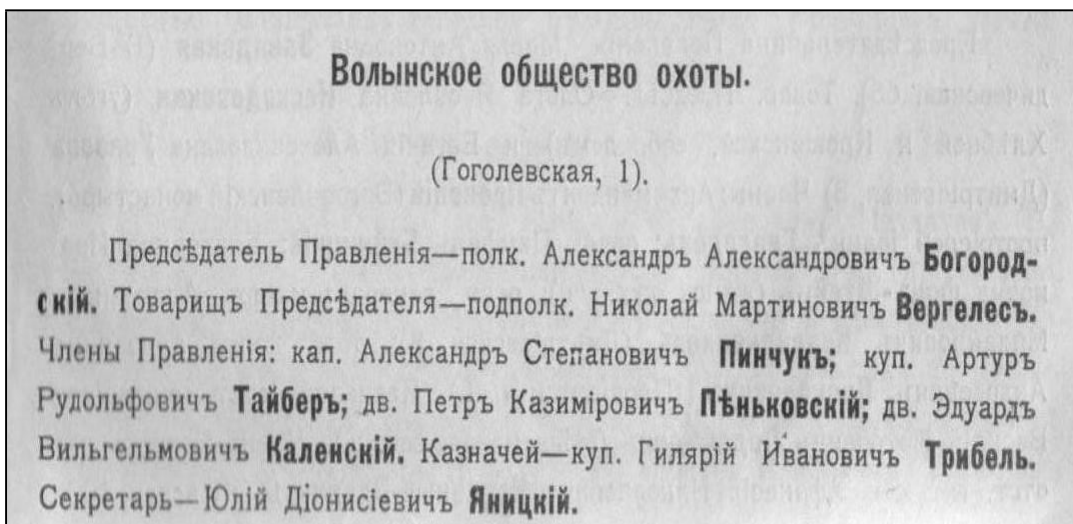
Так, у травні 1900 року правління товариства видає постанову про заборону полювання: «Полювання суворо забороняється в маєтку Шумськ, Крошне-чеській, Крошне-селянській (Українська Крошня, авт.) Вересах, Станишівці Житомирського повіту. Усі видані дозволи на право полювання на ім. Шумськ з угіддями, що належать до нього, з 1 травня цього 1900 року вважаються недійсними, а також суворо забороняються в усіх вище сказаних місцевостях наганювання гончаків і натаска лягавих собак» [6, с. 3].

1) Село *Шумскъ* упоминается въ древн. актѣ отъ 1605 года 9 мая — по поводу жалобы крестьянъ сс. Соколова и Михалкова на пана Александра Воронича и жену его Евдокію — о томъ, что они наслали сына своего Филона съ толпою вооруженныхъ крестьянъ, — своихъ подданныхъ изъ с. *Шумска* и м. Троянова, который ограбилъ ихъ имущество, билъ крестьянъ и даже нѣкоторыхъ изъ нихъ повѣсилъ, вслѣдствіе чего село это опустѣло (*Архивъ*, ч. 6, т. 1, стр. 303). Еще — оно упоминается въ актѣ отъ 1701 года 22 февраля — по поводу жалобы дворянки Александры Головинской на дворянина Михаила Микельскаго, который, набравъ отрядъ козаковъ, по порученію Палѣя, наналъ съ ними на имѣніе Головинской — *Шумскъ*, избилъ ея зятя Станислава Львовича, забралъ ичелы и дань медовую, слѣдующую Головинской, и разогналъ ея крестьянъ. (*Архивъ* — ч. 3, т. 2, стр. 385). Есть еще *Шумскъ* — мѣстечко Кременецъ у. при р. Вилии.

Із історико-статистичного опису церков і приходів
Волинської єпархії [2, с. 72]

До складу правління Волинського товариства полювання входили, в основному, кадрові офіцери дислокованих у Житомирі військових полків. Звичайно ж, були там і любителі полювання із губернських державних установ і вищої знаті. У 1912 році правління товариства розміщувалося в будинку купця Г.І. Трибеля по вулиці Гоголівській, 1 (зберігся до нашого часу). Посаду голови правління обіймав член губернської земської управи, почесний мировий суддя Іван Іванович Добровольський, його заступником був обраний ротмістр 9-го Драгунського Казанського полку Микола Мартинович Вергелес, а старшинами – працівник губернського комітету в справах дрібного кредиту Іван Павлович Туркевич, старший нотаріус окружного суду Олександр Михайлович Малевич, судовий пристав Владислав Станіславович Отфіновський, підполковник 19-го піхотного Костромського полку, командир 6-го батальйону Олександр Степанович Пінчук, секретарем – Валерій Юльєвич Свентоховський [7, с. 86]. Протягом багатьох років казначеєм товариства обирався купець Гілярій Іванович Трибель.

У 1913 році І.І. Добровольський залишив посаду голови правління. На початку 1914 року склад правління значно оновився. Головою обирається полковник вже згадуваного 9-го драгунського Казанського полку Олексій Олексійович Богородський. До складу правління увійшли нові члени – дворяни Петро Казимирович Пеньковський, Едуард Вільгельмович Каленський, купець Артур Рудольфович Тайбер (можливо член товариства велосипедистів-любителів і учасник багатьох змагань з велоспорту). Новим секретарем став Юлій Діонисович Яницький. Із минулого складу залишилися М. М. Вергелес, О.С. Пінчук та казначей Г. І. Трибель [9, с. 385].



Із Пам'ятної книжки Волинської губернії [9, с. 385]

З початком I світової війни більшість членів товариства полювання стали активними учасниками бойових дій, однак товариство продовжувало свою роботу аж до жовтневого революційного перевороту 1917 року.

На завершення розповіді про Волинське товариство полювання зазначимо, що станом на 1.01.1910 року на Волині існували: Ковельське товариство правильного полювання (з 12.05. 1900 р.); Рівненське товариство правильного полювання (з 14.12.900 р.); Луцьке товариство полювання (з 17.05.1902 р.); Житомирське товариство любителів правильного полювання (з 17 червня 1908 р.); Дубенське товариство полювання (з 1909 р.) [4, арк. 52 зв.]; Шепетівський відділ Імператорського товариства розмноження мисливських і промислових тварин і правильного полювання (з 1909 р.).

Висновки. Історія діяльності Волинського товариства полювання внесла суттєвий вклад у створення фізкультурно-спортивних товариств та сприяла розвитку стрількового і мисливського спорту на Волині.

Література

1. Кухарський О. С. Спортивні товариства і організації Житомирщини 1893–1922 рр. : монографія / О. С. Кухарський, Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2015. – 184 с.
2. Теодорович Н. І. Історико-статистичний опис церков і парафій Волинської єпархії / Теодорович Н. І. – Почаїв: У Типографії Почаєво-Успенської Лаври, 1888. – С. 72.
3. *Державний архів Житомирської області*
 4. Ф 329 – 1 – 1, арк. 32–66.
 5. Ф 329 – 1 – 3, арк. 52 зв.
 6. Газета «Вольнь» № 92 от 21 травень 1896 г. – С. 3.
 7. № 115 от 27 квітень 1900 г. – С. 3.
 8. Пам'ятна книжка Волинської губернії на: 1912 г. – С. 86.
 9. 1913 г. – С. 437.
 10. 1914 г. – С. 385.
 11. 1915 г. – С. 374.

References

1. Kukharsky O. S. Sports societies and organizations of Zhytomyr region 1893–1922.: monograph / O. S. Kukharsky, G. P. Hryban. – Zhytomyr, Ruta, 2015. –184 p.

2. Teodorovich N. I. Historical and statistical description of churches and parishes of the Volyn diocese. – Pochayev: In the typography of the Pochayevo-Uspenskaya Lavra, 1888. – S. 72.

State Archive of Zhytomyr Region

3. Ф 329 – op. 1 – 1, sheets 32–66.
4. Ф 329 – op. 1 – 3, sheets 52.
5. Newspaper «Volyn» No. 92 of April 21, 1896. – P. 3.
6. No. 115 of May, 1900. – P. 3.
7. Memorial book of Volyn province, 1912. – P. 86.
8. 1913 г. – P. 437.

9. 1914 г. – Р. 385.

10. 1915 г. – Р. 374.

Р. S. Автор висловлює щирю вдячність досліднику історії спорту Житомирщини О. С. Кухарському за цінні поради та представлені архівні матеріали.

УДК 796.011.3

М. В. Єрмоленко, О. О. Верещак, О. М. Завіряка

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ
СТУДЕНТА В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ВИКОРИСТАННЯМ
ЕТАПНОЇ МОДЕЛІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

M. V. Yermolenko, O. A. Vereshchak, A. N. Zavirjaka

Donbas State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**INVESTIGATION OF THE FUNCTIONAL STATE
OF THE ORGANISM OF STUDENTS IN THE TRAINING PROCESS
WITH THE USE OF THE STAGE MODEL OF SPORTS-ORIENTED
PHYSICAL EDUCATION**

Анотація. В статті розглянуто результати дослідження рівня функціонального стану організму студентів за результатами використання у навчальному процесі педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання.

Ключові слова: модель, спортивно орієнтоване фізичне виховання, функціональні проби.

Анотація. У статті розглядаються результати дослідження рівня функціонального стану організму студентів за результатами

використання у навчальному процесі педагогічної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Ключові слова: модель, спортивно-орієнтоване фізичне виховання, функціональні проби.

Annotation. The article examines the results of the study of the level of the functional state of the body of students based on the results of using the pedagogical model of sports-oriented physical education in the educational process.

Key words: model, sports-oriented physical education, functional tests.

Постановка проблеми та її актуальність. В останні роки в системі фізичного виховання спостерігається значне зниження рівня показників функціонального стану організму студентської молоді під час навчання. Тому існує актуальна проблема пошуку оптимальної моделі організації процесу фізичного виховання студентської молоді, яка дозволить певною мірою підвищити кількісні та якісні показники рівня функціонального стану систем організму. Ми вважаємо, що змінити існуючу ситуацію можливо в рамках реалізації переваг спортивно орієнтованого фізичного виховання, основою якого є творче використання передових методик, які напрацьовані в галузі спорту та в практиці фізичного виховання студентів [6, с. 25].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В науці з фізичного виховання та спорту накопичено значний теоретичний та практичний матеріал як вітчизняних, так і закордонних фахівців з питань оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді. Так, окремі питання методологічних аспектів фізичного виховання особистості студента розглядалися в дослідженнях М. Я. Віленського, В. С. Макєєвої, Т. В. Скоблікова, В. А. Лотоненко та ін. Питання вдосконалення фізичного виховання студентів в аспекті спортивно орієнтованого підходу розглядалися в працях В. К. Бальсевича, Л. І. Лубишевої, В. І. Ляха, Г. Б. Мейскона, А. П. Матвєєва та ін. Аналіз праць вчених вказує на те, що на сьогоднішній день відсутня універсальна педагогічна модель спортивно орієнтованого фізичного виховання.

Формулювання мети та завдань роботи.

Метою нашого дослідження є впровадження етапної педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні **завдання**:

1. Узагальнити теоретико-практичні уявлення про застосування методів спортивно орієнтованого фізичного виховання;
2. Обґрунтувати необхідність впровадження в навчальний процес етапної педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання;
3. Виявити динаміку показників функціонального стану організму студентів за результатами використання спортивно орієнтованого фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві спостерігається негативна ситуація яка демонструє високі показники погіршення фун-

кціональних показників індивідуального здоров'я молоді, до негативних факторів зокрема належать: низький об'єм рухової активності сучасної молоді, низький рівень фізкультурної освіченості студентської молоді, пасивне відношення студентів до навчальних занять фізичним вихованням та спортом. Вказані негативні явища можливо усунути в процесі реалізації спортивно орієнтованого фізичного виховання, концептуальною основою якого є використання в навчальному процесі засобів та методів спортивного тренування, змагальної діяльності, тренувальних навантажень [10, с. 15].

Застосування спортизованого підходу потребує розробки нової педагогічної моделі враховуючи умови навчального закладу, регіональних традицій. Моделювання розглядається нами як комплексний підхід до освітнього процесу, який скеровано на його проектування, втілення, оцінку, корекцію та досягнення зазначеної мети та задач навчання. Для побудови алгоритму моделювання використовувались наступні компоненти: цільовий, технологічний, діагностичний, процесуальний, оціночно-результативний [7, с. 98].

На основі алгоритму нами була застосована етапна педагогічна модель спортивно орієнтованого фізичного виховання.

Базовий етап (1–2 курси). На цьому етапі вирішується задача із залучення молоді до систематичних занять фізичним вихованням та спортом, на основі формування у них потреби у фізкультурно-спортивній діяльності. На цьому етапі провідними вважались засоби циклічних видів спорту.

Етап спортизації (3 курс). На даному етапі створюються організаційні та методичні умови проведення навчально-тренувальних занять. Пропоновані систематичні заняття спортом, поступово адаптують студентську молодь до збільшення навантаження. Заняття проводяться за видами спорту.

Етап спортивного вдосконалення (4–5 курси). Метою відповідного етапу є створення умов для подальшого вдосконалення студентів в обраному виді спорту не тільки у початковій групі, але і в секціях, спортивних командах навчального закладу та міста.

Таблиця 1 – Динаміка показників функціональної підготовленості студентів 2-го курсу ДДМА (юнаки)

№ з/п	Показники	Результати спостереження студентів (n=68)				Нормативні вимоги
		вересень 2016		травень 2017		
		<i>M</i>	<i>m ±</i>	<i>M</i>	<i>m ±</i>	
1	Проба Руф'є	8,15	0,26	7,62	0,42	відмінно – 0,1–5 добре – 5,1–10 задов. – 10,1–15 погано – 15,1–20
		t = 2,50; P < 0,05				
2	Проба Штанге	51,9	1,51	50,3	1,46	відмінно – 40–60 добре – 20–40 погано – < 20
		t = – 0,76; P > 0,05				

3	Проба Генчі	32,6	0,72	33,1	1,90	відмінно – > 40 добре – 35–39 погано – < 34
		t = 2,82; P < 0,01				

За результатами застосування етапної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання вважаємо необхідним проаналізувати динаміку функціонального стану організму студентської молоді за допомогою системного аналізу його вихідних даних, морфофункціональних особливостей в умовах спокою та після навантажувальних тестів моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання.

Таблиця 2 – Динаміка показників функціональної підготовленості студентів 3-го курсу ДДМА (юнаки)

№ з/п	Показники	Результати спостереження студентів (n-68)				Нормативні вимоги
		Вересень 2016		Травень 2017		
		<i>M</i>	<i>m ±</i>	<i>M</i>	<i>m ±</i>	
1	Проба Руф'є	7,32	0,26	6,24	0,42	відмінно – 0,1–5 добре – 5,1–10 задов. – 10,1–15 погано – 15,1–20
		t = 2,70; P < 0,05				
2	Проба Штанге	77,6	2,17	67,1	2,23	відмінно – 40–60 добре – 20–40 погано – < 20
		t = - 3,38; P < 0,001				
3	Проба Генчі	34,1	1,81	44,2	3,09	відмінно – > 40 добре – 35–39 погано – < 34
		t = 2,82; P < 0,01				

Під час аналізу даних оцінки функціонального стану організму студентів ДДМА нами вивчалися показники тільки двох вимірів: базового та навантажувального. При цьому ми отримували кількісні показники функціонального стану організму на початку навчального року (базовий вимір) та в кінці (навантажувальний вимір). Динаміка показників функціональної підготовленості студентів вимірювалась за 3 показниками: проба Руф'є, проба Штанге, проба Генчі (табл. 1; табл. 2).

Порівняльний аналіз показників функціонального стану юнаків на 3-му курсі (етап спортизації) дозволив встановити, що за рік занять фізичним вихованням застосовуючи етапну модель спортивно орієнтованого фізичного виховання зміни на достовірному рівні торкнулися параметрів стійкості до гіпоксії в пробах Штанге (в бік погіршення) (P<0,001) та Генчі (в бік

покращення) ($P < 0,01$). Показники проби Руф'є мають тенденцію до покращення ($P < 0,05$).

Висновки. 1. До негативних факторів погіршення функціональних показників індивідуального здоров'я молоді належать: низький об'єм рухової активності сучасної молоді, низький рівень фізкультурної освіченості студентської молоді, пасивне відношення студентів до навчальних занять фізичним вихованням та спортом.

2. Застосування етапної педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання позитивно впливає на покращення функціональних показників індивідуального здоров'я студентської молоді.

Перспективами подальших досліджень у відповідному напрямку вважаємо використання у навчально-вихованому процесі з фізичного виховання етапної педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання.

Література

1. Базилевич, М. В. Дослідження мотиваційно-ціннісного відношення студентів до занять фізичною культурою / М. В. Базилевич, Н. В. Пешкова // Освіта у сфері фізичної культури та спорту: інноваційний вектор розвитку: Матеріали наук.-метод. конф. 2007. - С.105 -108.

2. Габрієлян, К. Г. Особливості застосування здоров'язберігаючих технологій у вузі / К. Г. Габрієлян // Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх: матеріали VII Міжнар. наук. конгр.- СпортАкадем-Прес, 2003. - Т. 3. - С. 11.

3. Геращенко, І. Г. Роль інновацій у спортивній педагогіці / І. Г. Геращенко, Б. А. Зубарєв, А. І. Шамардін // Теорія та практика фізичної культури. 1998. - № 4. - С. 24-26, 39-42.

4. Годік, М. А. Контроль тренувальних та змагальних навантажень / М. А. Годік. - Фізкультура та спорт, 1980. - 136 с.

5. Губа, В. П. Вимірювання та обчислення в спортивно-педагогічній практиці / В. П. Губа [та ін.] - СпортАкадемПрес, 2002. - С. 115-117.

6. Гущина, С. В. Виховання ціннісного ставлення молоді до фізичної культури / С. В. Гущина // Олімпійський спорт та спорт для всіх: тез. дод. IX Міжнародного наукового конгресу 20–30 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 127.

7. Козлов, А. В. Альтернативна методика спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів гуманітарних вузів: дис. ...канд. пед. наук/А. В. Козлов. - 2006. - 175 с.

8. Лотоненко, А. В. Фізична культура та її види в реальних потребах студентської молоді / А. В. Лотоненко, Є. А. Стеблецов // Теорія та практика фізичної культури. - 1997. - № 6. - С. 26, 39-41.

9. Нікішин, І. В. Індивідуальний підхід у фізичному вихованні студентів / І. В. Нікішин, В. Д. Сонькін // Фізична культура індивіда: збірник праць лабораторії моделювання та комплексного тестування ВНДІФК – 1994. – С.21–34.

10. Радаєва, С. В. Фізичне виховання студентів нефізкультурного вузу на основі спортивно-орієнтованих технологій: автореф. дис. канд. пед. наук / С. В. Радаєва. - 2008. - С. 24.

References

1. Bazilevich, M. V. Investigations of the motivational-value attitude of students to physical training / M. V. Bazilevich, N. V. Peshkova // Education in the field of physical culture and sports: an innovative vector of development: Scientific Method, conf. –2007. –P. 105–108.

2. Gabrielyan, K. G. Features of the application of health-saving technologies in the university / K. G. Gabrielian // Contemporary Olympic sport and sport for all: materials VII Intern. sci. Congress : t. 3. –SportAcadem Press, 2003. – P. 11.

3. Gerashchenko, I. G. The role of innovation in sports pedagogy / I. G. Gerashchenko, B. A. Zubarev, A. I. Shamardin // Theory and practice of physical culture. – 1998. – No. 4. – P. 24–26, 39–42.

4. Godik, M. A. Control of training and competitive loads / M. A. Godik. – Physical training and sports, 1980. – 136 p.

5. Guba, V. P. Measurements and calculations in sports and pedagogical practice / V. P. Guba et al. –SportAcadem Press, 2002. – P. 115–117.

6. Gushchina, S. V. Education of the youth's value attitude to physical education / S. V. Gushchina // Olimpiyskiy sport and sport for all : тез. add. IX International scientific congress 20–30 весня 2005 р., Київ, Україна. – К. : Olimpiyska Literature, 2005. – P. 127.

7. Kozlov, A. B. Alternative methods of sports-oriented physical education of students of liberal arts: dis. ... kand. ped. Sciences / A. B. Kozlov. – 2006. – 175 s.

8. Lotonenko, A. B. Physical culture and its types in real needs of student youth / A. B. Lotonenko, E. A. Stebletsov // Theory and practice of physical culture. – 1997. № 6. – P. 26, 39–41.

9. Nikishin, I. V. Individual approach in the physical education of students / I. V. Nikishin, V. D. Son'kin // Physical Culture of the Individual: Collection of Works of the Laboratory for Modeling and Complex Testing VNIIFK– 1994. – P. 21–34.

10. Radaeva, C. B. Physical education of students of a non-physical higher educational institution on the basis of sports-oriented technologies: the author's abstract. dis. ... cand. ped. sciences / C. B. Radaeva. –2008. – p. 24.

В. Л. Мудрян, В. А. Крейдер

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ
ПРОЦЕСУ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Mudryan V. L., Craider V. A.

Donbas State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL BASES OF OPTIMIZATION
OF THE PROCESS ON SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS**

Анотація. Фізкультура і спорт виховують у студентів природну потребу в організації здорового способу життя – одного з параметрів цілісного гармонійного буття людини. Відмітною особливістю процесу фізичного і духовного розвитку людини є обов'язкова присутність елементів самовиховання. У основі самовиховання методами фізичної культури лежить внутрішня потреба в самовдосконаленні, в розвитку своїх фізичних здібностей, вдосконалення форм тіла, боротьбі проти власних негативних сторін характеру і інших недоліків.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, стимул, змагання, фізична підготовленість, фізичне виховання студентів, студентська молодь, професійна спрямованість.

Abstract. Physical education and sports educate students the natural need for organizing a healthy lifestyle - one of the parameters of a holistic harmonious human being. A distinctive feature of the process of physical and spiritual development of man is the mandatory presence of elements of self- education. The basis of self-education by methods of physical culture is the internal need for self-improvement, the development of their physical abilities, the improvement of body forms, the struggle against their own negative aspects of nature and other disadvantages.

Key words: physical education, sport, stimulus, competitions, physical preparedness, physical education of students, student youth, professional orientation.

Актуальність: Фізичне виховання – важливий фактор всебічного і гармонійного розвитку особистості – виступає як соціально значуща діяльність, що сприяє формуванню і розвитку не тільки фізичних, а й особистісних якостей людини, таких як цілеспрямованість, дисциплінованість, життєва активність, працьовитість, патріотизм, національна самосвідомість, колективізм, оптимізм тощо.

Мета статті: визначити особливості спортивно орієнтованого фізичного виховання у вишах України

Завдання наукової роботи: дослідження особливостей фізичного виховання та фізичної культури як учбової дисципліни у вищих учбових закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ретроспективний аналіз рівня здоров'я, фізичної підготовленості молоді засвідчує, що нині серед студентів перших курсів спостерігається зростання захворюваності, зниження рівня фізичної підготовленості, збільшення чисельності повністю звільнених від практичних занять і кількості тих, які займаються у спеціальних медичних групах [2; 3]. Низький рівень здоров'я студентської молоді робить винятково актуальним пошук шляхів його зміцнення [4; 8]. У зв'язку з цим важливим завданням сучасної педагогічної і спортивної науки стає пошук нових форм, засобів, методів і технологій розвитку стану здоров'я студентів у процесі їхнього навчання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура у вищому учбовому закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особи сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як учбова дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всесторонньо розвиненої особи, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки.

У основі учбово-виховного процесу у вищій школі лежить комплексний, системний характер освіти, виховання і професійній підготовці фахівців, в яких органічно зливаються формування світогляду, суспільно-політичне, трудове, етичне, фізичне, естетичне і інші види виховання.

Причому, виховання залишається об'єктивною реальністю, найважливішою частиною людської культури, історії, цивілізації.

Як не парадоксально це може показатися, саме вища школа в умовах нестабільності сучасного суспільства залишається найбільш важливим інститутом виховання.

Час довів, що виховання успішне тільки тоді, коли воно системне. В даний час у вищій школі починають складатися гуманістичні виховні системи. При цьому кожна загальна система освіти повинна відводити належне місце і фізичному вихованню і спорту. Це необхідно для встановлення рівноваги і зміцнення взаємозв'язків між елементами освіти, що становлять. Характеристика методики оптимізації процесу спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь.

За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі виконує такі функції: *соціальну* (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, підготовка до професійної діяльності); *інтегративно-організаційну* (характеризує можливості об'єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації для спільної фізкультурно-спортивної діяльності); *проектно-творчу* (визначає можливості фізкультурно-спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей); *проектно-прогностичну* (розширення ерудиції студентів у сфері фізичної культури); *ціннісно-орієнтаційну* (формування професійної та особистісної орієнтації); *комунікативно-результативну* (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності); *соціалізації* (залучення індивіда до системи суспільних відносин) [1, 2].

Засоби фізичної культури і спорту використовують у різних напрямках життєдіяльності студентів.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах тощо.

Оздоровчо-рекреаційний напрям полягає у використанні засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави тощо.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для певної вікової категорії.

Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально.

Професійно-прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю.

Лікувальний напрям полягає у використанні фізичних вправ, загартовувальних і гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм.

За характером самостійні заняття фізичними вправами поділяють на індивідуальні та групові.

Основними *формами індивідуальних занять* є: виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових дій; щоденна ранкова фізична гімнастика; спеціалізована гімнастика; виконання комплексів вправ з усунення деяких рухових вад і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної і фізичної підготовленості, розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; заняття плаванням з метою оволодіння технікою різних стилів плавання; участь у різних спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах.

До *форм групових занять* фізичними вправами належать: спортивні ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту та ін. Правильне організування занять спортивними іграми сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, поліпшенню обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму [7].

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості: *фізичне вдосконалення* пов'язане з прагненням прискорити темпи власного розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися уваги; *дружня солідарність* продиктована бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними; *відповідальність* зумовлена необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми; *суперництво* пов'язане з бажанням виділитися

ся, підняти свій престиж, бути першим; *спортивний мотив* зумовлений прагненням досягнути значних результатів; *ігровий мотив* полягає у сприйнятті занять спортом як засобу розваги, нервової розрядки, відпочинку та ін.

З переходом до ринкових відносин усі підприємства, установи вільні у виборі працівників. Роботодавцям потрібні здорові, фізично підготовлені кадри, які не бояться труднощів і добре справляються з будь-якими навантаженнями, оскільки мають добру фізичну форму. Хороше враження справляє і здоровий вигляд працівника, який репрезентує виробництво. Запорукою цього є фізкультура і спорт. Вони сприяють підвищенню і збереженню працездатності на тривалий час, зміцнюють організм, підвищують його опір захворюванням, позитивно впливають на функції всіх систем організму, що є добрим фундаментом успішної професійної діяльності фахівця [8].

Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах

З метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання:

1. *Секційна*. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час.

2. *Професійно орієнтована*. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії. Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції, військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. *Традиційна*. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням за ліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. *Індивідуальна*. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності, розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності [3].

Вищі навчальні заклади можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання зокрема:

1. *Рейтинг*. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу.

2. *Стимул*. Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.

3. *Змагання*. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

4. *Сертифікати та кваліфікації*. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача вищим навчальним закладом диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

5. *Медійна підтримка*, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо.

Проведення секційних занять з фізичного виховання повинно враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до Норм навчальної роботи [6, 9].

Проблеми стану фізичної культури студентської молоді України на сучасному етапі

На сьогоднішній день фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей. Кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Саме фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили, тим вищий рівень працездатності і результативності праці.

На жаль, протягом останнього десятиріччя в Україні склалася досить тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Однією з найважливіших причин, які призводять до погіршення стану здоров'я, є недостатньо високий рівень культури здоров'я. Все частіше спостерігається небезпечна тенденція щодо розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії у молодіжному середовищі. Все це негативно впливає на моральне, психічне та фізичне здоров'я молоді. Погано відзначається на здоров'ї мо-

лодих людей також безперервне користування сучасними гаджетами (комп'ютери, планшети тощо), яке призводить до погіршення зору та сколіозу [5].

Застарілі методи фізичного виховання також втратили свою популярність і не цікавлять молодь, що також негативно впливає на фізичній культурі молоді. Тому варто внести нові зміни до фізкультурно-оздоровчих програм у вищому навчальному закладі щоб збільшити популярність та активне відвідування занять. До них слід віднести: різноманітність форм занять, засобів, методик викладання, які б відповідали інтересам студентської молоді; поступова індивідуальна діяльність у межах можливостей людини; освітня основа (кожна людина має усвідомлювати користь цих занять, мати теоретичні знання); можливість перевіряти рівень підготовленості або проводити спостереження за станом здоров'я; відповідні заохочення і громадська підтримка [4].

У наш час з'являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головна мета яких – зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України.

Варто зазначити, що серед студентської молоді набули поширення заняття з фітнесу, каланетики, стрейбінгу, аеробіки, акватренінгу у поєднанні з нетрадиційними методиками східних єдиноборств, йоги, а також бодібілдинг, бойовий гопак та ін. Для того щоб засвоїти будь який комплекс, що входить до програми, необхідно чітко запам'ятовувати і відтворювати у пам'яті положення, вміти розрізняти ці положення, відчувати розтягнення м'язів, напруження і відповідне розслаблення м'язів і сухожилків, переходи із положення в положення Виконання не складних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації та зняти напругу. Такі форми занять можуть зацікавити молоде покоління та сприяти популярності для відвідування уроків фізичного виховання [10].

Висновки. Мета та задачі фізичного виховання обумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини і, як наслідок, досягнення певних фізичних кондицій, необхідних для виконання важливих соціальних функцій.

Основною місією фізичного виховання студентів є озброєння навичками фізичного тренування, які необхідні для підготовки до активної, всебічної участі в житті суспільства, професійній діяльності, житті сім'ї та відпочинку.

Фізична культура надає необмежені можливості для естетичного виховання особи. Вона виховує уміння сприймати і розуміти прекрасне в рухах людського тіла, досконало його ліній і форм.

Не менш важливий і те, що фізкультура і спорт виховують у студентів природну потребу в організації здорового способу життя – одного з параметрів цілісного гармонійного буття людини.

Фізичне виховання студентів – це спеціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого та підготовленого, активного, спритного, стійкого до дії факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, підростаючого покоління. Мова йде про прояви життєдіяльності організму, що якісно змінюються не тільки в процесі біологічного дозрівання за певних умов, а й під впливом фізичних навантажень та про особистісні характеристики, які можуть сформуватися в процесі активних, правильно педагогічно організованих, занять фізичними вправами.

В різних системах фізичного виховання задачі рухового вдосконалення студентів вирішуються через застосування великої кількості засобів, основою яких є фізичні вправи, оздоровчі сили природи, фактори особистості та громадської гігієни, використання активних форм туризму в процесі організованих і самостійних занять.

Література

1. Філь С. М. Історія фізичної культури : навчальний посібник / С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. О. Малка. – Харків : ОВС, 2003. – 160 с.
2. Чермен К. Д. Теорія і методика фізичної культури: опорні схеми : навчальний посібник / Чермен К. Д. . – М. : Радянський спорт, 2005.
3. Матвеев Л. П. Теорія й методика фізичної культури. Введення у предмет : учеб. для вищих спеціальних фізкультурних навчальних закладів / Л. П. Матвеев. –Лань, 2004.
4. Белякова Р. Н. Диференційована програма оздоровлення студентів спеціальних медичних груп засобами фізичної культури / Р. Н. Белякова, В. В. Тимошенків, О. М. Тимошенкова. –2001.
5. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С. В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 7–11.
6. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Королінська. – Львів, 2007. – 21 с.
7. Самоха Р. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Р. А. Самоха – К., 2007. – 22 с.

References

1. Fil` S. M. Istoriya fizy`chnoyi kul`tury`: Navchal`ny`j posibny`k / S. M. Fil`, O. M. Xudolij, G. O. Malka – Xarkiv : OVS, 2003. – 160 s.
2. K. D. Chermen Teoriya i metody`ka fizy`chnoyi kul`tury`: oporni sxemy`: navchal`ny`j posibny`k. – Radyans`ky`j sport, 2005.
3. L. P. Matvyeyev, Teoriya j metody`ku fizy`chnoyi kul`tury`. Vvedennya u predmet:ucheb. dlya vy`shhy`x special`ny`xfy`z kul`turny`x navchal`ny`x zakladiv / L. P. Matvyeyev. – Lan`, 2004.
4. R. N. Belyakova, V. V. Ty`moshenkiv, O. M. Ty`moshenkova. Dy`ferencijovana programa ozdorovlennya studentiv special`ny`x medy`chny`x grup zasobamy` fizy`chnoyi kul`tury, 2001.
5. S. V. Garkusha. Suchasni tendenciyi u stani zdorov'ya ditej i molodi v umovax navchannya / S. V. Garkusha // Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu. – 2013. – № 10. – S. 7–11.
6. S. V. Korolins`ka. Klubna forma organizaciyi fizy`chnogo vy`xovannya u vy`shhy`x navchal`ny`x zakladax: avtoref. dy`s. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk iz fizy`chnogo vy`xovannya i sportu: specz. 24.00.02 «Fizy`chna kul`tura, fizy`chne vy`xovannya rizny`x grup naselennya» / S. V. Korolins`ka. – L`viv, 2007. – 21 s.
7. R. A. Samoxa. Innovacijni texnologiyi fizy`chnogo vy`xovannya studentiv pedagogichny`x universy`tetiv iz zastosuvannyam narodny`x trady`cij : avtoref. dy`s. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. Nauk : specz. 13.00.07 «Teoriya i metody`ka vy`xovannya» / R. A. Samoxa – K., 2007. – S. 22.

М. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова

Донецький національний медичний університет

(м. Лиман, Україна)

**ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ
ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

M. V. Yermolenko, J. V. Malakhova

Donetsk National Medical University

(Lyman, Ukraine)

**USE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL
EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER MEDICAL EDUCATIONAL
ESTABLISHMENTS**

Анотація. В статті розглянуті питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів вищих медичних закладів освіти з використанням сучасних педагогічних технологій навчання.

Ключові слова: оптимізація, педагогічна технологія, фізичне виховання.

Annotation. The article deals with the optimization of the process of physical education of students of higher medical educational institutions using modern pedagogical teaching technologies.

Key words: optimization, pedagogical technology, physical education.

Постановка проблеми та її актуальність. Підвищення якості підготовки майбутніх фахівців медичної галузі в країні можливе шляхом більш активного використання наукового та навчального потенціалу відповідних навчальних закладів при широкому використанні сучасних психолого-педагогічних технологій у навчанні. Існуюча освітня система, яка відповідає потребам суспільства і багато в чому сприяє його успіхам, в теперішній

час усе більше суперечить потребам майбутнього інформаційно-індустріального суспільства, яке скероване на освіту та професійну підготовку в значно більш різноманітних формах у порівнянні з вже існуючими. Таким чином, нова система освіти повинна спиратися на нові технології викладання, які складають фундамент професійної психофізичної готовності людини [4, с. 27].

Вдосконалення викладання за новими педагогічними технологіями і втілення їх в процес дозволить студентам відігравати більш активну роль в процесі навчання, а викладачам – мати зворотній зв'язок. На рівні вищої медичної освіти, безумовно, головною метою навчання є підвищення якості підготовки спеціалістів шляхом більш активного використання наукового та навчального потенціалу провідних навчальних закладів з викладання комплексу предметів де фізичне виховання повинно відігравати не останню роль.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В науці накопичений значний теоретичний та практичний матеріал як вітчизняних, так і закордонних фахівців з питань оптимізації процесу фізичного виховання в аспекті пошуку та реалізації новітніх педагогічних технологій. Педагогічні технології навчання у своїх працях розглядали: А. Є. Берікханов, Є.Н. Гусаров, Г. М. Кусаїнов, Г. К. Селевко, Г. Т. Хайрулін, Н. Д. Хмелят ін. Оптимізацію процесу фізичного виховання в своїх працях розглядали: Г. Л. Апанасенко, Л. В. Волков, В. Г. Григоренко, Т. Ю. Круцевич, В. М. Пристинський та ін.

Аналіз та узагальнення наукових праць вчених з питань використання освітніх технологій дозволив зробити висновок про необхідність розробки технології викладання фізичного виховання у вищих медичних закладах освіти заснованої на використанні новітніх педагогічних технологій навчання.

Формулювання мети та завдань роботи. *Метою* нашого дослідження є науково-теоретичне обґрунтування необхідності побудови процесу фізичного виховання студентів вищих медичних закладів освіти на основі застосування сучасних педагогічних технологій навчання.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні **завдання**:

1. Узагальнити теоретико-практичні уявлення про застосування у навчально-виховному процесі сучасних педагогічних технологій навчання.
2. Обґрунтувати необхідність оптимізації процесу фізичного виховання студентів вищих медичних закладів освіти на основі застосування педагогічних технологій навчання.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день в педагогічний лексикон міцно увійшло поняття педагогічної технології. Так, під педагогічною технологією розуміють системну сукупність та порядок функціонування усіх особистісних, інструментальних та методологічних засобів, які використовуються для досягнення педагогічних цілей [7, с. 20].

Серед основних причин виникнення новітніх психолого- педагогічних технологій треба виділити наступні: необхідність більш гли-

бокого врахування та використання психофізіологічних та особистісних особливостей; усвідомлення необхідності заміни малоефективного вербального способу передачі знань системно-діяльнісним підходом; можливість проектування навчального процесу, організаційних форм взаємодії педагога та студента, які забезпечують гарантовані результати навчання [9, с. 121].

Становлення особистості та професіоналізму майбутнього медичного працівника здійснюється вже з моменту навчання у певному освітньому закладі під впливом усіх навчально-виховних систем. Практичне втілення завдань з підготовки і виховання висококваліфікованих спеціалістів, в тому числі, покладено і на викладачів фізичного виховання. І тому, застосування новітніх технологій навчання у фізичному вихованні студентів-медиків є необхідною складовою оптимізації навчально-виховного процесу. Методична концепція підготовки лікарів значно розширює та конкретизує вимоги до випускника медичного навчального закладу по відношенню до знань, умінь, навичок із правильного застосування засобів фізичної культури та спорту з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості, статі, віку та особливостей професії людини. В такому випадку існує необхідність використання в навчальному процесі адаптованих педагогічних технологій навчання з урахуванням майбутньої професійної діяльності.

Педагогічну технологію навчання у фізичному вихованні студентів медичних закладів освіти повинні характеризувати наступні позиції: технологія повинна будуватись під конкретний педагогічний замисел; технологічний ланцюг вибудовується суворо у відповідності з цільовими настановами; функціонування технології передбачає взаємопов'язану діяльність викладача і студентів на договірній основі з урахуванням принципів індивідуалізації та диференціації; етапне планування та послідовність втілення елементів педагогічної технології; контрольні заходи.

Враховуючи зазначені позиції вважаємо доцільним під час занять фізичним вихованням студентів-медиків використовувати структуровану блочну модель педагогічних технологій навчання. Треба звернути увагу, що не існує універсальної моделі педагогічних технологій навчання, тому в навчальному процесі доцільно використовувати активні інноваційні блоки з урахуванням певних завдань. Крім цього, блок педагогічної моделі повинен використовуватись як інваріативна складова навчального процесу. У роботі зі студентами-медиками повинні використовуватись наступні блоки:

- блок педагогічних технологій на основі активізації та інтенсифікації діяльності студентів (проектне навчання, інтерактивні технології);
- блок педагогічних технологій на основі ефективного управління та організації навчального процесу (технологія програмованого навчання, технологія багаторівневої диференціації);
- блок приватно-предметної педагогічної технології (сучасні оздоровчо-фізкультурні засоби, технологія на основі системи ефективних занять).

Сучасні педагогічні технології у фізичному вихованні студентів-медиків по-новому повинні реалізувати зміст навчання і забезпечити дося-

гнення встановлених дидактичних цілей, змінити та пропонувати нові форми, методи та засоби навчання.

Висновки. Використання сучасних інтегрованих педагогічних технологій навчання – один із перспективних напрямів розвитку вищої освіти, який сприяє більшій індивідуалізації навчального процесу, інтенсифікації навчання і виховання, формуванню та самоактуалізації особистості майбутнього фахівця медичної галузі.

Перспективами подальших досліджень у відповідному напрямку вважаємо визначення алгоритмів використання у навчально-виховному процесі певних блоків адаптованих педагогічних технологій навчання.

Література

1. Актуальні проблеми диференційованого навчання / за ред. Л. н. Рожин. -Нар. освітлення, 1992. - 189 с.
2. Беліков, В. А. Особистісна орієнтація навчально-пізнавальної діяльності (дидактична концепція): монографія / Беліков В. А. -: ЧДПІ, 1995. 141 с.
3. Гольдін, А. Парадигми свободи та сучасні освітні технології / Гольдін, А.А. //Нар. освіта. - 1997. - № 8. - С. 22–27.
4. Григоренко, Ст. р. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її формування/В. р. Григоренко. -Держ. пед. ун-ту, 2003. - 148 с.
5. Григоренко, Ст. р. Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів / В. Г. Григоренко, Б. Г. Шеремет В. М. Пристинський // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. До. Д. Ушинського: збірник наук пр. - Одеса: ПУДПУ, 2002. - Вип. 8–9. - С. 126-132.
6. Ломакін, Д. С. Інформаційні освітні технології у середній професійній установі як засіб активізації пізнавальної діяльності студентів : дис. канд. пед. наук / Лома-кін Д. С. -2004.
7. Назарова, Т. С. Педагогічні технології: новий етап еволюції/Назарова Т. С. // Педагогіка. - 1997. - № 3. - С. 20–27.
8. Пітюков, В. Ю. Основи педагогічної технології: навчально-практичний посібник / Пітюков В. Ю. -1997. - 176 с.
9. Селевко, Г. К. Сучасні освітні технології: навчальний посібник / Селевко Г. К. -Нар. освіта, 1998. - 256 с.
10. Bloom, B. S. Taxonomy of Educational Objectives // The Classification of Educational goals. Handbook I: Cognitive Domain. - N. Y., 1967.

References

1. Actual problems of differentiated teaching / Ed. L. N. Rozhinoy. – Nar. Asveta, 1992. – 189 p.
2. Belikov, V. A. Personality orientation of educational and cognitive activity (didactic concept) : monograph. – Chelyabinsk : CHPPI, 1995. – 141 p.

3. Goldin, A. Paradigms of freedom and modern educational technologies // Nar. education. – 1997. – N 8. – P. 22–27.
4. Grigorenko, V. G. Professional-pedagogical motivation and technology of its formation / V. G. Grigorenko. – Berdyansk : Publishing Berdyansk. Gos. ped. University, 2003. – 148 p.
5. Grigorenko, V. G. System approach in the organization of professional training of students of higher educational institutions / V. G. Grigorenko, B. G. Sheremet, V. M. Pristinsky // Scientific Bulletin of the Southern Ukrainian State Pedagogical University named after. KDUshinsky : Collection of Sciences pp. – Odessa : PUDPU, 2002. – Vip. 8–9. – P. 126–132.
6. Lomakin, D. S. Information educational technologies in an average professional institution as a means of activating cognitive activity of students : diss. cand. ped. sciences. – 2004.
7. Nazarova, T. S. Pedagogical technologies: a new stage of evolution // Pedagogy. – 1997. – No. 3. – S. 20–27.
8. Pityukov, V. Yu. Fundamentals of Pedagogical Technology: Educational and practical guide. – 1997. – 176 s.
9. Selevko, G. K. Modern educational technologies: Teaching. – Nar. Education, 1998. – 256 p.
10. Bloom, B. S. Taxonomy of Educational Objectives // The Classification of Educational goals. Handbook I: Cognitive Domain. – N.Y., 1967.

УДК 796.88

І. В. Отоса, Т. С. Брюханова

*Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)*

ЖІНОЧИЙ ПАУЕРЛІФТИНГ

I. V. Otsa., T. S. Bryukhanova

*Donbass State Engineering Academy
(m. of Kramators'k, Ukraine)*

WOMEN'S POWERLIFTING

Анотація. У даній статті викладаються погляди на заняття жінками такого силового виду спорту, як пауерліфтинг. Проаналізовано тенденції розвитку жіночого пауерліфтингу, його вплив на організм і фізичну підготовку жінки. Розглянуто види силових циклів і правила циклування силового тренінгу, визначено основні особливості жіночого пауерліфтингу та його відмінності від чоловічого. Також пропонується перелік екіпіровки, використаному в цьому силовому виді спорту.

Ключові слова: пауерліфтинг, жінки, вправи, організм, м'язи.

Annotation. This article sets out the views on engaging women in such a power sport as powerlifting. The trends in the development of women's powerlifting, its influence on the body and physical training of women are analyzed. The types of power cycles and the rules of cycling of strength training are considered, the main features of women's powerlifting and its differences from men's are determined. Also a list of the equipment used in this power sport is offered.

Keywords: powerlifting, women, exercises, body, muscles, cycling.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Більшість жінок не достатньо обізнані або мають помилкове уявлення про пауерліфтинг. Дівчата думають, що почавши займатися цим видом спорту, вони разу стануть мускулистими та неженственними, тому не хочуть займатися пауерліфтингом.

Ціль дослідження. На основі літературних джерел спростувати всі міфи, пов'язані з жіночим пауерліфтингом та залучити більше дівчат у цей вид спорту.

Завдання дослідження. Узагальнити дані літературних джерел, пов'язаних із жіночим пауерліфтингом, визначити його особливості та користь.

Виклад основного матеріалу досліджень. Довгий час пауерліфтинг залишався виключно чоловічим видом спорту. Коли розмова заходила про тренування для дівчат, більшість представляли маленькі гантелі та аеробіку, але не жіночий пауерліфтинг, хоча саме цей вид спорту може дати слабкій статі набагато більше користі.

Проте останнім часом у пауерліфтингу дедалі більше зростає кількість атлетів жіночої статі. Багато хто з них досяг великих результатів у пауерліфтингу, тому можна зробити висновок, що дівчата і силовий спорт цілком сумісні.

Пауерліфтинг (від англ. power – сила, і lift – піднімати) – це силовий вид спорту, суть якого полягає у подоланні ваги макси-

ного обтяження. Друга назва пауерліфтингу – силове триборство – виникла у зв'язку з тим, що як змагальні дисципліни до нього входять три вправи: присідання зі штангою, жим штанги лежачи та станова тяга.

Присідання зі штангою – базова вправа, що розвиває м'язи стегна та сідниць. Одна з найпопулярніших вправ у жіночому пауерліфтингу.

Жим лежачи – базова вправа з вільною вагою, розвиває трицепси, дельтоподібні та грудні м'язи.

Станова тяга – багатосуглобова вправа, виконується з гирею, гантелями та штангою. Ця вправа добре тим, що одночасно опрацьовуються м'язи і ніг, і спини. Ця вправа широко використовується не тільки в жіночому пауерліфтингу.

Але все ж таки, перед тим, як податись в один із силових видів спорту, необхідно обов'язково перевірити здоров'я. Тут краще не покладатися на волю нагоди чи пані удачу, а піти до лікаря. І краще – спочатку до спортивного. На жаль, для багатьох медиків слова «силовий тренінг» та «жінка» в одному реченні не укладаються під жодним приводом. Загалом краще йти до того фахівця, який розуміє, що таке спорт.

Головний міф про жіночий пауерліфтинг – заняття таким видом спорту зроблять жінку накачаною та чоловікоподібною. Це зовсім негаразд.

Навіть якщо дівчина займається пауерліфтингом на рівні, їй ніколи не розвинути такі м'язи, як у чоловіка – спортсмена. Справа в тому, що в жіночому організмі дуже низька вироблення тестостерону - гормону, що виконує першу роль у нарощуванні м'язів.

У чоловічому організмі більше гормону "тестостерон", а в жіночому - гормону "естроген". Якщо порівняти кількість тестостерону у чоловіків та жінок, різниця буде величезною. Простіше кажучи, у жінок немає сім'яників, які більшою мірою відповідають за вироблення цього гормону.

Також більшість жінок не споживають достатню для зростання м'язів кількість калорій.

Справа в тому, що велика кількість калорій важлива не для насолоди, а для набору м'язової маси. Коли жінки в останній раз на обід з'їдали додаткову порцію білка, тому що вона важлива для м'язового росту? Швидше за все, ніколи. У жінок вроджене прагнення є меншим, тому що вони завжди хочуть бути ще стрункішими. За такого харчування жінкам можна сміливо займатися пауерліфтингом – надлишок м'язової маси їм точно не загрожує.

Для того, щоб стати величезною, дівчатам доведеться щодня з'їдати тонну калорій, приймати спортивні добавки та регулярно тренуватися з важкими вагами. Найімовірніше, більшість жінок ледве покривають свою добову норму калорій, а стати мускулистою – справа не легка. З дівчатами цього не станеться. Так що тренування пауерліфтингу для дівчини це відмінний варіант, щоб привести себе у форму.

Особливості жіночого пауерліфтингу

Суперкомпенсація: незважаючи на спірність теоретичної бази ефективності тренінгу саме в момент, так званої, суперкомпенсації (момент, під час якого тренований раніше м'яз стає більшим і сильнішим), проте, практика змушує нас тренуватися тільки тоді, коли ми вже відновлені, інакше, наші фази. тренінгу у перетренованості заведе нас у стан плато. Саме тому дівчатам, які займаються пауерліфтингом та іншими видами силового спорту, слід враховувати той факт, що тестостерону у них набагато менше, ніж чоловіків, а це накладає свої труднощі при адаптації до навантажень. Можна точно стверджувати, що адаптаційний резерв дівчини, за інших рівних, нижчий, ніж у чоловіка, тому важкі тренування слід проводити рідше. Це важливо враховувати, підбираючи під себе силовий цикл із підручників з важкої атлетики, або інших джерел, призначених для чоловіків.

Менструальні цикли: підлаштовувати макро і мезо цикли під менструальний цикл некоректно, оскільки цикл дівчини пауерліфтера повинен, насамперед, переслідувати мету розвитку конкретних швидкісно-силових якостей. Водночас очевидним є той факт, що менструальні цикли накладають свій відбиток на тренувальний процес, що не можна не враховувати. По-перше, під час менструального циклу дівчина не повинна вантажити нижню частину тіла, віддаючи перевагу таким вправам, як армійський жим і лежачи, можливо, саме тому дівчата показують більш вражаючі результати, спеціалізуючись саме на жимі.

По-друге, основний вплив під час менструального циклу справляє швидше психологічний стан спортсменки, що їй самій чи тренеру слід враховувати. Але не слід забувати про таке захворювання, як дисменорея (патологічний процес у жінок, що характеризується сильними болями в періоди менструацій), оскільки від ступеня тяжкості цього захворювання взагалі залежить здатність дівчини займатися пауерліфтингом. Якщо у дівчини перший ступінь захворювання, то вона вільно лікується і на спортивних результатах практично не позначається. Другий ступінь захворювання призводить до різких болів і є наслідком патологічних змін в організмі, тому тренуватися через силу не варто, варто вилікувати хворобу, а потім уже думати про спортивну кар'єру. Третій ступінь захворювання просто не дозволить Вам займатися спортом.

Правила циклування силового тренінгу

Силові цикли: є основними етапами як чоловічого, так і жіночого пауерліфтингу, під час яких атлет напручує основні швидкісно-силові показники. У цей період слід тренуватися в межах 60–75 % ПМ (персонального максимуму), який можна дізнатися, виконавши прохідку. Кількість повторень у кожному підході має перебувати в діапазоні від 4 до 6, причому навіть у розминальних підходах не слід перевищувати цей показник. Звичайно, враховувати варто не

тільки інтенсивність тренінгу, але ще й обсяг, але піки КПШ (кількості підйомів штанги) не повинні співпадати з піками інтенсивності (максимальними % від ПМ). Ви обов'язково повинні циклувати високі, середні та низькі показники обох цих якостей. У цьому циклі передбачається використовувати велику кількість як спеціальних вправ, так і загальнорозвиваючих.

Витривалість: цей цикл включають у програму не всі, хоча саме про нього зазвичай пишуть у всіх статтях, присвячених жіночому пауерліфтингу, начебто пишуть про фітнес. Не варто кидатися з крайності в крайність, просто включіть і цей цикл у програму, щоб дотриматися правила варіативності і дозволити відновитися зв'язкам, суглобам та ЦНС. Найкраще під цей цикл підходить програма три десятки, коли атлет виконує 10 підходів присідань по 10 повторень, 10 підходів жиму по 10 повторень та 10 підходів тяги до пояса на 10 повторень з відпочинком між підходами 1 хвилину. Зазвичай такий цикл включають чоловіки, але він підійде і дівчатам, які бажають розвинути ті ж функціональні якості, які розвивають чоловіки.

Швидкість: відпрацювання якості швидкості, як і тренування з вдосконалення технічної майстерності, не виділяють в окремий цикл, їх, як правило, включають у складні розкладки, коли атлет виконує після підходів розминки вправи з різною інтенсивністю і кількістю повторень у підході. Наприклад, атлет виконує підхід з 50 % на 6 повторень, потім 60 % на 5 повторень і потім цільове розкладання з 75 % у 4 підходах по 5 повторень. Таким чином, атлет проробляє як якості швидкості, так і «силу». Важливо зауважити, що складні розкладки припускають, що атлет не підвищуватиме кількість повторень у наступних підходах та знижуватиме інтенсивність.

Пік сили: один із ключових циклів, які зазвичай виконуються перед змаганнями, щоб підвести спортсмена до максимального ККД на 1 повторення у змаганні. Цей цикл передбачає виконання великої кількості синглів, аж до 90% ПМ. Загалом, цей цикл передбачає роботу в діапазоні 70–90 % та у кількості повторень від 4 до 1. У цей період переважно використовують вправи з арсеналу спеціальної фізичної підготовки. Само собою, що перед циклом по виходу на пік сили має йти силовий цикл, а не цикл на витривалість, оскільки витривалість і сила є антагоністами.

ММВ: суть у тому, що кожне повторення виконується в діапазоні 10–20 секунд, тобто 5–10 секунд на негативну фазу та стільки ж на позитивну. Підхід триває 2 хвилини, відпочинок між підходами 1-2 хвилини. Тривалість тренування 30-45 хвилин. Навіщо це застосовувати у жіночому пауерліфтингу чи силових видах спорту взагалі? Тренінг ММВ здатний підвищити силові показники атлета на 10–15 %, просто тому, що він задіює постуральні м'язові шари, які зазвичай Ви не тре-

нуєте, внаслідок чого Ви набагато краще починаєте контролювати своє тіло. Відповідно, коли організм відчувається у безпеці, він нівелює вплив сухожильного органу Гольджі. Грубо кажучи, Ваші м'язи здатні підняти 100 кг, але ЦНС віддає імпульс такої сили, який дозволяє підняти лише 50 %, оскільки хоч м'язи і готові підняти 100 кг, але зв'язки, кістки, суглоби цього не витримують. А от якщо Ви підвищите міцність скелетної конструкції гіпертрофією постуральних м'язів, тоді ЦНС видасть імпульс більшої сили.

Користь пауерліфтингу для дівчат

Пауерліфтинг допоможе жінкам промалювати м'язи. Важка вага прискорює обмін речовин. Працюючи з великим опором, що створюється вагами, у м'язах утворюються крихітні мікророзриви. Щоб відновити та «відремонтувати» ці розриви, після тренування потрібно більше калорій, тим самим ви збільшуєте свою денну норму калорій. Для жінок – це ідеально, адже більшість із них хочуть отримати струнке тіло без зайвого жиру. Обмін речовин – це те, що допоможе дівчатам досягти мети.

І ще одна величезна користь занять пауерліфтинг для жінок полягає в тому, що вона зможе поліпшити свою функціональну силу. Безумовно, сила жінки полягає в її жіночності та слабкості перед чоловіком, проте побутові турботи часом вимагають від жінки фізичної сили. Через те, що в залі вони підніматимуть більш важкі ваги, згодом повсякденні справи даватимуться жінкам легше. Крім того, сильні м'язи майже унеможливають травми при заняттях спортом або іншій діяльності.

Професійний пауерліфтинг для жінок

Професійний пауерліфтинг підійде не для всіх дівчат, потрібно мати міцне здоров'я, міцні суглоби і мати потенціал. Для силового спорту жінки повинні готуватися з маленького віку (це необов'язково тренування зі штангою, просто дівчина має бути фізично розвинена, мати відмінну загальну фізичну підготовку). Якщо жінок відвідують думки про професійний пауерліфтинг, то краще замислитись – чи справді це їхня мрія, бо вибитися в перші ряди вони зможуть лише після багатьох років тренувань, заняття будуть майже щодня, але якщо є величезне бажання та сили, то спробувати варто.

Екіпірування, що застосовується в пауерліфтингу

Сучасне тренування пауерліфтерів немислиме без застосування різноманітних технічних засобів і спеціального спортивного одягу та взуття, які називаються екіпіруванням.

Для кожного виду вправ існує своє екіпірування: комбінезони для присідання та для тяги, трико та майки для жиму, пояси, бинти на коліна та на кисті рук, спортивне взуття.

Трико (комбінезон) для присідань дозволяє знизити рухливість кульшового суглоба, і в разі «просаджування» крім сили спортсме-

нки починає діяти сила пружності матеріалу, що дещо полегшує становище спортсменки під час виконання вправи.

Пояс (ремінь) для безпеки при виконанні присідань та тяги за бажанням використовують спортивні пояси (ремені), які одягають поверх костюма. Пояс призначений для захисту попереку. Його слід розташовувати якомога ближче до тазу та затягувати досить сильно, що дозволить м'язам преса створити необхідний тиск, зберігаючи хребет у потрібній позиції.

В даний час всі спортсмени без винятку застосовують у тренувальному процесі та на змаганнях бинти для колін, тому що насамперед вони оберігають колінні суглоби від травм. А по-друге, при гарній техніці присідання з великою вагою додають пружну підтримку в нижній частині руху і стимулюють велике м'язове зростання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Пауерліфтинг не здатний перетворити фігуру жінки на «гору м'язів» без особливих харчових добавок. Він допомагає скинути зайву вагу, робить тіло більш рельєфним та підтягнутим, що оцінить будь-яка дівчина.

Кількість статей та досліджень про жіночий пауерліфтинг з кожним роком стрімко збільшується, тому дедалі більше дівчат зацікавлюються цим видом спорту.

Література

1. Шейко Б. І. Пауерліфтинг/Б. І. Шейко. - 2013. - 201 с.
2. Остапенко Л. Пауерліфтинг / Остапенко Л. - 1986. - 124 с.
3. Фалєєв А. Силові тренування/А. Фалєєв. - 2006. с.258
4. Дворкін Л. З. Силові єдиноборства. Атлетизм, культуризм, пауерліфтинг, гирьовий спорт, бодібілдинг/Л. З. Дворкін. -2016. -268 С.
5. Дивлячись З. А. Стати сильним! / Дивлячись З. А., Старов М. А., Батигін Ю. Ст. - АСТ Харвест, 2007. - Книга 1. - 168 с.
6. Дивлячись З. А. Стати сильним! / Дивлячись З. А., Старов М. А., Батигін Ю. Ст. - АСТ Харвест, 2007. - Книга 2. - 184 с.
7. Дивлячись З. А. Стати сильним! / Дивлячись З. А., Старов М. А., Батигін Ю. Ст. - АСТ Харвест, 2007. - Книга 3. -202 с.
8. Муравйов В. Л. Пауерліфтинг / Муравйов В. Л. - 1998. - 168 с.
9. Дейв Тейт Базовий тренінг/Дейв Тейт.
10. Фредерік До. Хетфілд Всебічний посібник з розвитку сили / Фредерік К. Хетфілд. - АФК 1992. - 156 с.

References

1. Sheyko B. I. Pauerlifting. – 2013. –201 s.
2. Ostapenko Leonid. Pauerlifting. – 1986. – 124 s.
3. Faleev A. Silovyie trenirovki. –2006. –258 s.

4. Dvorkin L. S. Silovyye edinoborstva. Atletizm, kulturizm, pauerlifting, girevoy sport, bodibilding. –2016. –268 s.
5. Glyadya S. A., Starov M. A., Batyigin Yu. V. Stan silnyim! Kniga 1. – AST Harvest, 2007. – 168 s.
6. Glyadya S. A., Starov M. A., Batyigin Yu. V. Stan silnyim! Kniga 2. – AST Harvest, 2007. –184 s.
7. Glyadya S. A., Starov M. A., Batyigin Yu. V. Stan silnyim! Kniga 3. – AST Harvest, 2007. – 202 s.
8. Muravyov V. L. Pauerlifting. – Moskva, 1998. – 168 s.
9. Deyv Teyt. Bazoviy trenig.
10. Frederik K. Hetfild. Vsestononnee rukovodstvo po razvitiyu silyi. – AFKV, 1992. – 156 s.

УДК 796.04

О. І. Холодний, А. О. Холодна, Ю. Ю. Мусхаріна
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(м. Слов'янськ, Україна)

**СИСТЕМА ПРОГНОЗОВАНИХ ОЗНАК У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ
ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

A. I. Kholodnij, A. A. Kholodnaya, Y. Y. Muskharina
Donbas state pedagogical university
(Slovyansk, Ukraine)

**SYSTEM OF FORECASTED SIGNS
FORMING HEALTHABOLITANTS 'KNOWLEDGE OF
PRIMARY SCHOOL SCHOOLS**

Анотація. Стаття присвячена методологічним аспектам навчального процесу з фізичної культури в основній школі. Аналіз здоров'язбережувальних знань учнів вказує на необхідність розробки принципово нових науково обґрунтованих інноваційних підходів до реформування системи фізичного виховання. Визначення ключових сфер науково-дослідницької та методичної системи з формування здоров'язбережувальних знань під час фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: Здоров'язбережувальні знання, фізичне виховання, фізична культура, прогнозовані ознаки.

Annotation. The article is devoted to the methodological aspects of the educational process of physical culture in the primary school. The analysis of the health of preserving knowledge of students points to the need for the development of fundamentally new scientifically based innovative approaches to reforming the system of physical education. Determination of the key areas of the research and methodological system for the formation of health-saving knowledge during physical education in general education institutions.

Key words: Zdorov'yazberezhuvalni knowledge, physical education, predictive features.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, висувають нові завдання, вимагають нових освітньо-виховних підходів щодо соціалізації підростаючого покоління України. Особливої актуальності в умовах сьогодення нашої країни набуває проблема формування гармонійно розвинутої, соціально компетентної, суспільно активної, психо-соматично досконалої, здорової особистості здатної до соціально-ціннісного самовизначення та духовно-трудової самореалізації.

Завдання сучасної Національної стратегії реформування освіти полягає у інноваційній реалізації процесів оновлення освітньо-виховних систем, що відбуваються останні двадцять років у європейських країнах і пов'язані з абсолютизацією ціннісного значення знань у різних сферах діяльності людини як самого потужного фактору суспільного добробуту та прогресу [5; 6]. Означені зміни охоплюють соціально-педагогічні процеси створення нових освітньо-виховних стандартів, оптимізації навчання, удосконалення здоров'язберігаючих освітніх систем і технологій, що здатні гарантовано забезпечити цілеспрямоване набуття учнівською молоддю здоров'язбережувальних знань, умінь, навичок, саногенного мислення, їх трансформації в соціально-особистісні компетентності на основі яких формується та самореалізується особистість [3].

Отже, сучасна школа як соціально-педагогічна система покликана забезпечити і допомогти учням сформувати ефективну систему здо-

ров'язбережувальних знань на засадах реалізується їх здатність до життєтворної діяльності шляхом самопізнання, самооцінки, самоактуалізації, саморегуляції, інтеграції в соціокультурний простір країни [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Сучасні педагоги аргументовано доводять, що базовим критерієм якості освітньо-виховних процесів є результати, показниками яких стають знання, вміння та навички особистісно-соціальної практики людини. Вчені наголошують, що знання це результат процесу незнання дійсності, відображені у свідомості людини у формі: гносеологічних уявлень, понять, суджень, переконань, гіпотез, теорій, принципів, концепцій, законів, закономірностей; відображення у свідомості індивіда образів, предметів, явищ об'єктивної реальності, яке дозволяє йому прогнозувати майбутнє описувати та пояснювати дійсність, інтерпретувати результати соціальної практики, задовольняти особистісно-суспільні потреби, соціально-ціннісно самовизначатися та самореалізовуватися.

У контексті нашого дослідження поняття «здоров'язбережувальні знання» ми розглядали на основі теоретичних, логіко-семантичних досягнень таких відомих вчених, як Л. Безугла, І. Бех, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, Ю. Васьков, М. Гончаренко, В. Григоренко, О. Дубогай, О. Іонова, Т. Круцевич, Н. Москаленко, А. Ровний, О. Шевчук, Ю. Шкретій, які аргументовано довели, що теоретичні та емпіричні знання в сфері здоров'язбережувальної практики є результат абстрагування властивостей, сутності, динаміки, структури факторів і процесів психосоматичного стану індивіда та адекватного відображення результатів життєвого досвіду, пізнавальної діяльності, виявлення та засвоєння інформації відносно властивостей, умов, закономірностей поведінки суб'єктів здоров'язбережувальної практики, впливу на її структуру соціальних інститутів суспільства.

Мета та завдання дослідження. Усе вище викладене вказує на необхідність використання принципово нових, науково обґрунтованих підходів до реформування системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Одним із напрямків удосконалення педагогічного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах із формування в учнів потреби в здоровому, фізично активному способі життя, а також створення відповідних умов для її практичної реалізації, є оптимізація навчання школярів фізичної культури, упровадження інноваційних дидактичних підходів, педагогічних технологій формування здоров'язбережувальних знань учнів. Основними дидактичними функціями таких підходів є системно-методичне забезпечення ефективності навчального процесу та координація міжпредметної педагогічної діяльності у відповідній галузі

Завданням нашого дослідження є теоретичне обґрунтування науково-методичної системи формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою.

Педагогічна продуктивність науково-методичної системи формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи ми прогнозуємо шляхом моделювання таких її інтерактивних системних ознак, як:

- побудова навчання як мотиваційне розв'язання низки взаємопов'язаних ситуацій, що структуровані на основі актуальності когнітивних, аксіологічних, праксіологічних, суспільно-соціальних, мотиваційно-потрібнісних, математично-інформаційних та філософсько-культурологічних компонентів здоров'язбережувальних знань у галузі фізичної культури [2];

- групова та командна форма організації діяльності учнів на уроках фізичного виховання та формах позакласної роботи з фізичної культури, рекреації та спорту, що передбачають інтенсивне використання, як факторів продуктивності навчання співпраці, співтворчості, взаємодопомоги, взаємоактуалізації, конкурентності, змагальності, ситуативної рефлексії, самореалізації та взаємовизнання цінності результатів навчальної практики [2; 3];

- формування здоров'язбережувальних знань учнів з опорою на їх життєвий та навчально-виховний досвід, індивідуальні психомоторні, інтелектуальні здібності, мотиви, потреби, уподобання, стан фізичного розвитку та психосоматичного, духовного й соціального здоров'я, культури здорового способу життя, сформованості саногенного мислення та світогляду [3; 6];

- створення на кожному уроці фізичного виховання, формах позакласної роботи позитивної психоемоційної атмосфери, відкритості навчально-виховних «суб'єкт $\leftrightarrow$ суб'єктних» взаємин, реалізації вчителем фізичного виховання психолого-педагогічного супроводу освітньо-оздоровчої діяльності учнів, ситуацій схваленого учнями використання у навчальній діяльності здібностей лідера учнів, що мають певний рівень спортивної кваліфікації, змагальних досягнень, корекції психосоматичного здоров'я [5; 6];

- реалізація у різних формах вищезначеного навчання раціональних методик планування, організації, контролю, оцінки, регулювання, зворотного зв'язку, корегування, верифікації параметрів формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою [5; 6];

- створення на кожному уроці фізичного виховання та формах позакласної роботи емоційно збагачених ситуацій навчальної діяльності учнів, що стимулюють виявлення й розвиток впевненості, мотивації успіхів, доброчинності, гуманістичної симпатії, відчуття захищеності, справедливості та конкурентоспроможності, здатність учнів до духовно-соматичної рефлексії, формування позитивної «Я»-концепції здоров'я [1; 4; 5; 6].

Висновок. Викладені ознаки особистісно орієнтованого навчання, структура його інтерактивних форм (співробітництво, конкуренція, кооперація) дозволили нам встановити, що в їх дидактичній структурі ефективно формуються здоров'язбережувальні знання шляхом використання педагогічних технологій реалізації активних методів навчання, індивідуалізації та диференціації впливу на учнів освітньо-виховних факторів.

Література

1. Безугла Л. І. Підготовка майбутніх вчителів до інноваційно-оздоровчої діяльності / Л. І. Безугла // Інноваційні технології в освіті: матеріали VII Міжнародної наук.-практ. конф. : зб. статей. - Ялта:РВВ КГУ, 2010. – С 29–31.

2. Григоренко В. Г. Зміст педагогічних принципів структурування інтерактивних виховних технологій особистісно орієнтованого формування культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи / В. Г. Григоренко // [наук.-метод. зб.]. Проблеми трудової і професійної освіти. – Слов'янськ : СДПУ, 2010. – С. 32–41.

3. Іонова О. М. Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу : [навч. посіб.] / О. М Іонова. – Харків : ХДАДМ, 2012. – 146 с.

4. Круцевич Т. Фізичне виховання як соціальне явище/Т. Круцевич, Ст. Петровський// Наука в олімпійському спорті. - 2001. - № 3. - С. 3–15.

5. Павлютенков Є. М. Мистецтво управління школою / Є. М. Павлютенков. – Х. : Вид. група «Основа», 2011. – 320 с.

6. Ротерс Т. Т. Організаційно-педагогічні технології фізичного виховання школярів / Т. Т. Ротерс // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. проф. Єрмакова С. С. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2010. – № 6. – С. 98–100.

References

1. Bezugla L. I. Training of future teachers for innovation and recreation activities / L. I. Bezugla // Innovative Technologies in Education : Materials of the VII International Scientific Practice. conf. : sat. Articles. – Yalta : RVB KSU, 2010. –S. 29–31.

2. Grigorenko V. G. Content of pedagogical principles of structuring of interactive educational technologies of personally oriented formation of the culture of health of pupils of a secondary school / V. G. Grigorenko // [Sci.-Method. Sb.]. Problems of labor and vocational education. – Slavyansk : SDPU, 2010. – P. 32–41.

3. Ionova O. M. Formation of personality health in educational institution / O. M Ionova. – Kharkov : KDADM, 2012. – 146 p.

4. Krusevich T. Physical education as a social phenomenon / T. Krusevich, V. Petrovsky // Science in Olympic sport. – 2001. – № 3. – P. 3–15.

5. Pavlyutonkov E. M. The Art of School Management / E. M. Pavlyuttenkov. – H. : View. Group «Basis», 2011. – 320 p.

6. Rothers T. T. Organizational-pedagogical technologies of physical education of schoolchildren / T. T. Roters // Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports : Zb. sciences pr ; for ed. prof. Ermakova S. S. – Kh. : KhDADM (KhKhPI), 2010. – № 6. – P. 98–100.

В. І. Філінков, О. С. Касьянюк

*Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)*

**ПРОЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ**

V. I. Filinkov, A. S. Kasianiuk

*Donbass state Engineering Academy
(m. of Kramators'k, Ukraine)*

**PROJECTS OPTIMIZATION MODEL OF PHYSICAL EDUCATION
STUDENTS**

Анотація. В умовах несприятливої екологічної обстановки, соціально-економічних проблем і загальної тенденції до зниження рівня здоров'я особлива увага в підготовці студентів до життя в сучасному світі належить моделі фізичного виховання, яка передбачає рішення двох груп задач: природно-культурних (завершення гармонізації біологічного розвитку) і соціально-культурних (формування здорового стилю життя, мотиваційно-ціннісних орієнтирів і якостей особистості).

У статті розглядаються проблеми сучасного фізичного виховання, які пов'язані з необхідністю його оптимізації, недостатньою розробленістю

варіативного змісту і ефективних механізмів досягнення освітньо-виховних цілей загальної фізичної підготовки.

Ключові слова: модель фізичного виховання, фізична підготовка, оптимізація, здоров'я, мотиваційно-ціннісні орієнтири, загальна фізична підготовка.

Annotation. Under unfavorable environmental conditions, socio-economic problems and the overall downward trend in the level of health special merit in preparing students for life in the modern world it belongs to the model of physical education, which provides for the solution of two groups of tasks: natural and cultural (the completion of the harmonization of the biological development) and socio-cultural (promoting a healthy lifestyle, motivation and value orientations).

The article deals with the problems of modern physical education, which is connected with the necessity of its optimization, insufficient development of variable content and effective mechanisms for achieving educational and training purposes.

Keywords: model of physical education, physical training, optimization, health, motivation and value orientations, general physical training, general physical preparation.

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасна стратегія та практика фізичного виховання (ФВ) орієнтована на досягнення нормативного рівня фізичних кондицій студентів, на шкоду формуванню духовно-ціннісної свідомості та мислення. При цьому консервативні форми навчання та виховання негативно позначаються на відношенні студентів до навчальних занять, аж ніяк не стимулюючи їх до творчої активності та зацікавленості [4].

Основними вимогами до оптимізації моделі ФВ є необхідність індивідуального та типологічного підходів, створення умов для вільного вибору студентами виду навчально-тренувальних занять (УТЗ), організація режиму яких не спричиняє надмірної перевтоми та негативних емоцій. При організації цього процесу дуже важливо визначити стан здоров'я, що займаються, і на основі цих даних розробляти програми навчальних занять. Все це дасть можливість програмувати та керувати фізичною підготовкою та розвитком студентів. Управління навчально-тренувальним процесом пов'язане з необхідністю впливати та коригувати функції життєзабезпечувальних систем організму [6]. Пропонований комплексний підхід дозволяє формувати фізичну культуру особистості студентів з урахуванням їх умінь, навичок, знань, індивідуальних здібностей та мотивації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Здійснено спробу систематизувати моделі ФВ на основі різного співвідношення антропологічних та онтологічних ознак. Слідуючи ідеям О.М. Ванженіна, Л. А. Беляєвої, Д. М. Вороніна, П. З. Гуревича,

В. І. Загвязинського, науковим роботам І. В. Манжелєєва, В. С. Ніколаєва, І. Г. Фомічевої у сфері ФВ можна проаналізувати існуючі моделі.

Відповідно до поліпарадигмального підходу І. Г. Фомічевої взаємодія педагогічних моделей можлива на основі принципів суміщення, компенсації, відповідності та врівноважування.

Специфіка середовища, способу буття студентів, а також різноманіття проявів засобів фізкультури дозволило виділити механізми досягнення різних моделей, що відрізняються за цільовими орієнтирами, тому що всі вони з неоднаковим успіхом розвивалися в різний час, постійно взаємодіючи і взаємозбагачуючись [2].

Кожному індивіду тією чи іншою мірою слід пройти етапи індивідуального та соціокультурного розвитку, що передбачають адаптацію, соціалізацію, самореалізацію та інкультурацію, отже, у вищому навчальному закладі.

Цільові орієнтири ФВ залежать від культурно-історичної доби та політичного устрою держави. Лібералізація державної політики позначається на усуненні пріоритетів освіти у бік особистості [12].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – обґрунтувати теоретичні та прикладні аспекти моделі ФВ студентів, які створюють умови та надають можливості для ефективного фізкультурно- адаптивного саморозвитку та самовираження особистості.

Завданнями дослідження є: обґрунтування проблеми індивідуалізації величини та характеру фізичних навантажень, виховання відповідної мотивації до занять; аналіз напрямів ФВ інших країнах; пошук та аргументація найбільш ефективної моделі на основі оптимізації фізкультурно-спортивного середовища [2, 3, 10, 13].

Виклад основного матеріалу. Для реалізації практики адаптивно-оздоровчої фізкультури пріоритетними стають моделі, методи та методики, які б давали значний ефект рівня фізичного розвитку, виражений не стільки у підвищенні рівня; спортивних результатів, як у поліпшенні працездатності, здоров'я та різнобічного розвитку рухових якостей. Тільки дозовані фізичні навантаження, які виконуються до певної стадії стомлення, можуть дати бажаний ефект у розвитку рухових якостей та підвищенні фізичної працездатності [7, 8, 9, 11].

Для вирішення питань, пов'язаних із підвищенням ефективності оздоровчих навчально-тренувальних занять, дуже важливим є визначення рівня здоров'я студента та його резервів, оскільки від цього залежатиме індивідуальна спрямованість навчальної програми.

В даний час розроблено досить інформативну методику оцінки рівня здоров'я конкретної особистості, яка дає можливість визначити ефективність впливу фізичних вправ різної

структури та змісту на цей рівень та розробити методику його підвищення за допомогою комплексної фізичної підготовки [1, 4, 6, 11].

Сучасна оптимізація моделі ФВ студентів повинна включати використання наступних методичних положень змісту занять: використання методик визначення індивідуального здоров'я та рівня фізичної підготовленості; реалізація конституційного підходу на основі дослідження морфофункціональних особливостей еволютивного типу конституції, залучення студентів до процесу фізичної культури та спорту.

У рамках оздоровчо-адаптивної моделі метою ФВ є адаптивно-тренувальні впливи на тілесно-руховий потенціал студента з урахуванням його індивідуальних особливостей. Сьогодні напрямок даної моделі реалізується в системі освіти на базі занять у спеціальних медичних відділеннях (СМО) у вузах [11].

Критеріями реалізації соціально-орієнтованої моделі ФВ є знання, уміння, навички, фізичний розвиток та підготовленість студентів та рівень фізичних кондицій, що на практиці зводиться у погоні за виконанням залікових та нормативних вимог студентами [10]. Впровадження цієї моделі ФВ у навчальні заняття студентів СМО не досліджено.

Метою особистісно-орієнтованої моделі ФВ є формування фізичної культури особистості студента через створення в середовищі освітнього закладу умов для освоєння цінностей ФВ, де педагогічний вплив замінюється взаємодією. Критеріями, якими може бути позитивна мотивація таких занять: самостійність, індивідуальна, проєктована активність, творче застосування засобів фізкультури, оздоровчих програм. Педагогічні особливості особистісно-орієнтованої моделі ФВ не висвітлені в літературі.

Основні цілі спортивно-рекреативної моделі пов'язані із формуванням спортивного стилю життя студентської молоді. Її сутність полягає в опосередкованому управлінні ФВ студентів через побудову та збагачення фізкультурно-спортивного середовища. Особливостями даної моделі є вибір студентами форми занять (самостійні, факультативні, секційні, клубні) за освоєння базового ядра навчального матеріалу дисципліни. Зі спортивно-рекреативним напрямом пов'язують перспективи розвитку фізичного виховання в США, Європі та СНД [5]. Результати апробації спортивно-рекреативної моделі ФВ у відділеннях СМО не повідомляються.

Висновки. Дослідження такого напрямку дають можливість визначити нові ефективні механізми розвитку навчального процесу з ФВ, реалізація яких можлива у вузах України:

- створення сучасної дієвої моделі для всіх типів вузів з урахуванням профілю фахівців та інтеграції до європейської та світової системи професійної освіти;

- проектування з розгортання моделі, заснованої на реалізацію соціального замовлення, спрямованого на підготовку студентів не тільки з боку держави, а й з боку сучасного виробництва та роботодавців;
- розробка та експериментальне апробування системи соціальних замовлень та контрактів на постановку ФВ у вищих навчальних закладах;
- впровадження у практику використання елементів національних видів спорту [3].

Перспективи подальших досліджень. За допомогою доступних літературних джерел зроблено аналіз та виділено: оздоровчо-адаптивну, соціально орієнтовану, особистісно-орієнтовану та спортивно-рекреативну моделі ФВ. Показано їх специфічні особливості, обмеження для застосування на практиці. Встановлено, що в процесі фізичного виховання слід враховувати індивідуальні особливості студентів рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей організму. Планується подальше дослідження цих проблем.

Література

1. Адамський Н. В. Орієнтири розвитку фізичного виховання в США / Н. В. Адамський // Вісті держ. пед. ун-ту ім. А.І. Герцена. – 2006. – № 22. – С. 5–7.
2. Важеніна Є. Н. Організаційно-педагогічні умови формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до свого здоров'я/Є.М. Важеніна // Актуальні проблеми формування здорового способу життя: матеріали обласної науково-практичної конференції. – 2002. – С. 8–10.
3. Воронін Д. М. Методика оптимізації системи фізичного виховання / Д. М. Воронін // Проблеми сучасної педагогічної освіти. -2016. - № 52-5. - С. 118-126.
4. Манжелей І. В. Інновації у фізичному вихованні: навчань, посібник / І. В. Манжелей. - Вид-во державного університету, 2010. - С. 11.
5. Технологія оптимізації рухового режиму та індивідуалізація конституційного підходу в процесі фізичного виховання / В. С. Ніколаєв, А. А. Щанкін, О. А. Кошелева, Д. А. Черепахін // Фундаментальні дослідження. -2012. - № 1. - С. 164-167.
6. Олійник О. М. Спортивноорієнтовані технології як засіб оптимізації навчального процесу з фіз. виховання студентів / О. М. Олійник, В. А. Гонцов // Педагогіка та сучасні аспекти фіз.

виховання: зб. наук. робіт II Міжнародної наук.-практ. конф. – Краматорськ, 2016. – С. 101–104.

7. Використання спортивноорієнтованих технологій як необхідна умова оптимізації педагогічного процесу у вузі/В. Ст. Тимошенко, О. М. Олійник, Ю. З. Сорокін, Ж. Ст. Малахова // Педагогіка та сучасні аспекти фіз. Виховання: зб. наук. робіт II Міжнародної наук.-практ. конф. - Краматорськ, 2016. - С. 31–34.

8. Філінков В. І. Особливості організації та змісту навчального процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / В. І. Філінков, А. З. Кас'янюк. // Педагогіка та сучасні аспекти фіз. Виховання: зб. наук. робіт II Міжнародної наук.-практ. конф. – Краматорськ, 2016. – С. 77–80.

9. Фомічова І. Г. Філософія освіти: деякі підходи до проблеми. -ЗІ РАН, 2004. - 142 с.

10. Шуняєва Є. А. Оптимізація оздоровчого тренування студентської молоді/Є. А. Шуняєва, М. А. Ломакіна // Здоров'я молоді - майбутнє нації: зб. статей заочної наук.-практ. конф. з міжнародною участю. -, 2008. - С. 220-222.

References

1. Adamskiy N. V. Guiding the development of physical education in the United States / N.V. Adamskiy // News of the Russian ped. University A. I. Herzen. – 2006. – № 22. – P. 5–7.

2. Vazhenina E. N. Organizational-pedagogical conditions of formation of motivational-value attitude of students to their health / E.N. Vazhenina // Actual problems of formation of a healthy lifestyle: Materials of regional scientific-practical conference. –2002. – P. 8–10.

3. Voronin D. M. Methods of optimization of physical education / D. M. Voronin // Problems of modern pedagogical education. - Orekhovo-zuevo, 2016. – № 52–5. – S. 118–126.

4. Manzhelev I. V. Innovations in Physical Education / I. V. Manzhelev. –Publishing House of the State University, 2010. – S. 11.

5. Optimization technology motor mode and individualization constitutional approach in the process of physical education /V. S. Nikolaev, A. A. Schankin, O. A. Kosheleva, D. A. Cherepakhin // Basic research. 2012. – № 1. – P. 164–167.
6. Oleynik O. M. Sports oriented technology as a means of optimizing the educational process of physical education students / O. M. Oleynik, V. A. Gontsov // Pedagogy and modern aspects of the physical education: digest of scientific works II International scientific-practical conf. – Kramatorsk, 2016. – P. 101–104.
7. Using sports oriented technology as a prerequisite for optimizing the educational process in high school / V. V. Timoshenko, O. M. Olejnik, Y. S. Sorokin, J. V. Malakhov // Pedagogy and modern aspects of the physical education : digest of scientific works II International scientific-practical conf. – Kramatorsk, 2016. – P. 31–34.
8. Filinkov V. I. Features of the organization and content of the educational process of physical training of students / V. I. Filinkov, A. S. Kasyanyuk. // Pedagogy and modern aspects of the physical education: digest of scientific works II International scientific-practical conf. – Kramatorsk, 2016. – P. 77–80.
9. Fomicheva I. G. Philosophy of education: some approaches to the problem. –Academy of Sciences, 2004. – 142 p.
10. Shunyaeva E. A. Optimization fitness training of students / E.A. Shunyaeva, N.A. Lomakin // Youth Health - the future of the nation: Digest of articles All-Russia scientific conference with international participation. –state ped. university, 2008. – P. 220–222.

А. К. Тertiшна, С. О. Черненко

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**МОДЕЛЮВАННЯ ЯК МЕТОД НАУКОВОГО ПІЗНАННЯ
ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ**

A. Tertyshnaya, S. Chernenko

Donbas State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**SIMULATION AS A METHOD OF SCIENTIFIC COGNITION
OF REGULARITIES OF THE LEARNING PROCESS OF STUDENTS
OF HIGHER INSTITUTIONS**

Анотація. Данна стаття присвячена вивченню домінуючих чинників на стадії формування рухових навичок в технічній підготовці у бадмінтоні, з подальшим визначенням кількісної міри дії на фізичні вправи нині є недостатньо вивченими. Аналіз моделей, представлених у статті, дав можливість отримати нову інформацію про тривалість навчання скороченої подачі, засобів переважної спрямованості у навчально-тренувальному процесі студентів 3–5 курсів.

Ключові слова: навчання, скорочена подача, студенти.

Annotation. This article is devoted to the study of the dominant factors in the process of formation of motor skills in technical training in badminton, and then define a quantitative measure of the action of physical exercises at present are poorly understood. Analysis of the models presented in the paper, gave the opportunity to obtain new information on the duration of training was abbreviated, means a preferential orientation in the training process of students. Purpose: to determine the features of formation of motor skills among students of 3–5 courses.

Keywords: training, reduced flow, students.

Постановка проблеми та її актуальність. Встановлено, що ефективність навчання підвищується, якщо використовується метод алгоритмічних розпоряджень (О. Н. Худолей 2012), що враховує режим чергування виконання вправ і відпочинку (О. Н. Худолей 2005). Одним із методів вивчення особливостей формування рухових навичок у учнів є моделювання, концепцію якого викладено в наукових працях [3, 4, 8]. Установлено, що ефективність навчання підвищується, якщо використано методи програмованого навчання [2, 3, 8] та враховано режими чергування виконання вправ і відпочинку [7, 10, 11]. Вивчення домінуючих факторів на стадії формування рухових навичок у технічної підготовки в бадмінтоні, з подальшим визначенням кількісної міри впливу на фізичні вправи в даний час є недостатньо вивченими. Зміст даного питання полягає у визначенні реакції організму студентів у період учбових занять. Це дасть змогу переносити результати з моделі на наявний процес секційних занять фізичного виховання 3–5 курсів. На даний час проблемою фізичного виховання у вищій школі є пошук шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу з застосуванням моделювання як методу дослідження.

Таким чином, вивчення особливостей формування рухових навичок в умовах інтенсифікації навчального процесу у формі проведення секційних занять у студентів вищих закладів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моделювання припускає отримання нових знань про об'єкт на основі вивчення моделі і реалізацію їх на практиці, тобто воно є об'єктивним практичним критерієм перевірки наших знань. В. М. Платонов [17, 18] указує, що ефективність керування процесом тренування тісно пов'язана з моделюванням – використовуванням моделей для визначення різних характеристик спортивного тренування. У дисертаційних роботах О. В. Іващенко [5], В. І. Мірошніченко [7], О. М. Худоля [11], С. О. Черненко [12] вказується, що управління процесом навчання буде більш ефективним, якщо режим навчання визначається на основі регресійних моделей, отриманих в результаті повного факторного експерименту.

Узагальнення наукової та методичної літератури свідчить, що моделювання у спорті має велике значення [1]. Це пов'язано, по-перше, з причинами об'єктивного характеру (дослідження безпосередньо самого об'єкта або неможливе, або вимагає тривалого часу тощо); по-друге, суб'єктивними причинами, кількість яких збільшується у зв'язку з розподілом пізнавальних функцій сучасної науки. Також у цьому напрямку працювали: О. Н. Худолей [10], Б. А. Виноградський [3], А. О. Лопатєв [6].

Мета статті полягають у тому, щоб визначити особливості формування рухових навичок у студентів 3–5 курсів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методичні передумови щодо моделювання процесу навчання фізичних вправ студентів.

2. Визначити чинники, що впливають на ефективність навчання фізичних вправ студентів 3–5 курсів.

3. На основі моделювання визначити оптимальні режими навчання скороченої подачі з бадмінтону.

Методи та організація дослідження. У роботі використовується аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури, а також наукові методи емпіричного рівня: спостереження, тестування, експеримент. У дослідженні взяло участь 8 груп III, IV, V курсів з 24 учнів кожної паралелі Донбаської державної машинобудівної академії з вересня по листопад 2012, 2013 років. Відмінність у методиці проведення занять між групами залежало від умов і вимог факторного експерименту. Експеримент по типу

2^н дозволив дослідити багатфакторну структуру режимів процесу навчання фізичних вправ студентів 3–5 курсів, уточнити оптимальні співвідношення кількості підходів, кількості повторень у підході й інтервалів відпочинку в період навчання скороченої подачі.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні вивчався руховий режим навчання скорочених подач у бадмінтоні студентів 3–5 курсів. Метою ПФЕ була оптимізація рухових режимів навчання і визначення на основі аналізу рівнянь регресії особливостей формування рухових навичок студентів 3–5 курсів. У педагогічному експерименті вивчався вплив кількості підходів (x_1), кількість повторень в підході (x_2) і інтервалів відпочинку (x_3) на рівень навченості вправам студентів 3–5 курсів. На 3–5 курсах вивчали скорочені подачі в бадмінтоні у ліву та праву зону площадки по програмі С. О. Черненко[13].

У процесі ПФЕ (повний факторний експеримент) вивчено вплив трьох факторів (кількість підходів, кількість повторень, інтервал відпочинку) на ймовірність успішності виконання вправи на одному занятті, а також за весь період експериментальної роботи серед студентів 3–5 курсів. У результаті проведених досліджень були визначені оптимальні варіанти співвідношень трьох чинників, що впливають на ефективність навчального процесу студентів вищої школи.

Результати дослідження факторного експерименту представлені в таблиці 1, 2. Аналіз рівнянь регресії показав, що у дівчат 3-го курсу на рівень навченості першої вправи «Імітація скороченої подачі, утримання волана» негативно впливає кількість повторень в підході (x_2) і позитивно – взаємодія кількості підходів з кількістю повторень в підході (x_1x_2). Результат у навчанні на 62,5 % залежить від кількості повторень в під-

ході (x_2) і на 14 % від взаємодії кількості підходів з кількістю повторень в підході x_1x_2

Таким чином, на ефективність процесу навчання скороченої подачі студенток 3-го курсу позитивно впливає 6–12 підходів, кількість повторень в підході – 2 рази, інтервал відпочинку триває 60–180 с. Акцент у виборі режиму навчання робиться на кількість повторень в підході.

Таблиця 1 – Регресійна залежність результатів рівня навченості скороченої подачі від кількості підходів (x_1), кількості повторень в підході (x_2) і інтервалів відпочинку (x_3) у студентів 3–5 курсів

Курс	Кількість вправ	Рівняння регресії для кодованих змінних
3	1. Імітація низької подачі, утримання волана	$Y = 0,62 - 0,072x_2 + 0,02x_1x_2$
	2. Низька подача по черзі в парах	$Y = 0,64 - 0,052x_2 + 0,04x_1x_2$
	3. Низька подача через бадмінтону сітку	$Y = 0,7 - 0,04x_2 + 0,39x_1x_2$
	4. Низька подача в праве поле подачі	$Y = 0,59 - 0,082x_2 - 0,45x_2 - 0,86x_1x_2$
4	1. Імітація низької подачі, утримання волана	$Y = 0,67 - 0,031x_1x_2 + 0,04x_1x_2x_3$
	2. Низька подача по черзі в парах	$Y = 0,71 - 0,028x_2x_3 + 0,03x_1x_2x_3$
	3. Низька подача через бадмінтону сітку	$Y = 0,72 + 0,03x_2x_3 + 0,04x_1x_2x_3$
	4. Низька подача в праве поле подачі	$Y = 0,44 + 0,67x_1 + 0,61x_2 - 0,51x_1x_2$
5	1. Імітація низької подачі, утримання волана	$Y = 0,63 - 0,03x_1 - 0,025x_1x_3$
	2. Низька подача по черзі в парах	$Y = 0,56 - 0,04x_1 - 0,033x_3$
	3. Низька подача через бадмінтону сітку	$Y = 0,71 + 0,04x_1 + 0,025x_1x_2x_3$
	4. Низька подача в праве поле подачі	$Y = 0,65 - 0,05x_1 + 0,034x_1x_3 - 0,035x_2x_3$

На ефективність процесу навчання скороченої подачі студенток 4-го курсу позитивно впливають кількість підходів до 12 разів, кількість повторень в підході до 3 разів, і зменшення інтервалу відпочинку до 60 с. Акцент у виборі режиму навчання робиться на взаємодію трьох чинників ($x_1 x_2 x_3$).

На ефективність процесу навчання студенток 5-го курсу скороченої подачі позитивно впливають кількість підходів до 12 разів, кількість повторень в підході до 3 разів, і зменшення інтервалу відпочинку до 60 с. Акцент у виборі режиму навчання робиться на взаємодію кількості підходів і кількість повторень в підході.

Таблиця 2 – Результати дисперсійного аналізу для ПФЕ, що вивчає залежність рівня навченості скороченої подачі від кількості підходів (x_1), кількість повторень в підході (x_2) і інтервалів відпочинку (x_3) у студентів 3–5 курсів

Курс	Кількість вправ	Відношення середніх квадратів (%)						
		x_1	x_2	x_1x_2	x_3	x_1x_3	x_2x_3	$x_1x_2x_3$
3	1. Імітація низької подачі, утримання волана	4,0	62,5	14	4,0	1	3,5	11,0
	2. Низька подача по черзі в парах	5,74	48,4	43,04	1,74	0,02	0,26	0,74
	3. Низька подача через бадмінтону сітку	2,20	36,36	40,43	4,6	10,01	0,24	8,12
	4. Низька подача в праве поле подачі	34,34	13,18	43,54	3,59	0,17	0,56	3,59
4	1. Імітація низької подачі, утримання волана	4,34	20,78	22,07	2,56	0,79	13,96	35,47
	2. Низька подача по черзі в парах	13,46	12,42	7,75	4,85	13,46	16,85	33,17
	3. Низька подача через бадмінтону сітку	4,47	0,86	0,86	6,82	0	29,30	57,65
	4. Низька подача в праве поле подачі	43,67	25,44	19,01	0,07	4,86	1,05	4,86
5	1. Імітація низької подачі, утримання волана	30,22	7,71	7,71	8,71	40,16	5,13	0,34
	2. Низька подача по черзі в парах	21,81	4,78	1,23	57,68	0,30	0	13,17
	3. Низька подача через бадмінтону сітку	59,82	3,47	1,39	10,51	0,61	3,47	20,70
	4. Низька подача у праве поле подачі	8,98	29,58	4,51	9,15	23,61	23,61	0,51

Результати дослідження дозволили доповнити дані про планування експерименту в дослідженні ефективності процесу навчання й розробки моделей навчання. Новими є дані про режими процесу навчання фізичних вправ з бадмінтону студентів 3–5 курсів.

Висновки:

1. Експеримент по типу дозволив дослідити багатофакторну структуру режимів навчання фізичних вправ студенток 3–5 курсів, уточнити оптимальні співвідношення кількості підходів, кількості повторень в підході і інтервал відпочинку в період навчання укороченою подачі.

2. На ефективність процесу навчання студентів 3–5 курсів позитивно впливають збільшення кількості підходів до 12 раз, кількості повторень в підході до 3 разів, інтервал відпочинку до 60 с. У студенток 3-го курсу акцент у виборі режиму навчання робиться на кількості повторень в підході; студенток 4-го курсу – на зменшення інтервалу відпочинку до 60 с; студентів 5-го курсу – на взаємодію кількості підходів і кількості повторень в підході.

Література

1. Баландін В. І. Прогнозування в спорті / Баландін В. І., Блудов Ю. М., Плахтієнко В. А. - Фізкультура та спорт, 1986. - 193 с.

2. Верхошанський Ю. В. Програмування та організація тренувального процесу / Верхошанський Ю. В. Фізкультура та спорт, 1985. - 176 с.

3. Виноградський Б. А. Варіанти та ефективність застосування засобів гравітаційного тренування в процесі підготовки висококваліфікованих лучників / Виноградський Б. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. - Харків, 2007. - № 2. - С. 20-25.

4. Єрмаков С. С. Біомеханічні моделі ударних рухів у спортивних іграх у контексті удосконалення технічної підготовки спортсменів / Єрмаков С. С. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 11–18.

5. Іващенко О. В. Нормативні показники тренувальних навантажень на початковому етапі підготовки юних гімнасток 6–8 років: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Іващенко О. В. – НДІ фізіології дітей та підлітків, 1988. – 17 с.

6. Лопатьєв А. О. Моделювання як методологія пізнання / Лопатьєв А. О. // Теорія та методика фізичного виховання. - 2007. - № 8. - С. 4-10.

7. Мірошніченко В. І. Методика формування рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку: автореферат дис. ...канд. пед. наук / Мірошніченко В. І. - НДІФДП АПН СРСР, 1988. - 24 с.

8. Худолей О. Н. Закономірності формування рухових навичок у юних гімнастів / Худолей О. Н. // Наука в олімпійському спорті. - 2012. - № 1. - С. 36–46.

9. Худолей О. Н. Моделювання процесу підготовки юних гімнастів: монографія / Худолей О. Н. – Харків: ОВС, 2005. – 336 с.

10.Худолій О. М. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків / Худолій О. М., Іващенко О. В. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків : ОВС, 2013. – № 2. – С. 3–6.

11.Худолій О. М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 – Київ : НУФВіСУ, 2011. – 44 с.

12.Черненко С. О. Моделювання процесу навчання фізичних вправ школярів молодших класів : автореф. дис. ... кан. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. О. Черненко – Львів, 2016. – 20 с.

13.Черненко С. О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи: посібник / С. О. Черненко, В. Л. Мудрян. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с.

References

1. Balandin V. S. Forecasting in sport / Balandin, V. S., Bludov Yu. M., Plakhtienko V. A. – Physical culture and sport, 1986. – 193 p.

2. Verkhoshansky, Y. V. Programming and organization of training process / Yu. V. Verkhoshansky. –Physical culture and sport, 1985. – 176 s.

3. Vinogradsky. A. Options and the effectiveness of the application of gravity training in preparation of highly skilled archers / Vinogradsky. A. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports Sciences. Monogr. / edited by S. S. Ermakova. – Kharkov, 2007. – № 2. – S. 20–25.

4. Iermakov S. S. Biomechanical model of the shock movements in sports within the context of improving the technical training of athletes iermakov S. S. // Theory and methods of physical education. – 2010. – № 4. – S. 11–18.

5. Ivashchenko A. V. standard indicators of training loads at the initial stage of training of young gymnasts 6–8 years: author. dis. kand. med. Sciences 13.00.04 / Ivashchenko A. V. –Institute of physiology of children and adolescents, 1988. – 17 s.

6. Lopatiev A. A. Modeling as a methodology of knowledge/ Lopatiev A. A. // Theory and methods of physical education. – 2007. – № 8. – С. 4–10.

7. Miroshnichenko V. S. The method of formation of motor skills in children of primary school age : abstract dis. kand. med. Sciences.– NIFTP APN SSSR, 1988. – 24 s.

8. Khudoley A. N. Regularities of formation of motor skills in young gymnasts / Khudoley A. N. // Science in Olympic sports. – 2012. – № 1. – P. 36–46.

9. Khudoley A. N. Modeling of process of training young gymnasts] / Khudolei A. N. – Kharkov, OVS, 2005. – 336 p.

10. Khudoley, A. M. Conceptual approaches to modeling learning and development of motor abilities in children and adolescents / Khudoley A. M., Ivashchenko A. V. // Theory and methods of physical education. – Kharkiv : OVD, 2013. – № 2. – P. 3–6.

11. Khudoley A. M. Teoretiko-methodical bases of system of training of young gymnasts 7–13 years : author. dis Dr. of science in physical education and sport : 24.00.01 – Kiev : OFWs, 2011. – 44 s.
12. Chernenko S. A. Modeling of process of training physical exercises in schoolchildren: abstract. dis. ... Kan. Sciences physical education and sport : 24.00.02. / S. A. Chernenko – Lviv, 2016. – 20 s.
13. Chernenko S. A. ways of increase of efficiency of educational-training lessons on badminton among high school students: a manual / S. A. Chernenko. L. Mudran. – Kramatorsk : DDMA, 2014. – 75 s.

УДК 796: 615.82

Ю. А. Лутовінов

*Луганський коледж технологій машинобудування
(м. Луганськ)*

**ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ У МЕЗОЦИКЛАХ
ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ
ДЛЯ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ТА ВАЖКОАТЛЕТОК**

Yu. A. Lutovinov

*Lugansk Cooledg Thehnologiy Machinbulding
(Lugansk)*

**THERE IS DRAWING UP TRAINING PROGRAMS OF YOUNG MALE
AND FEMALE WEIGHTLIFTERS IN MESOCYCLES PREPARATORY
PERIOD**

Анотація. Аналізуються показники обсягу тренувальної роботи ведучих фахівців та тренерів у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток. У дослідженні приймали участь 36 юних важкоатлетів та 12 юних важкоатлеток. Вік спортсменів – 14 років. Представлені тренувальні програми за групами вправ у тижневих мікроциклах мезоциклів підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток.

Ключові слова: юний важкоатлет, мезоцикл, підготовчий період, показник.

Annotation. The index of training work in mesocycles preparatory period of young male and female weightlifters. There are analyzed versions of training programs elaborated by the leading specialists and coaches for young qualified weightlifters. The factors of training work with young weightlifters according in the exercises groups in mesocycles are studied. 36 young male and 12 female sportsman has taken part in investigation. Age of sportsman – 14 years. Training programs for young male and female sportsman in mesocycles pre- season are introduced.

Key word: young male and female weightlifters, mesocycles, period, index.

Постановка проблеми у загальному огляді. Важливе значення у багаторічній підготовці спортсменів у спортивних школах має використання передових методів та методик навчання, тренування та організації навчально – тренувального та виховного процесу. Фахівцями спорту вивчалася побудова тренувальних програм у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток [1, 2, 4, 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій, в яких розглянуто вивчення даної проблеми. Аналіз науково-методичної літератури показав, що більшість авторів намагалися узагальнити показники тренувальної роботи при побудові тренувальних програм юних важкоатлетів та важкоатлеток. При цьому під час вивчення показників тренувальної роботи в мезоциклах підготовчого періоду юних важкоатлетів та важкоатлеток нами не виявлено їх детального порівняння. Тому, на підставі аналізу науково – методичної літератури, опитування тренерів та спортсменів, вважаємо, що наша проблема має бути вивчена.

Мета роботи – розробити структуру тренувальної роботи за групами вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та юних важкоатлеток.

Завдання дослідження. 1. Виявити, охарактеризувати та оцінити показники тренувальної роботи за групами вправ роботи юних важкоатлетів та важкоатлеток у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу.

Матеріали досліджень. У дослідженні брали участь 36 юних важкоатлетів та 12 юних важкоатлеток 14 років, які мають III спортивний розряд. Середня маса тіла юних тяжкоатлетів – $51,3 \pm 1,6$ кг, юних тяжкоатлеток – $48,2 \pm 1,5$ кг.

Методи досліджень. 1. Аналіз науково-методичної літератури.

2. Анкетування та опитування тренерів та спортсменів. 3. Узагальнення документів планування та обліку. 4. Педагогічне спостереження за тренувальним процесом молодих важкоатлетів. 5. Методи математичної статистики.

Результати досліджень. Нами вивчалися показники обсягу тренувальної роботи юних важкоатлетів та важкоатлеток.

Встановлено, що загальний обсяг тренувальної роботи (КПШ) у базовому мезоциклі був більшим, ніж у втягувальному – на 33,6 % ($p < 0,05$), та у контрольно-підготовчому – на 8,2 % ($p < 0,05$).

Аналіз отриманих результатів свідчить, що в базовому та контрольно-підготовчому мезоциклі спеціально-підготовчих вправ було більше, ніж у втягувальному по підйомах відповідно – на 37,4 %, ($p < 0,05$) і – на 40,7 %, ($p < 0,05$), контрольно – підготовчому 0,05), що підтверджує дослідження провідних спеціалістів [1, 2, 4, 5].

Аналіз свідчить, що загальний обсяг тренувальної роботи та обсяг роботи у спеціально – підготовчих вправах (КПШ) у втягувальному мезоциклі був більший у юних важкоатлетів – на 6,0 та 6,1 % ($p < 0,05$), базовому – 6,0 та 6,5 % ($p < 0,05$) % ($p < 0,05$).

За результатами анкетування та опитування тренерів та спортсменів були встановлені показники тренувального обсягу у підготовчому періоді юних важкоатлетів та важкоатлеток.

Аналіз показує, що показники тренувальної роботи з груп- вправ в кінці підготовчого періоду юних важкоатлетів та юних важкоатлеток збільшується:

- у ривку та ривкових вправах – на 1,1 % ($p < 0,05$) та 1,2 % ($p < 0,05$);
- поштовху та поштовхових вправах – на 1,0 % ($p < 0,05$) та 1,1 % ($p < 0,05$);
- присіданнях зі штангою на плечах – на 3,5% ($p < 0,05$) та 3,4% ($p < 0,05$).

Слід зазначити, що збільшення обсягу (КПШ) були неоднакові у кожній групі наприкінці підготовчого періоду та залежали від маси тіла спортсменів. Наприкінці попереднього періоду найвищі дані спостерігалися у молодих важкоатлетів. Результати можна пояснити вищими фізичними можливостями важкоатлетів, маса тіла яких була більшою.

Показники обсягу ривка та ривкових вправ юних важкоатлетів та важкоатлеток становили – 19,9 %, 20,1 %; поштовху і поштовхових

вправ – 21,9 та 21,5 %; присідань зі штангою на плечах – 20,8 та 20,6 %, що підтверджує дослідження провідних фахівців [1, 2, 4, 5].

Оцінка даних обсягу тренувальної роботи в ривку і ривкових вправах в підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів і юних важкоатлеток по зонах інтенсивності показує, що в зоні інтенсивності до 79% у юних важкоатлетів підйомів штанги більше, ніж юних тяжко 0,05). У зоні інтенсивності 80 – 95 % юних важкоатлетів підйомів штанги більше, ніж у юних спортсменок – на 4,4 % ($p < 0,05$); зоні інтенсивності 96 % і більше молодих важкоатлетів підйомів штанги більше, ніж молодих важкоатлеток – на 7,7 % ($p < 0,05$), що підтверджує дослідження провідних фахівців [1, 2, 4, 5].

Дещо інша картина за обсягом тренувальної роботи в поштовху та поштовхових вправах у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів та юних важкоатлеток різних груп вагових категорій впливає, що в зоні інтенсивності до 79 % у юних важкоатлетів підйомів ($p < 0,05$). У зоні інтенсивності 80–95 % молодих важкоатлетів підйомів штанги більше, ніж молодих спортсменок – на 7,3 % ($p < 0,05$); зоні інтенсивності 96 % і більше юних важкоатлетів та важкоатлеток підйомів штанги однаково.

Наведено співвідношення ривка та ривкових вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток, % (табл. 1).

Таблиця 1 – Співвідношення ривка та ривкових вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток, %

	Вправи, %	
	Ривок	Ривкові
Втягуючий – юні важкоатлети	9,4 ± 0,5	9,4 ± 0,5
юні важкоатлетки	9,5 ± 0,5	9,4 ± 0,5
Базовий - юні важкоатлети	9,4 ± 0,5	9,4 ± 0,5
юні важкоатлетки	9,4 ± 0,5	9,4 ± 0,5
Контрольно-підготовчий – юні важкоатлети	11,1 ± 0,5	10,9 ± 0,6
юні важкоатлетки	11,2 ± 0,5	11,2 ± 0,5

Аналіз показників обсягу тренувального навантаження у ривку та ривкових вправах свідчить, що співвідношення цих вправ змінюється залежно від типу мезоциклу підготовчого періоду

юних важкоатлетів і важкоатлеток. 5].

Наведено співвідношення поштовху та поштовхових вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток, % (табл. 2).

Аналіз показників обсягу тренувального навантаження в поштовху і поштовхових вправах показує, що співвідношення поштовху і поштовхових вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів і важкоатлеток має свої особливості. 13,4–21,1 %, поштовхових вправах – 3,9–6,6 %, що підтверджує дослідження провідних спеціалістів [1, 4, 5].

Таблиця 2 – Співвідношення поштовху і поштовхових вправ у мезоциклах попереднього періоду річного макроциклу молодих важкоатлетів і важкоатлеток, %

Мезоцикл	Вправи, %	
	Поштовх	Поштовхові
Втягуючий – юні важкоатлети	13,4 ± 0,5	6,6 ± 0,5
юні важкоатлетки	13,5 ± 0,5	6,5 ± 0,5
Базовий - юні важкоатлети	14,9 ± 0,5	5,6 ± 0,5
юні важкоатлетки	14,8 ± 0,5	5,2 ± 0,5
Контрольно-підготовчий – юні важкоатлети	21,1 ± 0,5	3,9 ± 0,5
юні важкоатлетки	21,0 ± 0,5	4,0 ± 0,5

Розподіл тренувальної роботи в тижневих мікроциклах та окремих тренувальних заняттях у трьох експериментальних групах юних важкоатлетів (вік – 14 років) з різним співвідношенням засобів ОФП та УФП (25 та 75 %, 75 та 25 %, 50 і 50 %) здійснювався по одному з варіантів (по А. В. 8, В. 8, 8 В; Олешко, 2009). Дослідження показали, що приріст показників ОФП та СФП у другій групі (75 та 25 %) вищий, ніж у першій та третій (25 та 75 %, 50 та 50 %). Результати перевірені своєю достовірністю ($p < 0,05$) [3].

Висновки. 1. Складено тренувальні програми у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та юних важкоатлеток. Аналіз тренувальних програм юних важкоатлетів та юних важкоатлеток показує, що зміст тренувальної роботи у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу мо-

же бути хорошим узагальненням документів планування та обліку. 2. Проведено порівняння тренувальних програм юних важкоатлетів та юних важкоатлеток у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу. 3. Проведений аналіз документів планування та обліку для з'ясування ефективності використання цієї програми показав, що тренувальну роботу в тижневих мікроцілах мезоциклів підготовчого періоду юних спортсменів треба раціонально і точно розподіляти по окремих тренувальних заняттях.

Напрями подальших досліджень. Подальші дослідження передбачають аналіз питань, що стосуються вивчення інших проблем підготовки важкоатлетів різних вікових та вагових груп.

Література

1. Дворкін Л. С. Тяжка атлетика: підручник для вузів / Л. С. Дворкін. - Радянський спорт, 2005. - 600 с.
2. Дворкін Л. С. Підготовка юного важкоатлета: навчальний посібник. - Радянський спорт, 2006 - 396 с.
3. Лутовінов Ю. А. Фізична підготовка юних важкоатлетів у річному макроциклі: монографія / Ю. А. Лутовінов, В. Д. Мартин, В. М. Лисенко. – Львів: СПОЛОМ, 2016. – 80 с.
4. Медведєв А. С. Система багаторічного тренування у важкій атлетиці: навчальний посібник для тренерів / А. С. Медведєв. - Фізкультура та спорт, 1986. - 272 с.
5. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навчальний посібник] / В. Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011 – 444 с.
6. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / В. Н. Платонов. - Київ: Олімпійська література, 2004 - 808 с.

References.

1. Dvorkin L. S. Training of young weightlifters educational/ [textbook for higher education institutions] L. S. Dvorkin. – Sovetskiy sport, 2006. – 396 s.
2. Dvorkin L. S. Weightlifting : textbook for higher education institutions / L. S. Dvorkin. – Sovetskiy sport, 2005. – 600 p.
3. Lutovinov Yu.A., Martyn V. D., Lysenko V. N. (2016) Physical preparedness of young weightlifters in annual macrocycle : monographic. – Lvov : SPOLOM. – 80 s.
4. Medvedev A. S. Sytem of long-term training of weightlifters. – Fizkultura i sport, 1986. – 272 s.
5. Oleshko V.G. Training sportsmen in power kinds of sports/ V. G. Oleshko. – Kiev : DIA, 2011. – 444 s.
6. Platonov V. N. The system of training sportsmen in Olympic sport / V. N. Platonov. – Kiev : Olympic Literature. – 2004. – 808p.

РОЗДІЛ 3
ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 373.3/.5.091.2:613

І. А. Горобець

КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти»

(м. Херсон, Україна)

**ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У СИСТЕМІ ОСВІТИ**

I. A. Gorobets

MHEI «Kherson Academy of continuing education»

(c. Kherson, Ukraine)

**THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES
IN EDUCATION SYSTEM**

Анотація. У статті проаналізовано особливості використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти. Зокрема, автором висвітлено поняття «зміцнення», «формування», «збереження», «здоров'язберігаючі технології». Розглянуто основні завдання та групи засобів здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі. Висвітлено здоров'язберігаюче освітнє середовище як один із факторів збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, здоров'я, освітній процес.

Annotation. This article analyzes the features of using health-saving technologies in the education system. In particular, it reflects the concepts of «strengthening», «formation», «save», «health-saving technology». The author

considers main tasks and groups of health saving technologies in educational process. A special place and responsibility in the health activity takes the educational system which has all the opportunities to make the educational process health saving.

The main task of health-saving technologies is to provide the safekeeping of health for the period of pupil's education at school, formation of necessary knowledge and skills for a healthy lifestyle, using received knowledge in everyday life.

Schoolchildren provided by the formation and development of health as a holistic system of education through the use of health-saving pedagogical technologies during the training and education.

Key words: health-saving technologies, health, educational process.

Постановка проблеми. Актуальною проблемою сьогодення є збереження й зміцнення здоров'я дітей, формування у них навичок здорового способу життя, створення умов для особистісного гармонійного розвитку. Одним із пріоритетних завдань сучасної системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, формування в учнів високого рівня культури здоров'я. Особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язбережувальним.

Значущою є думка професора О. Сухомлинської, яка зазначила «...сьогодні здоров'я – не лише медична, соціальна, дослідницька проблема, а й духовне поле людини, що весь час розширюється за рахунок біоенергетики, космоенергетики, езотерики, екзосенсиорики та інших нових наук, які, як би ми до них не ставилися, також зі своїх позицій переймаються питанням здоров'я людини [10, с. 3].

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Зазначеній проблемі приділялась значна увага в наукових розробленнях таких науковців як В. Горащук, М. Зубалій, Г. Ковальчук, В. Оржеховська, М. Смирнов, В. Примакова, Н. Побірченко та інші.

Вирішення окресленої проблеми обумовила мету статті – визначити використання здоров'язберігаючих технологій у педагогічній системі.

Актуальність зазначеної проблеми зумовила необхідність узагальнити дані літературних джерел та висвітлити використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти.

Серед основних завдань національної програми «Діти України» та Законів України «Про загальну середню освіту», «Про професійну освіту», «Про дошкільну освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту» визначальними є всебічний розвиток людини й становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Насамперед слід зазначити, що право громадян на здоров'я забезпечується Конституцією України – основним законом і гарантом їх прав. Вивчення конституції України свідчить про те, що

здоров'я людини в Україні розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи. Статтею 3 Конституції України здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканість та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю. Згідно із статтею 49 Конституції України зазначено, що кожен має право на охорону здоров'я [3].

У статті 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я [3], що після Конституції є другим за юридичною вагою правовим актом у цій сфері, здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Слід наголосити на тому, що Основи законодавства України про охорону здоров'я не лише дають визначення понять, змісту права на охорону здоров'я та його принципів, а й водночас встановлюють певні обов'язки для суспільства, держави та особистості.

Враховуючи проблему здоров'я населення України освіта має проводити педагогічну діяльність у трьох взаємопов'язаних напрямках – збереження, зміцнення, формування.

У тлумачному словнику термін «збереження» Тлумачний словник термін слово «збереження» трактує похідним від слова «зберігати» і означає дію і стан. Зберігати означає: «1) оберігаючи, тримати цілим, не давати пропасти, зникнути; 2) тримати що-небудь у певних умовах, оберігаючи від псування, руйнування; 3) дбаючи, тримати що-небудь у доброму стані, намагатися залишити незмінним; 4) (від чого). Оберігати, захищати від чого-небудь згубного; 5) продовжувати залишатися в якому-небудь стані, не втрачати якихось ознак, властивостей, якостей і т. ін.; 6) дотримуватися чого – небудь; 7) дбайливо ставитися до чого-небудь, не розтрачувати чого-гось» [1, с. 346, с. 257].

«Зміцнення» означає дію за значенням дієслова «зміцнювати»: «1) робити міцнішим, стійкішим; укріплювати; (перен.) робити що-небудь надійнішим, більш сталим, постійним; 2) загартовувати кого-, що-небудь; робити стійкішим, здоровішим, витривалішим; робити духовно, морально сильнішим, міцнішим» [1, с. 374].

«Формування» означає дію за значенням дієслів «формувати» і «формуватися»: «1) надавати чому-небудь певної форми, вигляду тощо; 2) виробляти в кому-небудь певні якості, риси характеру і т. ін.; 3) надавати чому-небудь завершеності, визначеності; 4) визначати, встановлювати, намічати що-небудь [1, с. 1329]. Цей термін використовують як загально соціальний та педагогічний.

Отже, збереження, зміцнення й формування здоров'я передбачає діяльність із забезпечення здоров'я учасників освітнього процесу, утримання його на певному рівні, не допускаючи до погіршення, а й намагання зробити здоров'я міцнішим, стійкішим до негативних наслідків довкілля, тобто діяльність всіх учасників освітнього процесу має бути спрямованою на забезпечення здоров'я з трьох різних боків і досягнення мети завдяки використанню педагогічних методів і засобів [7, с. 5–6].

Поняття «Здоров'язберігаючі технології» з'явилося в педагогіці декілька останніх років і досі сприймається педагогами, науковцями як аналог санітарно-гігієнічних заходів.

У багато тлумачень поняття «здоров'язберігаючі технології».

Стверджувальним є тлумачення науковця О. Московченко, який визначив що здоров'язберігаючі технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я особистості, на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, яке, у свою чергу, підвищить рівень працездатності і соціальної активності організму, вирішить завдання спортивної підготовленості [6].

Ми погоджуємося з думкою дослідника Н. Міллера, який доводить, що здоров'язбережувальне освітнє середовище сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії учнів і вчителя, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу [5, с. 18].

С. Сомова зазначає, що здоров'язбережувальна діяльність у навчальному закладі ґрунтується на системному підході, що передбачає участь у ній усіх суб'єктів навчально-виховного процесу [8, с. 42].

Слід відзначити, що термін «здоров'язберігаюча» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створюватиме усі необхідні умови для зміцнення та збереження здоров'я вихованців, учнів.

Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробив видатний український педагог-гуманіст В. Сухомлинський. Педагогічна система В. Сухомлинського розкриває максимум можливостей для формування і збереження здоров'я школярів під час освітнього процесу. Саме в Павлівській середній школі новатор втілював всі свої педагогічні ідеї у життя, в тому числі і піклування про здоров'я молодших школярів.

Саме використання безцінної спадщини педагога дають прості та дієві ідеї сучасним педагогам для формування здорового способу життя у школярів. Його школа радості – це школа здоров'я і творчості.

Вивчаючи педагогічну спадщину видатного педагога-гуманіста, пропагандиста здорового способу життя серед дітей виокремлюємо його ті ідеї, що є елементами сучасних здоров'язберігаючих технологій:

1. Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища.
 2. Забезпечення творчої атмосфери освітнього процесу.
 3. Мотиваційна освітня діяльність.
 4. Раціональна організація рухової активності.
 5. Використання комплексної системи загартування.
 6. Забезпечення міцного запам'ятовування.
 7. Забезпечення зміни видів діяльності.
 8. Урахування вікових особливостей школярів.
 9. Усвідомлення дитиною успішності в будь-яких видах діяльності
- [2, с. 36].

Сьогодні поради видатного педагога-новатора є великим підґрунтям для побудови оздоровчого середовища в освітньому просторі закладу. Об'єднання його ідей з сучасними педагогічними системами підвищує акценти в навчанні і вихованні.

Аналіз творчої спадщини В. Сухомлинського дозволяє стверджувати, що педагог у своїй педагогічній діяльності наголошував на важливості і необхідності кожній дитині і людині дотримуватись здорового способу життя [9].

Метою сучасного освітнього закладу є підготувати дітей до життя. Забезпечити дану мету можливо за умови впровадження здоров'язберігаючих технологій.

Для досягнення цієї мети застосовуються різні групи засобів, а саме:

- рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні паузи, рухливі ігри та перерви, лікувальна фізкультура тощо);
- оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, загартування, водні процедури, фітотерапія, інгаляція тощо);
- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог, дотримання режиму дня, режиму харчування, особиста гігієна).

Основними умовами формування позитивної мотивації учнів до здорового способу життя можна визначити:

- створення навколо дитини освітнього середовища наповненого термінами; символами, атрибутами, традиціями культури здорового способу життя;
- створення позитивного емоційного фону на заняттях оздоровчо-педагогічної спрямованості;
- формування активної позиції дитини в освоєнні знань, умінь, навичок валеологічного характеру;
- урахування індивідуальних психофізіологічних і типологічних особливостей дітей при організації занять оздоровчої спрямованості [4].

Основним завданням здоров'язберігаючих освітніх технологій є забезпечення збереження здоров'я за період навчання школяра в освітньому закладі, формування необхідних знань, умінь і навичок щодо здорового способу життя, використання отриманих знань у повсякденному житті.

Здоров'язберігаючі технології за характером дії діляться на чотири групи:

1. Захисно-профілактичні (виконання норм СЕС, проведення щеплень, обмеження граничного рівня навчального навантаження).

2. Компенсаторно-нейролізуючі. При їх використанні основним завданням є заповнення недоліки того, що вимагається організму для повноцінної життєдіяльності (вживання вітамінів, фізкультхвилинки та паузи, гімнастика).

3. Стимулюючі. Дозволяють активізувати сили організму (гартування, педагогічна психотерапія).

4. Інформаційно-повчальні. Забезпечують учням рівень письменності, необхідний для ефективної турботи здоров'я [2, с. 33] .

Планування системи здоров'язбереження вимагає вирішення комплексу завдань:

- пошуку сучасних, ефективних наукових підходів до моделювання педагогічної та оздоровчої діяльності;
- вибудовування результативної стратегії управління здоров'язбережувальної діяльності в освітньому процесі;
- визначення педагогічних умов, що забезпечують максимальну ефективність досліджуваної діяльності [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, завдяки використанню здоров'язберігаючих педагогічних технологій під час освітнього процесу в школярів забезпечується формування та розвиток здоров'я як цілісного системного утворення.

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямку полягають у висвітленні формування культури здоров'я молодших школярів під час освітнього процесу.

Література

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови [Уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел]. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2003. – 1440 с.
2. Волобуєва Т. Б. Здоров'язберігаюча технологія як педагогічна система / Т. Б. Волобуєва // Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: здоров'я через освіту. – Донецьк : Витоки, 2012. – 255 с.
3. Конституція України [Електронний ресурс] : Закон України № 2222-IV від 08.12.2004, № 2952-VI від 01.02.2011, № 586-VII від 19.09.2013. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/254k/96-вр>.
4. Кошель А. Використання здоров'язбережувальних технологій у дошкільному закладі [Електронний ресурс] / Кошель А. – Режим доступу: http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2509.
5. Московченко О. Н. Оптимізація фізичних навантажень на основі індивідуальної діагностики адаптивного стану у тих, хто займається фізичною культурою та спортом (із застосуванням комп'ютерних технологій) : автореф. дис. докт. пед. наук/О. Н. Московченко. - 2008. - С. 12.
6. Оржеховська В. М. Методологічні засади діяльнісного освітнього закладу, спрямованого на здоров'я / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова // Академія педагогічних наук України. - 2009. С. 5-17.
7. Сомов Д. С. Теорія та методологія реалізації здоров'язбереження в умовах сучасного ВНЗ: автореф. дис. на соіск. вченого ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка, історія педагогіки та освіти» / Сомов Д. С. -2007. - 42 с.

5. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський // Вибр. Твори : у 5 т. – К. : Рад. школа, 1976–1977. – Т. 3. – С. 9–279.
6. Сухомлинська О. В. Думки В. О. Сухомлинського про здоров'я дітей в історичній перспективі / О. В. Сухомлинська // Рідна школа. – 2012. – № 7. – С. 3–7

References

1. Velykyy tlumachnyy slovnyk suchasnoyi ukrayins'koyi movy [Uklad. i hol.red. V. T. Busel]. – K. ; Irpin': VTF «Perun», 2003. – 1440 s.
2. Volobuyeva T. B. Zdorov«yazberihayucha tekhnolohiya yak pedahohichna systema/ T. B. Volobuyeva // Vasyl' Sukhomlyns'kyy u dialozi z suchasnistyu : zdorov«ya cherez osvitu. – Donets'k : Vytoky, 2012. – 255 s.
3. Konstytutsiya Ukrayiny [Elektoronnyy resurs] : Zakon Ukrayiny № 2222-IV vid 08.12.2004, № 2952-VI vid 01.02.2011, № 586-VII vid 19.09.2013. – Rezhym dostupu// [http: zakon.rada.gov.ua>laws/254k/96-vr](http://zakon.rada.gov.ua/laws/254k/96-vr) .
4. Koshel' A. vykorystannya zdorov«yazberezhuval'nykh tekhnolohiy u doshkil'nomu zakladi [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2509 .
5. Moskovchenko O. N. Optymyzatsyya fizycheskykh nahruzok na osnove yndyvydual'noy dyahnostyky adaptivnoho sostoyannya u zanyamayushchyksya fizycheskoy kul'turoy y sportom (s pryimeneniyem komp'yuternykh tekhnolohyy) : avtoref. dys. dokt. ped. nauk / O. N. Moskovchenko. – 2008. – S. 12.
6. Orzhekhovs'ka V. M. Metodolohichni zasady diyal'nisnoho osvith'oho zakladu, spryamovanoyi na zdorov«ya/ V. M. Orzhekhovs'ka, O. O. Yezhova// Akademiya pedahohichnykh nauk Ukrayiny. – 2009. – S. 5–17.
7. Somov D. S. Teoryya y metodolohyya realizatsyy zdorov'yasberezhenyya v uslovyyakh sovremennoho VUZa : avtoref. dyss. na soysk. uchenoy stepeny d-ra ped. Nauk : spets. 13.00.01 «Obshchaya pedahohyka, ystoryya pedahohyky y obrazovanyya» / Somov D. S. –2007. – 42 s.
8. Sukhomlyns'kyy V. O. Sertse viddayu dityam / V. O. Sukhomlyns'kyy // Vybr. tvory : u 5 t. – K. : Rad. shkola, 1976–1977. – Т. 3. – С. 9–279.
9. Sukhomlyns'ka O. V. Dumky V. O. Sukhomlyns'koho pro zdorov«ya ditey v istorychniy perspektyvi/O. V. Sukhomlyns'ka//Ridna shkola. – 2012. – № 7. – С. 3–7.

А. С. Кальченко, В. Г. Лосік

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ
ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
(СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА)**

A. S. Kalchenko, V. G. Losik

Donbass State Engineering Academy

(m. of Kramators'k, Ukraina)

**USE OF HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES WITH ELEMENTS
OF FITNESS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF
STUDENTS (SPECIAL MEDICAL GROUP)**

Анотація. У статті розглянуті проблеми зміцнення здоров'я молоді, сформовані основні завдання фізичного виховання студентів. Надані практичні рекомендації щодо використання засобів оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: студенти, здоров'я, фітнес, СМГ, молодь, оздоровчий фітнес.

Abstract. The article deals with the problems of strengthening the health of youth, formed the main tasks of physical education of students. Provided practical recommendations on the use of health fitness tools.

Key words: students, health, fitness, SMG, youth, recreational gymnastics.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У системі людських цінностей одне із найважливіших місць посідає здоров'я людини. Здоров'я

є умовою для здійснення людиною своїх біологічних (природних) і соціальних функцій. З цього приводу пригадаймо слова, висловлені свого часу І. М. Павловим: «Людина – вищий продукт земної природи, та для того, щоб насолоджуватися дарами природи, людина має бути здоровою, сильною і розумною» [6; 8; 9].

Формування у громадян України пріоритету здоров'я, мотивації щодо здорового способу життя з дитинства, у шкільні та студентські роки є на сьогодні надзвичайно актуальною проблемою із точки зору майбутнього нашої держави. Так, за соціологічними даними, в окремих областях України, що перебувають у важкому економічному, соціальному й екологічному стані, лише від 2 до 4 % дітей можна вважати здоровими: вони не мають порушень у фізичному розвитку [1; 2; 3].

Серед населення України у 2,5 рази зросла захворюваність. Відповідно кількість людей, які вважають себе хворими, зросла за цей період з 30 до 90 %. Між тим військова агресія проти нашої держави на сході та півдні, чергова хвиля мобілізації в армію для захисту Батьківщини потребує не просто військових спеціалістів, а здорових воїнів, придатних для несення бойової служби. У зв'язку з цим підвищено й вимоги до військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської й студентської молоді як на загальнодержавному рівні, так і на рівні кожного вищого навчального закладу. Сьогодні слід докорінно переглянути концепцію не тільки підготовки фахівців для різних галузей господарства, а й патріотичного виховання студентської молоді, підвищення її мотивації щодо фізичного та військового самовдосконалення, готовності до оборони нашої Батьківщини.

Головна мета дослідження – надати практичні рекомендації щодо використання засобів оздоровчого фітнесу та критеріїв оцінювання студентів спеціальних медичних груп під час занять із фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Початок ХХІ століття характеризується залученням різних верст населення до здорового способу життя, виховання фізично міцної та патріотично налаштованої молоді різних країн світу. Ця тенденція стала пріоритетом державних інтересів країн цивілізованого світу [7]. Проблема здорового способу життя серед населення України, зокрема серед молоді, яка опинилася у складних геополітичних умовах, набуває особливої актуальності.

Перебудова функцій організму під впливом фізичних вправ і чинників загартування найбільш чітко виявляється у дитячому віці, коли не лише формуються найважливіші адаптаційні механізми, але, що особливо важливо, визначається сам рівень життєспроможності організму й удосконалення його реакцій. Від того, наскільки успішно вирішуються питання фізичної підготовленості у ранньому шкільному віці, залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, загальна працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей наступних вікових категорій (А. А. Гужаловський, 1978, В. П. Філій, М. А. Фомін, 1980; Г. Л. Апанасенко, 1985; Л. В. Волков, 1988; С. І. Присяжнюк, 2001 та ін.). Водночас малорухливий спосіб життя, або

гіпокінезія, являє собою чинник ризику у збільшенні серцево-судинних, захворювань обміну речовин у дітей тощо (R. Stemmler, 1984).

Багаторічні дослідження свідчать, що фізичні якості, зокрема силу та загальну витривалість, слід розвивати вже з початкової школи, оскільки саме у цей час відбувається найбільший приріст результатів. Наше твердження збігається з результатами досліджень інших науковців (Г. Л. Апанасенко, 1985; В. С. Язловецький, 1991; Б. М. Шиян, 2002 та ін). Використання фітнесу в процесі оздоровчих навчально-тренувальних занять із фізичного виховання студентів сприяє вирішенню цілої низки завдань, серед яких :

- створення основи для позитивного фізичного здоров'я;
- підвищення функціональних можливостей вегетативних систем;
- дотримання раціонального тижневого рухового режиму;
- виховання у студентській молоді навичок дотримання режиму дня, гігієни, раціонального режиму харчування тощо.

Виклад основного матеріалу. Проблема зміцнення здоров'я шкільної і студентської молоді є одним із основних завдань нашого суспільства. Щоб досягти успіхів у цій справі, слід привести спосіб їхнього життя у відповідність із закономірностями психічного та фізичного розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, . органічно виправданий руховий режим, систему раціонального харчування тощо.

У вирішенні цієї проблеми великого значення набувають фізичні вправи, які сприяють не тільки розвитку фізичних якостей дитини, а й виступають засобом, рекреаційного спрямування для покращення розумової діяльності учнівської молоді.

Одне із завдань ефективної підготовки фахівців вищих навчальних закладів – створення умов для інтенсивної та напруженої творчої розумової праці без перевантажень і перевтоми, у поєднанні з активним відпочинком та фізичним удосконаленням. Цій вимозі має відповідати таке використання засобів фізичного виховання, яке сприяло б підтриманню достатньо високої та стабільної навчально-трудової активності і працездатності студентської молоді, допомагало б їм краще виконувати навчальні завдання.

Водночас заняття із фізичного виховання недостатньо для забезпечення не тільки фізичної підготовленості, а й підтримання функціональних можливостей та здоров'я молодого організму. Це виявляється у високій захворюваності студентської молоді, що перевищує аналогічні показники людей у віці 30–39, 40–49 та 50–59 років (A. Koronkiewicz i in., 1997). Суттєвим недоліком є й те, що заняття з фізичного виховання проводяться у такій формі, яка не спонукає або не мотивує студентів до самостійних занять фізичними вправами. За даними О. В. Буліч, 64,4 % усіх студентів вважають фізичні вправи найменш привабливою формою занять фізичними вправами.

Складна тенденція, що склалася з фізичним вихованням у вищих навчальних закладах України, створеному незадовільною організацією фізи-

чного виховання у дошкільних закладах та загальноосвітній школі. Виходячи зі школи недостатньо фізично розвинутими та підготовленими, студенти на перших курсах неспроможні до виконання відповідних їхньому віку фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання. Більше того, значна їх частина не володіє елементарною технікою виконання тих чи інших фізичних вправ та навчальних нормативів. Викладачі змушені навчати техніки виконання фізичних вправ, тобто виконувати завдання загальноосвітньої школи, а не вдосконалювати фізичні якості, як це передбачено завданнями програми фізичного виховання вищої школи.

Дослідженнями доведено, що дефіцит рухової активності студентів становить від 50 % до 70 % необхідної дорослій людині фізичної активності для підтримання задовільного стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Для визначення тестових вправ змістовного модуля було залучено 40 студентів – 15 юнаків і 25 дівчат спеціальної медичної групи першого курсу Донбаської державної машинобудівної академії.

Результати виконання державних тестів і нормативів із фізичної підготовленості студентів першого курсу на початок 2013/2014 навчального року свідчать, що 25 % студентів не вклалися у нормативи на три бали (14,5 % юнаків та 46,5 % дівчат).

Такий їхній результат фізичного виховання у школі, і цю проблему мають вирішувати викладачі кафедри фізичного виховання. Тому не слід дивуватися, що один із показників, а саме: показник біологічного віку, який характеризує рівень здоров'я студентської молоді України, свідчать про загрозливий стан. Значну роль у цьому відіграють соціально-економічні причини, відсутність у студентів мотивації до здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я наступним поколінням. Відповідаючи на запитання: «Чому ви не хочете працювати над покращенням свого здоров'я та стану фізичної підготовленості?», здебільшого лунають такі відповіді:

- а) немає часу через завантаження навчанням;
- б) а, що я буду з цього мати... і т. ін.

Як не парадоксально чути таке, але молодь вважає, що здоров'я для неї не головне або за нього їм повинні платити (!). Чимало молодих людей не розуміють, що за умов ринкової економіки фахівці з міцним здоров'ям та ґрунтовними знаннями мають значно більші шанси досягти кращих успіхів у житті, ніж ті, хто має проблеми зі здоров'ям. І як наслідок щороку кількість спеціальних медичних груп у навчальних закладах нашої країни лише збільшується.

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. Експериментальним шляхом нами було визначено тестові вправи для оцінювання рівня фізичної підготовки медичної групи (табл. 1, 2).

2. Наведений змістовний модуль «Оздоровчий фітнес» (табл. 1, 2) розроблено для підвищення мотивації студентів спеціальної медичної групи до зміцнення здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

3. Зміст модуля «Оздоровчий фітнес» – експериментальний, що передбачає можливі зміни та доповнення.

Таблиця 1 – Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів 1 курсу основного начального відділення змістового модуля «Оздоровчий фітнес» 1 семестр

№ з/п	Тестові вправи	Стать	Результати / Бали				
			100	90	80	75	55
	Піднімання до сиду (кількість разів)	Юн.	50	45	40	35	30
		Дівч.	42	35	30	25	20
	Нахили тулуба з положення сидячі (см)	Юн.	18	15	12	10	8
		Дівч.	20	17	14	12	10
	Жим штанги лежачи чи руками в упорі. Юн. (25 кг), дів.(15 кг)	Юн.	6	5	4	3	2
		Дівч.	6	5	4	3	2
	Присідання на одній нозі	Юн.	12	10	8	7	1
		Дівч.	10	8	6	5	1

Таблиця 2 – Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів 1 курсу основного начального відділення змістового модуля «Оздоровчий фітнес» 2 семестр

№ п/п	Тестові вправи	Стать	Результати / Бали				
			100	90	80	75	55
	Піднімання до сиду (кількість разів)	Юн.	52	47	42	37	32
		Дівч.	44	37	32	27	22
	Нахили тулуба з положення сидячі (см)	Юн.	20	17	14	12	10
		Дівч.	22	19	16	14	12
	Жим штанги лежачи чи руками в упорі. Юн. (25 кг), дів.(15 кг)	Юн.	8	7	6	5	4
		Дівч.	8	7	6	5	4
	Присідання на одній нозі	Юн.	14	12	10	9	3
		Дівч.	12	10	8	7	3

Література

1. Амосов Н. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я/Н. М. Амосов. - АСТ; Донецьк: Сталкер, 2002. - 590 с.
2. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини/С. Н. Бубка. - Донецьк: Апекс, 2002. - 302с.

3.Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізично-му вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного ви- ховання ; за ред.Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.

4.Буліч Н. М. Здоров'я людини: Біологічна основа життєдіяльності та рухова активність у її стимуляції / Н. М.. Буліч, І. В. Муравов. - К. : Олімпійська література, 2003. - 424с.

5.Вербицький В. В. Необхідність організації самостійних фізкуль- турно-оздоровчих занять за місцем проживання / В. В Вербицький, М. С. Шаповал // Слобожанський науково-спортивний вісник : [науково-теоретичний журнал]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 33–37.

6. Платонов В. Н. Збереження та зміцнення здоров'я здорових людей – пріоритетний напрямок сучасної охорони здоров'я /В. Н. Платонов// Спортивна медицина. - 2006. - № 2. - С. 3–14.

7.Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних техноло- гій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : [монографія] / Станіслав Іванович Присяжнюк. – К. : ЦП «КОМПРИНТ», 2012. – 464с.

8.Раївський Р. Т. Здоров'я, здоровий та оздоровчий образ життя студентів/Р. Т. Раєвський, С. М. Канішвський. – Одеса: Наука та техніка, 2008. – 556 с.

9.Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології : зб. наук. праць. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2011. – Вип. 6. – 103 с.

10.Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я : навч. посіб. для студ. вищ. на- вч. закл. / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К. : Націона- льний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. – 372 с.

References

1.Amosov, N. M. (2002), Entsiklopediia Amosova. Alhoritm zdorovia [Encyclopedia of Amoz. Algorithm health]. Moscow: AST; Donetsk: Stalker.

2.Bubka, S. N. (2002). Rcuvitie dvihatelnykh sposobnostei cheloveka [Development of motor abilities]. Donetsk: Apeks.

3.Bulich, E. H., & Muravov, I. V. (2003). Zdorove cheloveka: Biolohicheskaia osnova zhiznedeiatelnosti i dvihatelnaia aktivnost v ee stimulitsii [Human health: biological bases of life and physical activity in its stimulation]. – Kyiv : Olimpiiskaia literature.

4.Bulatova MM Modern Physical Education – Health-Improving Technologies in Physical Education / M. M. Bulatova, Yu.O. Usachev // The theory and method of physical education; for ed.T. Yu. Krusevich – K. : Olympics Literature, 2008. – Т. 2. – 320–354 p.

5.Verbitsky V. V. The Need to Organize Independent Physical Culture and Recreation Activities at the Place of Residence / V.V.Verbitsky, M. S. Shapoval // Slobozhanskyi Scientific and Sport Bulletin: [Scientific-Theoretical Journal]. – Kharkiv : KDAFK, 2011. – No. 2. – P. 33–37.

6. Platonov, V. N. (2006). Sokhranenie i ukreplenie zdorovia zdorovykh liudei prioritetnoe napravlenie sovremennoho zdravookhraneniia [Preservation and strengthening of health of healthy people - a priority of modern health care]. Sportivnaia meditsina [Sports Medicine], 2, 3–14.

7. Prysiazhniuk, S. 1. (2012). Vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsialnoho medychnoho viddilennia. Teoriia ta praktyka [Use of health-saving technologies in physical education of students of special medical offices. Theory and practice]. Kyiv: TsP «KOMPRINT»

8. Raevskii, R. T., & Kanishevskii, S. M. (2008). Zdorove, zdorovy i ozdorovitelnyi obraz zhizni studentov [Health, healthy lifestyles and wellness of students]. Odessa: Nauka i tekhnika.

9. Modern health-rehabilitation technologies: Sb. sciences works. - Luts'k: PJSC «Volyn Regional Printing House», 2011. – Vip. 6. – 103 p.

10. Khoroshukha, M. F., Pryimakov, O. O., & Tkachuk, V. H. (2009). Osnovy zdorovia [Health Basics]. Kyiv: Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova.

УДК 373.3/5.016:796.1/3

Л. С. Слєдніков, А. О. Жиденко

*Національний університет «Чернігівський колегіум ім. Т. Г. Шевченка»
(м. Чернігів, Україна)*

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ
6–7 РОКІВ СПОСОБОМ КОМБІНОВАНИХ РУХЛИВИХ ІГОР
З ЕЛЕМЕНТАМИ КРОСФІТУ**

L. S. Slednikov, A. A. Zhidenko

*National University «Chernigov Collegium them. T. G. Shevchenko»
(Chernigov, Ukraine)*

**METHODS OF DEVELOPMENT OF COORDINATIVE PROPERTIES
OF CHILDREN 6–7 YEARS BY METHOD OF COMBINED MOBILE
GAME WITH CROSSFIT ELEMENTS**

Анотація. В статті розглядається питання розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури, значення їх в руховій діяльності, а також розроблена та впроваджена

методика формування координаційних здібностей з урахуванням вікових особливостей: 6–7 років способами комбінованих рухливих ігор з елементами кроссфіту.

Ключові слова: координаційні здібності, комбіновані рухливі ігри, молодший шкільний вік, кросфіт.

Annotation. The article deals with the issue of development of coordination abilities of children of elementary school age at physical education lessons, their importance in motor activity, as well as the methodology of formation of coordination abilities, taking into account age characteristics: 6–7 years by means of combined mobile games with elements of crossfit. There are a lot of elements in crossfit, so the workout plan does not repeat itself. Coordinating abilities are one of the essential signs of motor training of the child. The high level of their development is a guarantee of success in various sports, especially in those where the end result is to some extent conditioned by technical preparedness and is also important in everyday life and physical and psychological development of the child.

Key words: coordination ability, combined outdoor games, junior school age, crossfit.

Постановка проблеми у загальному вигляді. В наш час – час ІТ технологій діти малоактивні. Залежно від індивідуальних особливостей, спадковості, соціальних чинників, стану здоров'я розвиток дитячого організму на різних етапах онтогенезу змінюється по-різному. Як засвідчує аналіз літературних джерел [1; 3; 5], рухові функції в дітей шкільного віку, особливо молодшого, дають змогу краще адаптуватися до навчального процесу в школі. У молодшому шкільному віці відбувається «закладка фундаменту» для накопичення знань, умінь і навичок при виконанні вправ на координацію. Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для формування у дітей практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності. Під час занять фізичною культурою потрібно формувати рухові вміння й навички, основними компонентами яких є рівень та ступінь розвитку фізичних якостей, оскільки, починаючи з початкових класів, навчальний процес передбачає велике статичне навантаження, засвоєння великої кількості різної інформації, напруження зорового аналізатора під час читання, письма, моделювання та ін. Останнім часом стан здоров'я учнів суттєво

погіршується, що призводить до порушень у роботі опорно-рухового апарату, обміну речовин, серцево-судинної, дихальної систем і негативно впливає на їхню рухову активність. І тому потрібно в педагогічній практиці більш реалізовувати умови, необхідні для розвитку всіх фізичних якостей, особливо координаційних здібностей, тому що будь-який навчальний процес матиме ефективний вплив лише в тому випадку, коли викликати в школярів психічну й фізичну зацікавленість та активність [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Як вказують Е. С. Вільчковський [2], Т. Ю. Круцевич [8], Н. Є. Пангелова [6], розвиток фізичних здібностей у дітей 6–7 років відбувається під впливом двох факторів: вікових змін організму (морфологічна і функціональна перебудова) і режимів рухової активності, до яких відноситься увесь комплекс організованих форм фізичного виховання і самостійна рухова активність дитини. Темпи природного прогресування фізичних здібностей у різні періоди розвитку організму дошкільників неоднакові. Вивчаючи вікові особливості розвитку дітей і підлітків Л. С. Виготський [3] визначив, що здібність розвивається гетерохронно, у її розвитку існують періоди активного зростання темпів приросту, які він назвав «сенситивними», тобто чутливими до зовнішніх, у тому числі – педагогічних впливів. У численних дослідженнях, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми [4; 9], зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Рухові якості мають певну залежність одне від одного у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того самого нервово-м'язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Мета дослідження. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей дітей 6–7 років, які займаються за допомогою комбінованих рухливих ігор в СК «X-line» замість шкільних занять фізичної культури.

Завдання дослідження.

1. Визначити рівень координаційних здібностей дітей 6–7 років років, на початку занять з комбінованими рухливими іграми в СК «X-line» замість шкільних занять фізичної культури.

2. Зробити порівняльний аналіз координаційних здібностей дітей 6–7 років, які займалися 3 рази на тиждень по 30–45 хвилин 6 місяців за допомогою комбінованих рухливих ігор з елементами кросфіту в СК «X-line» замість шкільних занять фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося серед 30 дітей віком 6–7 років. Ми розробили експериментальний комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Він призначений для проведення на уроках фізичної культури за допомогою комбінованих рухливих ігор з елементами кросфіту.

Кросфіт – нова методика, яка має більше 400 вправ і дуже гарно в тому числі розвиває координацію. Разом рухливі ігри і кросфіт утворює комбінацію, яка дуже цікава для дітей і ефективна [10]. За основу ми взяли 3 тести на координацію. Стрибки на лежачій імітованій дробині, човнико-

вий біг та стрибки в довжину спиною вперед. Експеримент проходив на протязі 6 місяців, заміри були взяті на початку першого місяця занять і наприкінці шостого. Все було у ігровій формі і іноді нагадувало естафету з перешкодами. Розвиток координації засобами подолання різних перешкод надає учням великого об'єму інформації, із якого вони повинні вибрати найбільш значиму і ефективну, вирішити рухове завдання найбільш оптимальними уміннями. Несподіваність і невизначеність ситуацій, в яких проходить діяльність, її координаційна складність, дефіцит часу та інші збиваючі фактори змушують учнів виконувати певні рухові дії, що створює найбільш оптимальні умови для розвитку координації. У експерименті брали участь 30 дітей з частної школи, для яких ці заняття були альтернативою уроку фізичного виховання. Діти займалися 3 рази на тиждень по 30–45 хвилин.

Таблиця 1 – Показники координаційних здібностей дітей 6–7 на початку і в кінці експерименту

Тести	1 місяць	6 місяць
Човниковий біг 3×10 , с	27 ± 2	24 ± 4
Стрибки на лежачій імітованій дробині-секцій, с	34 ± 4	25 ± 2
Стрибки в довжину спиною вперед, см	41 ± 7	$63 \pm 3,5$

Висновки та перспективи подальших досліджень. За результатами тестувань дітей 6–7 років встановлено, що застосування експериментальної методики комбінованих рухливих ігор з елементами кросфіту замість уроків фізичної культури дозволяє якісно підвищити рівень координаційних здібностей та має зацікавити дітей 6-7 років до виконання фізичних вправ.

Література

1. Анохін П. К. Нариси з фізіології функціональних систем / П. К. Анохін. - 1975. - 150 с.
2. Боген М. М. Навчання рухових дій / М. М. Боген. – К.: Фізична культура та спорт, 2005. – 234 с.
3. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини / Л. С. Виготський. - ЕКСМО, 2003. - 507 с. Лях В. І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність» / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1993. – № 8. – С. 44–46.
4. Гавришко С. Г. Порівняльна характеристика рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 4–6 років / С. Г. Гавришко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 49–52.

5. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія] / Н. Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. – 432 с.

6.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімпійська література, 2001. – 438 с.

7.Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / [під ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2012. – 390 с.

8. Теорія та методика фізичної культури / за ред. Ю. Ф. Курамшина. - Радянський спорт, 2004. - 464 с.

References

1. Anokhin P. K. Essays on the physiology of functional systems / P. K. Anokhin. – 1975. – 150 s.

2. Bogen M. M. Learning of Motor Action / M. M. Bogen. – K. : Physical Culture and Sport, 2005. – 234 p.

3. Vygotsky L. S. Psychology of child development / L. S. Vygotsky. – EKSMO, 2003. – 507 pp.

4. Lyakh V. I. The notion of «coordination abilities» and «dexterity» / V. I. Lyakh // The theory and practice of physical culture. – 1993. – № 8. – P. 44–46.

5. Gavrishko S. G. Comparative characteristic of level of physical development and physical preparedness of boys and girls 4–6 years / S. G. Gavrishko // Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical extinction and sports. – 2010. – №. 3. – P. 49–52.

6. Pangelova N. E. Formation of a harmoniously developed personality of children of preschool age in the process of physical education : [monograph] / N. E. Pangelev. – Pereyaslav-Khmelnitsky : FOP Lukashevich O. M., 2013. – 432 s.

7. Sergienko L. P. Testing of motor abilities of schoolchildren. – K. : Olympic literature, 2001. – 438 pp.

8. The theory and methods of physical education. In 2 t. T. 2. Method of physical education of different groups of the population / [Ed. T. Yu. Kruse- vich]. – K. : Olympic literary, 2012. – 390 s.

9. Theory and method of physical culture / Ed. Yu. F. Kuramshina. –Soviet Sport, 2004. – 464 p.

О. В. Єрмоленко, С. Ф. Маланчук, О. М. Завіряка
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ
ПЕДАГОГІЧНОЇ МОДЕЛІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ФУТЗАЛУ**

O. V. Yermolenko, S. F. Malanchuk, A. N. Zavirjaka
Donbas State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

**SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF APPLICATION OF
THE PEDAGOGICAL MODEL OF SPORTS-ORIENTED PHYSICAL
EDUCATION WITH THE USE OF FUTSAL**

Анотація. В статті розглядаються актуальні питання застосування педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді на основі використання футзалу.

Ключові слова: педагогічна модель, спортивно орієнтоване фізичне виховання, футзал.

Annotation. In the article actual questions of application of the pedagogical model of sports-oriented physical education of student's youth on the basis of use of futsal are considered.

Key words: pedagogical model, sports-oriented physical education, futsal.

Постановка проблеми та її актуальність. В останні роки спостерігається суттєве погіршення стану індивідуального здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Фахівці пов'язують виникнення відповідних явищ з негативними соціально-економічними умовами життя населення,

значним зниженням зацікавленості студентів до занять фізичною культурою та спортом, відсутністю ефективної національної системи фізичного виховання. Тому, актуальним і практично значущим є науковий пошук нових можливостей підвищення ефективності фізичної підготовки, формування здорового способу життя, і виховання молоді у відповідності до завдань сучасності [9, с. 368].

У зв'язку з цим, стає очевидним те, що організація та зміст фізкультурно-спортивної роботи у вищих навчальних закладах освіти потребує критичного перетворення. Змінити ситуацію яка склалася можливо в рамках реалізації переваг спортивно орієнтованого фізичного виховання, основою якого є творче використання сучасних тренувальних методик які напрацьовані в спортивній практиці. Застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання у вищому навчальному закладі освіти повинно базуватись на цінностях популярних видів спорту. Футзал є спортивною грою, яка останнім часом користується в студентському середовищі великою популярністю. Ми вважаємо, що зазначений вид спорту може стати досить привабливою системою виховання гармонійно розвиненої особистості студента. Заняття футзалом дозволять підвищити рівень фізичної підготовленості, працездатності, творчої активності, сформувані стійкі мотиваційно-ціннісні установки до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У своїй дослідницькій діяльності ми спиралися на проведені раніше дослідження, у яких розглядалися особистісно-діяльнісний підхід у фізичному вихованні (Б. Г. Анан'єв, Л. С. Виготський), концепція спортивно орієнтованого фізичного виховання (В. К. Бальсевич, В. П. Беспалько, М. Я. Виленський, Л. І. Лубишева, Н. П. Матвеев) та розробка сучасних тренувальних методик з футзалу (А. Л. Беспорочний, Д. Л. Беспорочний, Венансіо Лопез, Роберто Манікелі, Хав'єр Лосано).

Аналіз праць вчених вказує на недостатнє дослідження сучасних підходів до фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти та перспектив організації фізкультурно-спортивної діяльності на основі популярних у молоді видів спорту.

Формулювання цілей та завдань роботи. Метою роботи є обґрунтування потреби в застосуванні педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні *завдання*:

1. Здійснити аналіз літературних джерел та теоретико-методичне обґрунтування необхідності організації спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді.

2. Визначити конструктивні елементи педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу.

Виклад основного матеріалу. Спортивно орієнтоване фізичне виховання студентської молоді пропонує найбільш яскраві технологічні рішення завдань із забезпечення високого рівня функціональної та фізичної під-

готовленості, підтримки оптимального рівня рухової активності, формування стійких мотиваційно-ціннісних орієнтацій. Нові напрями освіти передбачають створення інноваційного середовища, яке сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу студентів під час формування компетенції саморозвитку особистості. Одним з видів освітнього середовища у вищому навчальному закладі освіти треба вважати футзал [2, с. 5].

Футзал є популярним та масовим засобом фізичного виховання та зміцнення здоров'я студентської молоді. Колективний характер діяльності виховує почуття товариства, взаємодопомоги, розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, поваги до партнерів та суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футзаліст може проявити особистісні якості: самостійність в прийнятті рішення, ініціативу, елементи творчої діяльності [3, с. 78].

Ігрова та тренувальна діяльність у футзалі здійснює комплексний та різноманітний вплив на організм студентів, розвиває основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищує функціональні можливості, формує різноманітні рухові навички. Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним та атлетичним можливостям студенти швидше та успішніше засвоюють життєво важливі рухові уміння та навички.

Враховуючи позитивний, комплексний вплив футзалу на гармонійний розвиток особистості студента ми пропонуємо застосувати в навчально-виховному процесі з фізичного виховання педагогічну модель спортивно-орієнтованої рухової активності з використанням футзалу. Пропонована модель повинна бути заснована на наступних *принципах*: принцип конверсії, принцип гармонійного розвитку особистості, принцип активного формування здоров'я, принцип накопичення потенціалу соціальної активності та толерантності.

Заснована на вказаних принципах, пропонована модель повинна включати: *цільовий блок* (цілі, задачі); *організаційно-змістовний блок* (принципи, методи, функції, засоби, форми, технології); *оціночно-результативний блок* (компоненти, рівні, результат). При цьому організаційно-змістовний та оціночно-результативний блоки повинні поєднувати внутрішні та зовнішні соціально-культурні умови.

Педагогічна модель повинна бути поділена на три етапи. *Орієнтовно-особистісний* (в якому відображається програма виконання дій, встановлені мета та завдання, принципи, послідовність відповідних дій реалізації спортивно орієнтованого підходу в режимі річного циклу). На відповідному етапі здійснюється відбір студентів, формування навчально-тренувальних груп, мотиваційно-ціннісна орієнтація особистості. Перевага надається засобам загальної фізичної підготовки у поєднанні з оволодінням технікою змагальних вправ. *Основний етап* (корегування програми виконання дій), перевага надається спеціальній фізичній підготовці у поєднанні з вдосконаленням техніки змагальних вправ. Реалізується ком-

плекс контрольно-оціночних заходів. *Змагальний етап* (участь в змаганнях з обраного виду спорту).

Треба зазначити, що пріоритет надається змагальній діяльності, як провідній умові підвищення мотиваційного відношення до занять фізичною культурою та спортом.

Висновки.

1. Вдосконалення в обраному виді спорту є провідним завданням фізичного виховання студентської молоді у вищому навчальному закладі освіти. Необхідно готувати студентів в першу чергу до активної рухової життєдіяльності, формувати руховий базис, який дозволить у майбутньому вести здоровий спосіб життя.

2. Реалізація пропонованої педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу дозволить суттєво підвищити ефективність навчального процесу і сформувати у студентів потребу в систематичних самостійних заняттях фізкультурно-спортивною діяльністю.

Перспективами подальших досліджень вважаємо використання у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентської молоді елементи спортивно орієнтованої рухової активності на основі футзалу.

Література

1. Бабкін, А. Е. Технологія планування фізичної та техніко-тактичної підготовки команди з міні-футболу при туровій організації змагань : дис. ... канд. пед. наук/А. Е. Бабкін; РГУФК. - 2004. - 115 с.
2. Бальсевич, В. К. Спортивно орієнтований фізичний вихов. у загальноосвітній школі [Текст] / Спорт у школі (додаток до «Першого вересня»). - 2004. - №4. - С. 5–7.
3. Бальсевич, В. К. Фізична культура: молодь та сучасність / В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева // Теорія та практика фізичної культури. - 1995. - № 4. - С. 2–8.
4. Віленський, М.В. Я. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання та шляхи його спрямованого формування/М. Я. Віленський, Г.К. Карповський // Теорія та практика фізичної культури. - 1984. - № 10. - С. 39–42.

5. Видрін, В. М. Осмислення інтегративної сутності фізичної культури - магістральний шлях її теорії/В. М. Видрін, Ю. Ф. Курамшин, Ю. М. Ніколаві // Теорія та практика фізичної культури. - 1996. - № 5.

6. Столяров, В. І. Поняття та форми спортивної культури особистості. Проблеми вдосконалення фізичної культури, спорту та олімпізму/В. І. Столяров, З. Ю. Баринів. -Изд-во ГУФК, 2009. - С. 366-370.

7. Уваров, Е. А. Індивідуальний підхід до формування здорового життєвого стилю/Е. А. Уваров, Д. Л. Бєленов, А. В. Родіонов // Теорія та практика фізичної культури. - 2006. - № 1. - С. 52–54.

References

1. Babkin, A. E. Technology planning physical and technical and tactical training team for mini-football in the organization of the tour: dis.....cand. ped. sciences / A. E. Babkin ; RGUFK. – 2004. – 115 pp.

2. Balsevich, V. K. Sports-oriented physical education in the general education school [Text] / Sports in school (supplement to the «First of September»). – 2004. – № 4. – p. 5–7.

3. Balsevich, V. K. Physical Culture: Youth and Modernity / V. K. Balsevich, L. I. Lubysheva // Theory and practice of physical culture. – 1995. – № 4. – p. 2–8.

4. Vilensky, M. Ya. Motivational-value attitude of students to physical education and the ways of its directed formation / M. Ya. Vilensky, G. K. Karpovsky // Theory and practice of physical culture. – 1984. – № 10. – P. 39–42.

5. Vydrin, V. M. Comprehension of the integrative essence of physical culture is the main way of its theory / Vydrin, Yu. F. Kuramshin, Yu. M. Nikolaev // Theory and practice of physical culture. – 1996. – № 5.

6. Stolyarov, V. I. The concept and forms of athletic culture of the individual. Problems of improving physical culture, sports and olimpizma / V. I. Stolyarov, S. Yu. Barinov. –Publishing house GUFK, 2009. – P. 366–370.

7. Uvarov, E. A. Individual approach to the formation of a healthy lifestyle / Uvarov, D. L. Belenov, A. V. Rodionov // Theory and practice of physical culture. – 2006. – № 1. – p. 52–54.

А. О. Шмарова, Ж. В. Малахова

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ У ЖИТТІ СПОРТСМЕНІВ
ТА ЕНТУЗІАСТІВ**

A.A. Shmarova, J. V. Malakhova

Donbass State Engineering Academy

(m. Kramators`k, Ukraine)

SPORTS NUTRITION IN THE LIVES OF ATHLETES AND ENTHUSIASTS

Анотація. В статті розглянуто теоретичні питання спортивного харчування та використання допоміжних препаратів для спортсменів та звичайних користувачів. Доведені основні принципи дії даних речовин на організм людини, їх склад та види.

Ключові слова: спортивне харчування, амінокислоти, білок, м'язи, здоров'є, людина, спорт, препарати .

Annotation. The article deals with theoretical issues of sports nutrition and the use of auxiliary drugs for athletes and ordinary users. The basic principles of the action of these substances on the human body, their composition and species are proved.

Key words: sports nutrition, amino acids, protein, muscle, health, human, sports, drugs.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Попит на продукти спортивного харчування стає все більш поширеною темою серед актив-

них людей. Встає питання правильного використання та вживання даних речовин.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання спортивного харчування спортсменів та звичайних користувачів.

Мета статті – правильне використання спортивного харчування. Розуміння впливу на організм допоміжних препаратів.

Вступ. У сучасному світі актуальне питання спортивного харчування. Взагалі це харчові добавки, спочатку розроблені для спортсменів. Мета цього продукту – дати організму спортсмена оптимальну кількість високоякісних поживних речовин, не перевантажуючи його фізіологічні системи. Як результат продукти спортивного харчування засвоюються легше, ніж повсякденно споживана їжа, і при необхідності швидше. Спортивне харчування починає розповсюджуватися серед активних ентузіастів, новачків, людей з фізично-важкою роботою, а також тих, хто бажає підтягнути форму або схуднути.

Виклад основного матеріалу. Склад препаратів спортпіта, повністю розраховуються і тестуються вченими в галузі спортивної медицини в лабораторіях брендів-виробників. Головне завдання – це допомога в поліпшенні поставлених атлетом спортивних цілей, за умови поєднання зі звичайним раціоном харчування і активними тренуваннями.

Основними категоріями спортпіта є: протеїн, гейнери, жироспалювачі, бустери, вітаміни та мікроелементи, амінокислоти та добавки для покращення праці суглоб. Кожна з добавок має особливий склад та вплив на організм. Так протеїн – це суміш, в основі якої є білок, що сприяє зростанню м'язів, їх відновленню та зміцненню. Вуглеводно-білкові комплекси – гейнери, які заповнюють енерго-заряд, а також використовуються при наборі маси. Вагомий пласт становлять жироспалювачі – це припарати, спрямовані на активізацію термогенезісної переробки жирового прошарку в енергію, при цьому відбувається опрацювання рельєфу і схуднення. Для підтримки здоров'я активно вживають вітаміни та мікроелементи. Для вироблення тестостерону існують активатори – бустери. При активних тренуваннях виникають травми, для цього найчастішими допоміжними засобами є формули хондроїтину і глюкозаміну, які сприяють зміцненню суглобово-зв'язкової структури. Нарешті, речовини-анаболіки або амінокислоти (BCAA), які беруть участь практично в усіх процесах організму, і основна частина спортивного світу вважає, що саме вони є одними з найважливіших.

Пояснюється це тим, що м'язова тканина на 35 % складається саме з цих 3-х амінокислот: валін, лейцин і ізолейцин. Велика кількість досліджень довели, що саме з ці амінокислоти впершу витрачаються при активному фізичному навантаженні, і в разі нестачі настає катаболізм (розпад, зменшення м'язової тканини, що для бодібідера в принципі неприйнятно). Оскільки білок зі звичайних продуктів повністю засвоюється через кілька

годин, але на тренування ми не повинні йти з повним шлунком. На тренуванні не повинні відбуватися активні процеси травлення в організмі, так як в цей час всі сили організму кинуті на інше – на процеси, пов'язані з дуже інтенсивною роботою м'язів. Значить треба завантажуватися білком після тренування, але поки ці амінокислоти засвоюються, катаболізм вже встигне зробити свою справу з м'язами. Як цьому запобігти? Одразу після тренування приймати препарат, що містить ВСАА. Амінокислоти, що містяться в потрібній кількості і пропорціях, засвоюються можна сказати моментально, не вимагаючи перетравлення. Також економиться енергія, яка могла б піти на перетравлення білка при вживанні звичайних білкових продуктів, і ця енергія йде прямо на відновлення м'язів.

Як відомо, білок – найважливіше поживна речовина в нашому організмі, яке виконує величезну кількість функцій. Практично всі в нашому організмі складається з білків різної структури і ступеня складності. Протеїн є будівельним матеріалом для наших м'язів і є основою їх скорочення. Особливе значення протеїн грає в спортивному раціоні, так як будь-який спорт має на увазі всілякі фізичні навантаження на організм, які супроводжуються активним руйнуванням білкових структур м'язів. Піддаючи свій організм важким тренуванням, спортсмен буквально руйнує свої м'язи, тому за інтенсивними тренуваннями повинне обов'язково слідувати адекватне відновлення, і протеїн покликаний забезпечити оптимальне протікання даних процесів.

Щодо протеїну, то на організм спортсмена він в забезпеченні максимально ефективного відновлення після тренувань і в інтенсифікації зростання «чистої» м'язової маси.

Сам протеїн, що надходить в організм з їжею або з білковими добавками, безпосередньо для побудови м'язів не використовується. Потрапляючи в організм, він засвоюється в травній системі, розщеплюючи на амінокислоти, які, в свою чергу, використовуються для формування потрібних організму білків. Іншими словами, протеїн для спортсмена – це, перш за все, джерело високоякісних амінокислот, які формують м'язову тканину, а також беруть участь у всіх життєво-важливих процесах в організмі.

Для повного розуміння суті спортивного харчування, розглянемо плюси і мінуси. До плюсів можна віднести збалансованість; якісність; виробляється таким чином, щоб засвоювався організмом саме тоді, коли це йому особливо необхідно; має вигляд, зручний для транспортування з собою.

До мінусів я б віднесла те, що спортивне харчування не містить всіх тих речовин, які потрібні організму для його нормальної життєдіяльності. Звідси висновок: звичайна їжа повинна становити більшу частину раціону спортсмена, продукти спортивного харчування – меншу. Також ціна на ринку. Потрібно мати досить коштів аби повністю забезпечити себе необхідними препаратами спортивного харчування.

Чи можна приймати спортивне харчування неспортсменів? Так, безумовно, але обережно – без передозування. Тривала надмірна передозування, як і тривале недоотримання якихось поживних речовин, шкідливо.

Для фахівця в області спортивного харчування важливо вміти відрізняти маркетингові виверти від науково-обґрунтованих даних і визначати наукову цінність тієї чи іншої статті. Сфера спортивного харчування досить нова, тому навіть протягом року уявлення про ефективність тієї чи іншої добавки можуть змінюватися в діаметрально протилежних напрямках. Класична класифікація добавок ділить їх за ступенем їх ефективності і доказовості: «безумовно ефективні» – клас А, «ймовірно ефективні» – клас В, «безумовно неефективні» – клас С і «недостатньо досліджені» клас D. За минулі п'ять років в вихідну класифікацію добавок внесено чимало змін. В опис включений ряд новинок, що з'явилися за цей час на ринку спортивного харчування.

Деякі фахівці можуть не погодитися з окремими даними і їх трактуванням, або з класифікацією тієї чи іншої добавки. Безумовно, запропонована класифікація та уявлення про ефективність будуть з часом змінюватися, у міру того, як будуть надходити дані нових досліджень. Відзначимо, що наша трактування заснована на найостанніших дослідженнях і отримала хороші рецензії в наукових колах.

Спортивні добавки можуть містити вуглеводи, білки, жири, мінерали, вітаміни, лікарські трави, ферменти, проміжні продукти метаболізму (такі як амінокислоти), різні екстракти рослин. Залежно від результату, що досягається застосуванням того чи іншого виду спортивного харчування, можна виділити наступні типи добавок:

- Безумовно ефективні (клас А). Добавки, які забезпечують спортсмена необхідною кількістю калорій і / або показують себе ефективними і безпечними в більшості проведених досліджень.
- Ймовірно ефективні (клас В). Добавки, базові дослідження яких підтверджують теоретичне обґрунтування. Однак потрібно подальше дослідження їх впливу на тренувальний процес і / або спортивні показники.
- Недостатньо досліджені (клас С). Добавки, заявлені властивості яких мають розумне теоретичне обґрунтування, але не підтверджені значущими дослідженнями.
- Безумовно неефективні (клас D). Добавки, заявлені властивості яких науково не обґрунтовані, і / або спростовані в результаті проведених досліджень.

При консультуванні, фахівець зі спортивного харчування повинен в першу чергу оцінити дієту і тренувальну програму спортсмена. Йому слід переконатися, що спортсмен дотримується збалансованої дієти і розумно підходить до тренувального процесу. Це є основою для побудови ефективної програми.

Для застосування можна рекомендувати добавки з першої категорії («безумовно ефективні»). Якщо спортсмен бере добавку з другої категорії (

«ймовірно ефективні»), йому слід пам'ятати, що ці добавки є в більшій мірі експериментальними, а отже, є ймовірність, що потрібні результати не будуть досягнуті.

Добавки з третьої категорії («недостатньо досліджені») не рекомендуються до застосування, так як немає очевидного доказу їх ергогенних властивостей. Проте, якщо спортсмен приймає таку добавку, він повинен пам'ятати, що, не дивлячись на наявність теоретичного обґрунтування, ефективність даної категорії добавок не підтверджена дослідним шляхом.

Очевидно, що добавки з четвертої категорії («безумовно неефективні»), не рекомендуються до застосування.

Висновки. Необхідно пам'ятати, що будь-яка добавка лише допоможе організму, роздобути витрачені під час тренаж речовини або активувати роботу певних рецепторів. Але, як відомо, здоровий організм - перший крок на стежці до спортивних рекордів. Таке харчування часто плутають з допінгово-стероїдними препаратами, однак, вони мають різний вплив на організм людини. На відміну від стероїдів, продукти спортивного харчування, що не є забороненими препаратами в змагальний і тренувальний періоди, так як при грамотному прийомі, не завдають шкоди, а, навпаки, мають сприятливий вплив на організм.

Література

1. Альциванович До. До. 1000+1 порада про харчування під час заняття спортом / Альциванович К. До. - Сучасний літератор, 2001. - 288 с.
2. Петровський До. З. Харчування для спортсменів. Склад їжі. Режим харчування / Петровський К. С. -Фізкультура та спорт. - 1975.
3. Ладодо К. С. Харчування здорової та хворої дитини / Ладодо К. С. - 1995. - 190 с.

References

1. Al'cyvanovych K. K. 1000 +1 sovet o pytanyy pry zanjatyy sportom. Sovremennij lyterator, 2001. – 288 s.
2. Petrovskij K. S., Pytanye dlja sportsmenov. Sostav pyshhy. Rezhym pytanyja. –Fyzkul'tura y sport. – 1975.
3. Ladodo K. S. Pytanye zdorovogo y bol'nogo rebenka. – M., 1995. – 190 s.

А. А. Лапченкова, С. О. Черненко

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ І РУХОВОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО
МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ 1–5-ГО КУРСІВ**

A. Lapchenkova, S. Chernenko

Donbas State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**FEATURES OF FUNCTIONAL AND ENGINEERING PREPAREDNESS
OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT 1–5 COURSES**

Анотація. У статті визначаються вікові особливості функціональної і рухової підготовленості студентів спеціального медичного відділення 1–5 курсів. У дослідженні взяли участь жінки 1-го курсу (n = 44); 2-го курсу (n = 17); 3-го курсу (n = 72); 4-го курсу (n = 43); 5-го курсу (n = 45). Для вирішення завдань були застосовані такі методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування; метод індексів та медико-біологічні методи; для обробки даних – методи математичної статистики.

Ключові слова: жінки, функціональний стан, рухові здібності.

Annotation. The article specifies the age-specific features of the functional and motor preparedness of the students of the special medical department of 1–5 courses. In the study, women participated in the first course (n = 44); 2 nd year (n = 17); 3rd year (n = 72); 4 th year (n = 43); 5th course (n = 45). To solve problems, such research methods were used: analysis of scientific literature, pedagogical testing, method of indices and medical and biological methods; for data processing - methods of mathematical statistics.

Keywords: women, functional condition, motor abilities.

Постановка проблеми та її актуальність. Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами. Видатний вчений-фізіолог І. П. Павлов стверджував: «Людина найвищий продукт природи, але для того щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина має бути здоровою, сильною та розумною». Порушення функцій тих чи інших систем і органів впливає на функціональну діяльність нервової системи, серцево-судинної системи, процеси обміну речовин, сприяє погіршенню загального стану здоров'я, зниженню фізичної та розумової працездатності та творчих можливостей студентів. Традиційна система фізичної підготовки студентів спеціального медичного відділення є малоефективною і потребує застосування нових форм, методів, засобів під час проведення як обов'язкових, так і самостійних навчальних занять з фізичного виховання, так як недостатня психофізична підготовка позначається на дієздатності майбутніх фахівців, призводить до зростання захворюваності та травматизму Філінков В. І. (2002).

В зв'язку з цим, стало актуально вивчення особливостей функціонального розвитку студентів 1-5 курсів спеціального медичного відділення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Основні закономірності, властиві загальній теорії, методиці та практиці фізичного виховання студентів достатньо повно були викладені в роботах (Булич Е. Г. 1986; Дубогай О. Д., 1995; Тарасенко М. Н. 1976). Наступні дослідники привертати увагу питанню розвитку постави людини, фізичного виховання, та пов'язаних з цією проблемою патологій [7, 8, 10, 14]. Науково-технічний, соціальний і матеріальний прогрес суспільства висунув нові, несподівані проблеми. Неухильно росте частота хвороб, що вражають серцево-судинну, дихальну, нервову, опорну й травну системи й речовин, що порушують обмін. Питання про фізіологічний вплив на людину фізичних вправ, актуальні проблеми сучасної спортивної медицини й медичні аспекти у своїх роботах розглядали [5, 13, 15, 16] і інші розглядають питання адаптації функції кровообігу до м'язової діяльності на різних етапах онтогенезу, їхні шляхи й механізми, вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини, актуальні проблеми вікової фізіології.

Таким чином, необхідні додаткові відомості з питання визначення впливу вікових особливостей на серцево-судинну, дихальну і рухову систему жінок 18-22 років спеціальної медичної групи.

Мета дослідження: визначити вікові особливості функціональної і рухової підготовленості студентів спеціального медичного відділення вищих навчальних закладів.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь жінки 1-го курсу (n = 44); 2-го курсу (n = 17); 3-го курсу (n = 72); 4-го курсу (n = 43); 5-го курсу (n = 45). Були застосовані такі методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування; метод індексів та медико-біологічні методи; для обробки даних – методи математичної статистики. Для вирішення поставлених завдань був проведений констатувальний експеримент, який дозволив визначити вікові особливості начального рівня функціонального стану і рухової підготовленості серед жінок (18–22 років). Було організовано по 1 групі на кожному курсі, що склало 5 дослідних груп. Навчальні заняття проводили в дослідних групах відповідно розкладу ВНЗ двічі на тиждень. У програму тестування увійшли загальновідомі тести Сергієнка Л. П. (2001): стрибок у довжину з місця (см), біг 2400 м (с). Для оцінки функціонального стану були використані проби Руф'є, Штанге, Генчі (Романенко В. А., 1999).

Результати дослідження представлені в таблиці 1, 2. У студентів 1–2-го курсів (жінки) спостерігається статистично достовірна динаміка показників функціональної і рухової підготовленості. Так, у 19 років спостерігається значне покращення проб Штанге, швидкісно-силові здібності ($P < 0,05$). Показники індексу Руф'є, затримки дихання на видиху, статична рівновага, подолання дистанції на загальну витривалість не змінюються.

Таблиця 1 – Порівняльний аналіз функціональної і рухової підготовленості студентів спеціального медичного відділення 1–5-го курсів

Курс	Статистичні показники	Показники					
		Функціональні проби			Рухові здібності		
		Руф'є	Штанге	Генчі	Ромберг	СДМ	Біг (2400м)
1	X	14,09	37,55	33,91	7,34	162,84	16,39
	s	0,5	1,29	1,10	0,38	3,07	1,09
2	X	14,19	41,82	36,35	6,18	171,24	15,79
	s	0,81	1,69	1,72	0,78	2,43	0,29
	t	0,11	2,01	1,20	1,35	2,14	0,53
2	X	14,19	41,82	36,35	6,18	171,24	15,79
	s	0,81	1,69	1,72	0,78	2,43	0,29
3	X	13,77	42,86	34,25	4,05	169,33	16,92
	s	0,52	0,96	0,97	0,26	1,34	0,18
	t	0,43	0,54	1,07	2,59	0,69	3,33
3	X	13,77	42,86	34,25	4,05	169,33	16,92
	s	0,52	0,96	0,97	0,26	1,34	0,18
4	X	16,06	40,81	35,91	11,12	164,05	16,18
	s	0,82	1,39	1,25	1,63	3,93	0,44
	t	2,36	1,21	1,05	4,27	1,27	1,54
4	X	16,06	40,81	35,91	11,12	164,05	16,18
	s	0,82	1,39	1,25	1,63	3,93	0,44
5	X	14,44	44,98	32,1	4,00	166,1	17,0
	s	0,50	1,80	1,16	0,36	1,87	0,18
	t	2,68	2,30	3,18	18,58	1,07	3,80

У жінок 20 років спостерігається значне погіршення результатів тесту Купера та Ромберга (4,1 с), ($P < 0,05$). Зареєстровані результати індексу Руф'є, затримки дихання, стрибка у довжину з місця – без змін.

У студенток 4–5 курсів відбуваються істотні зміни практично за всіма показниками дослідження. Так, у 22 роки спостерігається значне погіршення тесту індексу Руф'є (14,4 – «задовільно»), проби Генчі, тесту Купера (17 хв), та Ромберга ($P < 0,05$). Це свідчить, що з віком у жінок простежується чітка тенденція до погіршення більшості показників серцево-судинної системи, подолання гіпоксії та дистанції 2400 м. Стрибок у довжину з місця – без змін.

Згідно з отриманими показниками індексу Руф'є з віком у студентів 1–5-го спеціального медичного відділення збільшується кількість студентів з результатом оцінювання «погано». Результати наведені в таблиці 2.

Таблиця 2 – Показники індексу Руф'є студентів спеціального медичного відділення 1–5-го курсів

Курс (кількість чоловіків)	«Погано» – серцева недостатність високого ступеню	«Задовільно» – серцева недостатність середнього ступеню	«Добре» – гарне серце	«Дуже добре» – дуже гарне серце	Атлетичне серце
I курс (18 лет)	34,1	54,5	11,4	0	0
II курс (19 лет)	41,1	47,1	11,8	0	0
III курс (20 лет)	33	46,5	20,5	0	0
IV курс (21 год)	60,5	30,2	9,3	0	0
V курс (22 года)	33,4	55,5	11,1	0	0

Висновки. Результати досліджень показали, що з 1-го по 5-й курси спеціального медичного відділення збільшується кількість студентів з показником серцевої недостатності високого ступеня.

У жінок 18–22 роки характерна періодизація рухових здібностей і функціональних показників. Згідно зі статистичними даними, у 22 роки спостерігається значне погіршення показників серцевої і дихальної систем організму, статичної рівноваги, витривалості.

Перспективою подальшого розвитку є визначення особливостей становлення функціонального стану і рухової підготовленості чоловіків спеціального медичного відділення 1–5 курсів.

Література

1. Буліч Е. Г. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах: навчальний посібник для технікумів / Буліч Е.Г. - Вищ. шк., 1986. - 255 с.
2. Виноградов П. А. Основи фізичної культури й здорового способу життя / Виноградов П. А., Душанін А. П., Жолдак В. И. – 1996. – 268 с.
3. Виноградов П. А. Фізична культура й здоровий спосіб життя / Виноградов П. А. – 1990. – 186 с.
4. Воложин А. И., Суботін Ю. К., Чикін С. Я., Шлях до здоров'я / Воложин А. И., Суботін Ю. К., Чикін С. Я. – Фікультура й спорт, 1987 – 184 с.
5. Дембо А. Г. Актуальні проблеми сучасної спортивної медицина / Дембо А. Г. – Фікультура й спорт, 1970 – 294 с.
6. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник / Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
7. Петренко Г. Г. Фізичне виховання студентів з порушеннями постави та сколіозом / Петренко Г. Г. - Київ: КДУ, 1984. - 23 с.
8. Рєпневська М. С. Дефекти постави у студентів та методика її фізичної реабілітації / Рєпневська М. С. // Педагогіка. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХП, 2004. – С. 47 – 51.
9. Романенко В. А. Рухові здібності людини / Романенко В. А. . - Донецьк: Новий світ, УКЦентр, 1999. - 336 с.
10. Лосік Т. М. Самостійні заняття студентів із порушеннями опорно-рухового апарату : навчальний посібник / Т. М. Лосік, О. І. Холодний, Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2010. – 52 с.
11. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навчальний посібник / Сергієнко Л. П. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
12. Тарасенко М. Н. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів у спеціальному навчальному відділенні / Тарасенко М. Н., Пономарьова В. В. - Вищ. шк., 1976. - 150 с.
13. Теорія й методика фізичного виховання : підручник/ під ред. Л. П. Матвєєва, А. Д. Новикова – Фікультура й спорт, 1976 – 324 с.
14. Фарфель У. З. Фізіологія спорту / Фарфель У. З. – Фікультура і спорт, 1960 – 164 с.
15. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту / Зимкін Н. В., Коробок А. В., Лехтман Я. Б. і інші – Фізкультура й спорт, 1953. – 366 с.
16. Філінков В. І. Роль професійно-прикладної психофізичної підготовки в системі забезпечення надійності інженерів-

машинобудівників/Філінков В. І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць / під редакцією Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ, 2002. – № 12. – С.70–77.

References

1. Bulich E. G., Physical education in special medical groups: study guide for technical schools. –Higher. SHK., 1986. – 255 p.
2. Vinogradov P. A., Duann A. P., V. I. Zholdak Principles Ficino culture th healthy way of life. –1996. – 268 p.
3. Vinogradov P. A., Fichna culture y health method of life. 1990. – 186 p.
4. Volozhin A. I., Subotin Y. K., S. Y. Chikn, Way to health –Cul- ture th sport, 1987 – 184.
5. Dembo A. G. Akalin problems Suchasna sportive medicine. –Cul- ture th sport, 1970 – 294 S.
6. Dobogai O. D., Zawacki V. I, Korop I. U. O Methodology fizichnogo [studentw, vanesta the camp health I specjarno medicine a groupie: Navalny Oleshko. – Lutsk : Nadster I, 1995. – 220 p.
7. Petrenko, G. G. Physical education of students with impaired posture and scoliosis. – Kiev state University, 1984. – 23 p.
8. Repnevsky M. S., Defecti built from students the methodology, Ficino Realt // Pedagogics. the psychology, medical-biological problems of physical training and fizichnogo sports: St. sciences'.] for ed. S. S. Ermakova. – Harkiv : HHP, 2004. – Pp. 47–51.
9. Romanenko V. A. Motor abilities of a person. – Donetsk : New world, Eccentr, 1999. – 336 p.
10. Samostan zanyattya conducted by students iz poruchenye reference-rogovogo aparata : Navalny Oleshko / Lock T. M., O. I. Cold, J. O. Dolinniy. – Kramatorsk : DGMA, 2010. – 52 p.
11. Sergio L. P. the Complex of testowania ruhovich seta person : Navalny Oleshko. – Mikolaj : UMTU, 2001. – 360 s.
12. Tarasenko M. N., Ponomarova V. V. Physical education of University students in a special educational Department. –Vyssh. SHK., 1976. – 150 p.
13. Theory y methodology fizichnogo, vol. Pidruchnik/ Pid ed. L. P. Matwa, A. D. Novikov, Culture th sport, 1976 – 324 p.
14. Farfel Z. W. Fisiologia sport. –Culture th sport, 1960 – 164 s.
15. Fsology principles Ficino culture nd sport a / N Imcn. V. A. V. Boxes, Lechtman Y. B. , INSHI, Fizkultura th sport, 1953. – 366 p.

16. Filinkov V. I. the Role of professionally-applied psychophysical training in the system reliability engineers-mechanical engineers// Pedagogics, psychology ta medical-biological problems of physical training and fizichnogo sports : zbirnik of naukovih] / Pid redaktu Ermakova S. S. – Harkiv : HDADM, 2002. – № 12. – P. 70–77.

УДК 796.04

В. О. Ледовських, В. Г. Лосік

*Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)*

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

V. A. Ledovskikh, V. G. Losik

*Donbass State Engineering Academy
(m. of Kramators'k, Ukraine)*

**AN INDIVIDUALLY-DIFFERENTIATED APPROACH IN PHYSIC
EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS**

Анотація. На основі даних науково-методичної літератури встановлено практично повну відсутність ефективного змісту навчальних програм фізичного виховання для студентів з обмеженими можливостями здоров'я й слабкою фізичною підготовленістю. Завдання дослідження – обґрунтування доцільності індивідуалізації програм фізичного виховання для студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Узагальнення практичного досвіду за допомогою педагогічних спостережень, педагогічний експеримент, педагогічний контроль, тестування, анкетування, методи математичної статистики методи дослідження. На основі експериментальних досліджень автор обґрунтовує та доводить доцільність упровадження індивідуальних оздоровчих програм для студентів із відхиленнями в стані здоров'я й низьким рівнем фізичної підготовленості. Підтверджено, що орієнтація студентів на індивідуалізацію навчального процесу з фізичного виховання виявилась ефективною в прищепленні стійкого інтересу до фізичної культури, підвищенні активності й усвідомленості щодо використання її засобів протягом життя.

Ключові слова: студенти, фізичне здоров'я, фізичне виховання.

Annotation. An individually-differentiated approach in physic education of students of special medical groups. On the basis of scientific literature a practically complete absence of an effective contents of physical education programs for students with health limitations and low physical fitness. The purpose Substantiation of process of individualisation study in physical education of the students with low health. Generalization of practical experience by means of pedagogic observation, pedagogic experiment, pedagogic control, testing, questioning, methods of mathematical statistics. On the basis of experimental researches the author has been comprehensively arguing expediency of application of the individual programs for the students with health limitations and low physical fitness. It has been discovered that student's the orientation on individualisation activating their movement regime turned out to be efficient in developing stable interest to physical culture, increase of activity and its conscious use throughout the life.

Key words: students, physical health, physical training.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Потреба в здоров'ї є базовою потребою кожного живого організму, та людини зокрема, без задоволення якої неможлива самореалізація особистості: хворі люди не в змозі думати й діяти, не відволікаючись на свій стан здоров'я та пов'язані з ним проблеми [3].

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – один із небагатьох особистісно орієнтованих предметів, на відміну від професійно орієнтованих інших. Особливість цієї дисципліни полягає в об'єднанні психіч-

ного та фізичного здоров'я, хоча об'єктивно вона спрямована на біологічну сферу людини. Звідси – специфіка завдань цієї дисципліни, серед яких – збереження й зміцнення здоров'я студентів та розвиток функціональних можливостей організму [1].

Особливого значення фізичні вправи набувають для людини з відхиленнями в стані здоров'я. Тому дуже важливо організувати заняття фізичною культурою так, щоб запобігти утворенню «порочного кола» [4], яке полягає в тому, що рухова недостатність призводить до погіршення функціонального стану організму, а внаслідок цього до порушення здатності витримувати фізичні навантаження, які так необхідні для досягнення оздоровчого ефекту. Складається парадоксальна ситуація: організм потребує фізичних вправ, але, не виконуючи їх, утрачає здатність до рухової діяльності [5].

Саме така ситуація спостерігається в студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ). Це підтверджується тим, що понад 50 % таких студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, при цьому в більшості студентів цієї категорії знижена або відсутня мотивація до занять фізичною культурою.

Основна причина такого стану, на наш погляд, полягає у відсутності єдиної державної програми, яка б передбачала диференціацію характеру вправ і навантажень, запропонованих для студентів із різними захворюваннями, а також стимулювала студентів до занять фізичним вихованням.

Завдання дослідження – обґрунтувати доцільність індивідуалізації оздоровчих програм фізичного виховання для студентів із відхиленнями в стані здоров'я.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На думку автора, процес фізичного виховання студентів СМГ повинен мати корекційний характер зі спрямованим впливом з урахуванням порушень у стані здоров'я. Теоретичні аспекти корекційного підходу розроблені й широко використовуються в спеціальній педагогіці [2, 8].

У практиці вузівського фізичного виховання принцип корекційної спрямованості, на жаль, не дістав широкого застосування, існує низка робіт, які обґрунтовують доцільність реалізації цього принципу в шкільній фізичній культурі [7].

Важливо, щоб процес корекції фізичної підготовленості для студентів СМГ був особистісно важливим. Реалізація особистісно орієнтованого підходу [6] може здійснюватися через застосування індивідуальних програм, у розробленні яких за запропонованим викладачем алгоритмом безпосередню участь повинні брати студенти.

Залучення студентів до складання програм індивідуальної корекції «для себе» приведе до мотивації занять фізичним вправами з чітким усвідомленням поставленої мети й шляхів її досягнення. Крім того, у процесі роботи над програмою виникає потреба отримання необхідних для цього

знань, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи над інформаційними джерелами.

Алгоритм складання індивідуальної програми корекції фізичної підготовленості являє собою процес, який складається з п'яти етапів: діагностичного, теоретичного, цільового, практичного й контролюючого.

Діагностичний етап передбачає детальне обстеження та оцінку здоров'я, фізичної й теоретичної підготовленості студентів, що включає дані медичного обстеження (діагноз захворювання, показання та протипоказання до різних видів фізичних вправ, антропометричні вимірювання, рівень фізичного здоров'я); результати педагогічного тестування (оцінка розвитку кондиційних і координаційних Карпюк І., 2013 Педагогічні технології навчання фізичної культури фізичних якостей, а також рівня теоретичних знань із фізичної культури); результати психологічного й педагогічного тестування та опитування.

Цей етап уключає індивідуальне обговорення зі студентом результатів діагностики: аналіз отриманих результатів, виявлення причин, які заважають студенту поліпшувати фізичну підготовленість, фізичне здоров'я та психологічний стан, усвідомлювати необхідність індивідуальної програми для покращення свого фізичного стану.

Теоретичний етап передбачає забезпечення студента інформацією й методичними вказівками, необхідними для ознайомлення з особливостями захворювання та перспективами корекції функціональних можливостей.

Цільовий етап уключає постановку студентам реальної особистої мети з корекції фізичної підготовленості з урахуванням виявлених відхилень у стані здоров'я.

Практичний етап уключає комплекси фізичних вправ на корекцію, які призначені для розвинення тих чи інших фізичних якостей з урахуванням вихідних показників фізичної підготовленості, рівня здоров'я й характеру захворювання або його наслідків; рекомендації щодо профілактики захворювань, ведення здорового способу життя (харчування, чергування роботи та відпочинку, відмови від згубних звичок тощо); засоби забезпечення комфортності проведення корекційної роботи; належний психологічний клімат, матеріально-технічне забезпечення, правила виконання фізичних вправ (причини й засоби запобігання травмам; обмеження деяких видів рухової активності через захворювання).

Контролюючий етап передбачає порівняння результатів, отриманих у ході поточного результату та самоконтролю, із вихідними даними, показує успішність або недоліки проведеної роботи.

Суттєве значення для розроблення й реалізації таких програм має комплекс інформаційних і методичних засобів.

Розроблений нами комплекс уключає:

– робочу навчальну програму з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп ДДМА, яка складається з розділів: дихальна гімнастика, коректувальні вправи, гімнастика, оздоровчий біг і ходьба, спортивні й рухливі ігри, професійно-прикладна фізична культура, теоре-

тичний курс, який уключає лекції та бесіди за основною програмою, методичні консультації, розроблені спеціально для студентів СМГ;

- щоденник самоконтролю та медико-педагогічного обліку ефективності занять фізичною культурою;

- контрольно-нормативний блок, який дає змогу актуалізувати фізкультурне самовиховання студентів, оцінювати теоретичну та методичну підготовленість студентів, уміння складати й проводити комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, комплекс корегувальних вправ з урахуванням власного захворювання, комплекс вправ професійно-прикладного фізичного виховання з урахуванням власного діагнозу.

Експериментальна перевірка ефективності корекції фізичної підготовленості студентів СМГ із використанням індивідуалізації застосовувалась на протязі 5 років. За цей час в експерименті щороку брали участь 48 студентів.

Оцінювання фізичного здоров'я проводилось із використанням у динаміці експрес-діагностики Г. Л. Апанасенка, Р. М. Баєвського й ін. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи застосовували тест Руф'є, дихальної системи – проби Генчі та Штанге, розраховували динаміку ЖЄЛ; нервової системи – проба Ромберга. На кожному занятті вимірювали частоту серцевих скорочень (ЧСС).

Оцінювання психоемоційного стану проводили на основі психологічного тестування за методикою «Самопочуття–активність–настрій (САН)». На початку та в кінці навчального року здійснювали соціологічне опитування, спрямоване на вивчення динаміки ставлення студентів до занять фізичним вихованням.

При оцінюванні фізичної підготовленості застосовували контрольні вправи для різних м'язових груп, стрибки в довжину з місця; 12-хвилинний тест ходьби й бігу Купера, а також інші вправи, передбачені модульним контролем.

Для кількісної оцінки корекційних програм ми сформували експериментальну групу (N = 86) і групу порівняння (N = 92) та проводили дослідження протягом двох навчальних років.

Результати дослідження показали, що застосування індивідуальних програм, які розроблялися за безпосередньою участю студентів, дало змогу значно покращити стан їхньої кондиційної підготовленості. Так, до закінчення III курсу в цих студентів поліпшилися показники витривалості – найважливішої для створення потенціалу здоров'я якості. Якщо в тесті Купера у контрольній групі покращення результатів становив 16,3 %, то в експериментальній – 24,2 % при достовірності $p < 0,01$.

Зросла силова витривалість при виконанні тесту силових вправ. Так, у підніманні-опусканні тулуба в сід у контрольній групі – на 15 разів (42,3 %), в експериментальній – на 24 рази (48,4 %); у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи в контрольній групі – на дев'ять разів (41,7 %), в експериментальній – на 11 разів (42,5 %); у підтягуванні в контрольній групі результати не зросли, а в експериментальній виростили на чотири рази (58,5 %).

Хоча переважно показники статистичної достовірності були менше $p0,01$, слід відзначити, що середньостатистичні результати в силовій витривалості могли б бути вищі, якби певній категорії студентів навантаження такого виду не були протипоказані.

Координаційні можливості, які проявлялися в статичній рівновазі (проба Ромберга), у студентів III курсу значно покращилися як стосовно вихідних показників, так і порівняно з контрольною групою. Якщо після закінчення II курсу різниця в утриманні рівноваги становила 2 с, то на II курсі досягла 19 с ($p 0,01$).

Відзначено також, що в результаті занять за індивідуальною програмою покращився психоемоційний стан студентів. Вихідні дані студентів контрольної групи відповідали хорошій активності, а в експериментальній домінував мінливий психоемоційний стан. У студентів експериментальної групи в ході дослідження відзначено зростання показників самопочуття, активності, настрою. У респондентів контрольної групи спостерігалось незначне покращення самопочуття й настрою, але водночас знизилась активність.

Значно виріс рівень знань у сфері оздоровчої фізичної культури й здорового способу життя в студентів СМГ, які займалися за експериментальною методикою протягом чотирьох семестрів. Це пояснюється тим, що для виконання завдань, які передбачені в теоретичному блоці навчальної програми, незначному за обсягом, студенти експериментальної групи під час роботи над індивідуальною програмою, розробленою викладачем, і програмою «для себе», складеною самостійно, вимушені були багато часу займатися самостійно, на відміну від студентів контрольної групи, яким виконання таких завдань не передбачалось.

Висновки. Для корекції відхилень у фізичній підготовленості студентів, зарахованих за станом здоров'я до СМГ, організація фізичного виховання повинна ґрунтуватися на особистісно орієнтованому підході.

Особистісно орієнтований підхід може реалізуватися залученням до розроблення індивідуальних програм занять безпосередньо студентів СМГ, що приведе до чіткого усвідомлення ними мети занять і способів її досягнення.

Зміст кожного етапу складання індивідуальної програми корекції фізичної підготовленості студентів СМГ повинен визначатись особисто студентом під керівництвом викладача, виходячи з індивідуальних відхилень у стані здоров'я й фізичної підготовленості.

Для оптимізації процесу корекції фізичної підготовленості із застосуванням індивідуальних програм доцільно використовувати інформаційні засоби: методичні вказівки, контрольно-нормативні тести, комп'ютерні програми тощо.

У результаті проведення експериментального дослідження доведено, що застосування індивідуальних програм, які розроблені за участю студентів, не тільки забезпечує суттєве підвищення фізичної підготовленості й стану здоров'я, але й сприяє покращенню психологічного стану та підвищенню теоретичної грамотності.

Література

1. Бальсевич В. К. Фізична культура для всіх і для кожного/В. К. Бальсевич. - ФіС, 1988. - 120 с.
2. Вигодський Л. С. Зібрання лагод. У 6 т. Т. 5. Основи дефек-тології / Л.С. Вигідський; за ред. Т. А. Власової. - Педагогіка, 1983. - 368 с.
3. Маслоу А. Нові рубежі людської природи/А. Маслоу. - Смысл, 1999. - 425 с.
4. Могендрович М. Р. Загальні фізіологічні механізми взаємозв'язку рухової та вегетативної функцій/М. Р. Могендрович // Координація рухової та вегетативної функцій при м'язовій діяльності людини. -Наука, 1965. - С. 18–29.
5. Муравов І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури та спорту/І. В. Муравов - Київ: Здоров'я, 1989. - 272 с.
6. Подмозін С. І. Особистісно-орієнтована освіта: соціально-філософське дослідження/С. І. Підмозин. – Запоріжжя: Просвіта, 2000. – 250 с.
7. Семнов Л. А. Корекційна спрямованість - основний принцип шкільного фізичного виховання/Л. А. Семнов // Sport Kinnetics. 1997. Theories of human Motor Performance and Reflection in Practice. - Magdeburg, 1997. - S. 173-174.
8. Приватні методики адаптивної фізичної культури: навч. посібник/під. ред. Л. В. Шапковий. -Рад. Спорт, 2004 – 464 с.
9. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія та методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Олімпійська література, 2008. – Т.2. - 320-354 с.
10. Вербицький В. В. Необхідність організації самостійних фізкультурно-оздоровчих зайняти за місцем проживання/В. В. Вербицький, М. З. Шаповал // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.- теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 33–37.

References

1. Balsevich V. K. Physical culture for all and for each /V. K. Balsevich. – FiS, 1988. – 120 p.
2. Vygotsky L. S. Collected works: в 6 т. / L. S. Vygotsky. – Pedagogics, 1983. – Т. 5: Bases of defektologii – 368 p.
3. Masloy A. New borders of human nature / A. Masloy. –Sense, 1999. – 425 p.
4. Mogendovich M. R. General physiological mechanisms of intercommunication motive and vegetatative functionc / M. R. Mogendovich // Coordination motive and vegetative functions at muscularactivity of man. – Scsence, 1965. – P. 18–29.
5. Muravov I. V. Health effects of physical culture and / I. V. Muravov – Kyiv : Health, 1989. – 272 с.

4. Padmasan S. I. Personality-oriented education: socially-philosophical research / S. I. Padmasan. – Zaporizhzhya : Prosvita, 2000. – 250 p.
5. Semnov L. A. A correction orientation is basic principle of school physical education / L. A. Semnov // Sport Kinnetics. 1997. Theories of human Motor Performance and Reflection in Practice. – Magdeburg, 1997. – S. 173–174.
6. Private methodologies of adaptive physical culture: educational manual / L. V. Shapkova. – Sov. Sport, 2004. – 464 p.
7. Bulatova M. M. Modern athletic-health technologies are in physical education M. M. Bulatova, U. O. Usachev // Theory and methodology of physical education ; T. U. Kruceovich. – Olympic literature, 2008. – T. 2. – 320–354 p.
8. Verbitsky V. V. Necessity of organization of independent athletic-health employments domiciliary / V. V. Verbitsky, M. S. Shapoval // Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik (nauk.-theor. magaz). – Kharkiv, 2011. – № 2. – С. 33–37.

УДК 796.011

Т. В. Бевз

*Донецький національний медичний університет ім. М. Горького
(м. Кропивницький, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПРИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

T. V. Bevz

*Donetsk National Medical University
(Kropyvnytskyi, Ukraine)*

PECULIARITIES OF THE CLASSES WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP WITH VARIOUS DISEASES

Анотація. Актуальність статті зумовлена потребою у гармонійному фізичному розвитку молоді, підвищенню розумової та фізичної працездатності, формуванню основних рухових умінь і навичок, необхідних для освоєння майбутньої професії.

Метою фізичного виховання майбутніх фахівців у ВНЗ є «формування фізичної та психофізичної надійності організму до професійної діяльно-

сті, а також фізичної, духовної та професійної культури, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, що активно і довготерміново реалізуються у здоровому способі життя, а також здатності застосовувати її у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній та професійній діяльності».

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, спеціальні медичні групи, здоровий спосіб життя.

Annotation. The relevance of the article is conditioned by the need for harmonious physical development of youth, increased mental and physical capacity, the formation of the basic motor skills and skills necessary for the development of the future profession.

The purpose of physical education of future specialists in higher educational institutions is the formation of physical and psychophysical reliability of an organism to professional activity, as well as physical, spiritual and professional culture, increase of resources of health as a system of values, actively and long-term implemented in a healthy way of life, as well as ability apply it in social, professional, sports, and professional activities.

Key words: motor activity, physical education, special medical groups, healthy lifestyle.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Соціально-економічна, екологічна й демографічна ситуація в Україні привели до значного зниження рівня здоров'я всіх груп населення, особливо дітей, підлітків і молоді. Стан здоров'я підростаючого покоління катастрофічного погіршується. Понад 75 % студентів мають відхилення в стані здоров'я через хронічні захворювання, 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Характерними явищами стали гіподинамія, шкідливі звички, недбале ставлення до власного здоров'я, відсутність пріоритету здоров'я і мотивації вести здоровий спосіб життя. Радикально змінити ситуацію на краще за рахунок наявної в країні традиційної системи охорони здоров'я, загальної

освіти практично неможливо через відсутність необхідного фінансування на їхній розвиток.

Особливо зараз різко зросла потреба в реабілітаційних діях з використанням рухової активності. Фізичну підготовку необхідно розглядати як економічно найдоцільніший та найефективніший спосіб профілактики та лікування захворювань, зміцнення генофонду нації, розв'язання багатьох соціальних проблем. Сьогодні ми бачимо, що дві третини захворювань пов'язані із порушенням способу життя, які можуть бути усунуті волею і розумом людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Наукові шукання в цьому напрямку не припинились, про що свідчать праці Г. Апанасенка (2006), В. Ареф'єва (1999), О. Дубограй (1995), В. Завацького (1995), Т. Круцевич (1996–2006), М. Рипи (1988), В. Язловецького (1991) та ін. Сучасні дослідження у медицині, фізичній культурі і спорті сприяли розвитку нового етапу у фізичному вихованні ослаблених дітей та молоді.

Мета дослідження. На основі вищезгаданих літературних джерел здійснити аналіз системи фізичної підготовки студентів спеціальних медичних груп у ВНЗ та визначити особливості цього процесу, з метою зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартовуванню організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, формування основних рухових умінь і навичок, необхідних для освоєння майбутньої професії і виховання у студентів потреби займатися фізичною культурою протягом усього життя.

Завдання дослідження. Узагальнюючи літературні джерела, показати особливості занять зі студентами СМГ, озброїти їх системою знань з валеології, основам самоконтролю, розповісти про роль фізичних вправ для здоров'я, вмотивувати до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Основною причиною захворюваності з тимчасовою втратою працездатності, інвалідності та смертності населення є хронічні неінфекційні захворювання (серцево-судинні, шлунково-кишкові тощо), які набули значного поширення не тільки серед дорослого населення, але й підростаючого покоління. В останні роки спостерігається чітка тенденція новоутворень, захворювань ендокринної системи, органів травлення у молоді, це пояснюється тим, що досі немає надійних матеріалів донозологічної діагностики та радикальних заходів діагностики й радикальних засобів лікування такої патології. Класична технологія масової медичної допомоги населенню — виявлення хворих і їх лікування — неспроможна зупинити неймовірне зростання хронічних неінфекційних захворювань. Вихід із цієї критичної ситуації, як свідчить досвід багатьох країн світу, може бути забезпечений підвищенням опірності організму до навколишнього середовища та оздоровлення самого середовища, адже в структурі факторів, що формують здоров'я, на них припадає 70% і більше (В. А. Шаповалова, 1994).

Основні засоби зміцнення та збереження здоров'я – це фізична культура, загартування, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, аутотренінг, фітотерапія тощо. Найважливішим реальним важелем зміцнення та збереження здоров'я дітей та підлітків є оптимальна рухова активність, яка формується з раннього дитинства й закріплюється в школі та сім'ї.

Кожне захворювання уражає весь організм, а головним чином певний орган або систему (в зв'язку з цим розрізняють хвороби серцево-судинної, дихальної систем, травлення, нирок, опорно-рухового апарата, центральної нервової системи і т. ін.). Тому в організмі як у період захворювання, так і після нього виникає ситуація «слабкої ланки» (Е. Г. Булич). У зв'язку з цим використовувані лікувально-профілактичні засоби необхідно дозувати таким чином, щоб вони викликали реакцію, що не перевищує можливості найбільш уразливого органа. Природно, що при цьому інші функціональні системи значною мірою перебувають у стані недовантаження. Ось чому особливе значення для забезпечення максимальної ефективності фізичного виховання молоді спеціальної медичної групи набувають спеціальні фізичні вправи, здатні за механізмом регуляторного ефекту забезпечити не рівномірну, а спрямовану дію м'язової діяльності на організм. Особливості фізичного виховання курсантів, які перенесли ту чи іншу хворобу, передусім пов'язані із специфікою фізичних вправ, що забезпечують необхідні регуляторні ефекти.

Відсоток захворювань пов'язаних з порушенням обміну речовин в останні десятиріччя становить більшу частину всієї патології серед молоді. Згідно з даними Д. В. Колесова (1983), Ю. Г. Васіна (1989), надмірна вага тіла спостерігається тепер у 10–15 % студентів, і захворюваність їх у середньому на 15 % вища студентів з нормальною вагою. Окрім цього, на тлі порушення обміну речовин розвиваються хвороби, які уражають інші системи організму (серцево-судинну, центральну нервову систему) й суттєво порушують фізичну і розумову працездатність юнаків та дівчат. Основне значення серед різних видів порушення обміну речовин в молоді належить ожирінню, цукровому діабету, гіпер- і гіпотиреозу. Всі ці хвороби за механізмом свого розвитку пов'язані з порушенням ендокринних регуляторних функцій – ендокринопатії.

Незважаючи на сприятливий характер найбільш поширеної форми ожиріння, її розвиток призводить до значних структурних і функціональних порушень в організмі. Надмірна вага тіла ускладнює рухову активність молоді, призводить до зниження пропріорецептивної чутливості і послаблює діяльність центральної нервової системи (ЦНС). Унаслідок цих змін знижується трофічний вплив ЦНС на життєдіяльність всіх систем організму й особливо скелетних м'язів. У свою чергу це приводить до порушення будови тіла, постави, погіршує функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, знижує адаптацію їх до фізичних навантажень. Розвиток

ожиріння, таким чином, супроводжується формуванням своєрідного «порочного кола» в регуляції функцій: збільшенням маси тіла утруднює рухову активність і погіршує адаптацію організму до умов м'язової діяльності, а це сприяє подальшому прогресуванню патологічного процесу (О. Г. Булич, 1986). В оцінці зниження ожиріння слід мати на увазі, що навіть незначний його ступінь є одним із небезпечних факторів ризику для захворювань у більш зрілому віці: атеросклерозом, гіпертонічною хворобою з її грізним ускладненням – інфарктом міокарда, нирок, інсультом головного мозку.

Вирішальне значення для нормалізації порушеного обміну речовин при ожирінні має фізична підготовка. Заняття фізичними вправами, з одного боку, і загартування – з другого, чинять засоби, здатні позитивно впливати не тільки на симптоматику й перебіг патологічного процесу, але й на його патогенез. Треба мати на увазі, що значна рухова активність підвищує енергетичні витрати організму й сприяє зниженню підвищеного апетиту, тим самим обмежується надходження надмірної кількості харчових речовин в організм.

Патогенетичний вплив занять фізичними вправами на організм з ожирінням виявляється також у підвищенні рівня трофічної дії ЦНС завдяки ввімкненню моторно-вісцеральних рефлексів. Перебудова регуляції внутрішніх органів, систем кровообігу й дихання поліпшує адаптацію організму до умов м'язової діяльності, що, у свою чергу, допомагає розірвати «порочне коло», яке лежить в основі захворювання.

Гіпер- і гіпотиреотоксикоз. У зв'язку з екологічною кризою, чорнобильською трагедією серед молоді стали більш поширеними захворювання щитоподібної залози. Функціональна активність щитоподібної залози залежить від вмісту в ній йоду (у щитоподібній залозі є 15 із 25 мг йоду, що міститься в організмі дорослої людини), а також від діяльності гіпофіза, центральної нервової системи (гіпоталамуса ретикулярної формації) й особливо від функціонального стану вегетативної нервової системи. Збудження симпатичної частини цієї системи підвищує функціональну активність залози, а парасимпатичної призводить до протилежної дії – зниження гормоноутворювальної функції залози. Гормони щитоподібної залози (тироксин і трийодтиронін) значно впливають на всі види обміну речовин і насамперед на енергетичний та основний, посилюють витрати вуглеводів, жирів і білків, стимулюють функції центральної нервової системи, процеси росту й розвитку організму. Гіпофункція щитоподібної залози призводить до зниження основного обміну на 30–40 %, у міжклітинних просторах збільшується вміст білків, органи та тканини стають набряклими. У молоді виявляється запізнення у рості, відставання в розумовому розвитку, недомумство тощо. Гіперфункція щитоподібної залози призводить до тиреотоксикозу – базедової хвороби, яка у 80 % випадків розвивається після психічної травми. Базедова хвороба супроводжується збільшенням щитоподі-

бної залози, витрішкуватістю, тахікардією, підвищенням основного обміну і пов'язаним з цим виснаженням, подразливістю та іншими ознаками.

При недостатньому надходженні йоду в організм розвивається зоб – гіпертрофія щитоподібної залози без порушення її функції, але із зниженою продукцією гормонів. Для профілактики цього захворювання в місцях ендемічних по зобу додають у їжу невелику кількість йоду (0,08 мг). Найчастіше йодують сіль.

Основними ознаками гіпертиреотоксикозу є нейровегетативні синдроми (психічна лабільність, психомоторне збудження, частий головний біль, значна пітливість, слабкість, підвищена втомлюваність, стійкий дермографізм, втрата ваги тіла, виснажування, тахікардія) (Д. В. Колесов, 1975).

Важливою умовою раціонального режиму заняття, праці й відпочинку юнаків і дівчат з ознаками гіпертиреотоксикозу є активний руховий режим, здатний за рахунок дозованих фізичних навантажень забезпечити тренувальний ефект. Систематичні заняття фізичними вправами при гіпертиреотоксикозі необхідні, щоб удосконалити регуляцію вегетативних функцій і забезпечити трофічний вплив на обмін речовин та енергетичні процеси в тканинах.

Серед різних фізичних вправ, які використовуються на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи, особливе значення при порушеннях обміну речовин відводиться циклічним вправам малої і середньої інтенсивності із залученням до діяльності великих м'язових груп рук, ніг і тулуба, ширше слід використовувати активний відпочинок.

Для студентів з порушенням обміну речовин ендокринного характеру важливо використовувати вправи для м'язових груп, які не залучені до роботи. Використання рухових переведень дає змогу «гасити» вегетативні реакції (Е. Г. Булич, 1986). Ефект «погашення» вегетативних змін у процесі виконання фізичних вправ забезпечує прискорення відновних реакцій кровообігу й дихання, є тією умовою, яка здатна певною мірою зменшити навантаження на слабкі ланки регуляції, при цьому збільшуючи величину тренувального впливу на обмінні й енергетичні процеси організму.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Майбутньому фахівцеві важливо не тільки завчасно й активно готуватися до обраної ним професії по спеціальних предметах, але і цілеспрямовано розвивати ті фізичні і психічні якості, що визначають успіх у майбутній професійній діяльності.

Поступове підвищення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження дає змогу розірвати порочне коло рухової недостатності, змінити ставлення молоді до свого здоров'я, сформувати стійку мотивацію до здорового способу життя.

Недостатня фізична підготовленість майбутніх фахівців до виконання всього комплексу професійних видів робіт може привести до різномані-

тних несприятливих ситуацій, що виявляється в обмеженні використання таких фахівців або в їх недостатній професійній «віддачі», яка приводить до визначених економічних і моральних витрат при підготовці фахівців.

Література

1. Амосов Н. М. Природа Людини/Амосов Н. М. - К. : наук. думка, 1983 – 222 с.
2. Апанасенко Г. Л. Фізичний розвиток дітей та підлітків / Апанасенко Г. Л. - К. : Здоров'я, 1985 - 96 с.
3. Буліч Е. р. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах: навчальний посібник для технікумів / Буліч Е.І. р. -Вища школа, 1986. - 756 с.
4. Васін Ю. Г. Фізичні вправи – основа профілактики ожиріння в дітей віком / Васін Ю. Г. -Ко. : Здоров'я, 1989. - 102 с.
5. Волков Л. В. Вікові основи методики фізичної підготовки дітей та підлітків: навч. метод, посібник/Волков Л. В. - Переяслав-Хмельницький, 1991. - 26 с.
6. Гордон Н. Ф. Захворювання органів дихання та рухова активність: переклад з англ. / Гордон Н. Ф - К. : Олімпійська література, 1999. - 128 с.
7. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посібник / Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
8. Зайцев Г. К. Концепція індивідуального здоров'я та основоположні принципи валеології / Зайцев Г. К. // Актуальні проблеми валеологічного освіти в навчальних закладах України. - Кіровоград: КДПУ ім. Ст. Вінниченка, 2002. - С. 19–22.
9. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: автореф. дисертації док. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Круцевич Т. Ю. - К., 2000 - 41 с.
10. Круцевич Т. Ю. Методика фізичного виховання різних груп населення / Круцевич Т. Ю. - Т. 2. – Київ, 2008. – 367 с.
11. Язловецький В. С. Фізичне виховання учнів із відхиленнями у стані здоров'я / Язловецький В. С. – Кіровоград, 2004 – 346 с.

References

1. Amosov N. M. Pryroda Cheloveka. – K. : Nauk. dumka, 1983 – 222 s.
2. Apanasenko H. L. Fyzycheskoe razvytye detey y podrostkov – K. : Zdorov'e, 1985. – 96 s.

3. Bulych E. H. Fizycheskoe vospytanye v spetsyal'nykh medytsynskykh hruppakh. Uchebnoe posobyе dlya tekhnikumov. –Vysshaya shkola, 1986. – 756 s.
4. Vasin Yu.H. Fizycheskye uprazhneniya – osnova profylaktyky ozhyreniya u detey. – K. : Zdorov'e, 1989. – 102 s.
5. Volkov L. V. Vozrastnyie osnovyi metodyky fizycheskoy podhotovky detey y podrostkov: ucheb. metod, posobyе. – Pereyaslav- Khmel'nytsky, 1991. – 26 s.
6. Hordon N. F. Zabolevaniya orhanov dyikhaniya y dvyhatel'naya aktyvnost' (perevod s anhl.). – K. : Olympyskaya lyteratura, 1999. – 128 s.
7. Dubohay O. D., Zavats'ky V. I., Korop Yu.O. Metodyka fizychnoho vykhovannya studentiv, vidnesenykh za stanom zdorov'ya do spetsial'noyi medychnoyi hrupy: navch. Posibnyk – Luts'k : Nadstyr'ya 1995. – 220 s.
8. Zaytsev H. K. Kontseptsyya yndyvdual'noho zdorov'ya y osnovopolahayushchye pryntsypy valeolohyy / Aktual'ni problemy valeolohichnoyi osvity v navchal'nykh zakladakh Ukrayiny. – Kirovohrad : KDPU im. V. Vynnychenka, 2002. – S. 19–22.
9. Krutsevykh T. Yu. Upravlenye fizycheskym sostoyaniem podrostkov v systeme fizycheskoho vospytaniya. Avtoref. dySSERTatsyy dok. nauk po fizycheskomu vospytaniyu y sportu : 24.00.02. – K., 2000. – 41 s.
10. Krutsevykh T. Yu. Metodyka fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naselennya. – T. 2 – Kyiv, 2008. – 367 s.
11. Yazlovets'ky B. C. Fizychno vykhovannya uchniv z vidkhylennyamy v stani zdorov'ya. – Kirovohrad, 2004. – 346 s.

РОЗДІЛ 4
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 615.8:616.712

А. Н. Погорлецкий, М. О. Афтинеску
Державний Університет Фізичного Виховання та Спорту
(м. Кишинів, Республіка Молдова)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ
КІНЕТОПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ
ПРИ ВОРОНКООБРАЗНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ГРУДНОЇ
КЛІТИНИ (КЛІНІЧНИЙ ВИПАД)

A. N. Pogorletchi, M. O. Aftinescu
State University of Physical Education and Sports
Chisinau, Republic of Moldova

EFFICIENCY OF THE PHYSICAL PROPHYLAXY PROGRAM
APPLICATION FOR FUNNEL CHEST
(CLINICAL CASE)

Анотація. У статті подано результати застосування кінето-профілактичної програми у дітей 5 та 7 років з лійкоподібною деформацією грудної клітки. Встановлено покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також м'язової витривалості.

Ключові слова: Кінетопрофілактична програма, реабілітація, діти, грудна клітка, pectus excavatum.

Annotation. The results of the physical prophylaxy (kinetoprophylaxy) program application for 5 and 7 years old children with funnel chest are presented. It has been detected improvement of the functional state of cardiovascular and respiratory systems as well as muscular endurance.

Keywords: Physical prophylaxis (Kinetoprophylaxis), program, rehabilitation, children, chest, pectus excavatum.

Актуальність теми дослідження. Вроджені воронкоподібні («груди шевця», pectus excavatum) груди частіше зустрічаються у дітей з астеничним типом розвитку і прогресують у міру зростання дитячого організму, викликаючи помітний косметичний дефект передньої стінки грудної клітки [3,6]. Це порушення відзначається із частотою одна дитина на тисячу новонароджених, а за деякими даними, це навіть троє на тисячу [2].

Воронкоподібна деформація грудної клітини є не тільки косметичним дефектом, але й веде до функціональних порушень сто-

рони серцево-судинної та дихальної систем [4, 9]. Звужуючи сагітальні розміри грудної клітки, деформація зміщує серце, зменшує екскурсію грудної клітки, викликає дихальну недостатність, особливо при поєднанні лордосколіозу та лійкоподібної деформації грудної клітки. Кісткові та хрящові дефекти знижують захисну та каркасну функції грудної клітки. Косметичні недоліки призводять до розвитку виражених психологічних розладів: діти стають замкнутими у собі, цураються однолітків. Ці обставини негативно впливають на гармонійний розвиток дитячого організму та соціальну адаптацію хворих [7].

Захворювання є прогресуючим. У дітей шкільного віку відзначається поступовий перехід до фіксованого викривлення груднини та ребер, змінюється постава, з'являються порушення зовнішнього дихання та серцевої діяльності, відзначається зниження маси тіла, пацієнти швидко втомлюються при ходьбі та бігу, наростає задишка [5, 11, 12].

У віці 14-16 років деструктивні зміни хряща ще більш виражені; у хрящовій тканині відзначається виражена азбестова дегенерація.

Виразність порушень функцій серцево-судинної та дихальної систем при цьому захворюванні з часом прогресує та виникає необхідність її радикальної корекції.

Найбільш дієвим методом лікування є хірургічне втручання. Показаннями до оперативного втручання щодо захворювання є ступінь деформації, її стадія, ознаки прогресування захворювання та зумовлені ними функціональні порушення. Безумовними показаннями є деформація II-III ступеня, стадія декомпенсації та субкомпенсації; наявність плоскої спини чи сколіозу; виражених порушень гемодинаміки та серцево-легеневої недостатності [1, 2, 10].

У передопераційний період необхідне комплексне застосування засобів та методів кінетотерапії та кінетопрофілактики з метою підтримання функціональності організму дитини та її якнайшвидшої реабілітації у післяопераційний період.

Метою проведеного нами дослідження було вивчення клінічної картини вродженої лійкоподібної деформації грудної клітки дітей 5 та 7 років, розробка програми реабілітації з включенням методів кінетотерапії та кінетопрофілактики та виявлення її ефективності.

Організація та методологія дослідження. Дослідження було проведено з серпня 2014 року по березень 2015 року на базі Дитячого Профілактичного Центру «Pro-Familia», Республіка Молдова, м. Київ. Кишинєва в рамках волонтеріату.

Профілактичний Центр «Pro-Familia» надає допомогу дітям з порушеннями ОДА, нервової системи, захворюваннями інших органів і систем, має добре обладнані зали для занять, осна-

чені спеціальним інвентарем. У центрі працюють лікарі, кінетотерапевти, масажисти, логопеди, психологи та інші спеціалісти, які забезпечують комплексний підхід у реабілітації дітей з різними порушеннями.

У дослідженні брали участь дві пацієнтки віком 5 та 7 років з діагнозом лійкоподібна деформація грудної клітки. Діти перебували під наглядом лікаря-спеціаліста. У медичних картах у дітей вказується наявність деформації першого ступеня у стадії компенсації та результати спостережень за динамікою захворювання. На момент участі дітей у педагогічному дослідженні не наголошується на явному прогресуванні захворювання, і питання про тактику подальшого лікування, необхідність оперативного втручання остаточно не вирішено. У центр діти були спрямовані з метою загального зміцнення організму, підвищення адаптаційних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, профілактики функціональних зрушень.

Розроблені індивідуальні програми реабілітації були спрямовані на вирішення наступних завдань:

- зміцнення скелетної мускулатури та нормалізація постави,
- зміцнення дихальної мускулатури та покращення функціональності дихальної системи,
- покращення функціональності серцево-судинної системи,
- формування адаптаційних здібностей та загальне зміцнення організму,
- підвищення психоемоційного тону.

Програми включали загальнорозвиваючі вправи, активні та пасивні мобілізації, дихальні вправи, масаж та методики релаксації, ігри та спортивно-прикладні вправи.

Форма занять – індивідуальна. Тривалість занять складала від 25-30 хвилин, процедура масажу - 20-25 хв. Заняття з дітьми проводились курсом тривалістю шість тижнів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, кінетотерапевтичні спостереження, опитування та анкетування, методи функціонального обстеження (соматоскопія, оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи: функціональна проба з присіданням – Тест – 20 присідань за 30 с, проба м'язової витривалості). Функціональне тестування проводилося двічі: на початку дослідження для виявлення вихідного рівня та наприкінці, для виявлення ефективності розробленої та застосованої програми.

Розроблена нами програма реабілітації пацієнтів з лійкоподібною деформацією грудної клітки включала наступні заходи:

- комплекси лікувальної та ранкової гігієнічної гімнастики з включенням загальнорозвиваючих та спеціальних вправ, методик активної та пасивної мобілізації, елементів кардіотренувань, стретчингу,
- дихальна гімнастика із включенням статичних та динамічних вправ, елементів звукової гімнастики, дихання з опором,
- масаж спини та передньої частини тулуба,
- формування навичок правильної постави.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час огляду дітей звернули особливу увагу на стан постави, форму грудної клітки, форму ніг та стан стоп. В результаті огляду було виявлено, що для обох учасниць дослідження характерна астенічна статура, слабко розвинена мускулатура, нормальна форма ніг і стоп, відзначені характерні зміни грудної клітини (грудна клітина сплюснена, краї реберних дуг піднесені) і постави (надпліччя опущені, живіт асиметрії). У ході розмов з батьками було з'ясовано, що обидві дівчинки схильні до простудних захворювань,

Відомо, що у дітей шкільного віку відзначається поступовий перехід до фіксованого викривлення груднини та ребер, можуть спостерігатися порушення зовнішнього дихання та серцевої діяльності, зниження маси тіла, швидка стомлюваність при ходьбі та бігу, задишка, серцебиття при фізичних навантаженнях, поганий апетит та ін.

У ході первинного тестування з'ясували, що досліджувані функціональні показники у дітей дещо нижчі за вікову норму. Відзначили появу задишки при невеликому навантаженні, знижену екскурсію грудної клітки. Крім того, у дівчаток досить чітко проявляється симптом «парадоксу вдиху».

Виявлені порушення вимагають особливої уваги розробки програми реабілітації.

У зведеній таблиці представлені первинні та вторинні результати дослідження проведених тестів та функціональних проб.

Оцінка функціональності ССС

У тесті "20 присідань за 30 секунд" при первинному дослідженні отримані показники відповідають чотирьом балам, що відповідає оцінці "добрий стан ССС". Під час вторинного тестування цей показник покращився до п'яти балів, що відповідає оцінці «відмінний стан».

Аналогічні результати отримано і під час проведення проби Штанге. При первинному тестуванні діти змогли затримати дихання в середньому на 29,5 сек, що відповідає задовільній оцінці. При вторинному тестуванні цей показник покращився в середньому до 33,0 с, що є відмінним показником.

При первинному обстеженні функціональний стан серцево-судинної системи характеризується як «хороший» (показники відповідають 4 балам). При вторинному обстеженні одержані результати відповідають 5 балам, що відповідає оцінці «відмінно».

Таблиця 1 - Результати функціонального обстеження

№	Тест, одн. вим.	Результати, їхня інтерпретація		Р
		1 досл.	2 досл.	
1	«20 присідань за 30 секунд»			
	• ЧСС у спокої, уд/хв	77,3	70,2	< 0,05
	• ЧСС після 20 присідань, уд/хв	117,2	111,3	< 0,05
	• відновлення пульсу після навантаження-ки, уд/хв	86,3	83,2	< 0,05
		4	5	
2	Проба Штанге, с	29,5 ± 1,4 «Удовлетворительно»	33,0 ± 1,2 «Отлично»	< 0,05
3	Експерсія грудною клітини, см	1,2	3,3	< 0,05
4	Оцінка ЖЕЛ, мл	1085,3	1114,2	< 0,05
	Дослідження м'язової витривалості (с)			
	• м'язи черевного преса	46,5	74,2	< 0,05
	• м'язи спини	42,4	68,3	< 0,05
		«Задовільно»	«Відмінно»	

Оцінка функціональності дихальної системи

З таблиці випливає, що в ході дослідження нам вдалося досягти збільшення ЖЕЛ в середньому на 28,9 мл. На думку, це зумовлено як зміцненням дихальної мускулатури, і збільшенням рухливості грудної клітини.

У ході дослідження виявили, що експерсія грудної клітки у дітей при первинному тестуванні склала лише 1,2 см, при вторинному збільшилася до 3,3 см.

Оцінка витривалості м'язів спини та черевного преса

При первинному тестуванні результати дослідження витривалості м'язів як спини, так і черевного преса були оцінені як задовільні (46,5 та 42,4 з відповідно). При вторинному тестуванні ці показники суттєво зросли на 26–28 секунд, що дозволило оцінити їх як відмінні.

Слід зазначити, що за час участі у дослідженні дівчинки стали спритнішими, рухливішими, опанували нові рухові навички, у них покращилася постава. Батьки зазначили, що діти з задоволенням



займалися не лише в реабілітаційному центрі, а й удома, виконуючи ранкову гімнастику (Малюнок 1).

Рисунок 1 – Заняття лікувальної гімнастики

Висновки. Аналіз результатів проведеного дослідження продемонстрував суттєве покращення показників функціональності серцево-судинної та дихальної систем, витривалості м'язів тулуба у дітей 5 та 7 років з ліycopодібною деформацією грудної клітки.

Розроблена кінетопрофілактична програма може бути рекомендована до застосування у дітей молодшого віку з ліycopодібною деформацією грудної клітки з метою загального зміцнення організму, профілактики порушень постави, підвищення функціональності та адаптивності кардіореспіраторної системи, зміцнення скелетної мускулатури.

Литература

1. Показання до операції та методи хірургічної корекції воронкоподібної деформації грудної клітки у дітей / Васильєв Г. С., Рудаков С. С., Веровський В. А. та ін. // Вісник АМН. - 1994. - № 4. -3-5 с.
2. Виноградов А. Ст. Деформація грудної клітки у дітей (хірургічне лікування та медико-соціальна реабілітація) / Виноградов А. В. - 2004. - 228 с.
3. Воронцов Ю. Л. Стан кровообігу в малому колі при найбільш поширених захворюваннях легень та лійкоподібної деформації грудної клітки / Воронцов Ю. Л. - 1983. - 127 с.
4. Волков М. В. Дитяча ортопедія/Волков М. В, Дідова В. Д. – 2-ге вид., перераб. та дод. - Медицина, 1980. - 312 с.
5. Горбунов, А. В. Методика лікувальної фізкультури у дітей з воронкоподібною деформацією грудної клітки в передопераційному періоді: Ав-тореф. дис. . канд. мед. наук/А. В. Горбунів. -1993. - 17 с.
6. Ортопедія. Короткий посібник для практикуючих лікарів/Корнілов Н. У., Грязнухін Є. Г., Осташенко В. І., Редько К.Г. -Гіпоктат. 2001. - 368 с.
7. Рузікулов У. Ш. Стан кардіореспіраторної системи при лійкоподібній деформації грудної клітки у дітей / Рузікулов У. Ш. // Лікар-аспірант. - 2011. - Т. 47. - № 4.4. - С. 682-685.
8. Стальмахович Ст. н. Лікування лійкоподібної деформації грудної клітки у дітей / Стальмахович В. Н., Дуденков В. В, Дюков А. А. // Ортопедія, травматологія та відновна хірургія дитячого віку. - Т 5. - Вип. 3. – 2017. – С. 17–24.
9. Травматологія та ортопедія. Керівництво для лікарів: у 3 томах / за ред. Ю. р. Шапошникова. - Медицина, 1997. - Т. 3 - 624 с.
10. Mak SM, Bhaludin BN, Naaseri S, Di Chiara F, Jordan S, Padley S. Imaging of congenital chest wall deformities. The British Journal of Radiology. 2016; 89(1061):

References

1. Vasylev G. S., Rudakov S. S., Verovskyj V. A. y dr. Pokazanyya k operacyu y metody xyrurgycheskoj korrekcyu voronkoobraznoj deformacyu grudnoj kletky u detej // Vestnyk Ros. AMN. – 1994. – №4. –3–5 s.
2. Vynogradov A. V. Deformacyya grudnoj kletky u detej (xyrurgicheskoe lechenye y medyko-socyalnaya reabylytacyya) 2004. – 228 s.
3. Voronczov Yu.L. Sostoyanye krovoobrashhenyya v malom krugе pry nayboleє rasprostranennyyx zabolevaniyyax legkyyx y voronkoobraznoj deformacyu grudnoj kletky.1983. – 127 s.
4. Volkov M. V., Dedova V. D. Detskaya ortopedyya. – 2-e yzd., pererab. y dop. –Medycy`na, 1980. – 312 s.
5. Gorbunov A. B. Metodyka lechebnoj fyzkultury u detej s voronkoobraznoj deformacyej grudnoj kletky v predoperacyonnom peryode: Av-toref. dys. . kand. med. nauk / A. V. Gorbunov.- 1993.- 17 s.

6. Kornilov N. V., Gryaznuxyn Э. G., Ostashenko V. Y., Redko K. G. Ortopedyya. Kratkoe rukovodstvo dlya praktikuyushhyyx vrachej. –2001. – 368 s.
7. Stalmaxovych V. N., Dudenkov V. V., Dyukov A. A. Lechenye voronkoobraznoj deformacyy grudnoj kletky u detej // Ortopedyya, travmatologyya y vosstanovitelnaya xirurgyya detskogo vozrasta. – T 5. – Vip. 3. – 2017. – s. 17–24.
8. Travmatologyya y ortopedyya / Rukovodstvo dlya vrachej: v T 3 tomax / pod red. Yu. G. Shaposhnykova. – Medycyna, 1997. – T. 3 – 624 s.
9. Mak SM, Bhaludin BN, Naaseri S, Di Chiara F, Jordan S, Padley S. Imaging of congenital chest wall deformities. The British Journal of Radiology. 2016; 89(1061): 20150595.

О. О. Виноградов, О. І. Гужва

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
(м. Старобільськ, Україна)*

**МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ**

O. O. Vinogradov, O. I. Guzhva

*Luhansk Taras Shevchenko National University
(Starobilsk, Ukraine)*

**MEDICAL AND SOCIAL ASPECTS OF CARDIOVASCULAR
DISEASES**

Анотація. У статті досліджено медико-соціальне значення серцево-судинних захворювань. Проведений аналіз показав, що в Україні зберігається достатньо висока поширеність хвороб системи кровообігу, яка істотно впливає на рівень первинної інвалідизації та смертності працездатного населення. Вирішення проблеми, на нашу думку, можливо за рахунок, у першу чергу, глобального впровадження профілактичних програм, спрямованих на головні модифіковані фактори ризику (високий артеріальний тиск, гіподинамія, куріння, підвищена маса тіла, нераціональне харчування), та реалізації реабілітаційних стратегій, що охоплюють усі вікові групи.

Ключові слова: серцево-судинні захворювання, захворюваність, інвалідність, фактори ризику, профілактика, реабілітація.

Annotation. The article considers the medical and social aspects of cardiovascular diseases. The analysis showed that in Ukraine there are highest rates of cardiovascular disease, which significantly affects the level of primary disability and mortality of the able-bodied population. Among the risk factors contributing to the development of cardiovascular pathology should be allocated high blood pressure, insufficient level of physical activity and unbalanced nutrition. It should also be noted the lack of comprehensive rehabilitation of patients with cardiovascular pathology.

The solution of the problem, in our opinion, is possible due to the global introduction of preventive programs aimed at the main modified risk factors (high blood pressure, inactivity, bad habits, overweight, inefficient nutrition), and the implementation of rehabilitation strategies covering all age groups.

Key words: cardiovascular diseases, morbidity, disability, risk factors, prevention, rehabilitation.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Захворюваність на серцево-судинну патологію осіб працездатного віку залишається серйозною медико-соціальною проблемою. Протягом останніх 25 років поширеність серцево-судинних захворювань (ССЗ) в Україні зросла утричі, а рівень смертності збільшився на 45 %. Сьогодні за цими показниками Україна посідає одно з перших місць у Європі. Більшість хворих на серцево-судинну патологію мають першу або другу групу інвалідності, водночас хвороби органів кровообігу займають перше місце в структурі загальної інвалідності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Питання поширеності серцево-судинних захворювань були предметом досліджень Бідчака А. С., Скворцова Н. В., Бачинської І. В., Теренда Н. О., Горбася І. М., Дудник С., Лисунець О. М. зі співавт., Дроздової І. В. зі співавт., Іпатова А. В. зі співавт., Лісничої В. М., Гандзюка В. А. та інших вчених. Дослідженням шляхів профілактики серцево-судинних захворювань займалися Давидова І. В. зі співавт., Базилевич А. Я. зі співавт., Гуревич К. Г., Прихода І. В., Руснак І. Т., Голованова І. А. зі співавт., Клименко В. І. та інші дослідники.

У своїй доповіді про ситуацію в області неінфекційних захворювань в світі (2014) ВООЗ, акцентуючи увагу на значущості ССЗ, наголошує на необхідності до 2025 р. домогтися серед іншого відносного скорочення поширеності недостатньої фізичної активності на 10 %, скорочення на 25 % поширеності випадків підвищеного кров'яного тиску, припинення зростання числа випадків діабету і ожиріння, відносного скорочення на 30 % показника поширеності вживання тютюну серед осіб старше 15 років.

Мета дослідження. Дослідити медико-соціальне значення серцево-судинних захворювань.

Завдання дослідження. Спираючись на літературні джерела оцінити поширеність хвороб системи кровообігу, визначити їх вплив на рівень первинної та загальної інвалідизації населення України.

Виклад основного матеріалу дослідження. ССЗ є основною причиною смерті в усьому світі. За оцінками ВООЗ, у 2012 році від ССЗ померло 17,5 мільйона осіб, що склало 31 % усіх випадків смерті в світі. З цього числа 7,4 мільйона осіб померло від ішемічної хвороби серця та 6,7 мільйона осіб – у результаті інсульту. Більше 75 % випадків смерті від ССЗ відбуваються в країнах з низьким і середнім рівнем доходу, майже в рівній мірі серед чоловіків і жінок [1–6].

Практично дві третини людей, які отримали інфаркт, вмирають до надання їм медичної допомоги. Навіть в тих випадках, коли хворі з інфарктом або інсультом мають доступ до сучасних передових методів лікування, 60% з них помирають або стають інвалідами [5–7], а 20–25 % із них до кінця життя потребують сторонньої допомоги у повсякденному житті. Отже для набуття оптимальної самостійності таким пацієнтам необхідна допомога фізичних терапевтів та інших функціональних спеціалістів [8; 9].

Згідно з представленими в «Statistical Fact Sheet – Populations 2007 Update» даними, як мінімум 20 мільйонів пацієнтів мають серцеві напади та інсульти щороку. У Європейському регіоні ССЗ стають причиною смерті понад 4,3 мільйона осіб, що складає майже 48 % усіх смертей. Поширеність стенокардії в Європі досягає 20–40 тис. осіб на 1 мільйон населення [10].

Згідно з даними Американської асоціації серця та аналізу «Heart Disease and Stroke Statistics – 2010 Update», кожен третій американець має більше одного ССЗ. Коронарна хвороба серця реєструється у 16,8 млн. осіб, стенокардія – у 9,8 млн., підвищений артеріальний тиск – у 73,6 млн., інфаркт міокарда (ІМ) – у 7,9 млн. Щорічно в США відбувається 1,57 млн. госпіталізацій з приводу гострого коронарного синдрому, 5,7 млн. – з приводу серцевої недостатності, 6,5 млн. – з приводу інсульту; кожні 38 секунд від наслідків ССЗ помирає один американець [там само].

Слід зазначити, що останні 30 років завдяки комплексним профілактичним заходам смертність від ССЗ (в усіх вікових групах) в економічно розвинених країнах Західної Європи послідовно знижувалася [11].

В Україні поширеність ішемічної хвороби серця та цереброваскулярної патології постійно збільшується, щорічно реєструється близько 50 тис. випадків інфаркту міокарда та 100–120 тис. інсультів. Наразі в Україні близько 11,7 млн. осіб хворіє на гіпертонічну хворобу та 8,5 млн. – на ішемічну хворобу серця [10; 12; 13].

За даними ВООЗ в Україні на кожні 100 тис. населення зареєстровано 1712,21 випадків ішемічної хвороби серця та 798,47 випадків цереброваскулярної патології (35 % з них особи працездатного віку), що порівняно з даними по Євросоюзу відповідно в 2,5 і 1,3 рази вище. При цьому відзначається певна тенденція зростання – за останні 30 років поширеність серцево-судинних захворювань серед населення України зросла у 3,5 разу, а рівень смертності від них – на 46,0 % [14; 15].

Негативна динаміка притаманна кожній з нозологічних форм ССЗ. Так, поширеність гіпертонічної хвороби серед населення за період 1991–2013 рр. зросла в 3,6 рази, ішемічної хвороби серця – у 3,3 рази, цереброваскулярних хвороб – у 2,4 рази. Особливо тривожить той факт, що хвороби системи кровообігу лідирують у структурі первинної інвалідності дорослого населення України та його смертності [16].

Показники смертності від ССЗ в Україні найвищі серед Європейських країн. Саме хвороби системи кровообігу на 66,0 % визначають рівень загальної смертності всього населення України та на 30,0 % – смертність населення працездатного віку. За даними ВООЗ, щороку від цих захворювань вмирає понад 450 тис. українців (більш ніж 1 % населення країни) [14; 17].

При високому рівні захворюваності на ССЗ в Україні, інвалідизація внаслідок цих хвороб значно перевищує аналогічні показники в розвинених країнах. Як наслідок, у 2016 р., як і в останні десятиліття, хвороби системи кровообігу продовжують відігравати основну роль у формуванні загального контингенту інвалідів в країні і посідати перше місце в структурі причин первинної інвалідності дорослого населення [18–24].

У структурі первинної інвалідності дорослого і працездатного населення за формами захворювань хвороби системи кровообігу становили у 2015 р. – 22,4 і 19,4 % відповідно; у 2016 р. їх питома вага дещо підвищилась (до 22,5 % серед дорослого і 19,8 % – серед працездатного населення) [18; 20].

Реєструється поступове збільшення контингенту хворих та інвалідів до 39 років, які страждають тяжкими захворюваннями серцево-судинної системи. Дана тенденція, по-перше, є наслідком росту числа захворювань органів кровообігу в дітей за останні десятиліття [там само]. За останні п'ять років частота ССЗ у підлітків зросла на 27,9 %. Результати проведення і оцінки авторами роботи [25] проби Руф'є у 140 школярів 5–11 класів засвідчили, що 72 % з них на уроках фізичної культури повинні займатися в спеціальній групі. По-друге, відзначається значне «помолодження» артеріальної гіпертензії та ішемічної хвороби серця як наслідків соціальної і економічної нестабільності суспільства. Так, у 2016 році серед вперше визнаних інвалідами внаслідок хвороб системи кровообігу питома вага молодих осіб (до 39 років) становила 6,8 % (у 2011 році – 6,2 %) [18; 20].

За класами хвороб системи кровообігу продовжує превалювати первинна інвалідність внаслідок цереброваскулярної патології [20; 22; 24], що потребує, для відновлення незалежності та покращення якості життя пацієнта, активної постінсультної реабілітації [15].

Серед областей України за показниками первинної інвалідності внаслідок ССЗ у працездатному віці лідирують Львівська (14,2 на 10 тис. населення), Харківська (11,5 на 10 тис. населення), Вінницька (10,8 на 10 тис. населення) та Черкаська (10,8 на 10 тис. населення) області. Найбільше зростання первинної інвалідності протягом 2015–2016 рр. спостерігалось у Черкаському (на 16,1 %), Харківському (на 15,0 %), Одеській (на 14,9 %) областях. У Найнижчі показники первинної інвалідності внаслідок ССЗ у

працездатному віці спостерігаються у Кіровоградський (5,9 на 10 тис. населення), Херсонській (7,1 на 10 тис. населення) та Сумській (7,7 на 10 тис. населення) областях. У Луганській області цей показник дорівнює 9,3 на 10 тис. населення [20].

При цьому, незважаючи на досить високу інвалідизацію внаслідок ССЗ, за даними А. В. Іпатова та ін. (2017), реабілітаційні заходи, в основному, зводяться до медикаментозної підтримувальної терапії, дотримання термінів стаціонарного лікування та ощадного режиму, що передбачає значні обмеження фізичних і емоційних навантажень, та призводить пацієнта до фізичної і психологічної дезадаптації. Також недостатня пропаганда здорового способу життя та значення чинників ризику серцево-судинних захворювань, тобто профілактична робота [18; 20; 26].

Науковою основою профілактики ССЗ стала концепція факторів ризику, під якими розуміють модель поведінки або інші обставини, наявність яких призводить до розвитку і прогресування ССЗ. Фактори ризику можуть бути причинно пов'язані з розвитком захворювання або викликати останні шляхом впливу на інші фактори. Те, що фактор ризику причинно не пов'язаний із захворюванням, не знижує його важливості в плані передбачення захворювання [27; 28].

ВООЗ виділяє понад 300 факторів ризику, пов'язаних з ішемічною хворобою серця та інсультом [28; 29], для їх класифікації, в різних дослідженнях пропонуються різні моделі.

Зазвичай фактори ризику розвитку ССЗ ділять на три групи [7]:

1. Біологічні детермінанти або фактори: похилий вік; чоловіча стать; генетичні фактори, що сприяють виникненню дисліпідемії, гіпертензії, толерантності до глюкози, цукрового діабету і ожиріння.

2. Анатомічні, фізіологічні та метаболічні (біохімічні) особливості: дисліпідемія; артеріальна гіпертензія; ожиріння і характер розподілу жиру в організмі; цукровий діабет.

3. Поведінкові фактори: харчові звички; куріння; рухова активність; споживання алкоголю; поведінка, що сприяє виникненню захворювань коронарних артерій.

Поведінкові фактори ризику ССЗ є модифікованими (змінними), отже потенційно їх можна усунути, тому, при розробці програм первинної та вторинної профілактики, основна увага приділяється саме цим факторам [28]. За різними даними, усунувши модифіковані фактори ризику ССЗ можна за приблизними оцінками, запобігти від 60 до 80 % кардіоваскулярних проблем [7; 28; 30].

Біологічні детермінанти належать до незмінних факторів ризику, в основному їх використовують для оцінки ймовірності виникнення ССЗ [7; 29].

Після появи у людини ознак ССЗ фактори ризику сприяють прогресуванню захворювання і погіршують його прогноз [там само].

При визначенні ступеня ризику розвитку ССЗ необхідно брати до уваги, що багато факторів ризику взаємопов'язані та при одночасній дії посилюють негативний вплив один одного. У практичній діяльності слід врахо-

вувати усі наявні у даного пацієнта фактори ризику, тобто визначати сумарний ризик. Для цього існують шкали 10-річного ризику розвитку ішемічних подій, наприклад шкала PROCAM, Фрамінгемська шкала та ін. [29].

Особи, які страждають на ССЗ або мають високий ризик таких захворювань, у зв'язку з наявністю одного або декількох факторів ризику, потребують раннього виявлення і надання кваліфікованої допомоги. При цьому, як лікарі, так і пацієнти недостатньо обізнані про вплив факторів ризику на розвиток та перебіг ССЗ [2; 31].

Основним чинником розвитку ішемічної хвороби серця і цереброваскулярних захворювань є артеріальна гіпертензія [32; 33].

У всьому світі на гіпертонічну хворобу страждає понад 65 млн. осіб. В Україні за офіційними даними зареєстровано майже 33 % (близько 12 млн. осіб) дорослого населення з підвищеним артеріальним тиском. При цьому, приблизно 45 % людей не знають, що вони мають високі цифри артеріального тиску [там само].

За результатами досліджень В. І. Клименко та А. В. Коваленко (2013) встановлено, що переважна більшість населення не інформована про наслідки постійного підвищення артеріального тиску і не вважають доцільним постійно приймати антигіпертензивні препарати [33].

Існує прямий зв'язок між рівнем артеріального тиску і ризиком розвитку ССЗ. Численні дослідження показують, що шляхом активного виявлення і регулярного лікування артеріальної гіпертензії можна на 40–50 % знизити смертність від інсульту і в меншій мірі (на 15–20 %) від ішемічної хвороби серця. При цьому артеріальна гіпертензія в свою чергу пов'язана з певними факторами ризику, серед яких виділяють вікові, статеві, спадкові, психосоціальні, соціально-економічні, аліментарні фактори, куріння, підвищену масу тіла і низьку фізичну активність [28; 34].

Слід зазначити, що у рекомендаціях з артеріальної гіпертензії 2017 року Американська колегія кардіологів (American College of Cardiology) та Американська асоціація з проблем серця (American Heart Association) значно понизила граничні рівні артеріального тиску. Так, артеріальний тиск на рівні 130–139 / 80–89 мм рт. ст. слід вважати артеріальною гіпертензією I ступеня.

Серед основних факторів, що створюють підґрунтя для виникнення серцево-судинних захворювань, також слід відзначити недостатню фізичну активність, яка є четвертим за значимістю фактором ризику глобальної смертності (приблизно 3,2 мільйона щорічних випадків смерті). Крім того фізична інертність є основною причиною приблизно 30% випадків ішемічної хвороби серця [4; 30].

У всьому світі спостерігається зниження рівня фізичної активності. За оцінками спеціалістів близько 31 % людей (28 % чоловіків і 34 % жінок) у віці 15 років і старше в світі були недостатньо фізично активними [там само].

Сучасні рекомендації з фізичної активності засновані на тому, що необхідний рівень тренуваності серцево-судинної системи досягається при регулярних заняттях помірної інтенсивності (50–75 % від максимальної

частоти серцевих скорочень). За рекомендаціями ВООЗ оптимальний рівень фізичного навантаження відповідає 30–40 хвилинній фізичній активності не менше 4–5 разів на тиждень [28; 5; 7; 35].

Рекомендації щодо фізичної активності для дорослих у США передбачають щонайменше 150 хвилин вправ помірної інтенсивності на тиждень [30].

Певне значення у розвитку ССЗ має незбалансоване харчування. Встановлено, що виникнення певних захворювань зумовлено надмірним споживанням жирів, насичених жирів, холестерину, рафінованих цукрів, солі, алкоголю і недостатнім споживанням поліненасичених жирів, складних вуглеводів, клітковини, вітамінів і мінералів [36].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, останні роки в Україні зберігається достатньо висока поширеність хвороб системи кровообігу, яка істотно впливає на рівень первинної інвалідизації та смертності працездатного населення. Катастрофічна ситуація, що склалася, потребує негайного вирішення, за рахунок, у першу чергу, глобального впровадження профілактичних програм, спрямованих на головні модифіковані фактори ризику (високий артеріальний тиск, гіподинамія, куріння, підвищена маса тіла, нераціональне харчування), та реалізації реабілітаційних стратегій, що охоплюють усі вікові групи.

Література

1. Бідчак А. С. Хвороби системи кровообігу як світова проблема / А. С. Бідчак // Український терапевтичний журнал. – 2014. – № 1. – С. 95–100.
2. Глобальне здоров'я та серцево-судинні захворювання / В. Nascimento, L. Brant, D. Moraes, A. Ribeiro // Український кардіологічний журнал. – 2015. – № 4. – С. 123–133.
3. Голяченко А. О. Відновне лікування хворих з патологією серцево-судинної системи / А. О. Голяченко // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2012. – № 1. – С. 164–166.
4. Доповідь про ситуацію в галузі неінфекційних захворювань у світі. - ВООЗ, 2014. - 16 с.
5. Попередження інфарктів та інсультів. Не будьте жертвою – Захистіть себе. - ВООЗ, 2006. - 44 с.
6. Серцево-судинні захворювання / Інформаційний бюлетень ВООЗ. - 2007. - № 317.
7. Гев'як О. М. Фізична реабілітація в гострий період крововиливу в головний мозок / О. М. Гев'як // Журнал неврології імені Б. М. Маньковського. – 2017. – Т. 5. – № 1. – С. 12–14.

8. Інсульт: різновиди, фактори ризику, фізична реабілітація / Богдан Мицкан, Генадій Єдинак, Зіновій Остап'як та ін. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2012. – № 3 (19). – С. 295–302.

9. Бачинська І. В. Ішемічна хвороба серця – актуальність, поширеність, вплив на інвалідизацію та смертність. Гострий коронарний синдром – домінантна проблема сучасності: статистичні факти / І. В. Бачинська // Буковинський медичний вісник. – 2013. – Т. 17. – № 4 (68). – С. 174–178.

10. Лісничка В. М. Загальна захворюваність на серцево-судинні захворювання вибраної когорти населення / В. М. Лісничка // Ліки України. – 2011. – №2 (6). – С. 41–44.

11. Гандзюк В. А. Динаміка захворюваності та поширеності хвороб системи кровообігу серед населення України на сучасному етапі: національний та регіональний аспекти / В. А. Гандзюк // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2014. – № 2 (60). – С. 74–78.

12. Теренда Н. О. Прогностична оцінка захворюваності та поширеності хвороб системи кровообігу / Н. О. Теренда // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2014. – № 4 (62). – С. 31–35.

13. Горбась І. М. Високий серцево-судинний ризик населення України: вирок чи точка відліку / І. М. Горбась // Львівський клінічний вісник. – 2013. – № 3 (3). – С. 45–48.

14. Піонтківська Н. І. Фізична реабілітація – важливий крок до незалежного життя після інсульту / Н. І. Піонтківська, Ю. В. Фломін, Н. І. Самосюк // Міжнародний неврологічний журнал. – 2012. – № 8 (34). – С. 98–101.

15. Дудник С. Серцево-судинні захворювання в Україні: прогнози – невтішні / С. Дудник // Ваше здоров'я. – Режим доступу : <http://www.vz.kiev.ua/sercevo-sudinnyi-zaxvoryuvannya-v-ukrayini-prognozi-nevtishni>.

16. Чи можна зупинити епідемію серцево-судинних катастроф? // Фармацевт практик. – 2014. – № 10. – С. 32.

17. Аналіз первинної інвалідності внаслідок хвороб системи кровообігу / О. М. Лисунець, І. Я. Ханюкова, Ю. В. Ткаченко та ін. // Семейная медицина. – 2014. – № 2 (52). – С. 15–17.

18. Нові підходи до оцінки первинної інвалідності населення України внаслідок хвороб системи кровообігу / І. В. Дроздова, І. Я. Ханюкова, О. М. Мацуга та ін. // Український вісник медико-соціальної експертизи. – 2011. – № 4 (2). – С. 19–25.

19. Первинна інвалідність внаслідок провідних хвороб системи кровообігу в Україні (2015-2016 рр.) / А. В. Іпатов, О. М. Лисунець, І. Я. Ханюкова та ін. // Буковинський медичний вісник. – 2017. – Т. 21, № 2 (82), Ч. 1. – С. 197–202.

20. Первинна інвалідність внаслідок хвороб системи кровообігу / А. В. Іпатов, І. В. Дроздова, І. Я. Ханюкова, О. М. Мацуга // Сучасні медичні технології. – 2013. – № 2. – С. 143.

21. Стан первинної інвалідності внаслідок хвороб системи кровообігу / О. М. Лисунець, І. Я. Ханюкова, Ю. В. Ткаченко та ін. // Український вісник медико-соціальної експертизи. – 2013. – № 3 (9). – С. 10–13.

22. Сучасний стан первинної інвалідності в Україні внаслідок хвороб системи кровообігу / А. В. Іпатов, О. М. Лисунець, І. Я. Ханюкова та ін. // Соціальна медицина. – 2012. – Т. XVII, № 3. – С. 1–4.

23. Сучасний стан первинної інвалідності внаслідок вроджених та набутих хвороб судинної системи в Україні / О. М. Лисунець, І. Я. Ханюкова, Ю. В. Ткаченко та ін. // Український вісник медико-соціальної експертизи. – 2017. – № 2 (24). – С. 14–23.

24. Марценюк В. П. Інформаційні технології вивчення адаптаційної здатності серцево-судинної системи до фізичного навантаження за морфологічним, часовим та спектральним аналізом осцилограм / В. П. Марценюк, Д. В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко // Медична інформатика та інженерія. – 2015. – № 4. – С. 36–43.

25. Профілактика серцево-судинних захворювань: чи завжди ми встигаємо? / І. В. Давидова, Н. А. Кожухарьова, Л. І. Конопляник, Т. В. Сімагіна // Семейная медицина. – 2016. – № 6 (68). – С. 20–24.

26. Базилевич А. Я. Профілактика серцево-судинних захворювань – основа забезпечення суспільного здоров'я / А. Я. Базилевич, О. В. Гдиря // Ліки України. – 2011. – № 3 (7). – С. 30.

27. Гуревич К. Г. Методичні рекомендації щодо організації програм профілактики хронічних неінфекційних захворювань / К. Г. Гуревич, Є. Г. Фабрикант // Менеджмент якості у сфері охорони здоров'я та соціального розвитку. – 2008. – № 4. – С. 78–161.

28. Руснак І. Т. Виявлення підґрунтя для виникнення серцево-судинних захворювань. Збереження здоров'я / І. Т. Руснак // Клінічна та експериментальна патологія. – 2015. – Т. XIV, № 3 (53). – С. 200–204.

29. Сучасні проблеми профілактики хвороб системи кровообігу на первинному рівні / І. А. Голованова, С. С. Касинець, М. В. Хорош, Г. А. Оксак // Соціальна фармація в охороні здоров'я. – 2016. – Т. 2, № 4. – С. 11–16.

30. Капущу О. О. Фізична реабілітація жінок хворих на гіпертонічну хворобу І–ІІ ступеня на санаторно-курортному етапі лікування / О. О. Капущу, Т. Є. Одинець // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 4 (48). – С. 73–77.

31. Клименко В. І. Інформованість населення про чинники ризику хвороб системи кровообігу / В. І. Клименко, А. В. Коваленко // Медицина сьогодні і завтра. – 2013. – № 4 (61). – С. 131–134.

32. Ярынкина Е. А. Цереброваскулярная патология и профилактика инсульта у больных с артериальной гипертензией / Е. А. Ярынкина // Здоров'я України. – 2007. – № 2. – С. 18–19.

33. Your Guide to Physical Activity and Your Heart / U. S. Department of Health and Human Services; National Institutes of Health; National Heart, Lung, and Blood Institute, 2006. – 52 p.

34. Дослідження впливу харчування на розвиток хвороб системи кровообігу / М. В. Зарицька, О. І. Семенова, Н. О. Бублієнко та ін. // Наукові праці НУХТ. – 2012. – № 45. – С. 26–30.

References

1. Bidchak A. S. Khvoroby systemy krovoobihu yak svitova problema / A. S. Bidchak // Ukrainskyi terapevtychnyi zhurnal. – 2014. – № 1. – S. 95–100.

2. Hlobalne zdorovia ta sertsevo-sudynni zakhvoriuvannia / B. Nascimento, L. Brant, D. Moraes, A. Ribeiro // Ukrainskyi kardiologichnyi zhurnal. – 2015. – № 4. – S. 123–133.

3. Holiachenko A. O. Vidnovne likuvannia khvorykh z patolohiiei sertsevo-sudynnoi systemy / A. O. Holiachenko // Zdobutky klinichnoi i eksperymentalnoi medytsyny. – 2012. – № 1. – S. 164–166.

4. Doklad o sytuatsyy v oblasti neynfektsyonnykh zabolevaniy v myre. – VOZ, 2014. – 16 s.

5. Preduprezhdenye ynfarktov y ynsultov. Ne budte zhertvoi – Predokhranyte sebia. – VOZ, 2006. – 44 s.

6. Serdechno-sosudystye zabolevaniya / Ynformatsyonnyi biulleten VOZ. – 2007. – № 317. – Rezhym dostupu: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/ru>.

7. Heviak O. M. Fizychna rehabilitatsiia v hostryi period krovovylyvu v holovnyi mozok / O. M. Heviak // Zhurnal nevrolohii imeni B. M. Mankovskoho. – 2017. – T. 5, № 1. – S. 12–14.

8. Insult: riznovydy, faktory ryzyku, fizychna rehabilitatsiia / Bohdan Mytskan, Henadii Yedynak, Zinovii Ostapiak ta in. // Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats. – 2012. – № 3 (19). – S. 295–302.

9. Bachynska I. V. Ishemichna khvoroba sertsia – aktualnist, poshyrenist, vplyv na invalidyzatsiiu ta smertnist. Hostryi koronarnyi syndrom – dominantna problema suchasnosti: statystychni fakty / I. V. Bachynska // Bukovynskyi medychnyi visnyk. – 2013. – T. 17, № 4 (68). – S. 174–178.

10. Lisnycha V. M. Zahalna zakhvoriuvanist na sertsevo-sudynni zakhvoriuvannia vybranoi kohorty naselennia / V. M. Lisnycha // *Liky Ukrainy*. – 2011. – №2 (6). – S. 41–44.
11. Handziuk V. A. Dynamika zakhvoriuvanosti ta poshyrenosti khvorob systemy krovoobihu sered naselennia Ukrainy na suchasnomu etapi: natsionalnyi ta rehionalnyi aspekty / V. A. Handziuk // *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*. – 2014. – № 2 (60). – S. 74–78.
12. Terenda N. O. Prohnostychna otsinka zakhvoriuvanosti ta poshyrenosti khvorob systemy krovoobihu / N. O. Terenda // *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*. – 2014. – № 4 (62). – S. 31–35.
13. Horbas I. M. Vysokyi sertsevo-sudynnyi ryzyk naselennia Ukrainy: vyrok chy tochka vidliku / I. M. Horbas // *Lvivskyi klinichnyi visnyk*. – 2013. – № 3 (3). – S. 45–48.
14. Piontkivska N. I. Fizychna rehabilitatsiia – vazhlyvyi krok do nezalezhnogo zhyttia pislia insultu / N. I. Piontkivska, Yu. V. Flomin, N. I. Samosiuk // *Mizhnarodnyi nevrolohichnyi zhurnal*. – 2012. – № 8 (34). – S. 98–101.
15. Dudnyk S. Sertsevo-sudynni zakhvoriuvannia v Ukraini: prohnozy – nevtishni / S. Dudnyk // *Vashe zdorovia*. – Rezhym dostupu : <http://www.vz.kiev.ua/sercevo-sudinni-zaxvoryuvannya-v-ukrayini-prognozi-nevtishni>.
16. Chy mozhna zupynyty epidemiiu sertsevo-sudynnykh katastrof? // *Farmatsevt praktyk*. – 2014. – № 10. – S. 32.
17. Analiz pervynnoi invalidnosti vnaslidok khvorob systemy krovoobihu / O. M. Lysunets, I. Ya. Khaniukova, Yu. V. Tkachenko ta in. // *Semeinaia medytsyna*. – 2014. – № 2 (52). – S. 15–17.
18. Novi pidkhody do otsinky pervynnoi invalidnosti naselennia Ukrainy vnaslidok khvorob systemy krovoobihu / I. V. Drozdova, I. Ya. Khaniukova, O. M. Matsuha ta in. // *Ukrainskyi visnyk medyko-sotsialnoi ekspertyzy*. – 2011. – № 4 (2). – S. 19–25.
19. Pervynna invalidnist vnaslidok providnykh khvorob systemy krovoobihu v Ukraini (2015-2016 rr.) / A. V. Ipatov, O. M. Lysunets, I. Ya. Khaniukova ta in. // *Bukovynskyi medychnyi visnyk*. – 2017. – T. 21, № 2 (82), Ch. 1. – S. 197–202.
20. Pervynna invalidnist vnaslidok khvorob systemy krovoobihu / A. V. Ipatov, I. V. Drozdova, I. Ya. Khaniukova, O. M. Matsuha // *Suchasni medychni tekhnolohii*. – 2013. – № 2. – S. 143.
21. Stan pervynnoi invalidnosti vnaslidok khvorob systemy krovoobihu / O. M. Lysunets, I. Ya. Khaniukova, Yu. V. Tkachenko ta in. // *Ukrainskyi visnyk medyko-sotsialnoi ekspertyzy*. – 2013. – № 3 (9). – S. 10–13.
22. Suchasnyi stan pervynnoi invalidnosti v Ukraini vnaslidok khvorob systemy krovoobihu / A. V. Ipatov, O. M. Lysunets, I. Ya. Khaniukova ta in. // *Sotsialna medytsyna*. – 2012. – T. XVII, № 3. – S. 1–4.

23. Suchasnyi stan pervynnoi invalidnosti vnaslidok vrodzhenykh ta nabutykh khvorob sudynnoi systemy v Ukraini / O. M. Lysunets, I. Ya. Khaniukova, Yu. V. Tkachenko ta in. // Ukrainskyi visnyk medyko-sotsialnoi ekspertyzy. – 2017. – № 2 (24). – S. 14–23.

24. Martseniuk V. P. Informatsiini tekhnolohii vyvchennia adaptatsiinoi zdatnosti sertsevo-sudynnoi systemy do fizychnoho navantazhennia za morfolohichnym, chasovym ta spektralnym analizom ostsylhram / V. P. Martseniuk, D. V. Vakulenko, L. O. Vakulenko // Medychna informatyka ta inzheneriia. – 2015. – № 4. – S. 36–43.

25. Profilaktyka sertsevo-sudynnykh zakhvoriuvan: chy zavzhdy my vstyhaiemo? / I. V. Davydova, N. A. Kozhukharova, L. I. Konoplianyk, T. V. Simahina // Semeinaia medytsyna. – 2016. – № 6 (68). – S. 20–24.

26. Bazylevych A. Ya. Profilaktyka sertsevo-sudynnykh zakhvoriuvan – osnova zabezpechennia suspilnoho zdorovia / A. Ya. Bazylevych, O. V. Hdyria // Liky Ukrainy. – 2011. – № 3 (7). – S. 30.

27. Hurevych K. H. Metodycheskye rekomendatsyy po orhanyzatsyy prohramm profylaktyky khronycheskykh neynfektsyonnykh zabolevanyi / K. H. Hurevych, E. H. Fabrykant // Menedzhment kachestva v sfere zdravookhraneniia y sotsyalnoho razvytiia. – 2008. – № 4. – S. 78–161.

28. Rusnak I. T. Vyivlennia pidgruntia dlia vynyknennia sertsevo-sudynnykh zakhvoriuvan. Zberezhennia zdorovia / I. T. Rusnak // Klinichna ta eksperymentalna patolohiia. – 2015. – T. XIV, № 3 (53). – S. 200–204.

29. Suchasni problemy profilaktyky khvorob systemy krovoobihu na pervynnomu rivni / I. A. Holovanova, S. S. Kasynets, M. V. Khorosh, H. A. Oksak // Sotsialna farmatsiia v okhoroni zdorovia. – 2016. – T. 2, № 4. – S. 11–16.

30. Kapushchu O. O. Fizychna rehabilitatsiia zhinok khvorykh na hipertonichnu khvorobu I–II stupenia na sanatorno-kurortnomu etapi likuvannia / O. O. Kapushchu, T. Ye. Odynets // Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. – 2014. – Vyp. 4 (48). – S. 73–77.

31. Klymenko V. I. Informovanist naselennia pro chynnyky ryzyku khvorob systemy krovoobihu / V. I. Klymenko, A. V. Kovalenko // Medytsyna sohodni i zavtra. – 2013. – № 4 (61). – S. 131–134.

32. Yarynkyna E. A. Tserebrovaskuliarnaia patolohiia y profylaktyka ynsulta u bolnykh s arteryalnoi hypertenzyei / E. A. Yarynkyna // Zdorovia Ukrainy. – 2007. – № 2. – S. 18–19.

33. Your Guide to Physical Activity and Your Heart / U. S. Department of Health and Human Services; National Institutes of Health; National Heart, Lung, and Blood Institute, 2006. – 52 p.

34. Doslidzhennia vplyvu kharchuvannia na rozvytok khvorob systemy krovoobihu / M. V. Zarytska, O. I. Semenova, N. O. Bublivenko ta in. // Naukovi pratsi NUKhT. – 2012. – № 45. – S. 26–30.

УДК 613.955-056.262-056.22

М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
(м. Харків, Україна)*

**ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЕНЕРГОІНФОРМАЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ
ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ У ПОРІВНЯННІ
ЗІ ЗДОРОВИМИ ДІТЬМИ**

M. S. Goncharenko, T. P. Kamneva

*V. N. Karazin Kharkiv National University
(Kharkiv, Ukraine)*

**STUDYING THE STATE OF THE ENERGY INFORMATION HEALTH
COMPONENT OF THE CHILDREN WITH VISION DEFECTS IN
COMPARISON WITH HEALTHY CHILDREN**

Анотація. Здоров'я сучасних дітей потребує підвищеної уваги, тому що за час навчання у школі у великої кількості школярів виникають проблеми зі здоров'ям. Останнім часом через активне використання комп'ютерів, мобільних телефонів, телевізорів збільшилося навантаження на органи зору дітей, що сприяє погіршенню стану здоров'я, ослабленню зору. Дослідження присвячене вивченню особливостей стану енергоінформаційної складової здоров'я дітей з вадами зору у порівнянні зі здоровими дітьми.

Ключові слова: енергоінформаційна складова здоров'я, енергетичні ресурси організму, енергетичний центр.

Annotation. The article presents the research results of the energy information component in the health state of the children with vision pathologies. The article is devoted to the analysis of the research results of the energy information component in the health state of the children with vision pathologies, which was carried out with the help of the screening energy- information adaptometry of the person holographic matrix method. The method allows determining the state of the energy information component of health and the peculiarities in the body energy exchange of blind and children who have vision defects and, based on the results of the survey, determine the directions of rehabilitation.

Key words: energy information component of health, energy resources of an organism, energy center.

Постановка проблеми. Наш час характерний повсякчасним збільшенням електромагнітного навантаження на людський організм, яке сприяє виникненню негативного впливу на стан здоров'я. Особливо збільшилося навантаження на органи зору через активне використання комп'ютерів, мобільних телефонів, телевізорів. Найбільш небезпечним таке навантаження є для дітей, організм яких формується при постійно зростаючому електромагнітному випромінюванні і навантаженні на органи зору. Це становить проблему для дослідження стану здоров'я учнів.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що за час навчання у школі у великої кількості школярів погіршується стан зору і стан здоров'я. Пошук шляхів профілактики і методів оздоровлення дітей у сучасному світі є надзвичайно важливим. Також актуальним є порівняння стану здоров'я дітей з вадами зору і дітей, які мають схильність і зовнішні причини для погіршення зору і здоров'я в цілому.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Проблема наявності негативного впливу на стан здоров'я дітей як педагогічного навантаження, так і засобів електронної техніки висвітлена недостатньо.

У нашому дослідженні [4] проведено визначення впливу випромінювання мобільного телефону і доведено наявність негативного впливу на стан здоров'я користувачів. Інші публікації висвітлюють деструктивний вплив на стан здоров'я людини комп'ютерів та іншої техніки, яка створює електромагнітне випромінювання. Інформація про негативний вплив електромагнітного випромінювання на стан здоров'я населення малопоширена або навіть замовчується. Особливо негативний вплив електромагнітного

випромінювання небезпечним є для дітей. Дитячий організм формується і зростає в несприятливих умовах електромагнітного навантаження від електронної техніки, при впливі на органи зору під час користування комп'ютерами, мобільними телефонами.

Мета цього дослідження: З метою визначення особливостей стану енергоінформаційної складової дітей з вадами зору, які навчаються у Харківській спеціалізованій гімназії імені В. Г. Короленка, і учнів загальноосвітньої школи № 18 середнього шкільного віку було дане проведене дослідження.

Завдання дослідження: порівняння і визначення особливостей стану здоров'я в результаті обстеження дітей з вадами зору і дітей з нормальним зором.

Методи та організація дослідження: Дослідження проведено за допомогою методу скринінгової енергоінформаційної адаптометрії голографічної матриці людини, який на початку ХХІ століття розроблено в Болгарії академіком А. Влаховим і О. Влаховою [1, 2].

Як визначено авторами у [1], енергоінформаційна голографічна матриця є складною польовою, енергетичною та інформаційною структурою, яка динамічно змінюється в часі та просторі. Вона змінює свої параметри і характеристики в залежності від обмінних процесів в організмі, від зовнішніх впливів, а також від фізичного та психічного стану людини.

Метод скринінгової енергоінформаційної адаптометрії голографічної матриці людини (САМ) як простий і безпечний може бути застосовано для експрес-діагностики стану енергоінформаційної складової організму, стану здоров'я, стану енергоресурсів й адаптаційних можливостей організму, а також для виявлення особливостей енергообміну дітей з вадами зору. Математичний аналіз одержаних результатів за [3, 5] дозволяє визначити сумарний рівень енергоресурсів організму (РА) у відносних одиницях і розподіл енергії на рівні семи енергетичних центрів у %.

У 2017 р. у гімназії імені В. Г. Короленка проводилися дослідження стану здоров'я дітей середнього шкільного віку з вадами зору, їх стан здоров'я порівнюємо зі станом здоров'я учнів загальноосвітньої школи №18 такого ж віку. Середній рівень енергоресурсів організму дітей з вадами зору і звичайних дітей знаходиться у межах норми і незначно відрізняється. Значні розбіжності виявились при аналізі розподілу енергії на рівні енергетичних центрів.

З літератури відомо, що людина має 7 основних енергетичних центрів, які забезпечують енергообмін і гармонізують роботу різних систем організму. Кожний центр відповідає за систему органів і певні психофізіологічні функції організму. Нумерація центрів починається знизу. Енергетичний центр № 1 – нижній або куприковий, другий центр пов'язаний зі станом сечостатевої системи, третій центр відповідає за систему травлення, четвертий – за стан серцево-судинної системи, п'ятий – горловий

центр, шостий центр знаходиться у центрі голови, а сьомий центр знаходиться на маківці голови.

Порушення енергетичного балансу організму і наявність енергодефіциту у зоні одного з енергетичних центрів вносить розлад у гармонійну циркуляцію енергії по всій енергетичній системі людини і може призвести до порушень стану здоров'я. Порушення енергообміну може характеризуватися наявністю стану енергодефіциту одразу декількох енергетичних центрів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження стану енергоінформаційної складової дітей з патологією зору і дітей з нормальним зором показали, що рівень енергоресурсів обох груп у середньому знаходиться у межах норми і має близькі значення.

Аналіз розподілу енергії на рівні 7 енергетичних центрів, який характеризує особливості енергообміну організму на момент дослідження, показує, що енергообмін дітей з патологією зору і дітей з нормальним зором має достатньо виражені відмінності.

Для аналізу особливостей енергообміну дітей порівнюємо кількість енергодефіцитних станів на рівні 7 основних енергетичних центрів у слабозорих і у здорових дітей.

Результати обчислення кількості енергодефіцитних станів на рівні 7 основних енергетичних центрів приведено у таблиці 1.

Таблиця 1 – Кількість енергодефіцитних станів на рівні 7 основних енергетичних центрів у дітей з патологією зору і у здорових дітей, %

Енергетичний центр	% кількості енергодефіцитних станів	
	діти з патологією зору	здорові діти
1	62	38,9
2	28	11,1
3	28	22,2
4	18	33,3
5	44	77,8
6	24	55,5
7	2	0

Як видно з таблиці 1, найбільша кількість енергодефіцитних станів у дітей з патологією зору спостерігається на рівні нижнього енергетичного центру – 62 %. Енергетичний центр № 1 – нижній або куприковий – відповідає за функції виживання, рівень життєвої енергії, а також за стан опорно-рухового апарату. Його стан пов'язаний з емоцією страху. Така велика кількість енергодефіцитних станів може свідчити про підвищений рівень страхів у сліпих і слабозорих дітей, про зниження енергозабезпечення та відставання розвитку опорно-рухового апарату через обмеження рухової активності дітей з патологією зору у порівнянні з дітьми з нормальним зором.

Здорові діти мають менший % кількості енергодефіцитних станів на нижньому енергетичному центрі – 38,9 %, що свідчить про краще енергозабезпечення і розвиток опорно-рухового апарату завдяки необмеженій і впевненій рухливості, а також про менший рівень негативних емоцій у здорових дітей.

Другим за кількістю енергодефіцитних станів (44 %) у дітей з патологією зору відмічається п'ятий (горловий) енергетичний центр, який відповідає за стан дихальної системи і щитоподібної та паращитоподібної залоз, а також за емоційний стан і здатність людини до спілкування й творчості. Наявність енергодефіциту горлового центру свідчить про можливість відхилень у стані здоров'я, наявність емоційної нестабільності і зменшення можливостей у спілкуванні і творчому самовираженні дітей з вадами зору.

У здорових дітей на рівні п'ятого (горлового) енергетичного центру виявлена найбільша кількість енергодефіцитних станів – 77,8 %. Це свідчить про те, що у дітей з нормальним зором досить велика схильність до захворювань дихальної системи, щитоподібної та паращитоподібної залоз. Прояви емоційної нестабільності сприяють виникненню енергодефіцитного стану горлового енергетичного центру.

На шостому (лобному) енергетичному центрі, стан якого пов'язаний зі станом мозку, гіпофіза, гіпоталамуса, органів чуття, в тому числі й органів зору, при дослідженні у 24 % дітей з вадами зору спостерігається наявність енергодефіцитних станів. Більше, ніж вдвічі, кількість енергодефіцитних станів шостого (лобного) енергетичного центру спостерігається у дітей з нормальним зором – 55,5 %

Здавалось би, у дітей з вадами зору найбільша кількість енергодефіцитних станів повинна бути саме на лобному енергетичному центрі, який відповідає за стан органів зору. А така картина енергообміну, яка виявилася при дослідженні, свідчить про те, що стан енергодефіциту шостого енергетичного центру міг бути при формуванні органів зору або досить довгий час після народження, що призвело до патології. Потім в організмі включилися механізми регуляції і компенсації, завдяки яким шляхом енергообміну організм 76 % дітей підтримує проблемні зони.

Стан енергодефіциту лобного енергетичного центру характеризується схильністю до порушень стану мозкової діяльності, стану імунної і нервової систем, регуляції функціонування психофізіологічними процесами. Також це свідчить про наявність схильності до погіршення стану органів чуття, у тому числі органів зору. Зрячі діти занадто активно користуються комп'ютерами, мобільними телефонами, дивляться телевізор і це призводить до більшого навантаження на їх органи зору, ніж у дітей з порушенням зорової функції.

Таким чином, наші дослідження показують, що зрячі діти завдяки великому навантаженню на їх органи зору мають досить велику схильність не тільки до погіршення зорової функції, а і до порушень стану мозкової діяльності, стану імунної і нервової систем, стану регуляції функціонування психофізіологічними процесами, що може призвести до загального погіршення стану здоров'я. І ці порушення можуть супроводжуватися емоційною нестабільністю, провокувати зниження інтелекту і здатності до навчання, погіршення пам'яті.

Висновки та рекомендації: Дослідження стану енергоінформаційної складової дітей з патологією зору і дітей з нормальним зором показали, що рівень енергоресурсів обох груп у середньому знаходиться у межах норми і має близькі значення.

Аналіз розподілу енергії на рівні 7 енергетичних центрів, який характеризує особливості енергообміну організму на момент дослідження, показує, що енергообмін дітей з патологією зору і дітей з нормальним зором має достатньо виражені відмінності.

У дітей з патологією зору на рівні нижнього (куприкового) енергетичного центру спостерігається найбільша кількість енергодефіцитних станів. Це свідчить про підвищений рівень страхів у сліпих і слабозорих дітей, невпевненість і обмеження рухової активності, які призводять до зниження енергозабезпечення та відставання розвитку опорно-рухового апарату у дітей з патологією зору.

Зрячі діти мають набагато меншу кількість енергодефіцитних станів на рівні нижнього енергетичного центру, ніж у дітей з патологією зору. Це свідчить про краще енергозабезпечення і розвиток опорно-рухового апарату завдяки необмеженій і впевненій рухливості, а також про менший рівень негативних емоцій (страхів) у здорових дітей.

На другому і третьому енергетичних центрах, які відповідають за стан сечостатевої і травної систем, зрячі діти мають меншу кількість енергодефіцитних станів, ніж діти з вадами зору.

Наявність енергодефіциту горлового (п'ятого) центру, що свідчить про можливість відхилень у стані здоров'я, схильність до захворювань дихальної системи і щитоподібної та паращитоподібної залоз, ендокринної та імунної систем у дітей з вадами зору майже вдвічі менше, ніж у зрячих дітей.

Більше ніж вдвічі більша кількість енергодефіцитних станів у здорових дітей на рівні шостого (лобного) енергетичного центру. Тобто, у здорових дітей досить велика схильність до захворювань дихальної системи і проявів емоційної нестабільності, про що свідчить енергодефіцитний стан горлового енергетичного центру. Схильність до порушень з боку імунної і нервової систем, порушення регуляції функціонування психофізіологічними процесами характеризуються енергодефіцитним станом лобного енергетичного центру. Також це свідчить про наявність схильності до погір-

шення стану органів чуття, у тому числі органів зору. Зрячі діти занадто активно користуються комп'ютерами, мобільними телефонами, дивляться телевизор і це призводить до більшого навантаження на їх органи зору, ніж у дітей з порушенням зорової функції.

Таким чином, проведені дослідження виявило науково обґрунтовані напрямки психо-фізичної реабілітації сучасних дітей. Для дітей, що мають вади зору, необхідні спеціальні заходи для зміцнення і розвитку опорно-рухової системи. Також для сліпих і слабозорих дітей необхідна психологічна корекція для зменшення рівня страхів та інших негативних емоцій. Це сприятиме оздоровленню всього організму дітей з вадами зору.

Для збереження здоров'я дітей сліпих і зрячих, та дорослих людей необхідні заходи щодо обмеження часу користування мобільними телефонами, гаджетами й інтернетом.

Виявлена досить велика схильність зрячих дітей до погіршення стану здоров'я, як психофізіологічного, так й інтелектуального, через надмірне навантаження на органи зору. Тому про виборі практичних аспектів психо-фізичної реабілітації для дітей з нормальним зором потрібно включати інформування про шкідливість надмірного користування комп'ютерами, мобільними телефонами та іншою електронною технікою, застосовувати комплексні заходи для збереження здоров'я і профілактики зниження зору.

Перспективи подальших досліджень. Для розробки науково обґрунтованих напрямків психо-фізичної реабілітації сучасних дітей як здорових, так і з патологіями зору необхідно проведення широкого спектру досліджень. Також надто важливо доведення до громадськості результатів досліджень для збереження здоров'я нації.

Література

1. Влахов А. Скринінгова енергоінформаційна адаптометрія голографічної матриці людини / А. Влахов, О. Влахова // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : 2 Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2004 р. – Т. 3. – С. 26–33;
2. Влахов А. Практичне застосування енергоінформаційної адаптометрії./ А. Влахов, О. Влахова //Матеріали X1 Міжнародної наук.-практ. конф. «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку». – Харків, 2013. – Т. 2. – С. 51;
3. Гончаренко М. С. Метод математичної обробки параметрів енергоінформаційної складової здоров'я людини. / М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева, К. В. Носов // Матеріали 3 Міжнародної наук. практ. конф. «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку». – Харків, 2005 – Т. 1, част. 2. – С. 41–45.
4. Вплив випромінювання мобільного телефону на організм людини / М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева, А. В. Мельникова, Т. М. Чикало // Здо-

ров'я суспільства («Здоровье общества», «Healt of society»). – Киев, 2013. – № 1, том 2. – С. 82–90.

5. Патент № 23282. Україна Спосіб визначення енергоінформаційного поля організму людини / М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева, К. В. Носов. – опубл. 25.05.2007, бюл. № 7.

References

1. Vlakhov A. Skrynynhovaya enerhoynformatsyonnaya adaptometryya holohrafycheskoy matrytsy cheloveka / A. Vlakhov, O. Vlahova // Valeolohiya: suchasnyy stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku : 2 Mizhnar. nauk.-prakt. konf. – Kharkiv, 2004 r.– T. 3. – S. 26–33;

2. Vlakhov A. Praktycheskoe prymerenye enerhoynformatsyonnoy adaptometryy / A. Vlakhov, O. Vlahova // Materialy 11 Mizhnarodnoyi nauk – prakt. konf. «Valeolohiya: suchasnyy stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku». Kharkiv, 2013. – T. 2, – S. 51.

3. Honcharenko M. S. Metod matematycheskoy obrabotky parametrov enerhoynformatsyonnoy sostavlyayushchey zdorov'ya cheloveka. / M. S. Honcharenko, T. P. Kamneva, K. V. Nosov // Materialy 3 Mizhnarodnoyi nauk.-prakt. konf. «Valeolohiya: suchasnyy stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku» – Kharkiv, 2005 – T. 1, chast. 2. – S. 41–45.

4. Honcharenko M. S. Vliyanie izlucheniya mobyl'noho telefona na orhanyzm cheloveka / M. S. Honcharenko, T. P. Kamnyeva, A. V. Mel'nykova, T. M. Chykalo // Zdorov'ya suspil'stva («Zdorov'e obshchestva», «Healt of society»). – Kyev, 2013 – № 1, том 2. – S. 82–90.

5. Sposib vyznachennya enerhoinformatsiynoho polya orhanizmu lyudyny. M. S. Honcharenko, T. P. Kamnyeva, K. V. Nosov. Patent Ukrayiny № 23282, opubl. 25.05.2007, byul. № 7.

Т. П. Козій, Д. Ю. Велюш

¹*Херсонський державний університет*

(м.Херсон, Україна)

²*Міжнародний дитячий медичний центр «СКІФОС»*

(м.Скадовськ, Херсонська область, Україна)

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ
ПРИ АУТИЗМІ**

T. P. Koziy, D. Yu. Velyush

¹*Kherson State University*

(Kherson, Ukraine)

²*International Children's Medical Center «SKIFOS»*

(city of Skadovsk, Kherson region, Ukraine)

**EFFECTIVENESS OF APPLICATION OF SENSORY
INTEGRATION AT AUTISM**

Анотація. Стаття присвячена вивченню особливостей методик сенсорної інтеграції при дитячому аутизмі та визначенню ефективності її застосування. Показано, що індивідуально підібрані прийоми сенсорної інтегративної терапії під час проведення санаторно-курортного лікування сприяли підвищенню рівня самоусвідомлення, здатності відчувати різні емоції, покращенню суб'єктивного сенсорного сприйняття зовнішніх і внутрішніх подразнень та зменшенню проявів аутоstimуляції і стереотипності дій у дітей з аутизмом.

Ключові слова: сенсорна інтеграція, реабілітація, сприйняття, аутизм.

Annotation. The article is devoted to the study of the peculiarities of sensory integration techniques in early childhood autism and to determine the effectiveness of its application. It is shown that individually selected receptions of sensory integrative therapy during the course of sanatorium treatment helped to increase the level of self-awareness, the ability to experience different emotions, to improve the subjective sensory perception of external and internal stimuli. Many children developed the ability to have close relationships with other people. Finally, most of them stopped showing such symptoms as immersion in themselves, autostimulation and a tendency to repeat stereotypical actions. Thus, the positive dynamics of expression of all sensory reactions of the children studied with the diagnosis - autism allows us to affirm the high efficiency of the sensory integrative therapy performed.

Key words: sensory integration, rehabilitation, perception, autism.

Постановка проблеми у загальному вигляді. За показниками провідних світових організацій, що займаються питаннями аутизму, в останні роки поширеність цього розладу стрімко зростає і на сьогоднішній момент складає 1% від усього населення планети. Згідно даних американського Центру з контролю і профілактики захворювань, 1 з 88 дітей в США страждає аутизмом. При чому, більшість випадків зустрічається у хлопчиків (1 з 54), в порівнянні з 1 дівчинкою з 252 [12]. Між тим, поширеність аутизму в Україні залишається невідомою через відсутність статистики та складнощі діагностики. Існуючі цифри епідеміології аутизму не відображають реальний стан і є суперечливими. Так, за даними МОЗ, в Україні є 3200 людей з аутизмом, але насправді, за даними громадських організацій, реальні цифри в рази вище [8].

Проблема раннього дитячого аутизму, як одного з найбільш загадкових і пожиттєвих порушень психічного розвитку, є не тільки медичною, але й соціальною та на сьогоднішній день недостатньо вивчена. Перед родинами найчастіше постають питання, що пов'язані з такими особливостями поведінки дітей, як уникання спілкування, стереотипність у поведінці, відсутність інтересу до навколишнього світу, страхи, самоагресія, агресія. Можуть також відзначатися затримка розумового і мовленнєвого розвитку, що посилюється з віком і ускладнює процеси навчання, виховання і соціалізації [4, 10].

В Україні проблема дитячого аутизму постає на сьогодні особливо гостро у сфері освіти і медицини та пов'язана з визнанням прав такої дитини, її інтересів, потреб та наданням відповідної допомоги. Майже половина родин, де виховується дитина з аутизмом, стикаються зі складностями потрапити дитині до дитячого садка, школи і своєчасно почати корекційну роботу, хоча відомо, що методики корекції для дітей з аутизмом ефективні саме в ранньому віці - до 7 років. Якщо діагноз був поставлений до півтора років і своєчасно проведені корекційні заходи, то до семи років можна адаптувати дитину до життя в суспільстві, навчити її справлятися зі страхами, контролювати емоції [2, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. При вивченні спеціальної наукової літератури, присвяченій проблемі аутизму, було з'ясовано, що сенсорна інтегративна терапія є одним із основних методів лікування аутизму, оскільки метою метода є покращення здатності дитини сприймати сенсорну інформацію, вироблення відповідних адаптивних реакцій, що забезпечує направленість і поступальність рухових актів і лежить в основі набуття навичок та соціалізації [1, 5, 7, 11, 13].

За умови нормального психофізичного розвитку, дитина здатна сприймати сенсорну інформацію, що одночасно надходить по декільком чуттєвим каналам, і об'єднання цієї інформації в єдине ціле називається сенсорною інтеграцією [13]. Для дітей із аутизмом характерно спотворення процесу сприйняття і нездатність інтегрувати сенсорну інформацію. Діти із дисфункцією сенсорної інтеграції мають моноканальний характер сприйняття: вони виокремлюють із широкого спектра сенсорних сигналів афективно значущі подразники (звуки, запахи тощо), тому навколишній світ виступає для них як хаотичний [1].

На думку Л.А. Хоекмана, дисфункція сенсорної інтеграції викликана двома причинами: 1) дитина отримує занадто багато чуттєвої інформації, її мозок перевантажений; 2) дитина не отримує достатньої кількості чуттєвої інформації, вона починає її «жадати». У першому випадку властива підвищена чутливість до сенсорних стимулів, що проявляється їх несприйняттям. Щоб уникнути дискомфорту, дитина вибудовує систему пасивних або активних захистів. У другому випадку має місце гіпочутливість до сенсорних подразників і спостерігається захопленість стимулюючими враженнями [3, 5]. Таким чином, дисфункція сенсорної інтеграції може проявлятися у вигляді сенсорного захисту, або сенсорної аутостимуляції.

Для подолання дисфункції сенсорної інтеграції використовують спеціальні методики, спрямовані на поліпшення інтеграції між різними сенсорними системами. Впливаючи певним чином на одну сенсорну систему, можна викликати позитивні зміни в іншій, наприклад, штучна стимуляція почуття просторового положення тіла сприяє зниженню відчуття дотику. Тому перед тим, як перейти до вправ, пов'язаних з дотиками, які приносять дітям відчуття дискомфорту, корисно стрибати або розгойдуватися (І. Еллнебі) [4]. Слід також зазначити, що діти з гіпер- і гіпочутливістю до сенсорних стимулів потребують однакової стимуляції, не залежно від їх реакції на подразники. Наприклад, дитину, яка відчуває неприязнь до руху, можна розгойдувати на гойдалці, загорнувши в ковдру, щоб створити відчуття захищеності.

Завдання спеціаліста полягає в створенні спеціальних умов, що полегшують сприйняття оточуючих об'єктів і продуктивну взаємодію з ними. Слід уважно спостерігати за дитиною і надати їй вибір занять і об'єктів, які задовольняють її потреби та інтереси [3, 7]. Важливо, щоб при виконанні вправ не було примусу. Дитина не повинна відчувати навіть короткочасно-

го стресу, тому краще починати з таких впливів, які він добре переносить, поступово переходячи до менш приємних для неї [4, 6].

Мета дослідження. З'ясувати особливості застосування сенсорної інтегративної терапії та дослідити її ефективність при дитячому аутизмі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження ефективності застосування сенсорної інтеграції при аутизмі проводилось протягом повного курсу санаторно-курортного лікування (18 діб) на базі Міжнародного дитячого медичного центру «СКІФОС» м.Скадовськ Херсонської області. Обстежено всього 10 дітей у віці 5-12 років, з них - 5 дівчат і 5 хлопців, із діагнозом – аутизм. Комплексна програма реабілітації дітей із аутизмом, окрім сенсорної інтегративної терапії, включала ерготерапію, лікувальну фізкультуру і масаж, фізіотерапію, іпотерапію, психологічну, логопедичну та педагогічну корекцію.

Сеанси сенсорної інтегративної терапії проводили 4 рази на день по 15 хв. Вони включали серії специфічних контрольованих просторових, рухових і сенсорних вправ, спрямованих на подолання порушення сенсорного сприйняття та зменшення аутоstimуляцій. Заспокійливий або збуджуючий вплив вправ застосовували відповідно до діагностованого стану функціонування сенсорних систем дитини. Для тренування вестибулярного апарату застосовували такі рухові вправи: розгойдування на гойдалках, обертання на каруселях, стрибки на фітболі, маті, через скакалку, танці, біг по нестійкій поверхні. Для формування адекватної пропріоцептивної чутливості використовували подушки, м'які крісла, загортання в ковдру, важкі тканини, розтягування еластичних стрічок, пролізання в обмежений простір, подолання перешкод, масаж. Для розвитку тактильного відчуття у заняття включали малювання пальцями, ліплення, дослідницькі ігри з водою, піском, крупами, камінчиками, в сухому басейні, дотики пензликом та масажні прийоми. Поряд із вправами, що були спрямовані на формування адаптивного відчуття базової чутливості (пропріоцептивної, вестибулярної, тактильної), застосовували методики і стимули для розвитку зорової (вправи в затемненій кімнаті, використання окулярів із захисними фільтрами, стимуляція зору яскравими предметами, неоновими паличками), слухової (прослуховування через навушники звуків природи, музикальних інструментів, звукові доріжки, музикальні іграшки), смакової (різні смакові подразники) і нюхової (аромамасла, аромапалички) чутливості.

Рівень розвитку сенсорної інтеграції дітей із аутизмом визначали на початку та наприкінці комплексної реабілітації за інтенсивністю реагування на зовнішні сенсорні стимули в процесі спостереження за дітьми і оцінювали в балах: 1 бал - низька чутливість; 2 бали – адекватна реакція; 3 бали - загострена реакція на сенсорні подразники. Весь отриманий матеріал дослідження було оброблено методами математичної параметричної статистики за допомогою пакету прикладної комп'ютерної програми Microsoft Excel.

Ефективність сенсорної інтегративної терапії оцінювали за динамікою показників реагування аутичних дітей на сенсорні подразники протягом

курсу реабілітації. З цією метою дітей поділили на групи за ступенем вираженості сенсорної реакції різної модальності, що представлено на рисунку 1. Показано, що у групі дітей переважали аутисти із загостреною чутливістю з боку всіх сенсорних систем. Крім того, більшість дітей мала гіперчутливість тактильного аналізатора, а найменша кількість дітей – гіперчутливість з боку смакового аналізатора. Адаптивні фізіологічні сенсорні реакції на більшість різних стимулів проявила лише одна дитина з аутизмом.

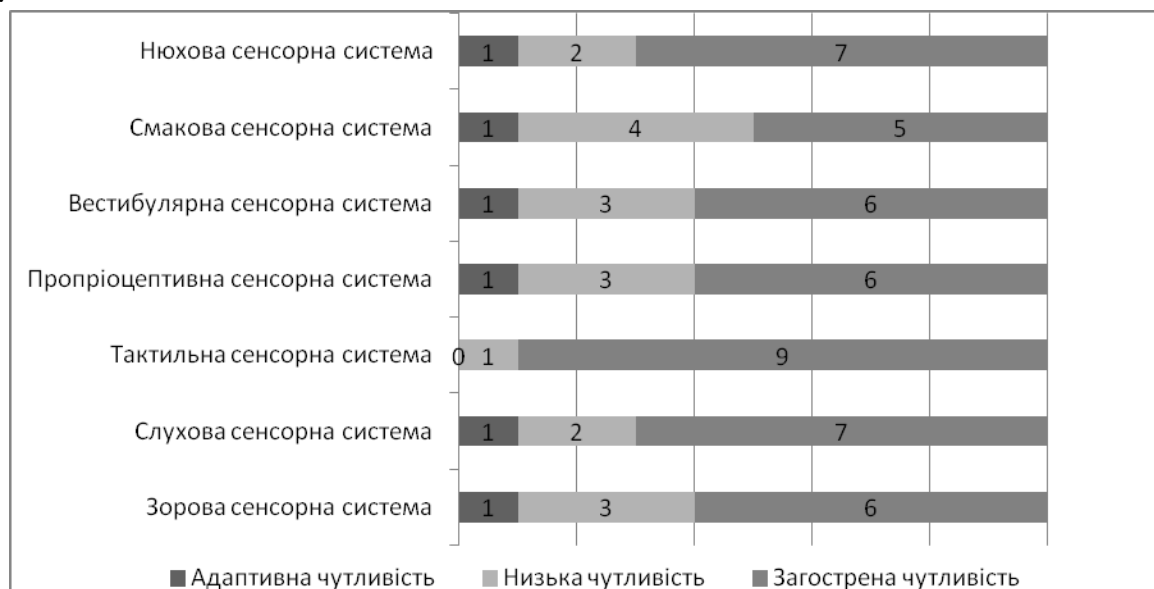


Рис. 1. Розподіл дітей з аутизмом за ступенем вираженості сенсорних реакцій різної модальності

Динаміка вираженості реагування з боку зорового і слухового аналізаторів в аутичних дітей представлена на рисунку 2. Висока чутливість зорової сенсорної системи, що проявлялась уникненням зорового контакту, боязню яскравого світла, неприйняттям яскравих іграшок, нерухомим поглядом в одну точку, прагненням до темряви, відсутністю інтересу до картинок і книжок спостерігалась у шести дітей, середній показник яких змінився протягом курсу реабілітації з 3,0 до 2,3 балів, тобто виявив тенденцію до зниження чутливості на зорові подразники. Низький поріг реагування за цією модальністю виявився у трьох дітей, для яких було характерно розглядання предметів поблизу від очей, зачарованість кольором або малюнком. Їх середній показник збільшився з 1,0 до 1,3 балів і свідчить про покращення зорового сприйняття.

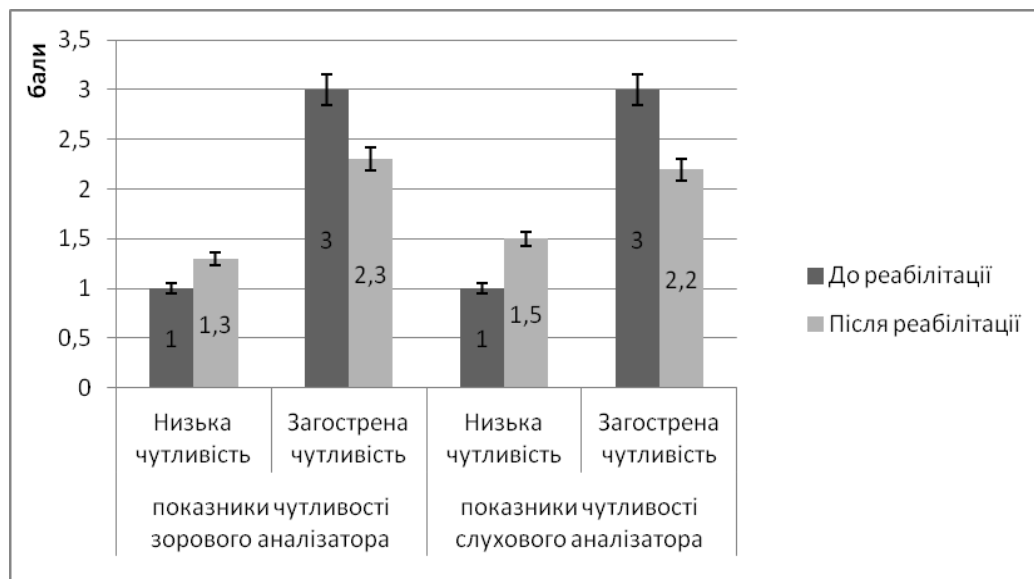


Рис. 2. Динаміка показників чутливості зорового і слухового аналізаторів

Загострене сприйняття звукових подразників було встановлено у семи дітей, що проявлялося відсутністю реакції на власне ім'я, негативною реакцією на музику та звуки, прагненням закривати вуха і відповідало показнику – 3,0 бали, який протягом реабілітаційного курсу знизився, тобто покращився, до 2,2 балів. У двох дітей зі зниженим слуховим сприйняттям, що проявлялося скреготом зубів, кректанням, постукуванням кінчиками пальців, м'яттям і розриванням паперу, захопленістю слухання музики, кількісний середній показник підвищився з 1,0 бала до 1,5 бала.

Динаміка вираженості тактильної чутливості аутистів, яка показана на рисунку 3, теж виявилася позитивною, про що свідчать різноспрямовані зміни кількісних показників у дітей із високою та низькою реактивністю на тактильні подразники, а саме, з 3,0 балів до 1,7 бала та з 1,0 бала до 1,3 бала, відповідно. Якісно це проявлялося більш адекватними реакціями на дотик, на миття рук і вмивання, причісування, зменшенням різних проявів аутостимуляції.

На покращення пропріоцептивної чутливості вказує позитивна динаміка показників її вираженості протягом 18 днів, показник яких у аутичних дітей із низькою пропріоцепцією зріс з 1,0 до 1,3 бала, що проявлялось зниженням гіперактивності та поривчастості рухів. У дітей із гіперпропріоцепцією спостерігалось збільшення інтенсивності рухів та зменшення їх скутості, що виражалось у зниженні показника з 3,0 до 2,3 балів.

У дітей із гіперчутливістю вестибулярного апарату, що проявлялась скутістю і обережністю в рухах, непереносимістю зміни положення тіла в просторі, вираженість реагування знизилась з 3,0 балів до 2,1 бала. При низькому рівні чутливості вестибулярного апарату аутичних дітей спостерігались часті обертання, розгойдування, ходьба «по колу», але протягом реабілітаційного курсу вираженість проявів зросла з 1,0 бала до 1,6 балів.

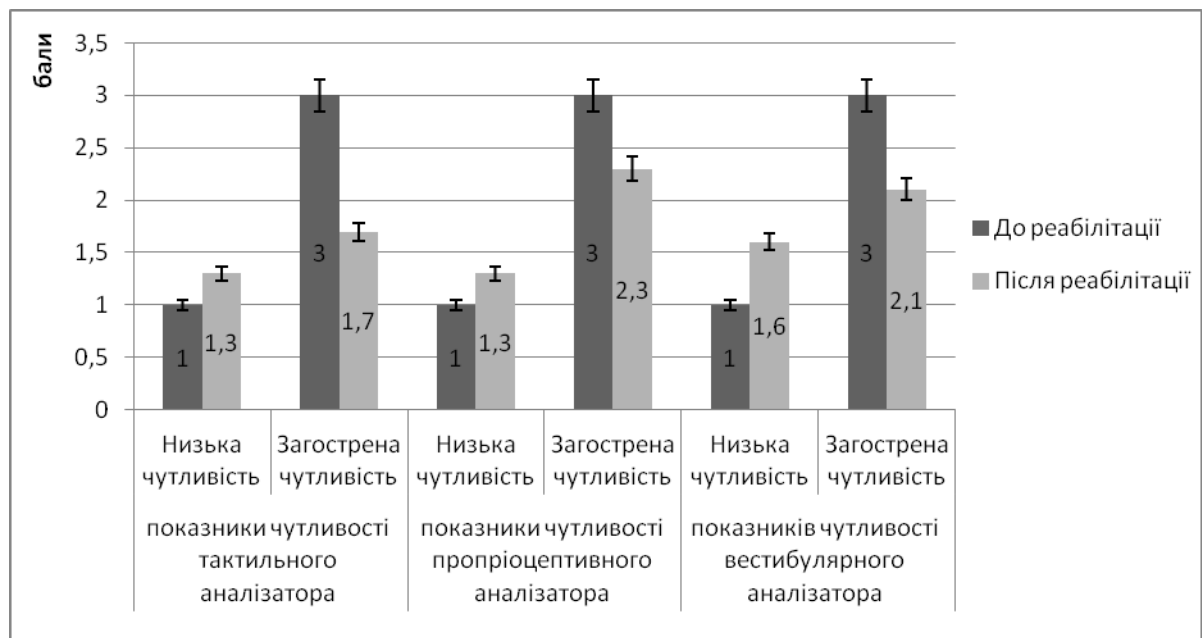


Рис. 3. Динаміка показників чутливості тактильного, пропріоцептивного і вестибулярного аналізаторів

Особливості динаміки показників вираженості смакових і нюхових відчуттів у дітей із аутизмом представлені на рисунку 4. Гіперчутливість смакового аналізатора спостерігалась у п'яти дітей і проявлялась судорожним затисканням рота, прихильністю до певних продуктів і неприйняттям інших. Показник вираженості відчуття смаку цих дітей зменшився протягом курсу реабілітації з 3,0 до 1,5 балів. У чотирьох аутистів був визначений знижений поріг смакових відчуттів, що проявлялося всеїдністю і прагненням смоктати та їсти неїстівне. Про це свідчив їх кількісний показник, який становив 1,0 бал, що виявився сталим протягом всього курсу реабілітації.

Низький поріг нюхових відчуттів визначений у двох дітей, яким було притаманно прихильність до різких і неприємних запахів, постійне обнюхування предметів і людей, а їх показник збільшився з 1,0 бала до 1,5 бала. Показник дітей з гіперчутливістю нюхового аналізатора, що проявлялося боязню запахів, запамороченням і нудотою від запахів, зменшився з 3,0 балів до 2,4 балів, тобто став більш адаптивним.

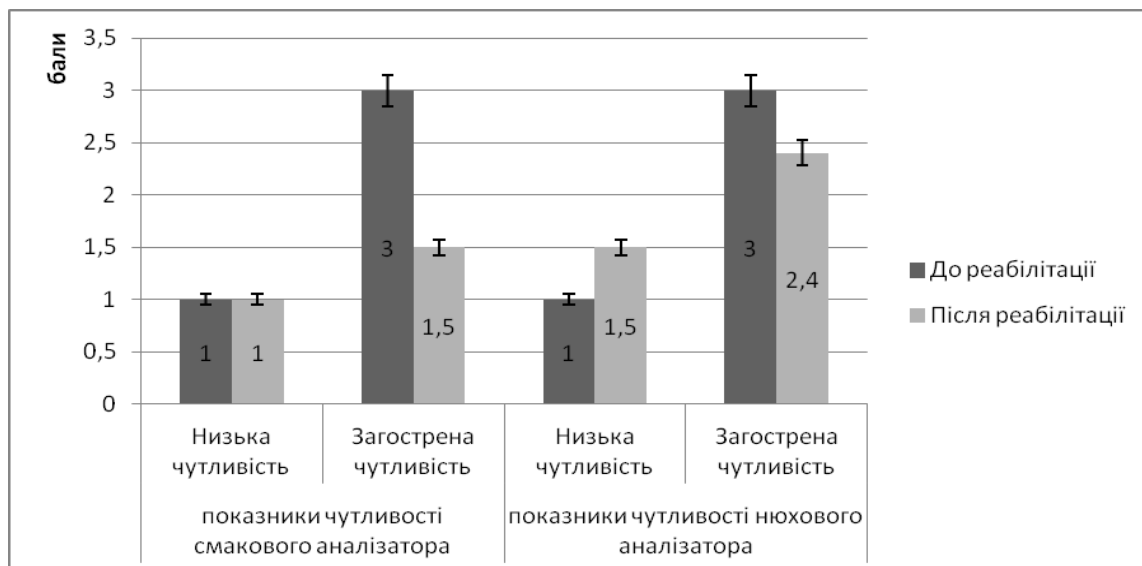


Рис. 4. Динаміка показників чутливості смакового і нюхового аналізаторів

Таким чином, позитивна динаміка вираженості всіх сенсорних реакцій досліджених дітей із діагнозом – аутизм дозволяє стверджувати про високу ефективність проведеної сенсорної інтегративної терапії протягом курсу реабілітації під час санаторно-курортного лікування. Внаслідок впливу сенсорної інтеграції у всіх досліджених дітей із аутизмом спостерігалось покращення суб'єктивного сенсорного сприйняття зовнішніх і внутрішніх подразнень в результаті індукованої реорганізації (пластичності) чутливих зон кори головного мозку, діти навчилися відчувати контроль над своїм тілом і навколишньою обстановкою. У багатьох дітей розвинулась здатність до близьких стосунків з іншими людьми. Нарешті, більшість з них перестали демонструвати такі симптоми, як заглибленість у себе, самостимуляція і схильність до повторюваних стереотипних дій.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ранній дитячий аутизм – особлива аномалія психічного розвитку, якій характерні стійкі порушення реакцій на сенсорні та соціальні стимули, порушення емоційно-вольової сфери, поведінки та спілкування. Сенсорна інтеграція - процес, під час якого нервова система людини отримує інформацію від рецепторів всіх органів чуттів, організовує їх та інтерпретує так, щоб вони могли бути використані в цілеспрямованій діяльності. Сенсорна інтегративна терапія, як один із основних методів реабілітації при аутизмі, дозволяє дитині нормалізувати її чутливість та надати допомогу в переробці сенсорної інформації, синтезувати цілісну картину навколишнього світу і адекватно взаємодіяти з ним.

У подальших дослідженнях планується визначення впливу реабілітаційних методів на когнітивну та емоційно-вольову сфери дітей із аутизмом.

Література:

1. Айрес Э. Дж. Дитина та сенсорна інтеграція. Розуміння прихованих проблем розвитку/Е. Дж. Айрес. – «Теревінф», 2013. – 272 с.
2. Воробей О. Місце дитини-аутиста в сучасному Українському суспільстві / О. Воробей, Р. Бобир // Етнічна історія народів Європи. - Вип. № 37. – 2012. – С. 79-82.
3. Дубовик К. В. Повторювальна та самостимулююча поведінка при розладах спектра аутизму у дітей / К. В.Дубовик // Архів психіатрії. Науково-практичний журнал. – Том 19, № 2 (73). – 2013. – С. 80-83.
4. Кислинг У. Сенсорна інтеграція в діалозі: зрозуміти дитину, розпізнати проблему, допомогти набутти рівноваги. / У. Кіслінг - Теревінф, 2017. - 240 с.
5. Міненкова І. н. Забезпечення сенсорної інтеграції у корекційно-розвиваючій роботі з дітьми з тяжкими та або множинними порушеннями психофізичного розвитку / І.І. н. Міненкова // Навчання та виховання дітей в умовах центру корекційно-розвиваючого навчання та реабілітації: навчально-методичний посібник. – УО БДПУ ім. М. Танка, 2007. - С. 86-92.
6. Опитування «Аутизм в Україні сьогодні»: Три основні проблеми – спеціалісти, діагностика, чиновники [Електронний ресурс].– Режим доступа : <https://cwf.com.ua/ru/news/news-feed/1280-opros-autizm-v-ukraine-segodnya-tri-osnovnye-problemy-spetsialisty-diagnostika-chinovniki>
7. Островська К. О. Особливості інтелекту дітей з спектром аутистичних порушень / К. О. Островська, Х. В. Качмарик // Збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. – Том XIV. –Ч. 6. – 2012. – С. 350-357.
8. Переверзева Д. С. Зв'язок між віком та анатомічними порушеннями мозку при ранньому дитячому аутизмі / Д. С. Переверзева // Журнал неврології та психіатрії імені С. С. Корсакова. - 2008. - Т.10. - С. 71-81.
9. Чеховская А. В. Сучасні методи корекції розладів аутистичного спектру / А. В. Чеховская // Вісник ОУН імені І. І. Мечникова. Психологія. – Вип. 8 (20), 2012. – С. 652-659.
10. Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network Surveillance Year 2008 Principal Investigators. Prevalence of autism spectrum disorders – Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 14 sites, United States, 2008. – MMWR Surveill Summ. – 2012. – 61 (3) – P. 1-19.
11. Bundy Anita C. Sensory integration : theory and practice / Anita C. Bundy, Shelly J. Lane, Elizabeth A. Murray. – Philadelphia : F. A. Davis, 2002. – 496 p.

References

1. Ayres E.Dzh. Rebenok i sensornaya integratsiya. Ponimaniye skrytykh problem razvitiya / E.Dzh. Ayres. – M. : «Terevinf», 2013. – 272 s.
2. Vorobyey O. Mistse dytyny-autysta v suchasnosty Ukrayins'komu suspil'stvi / O. Vorobyey, R. Bobyr // Etnichna istoriya narodiv Yevropy. - Vyp. № 37. - 2012. - S. 79-82.
3. Dubovyk K.V. Povtoryval'na ta samostimulyuyucha povedinka pry rozlakh spektra autyzmu u ditey / K.V. Dubovyk // Arkhiv psikhiatriyi. Naukovo-praktychnyy zhurnal. - Tom 19, № 2 (73). - 2013. - S. 80-83.
4. Kisling U. Sensornaya integratsiya v dialoge : ponyat' rebenka, raspoznat' problemu, pomoch' obresti ravnovesiye. / U. Kisling – M. : Terevinf, 2017. – 240 s.
5. Minenkova I.N. Obespecheniye sensornoy integratsii v korrektsionno-razvivayushchey rabote s det'mi s tyazholymi i ili mnozhestvennymi narusheniyami psikhofizicheskogo razvitiya / I.N. Minenkova // Obucheniye i vospitaniye detey v usloviyakh tsentra korrektsionno-razvivayushchego obucheniya i reabilitatsii: uchebno-metodicheskoye posobiye. – Mn. : UO BGPU im. M. Tanka, 2007. – S. 86-92.
6. Opros «Autizm v Ukraine segodnya»: Tri osnovnyye problemy – spetsialisty, diagnostika, chinovniki [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa : <https://cwf.com.ua/ru/news/news-feed/1280-opros-autizm-v-ukraine-segodnya-tri-osnovnyye-problemy-spetsialisty-diagnostika-chinovniki>
7. Ostrovs'ka K.O. Osoblyvosti intelektu ditey z spektrom autystychnosti porushennyakh / K.O. Ostrovs'ka, KH. V. Kachmaryk // Zbirnyk naukovykh prats' instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPNU. - Tom XIV. -CH. 6. -2012. - S. 350-357.
8. Pereverzeva D.S. Svyaz' mezhdru vozrastom i anatomicheskimi narusheniyami mozga pri rannem detskom autizme / D.S. Pereverzeva // Zhurnal nevrologii i psikhiatrii imeni S. S. Korsakova. – 2008. – T.10. – S. 71-81.
9. Chekhovskaya A.V. Sovremennyye metody korrektsii rasstroystv autisticheskogo spektra / A.V. Chekhovskaya // Visnik OUN imeni Í.Í. Mechnikova. Psikhologiya. – Vip. 8 (20), 2012. – S. 652-659.
10. Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network Surveillance Year 2008 Principal Investigators. Prevalence of autism spectrum disorders – Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 14 sites, United States, 2008. – MMWR Surveill Summ. – 2012. – 61 (3) – P. 1-19.

11. Bundy Anita C. Sensory integration : theory and practice / Anita C. Bundy, Shelly J. Lane, Elizabeth A. Murray. – Philadelphia : F. A. Davis, 2002. – 496 p.

РОЗДІЛ 5
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 816.614-053.2:37.091.33-027.22:796

В. Н. Пристинський, Т. Н. Пристинська, Б. Степанов
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
(м. Слов'янськ, Україна)

ВАЛЕОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ ЯК ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

V. Prystynskyi, T. Prystynska, B. Stepanov
State Higher Educational Institution
«Dobassky State Pedagogical University»
(Slavyansk, Ukraine)

HEALTH RESPONSIBILITY IS FACTOR OF OPTIMIZATION
OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF MODERN TEACHER

Анотація. У статті акцентується увага на тому, що формування валеологічного світогляду професійної діяльності педагога полягає в наступності дій суспільства щодо створення умов, котрі забезпечують усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення здоров'я. Обґрунтовується необхідність реалізації ідеї виховання соціальної відповідальності за здоров'я як чинника оптимізації професійної підготовки педагога.

Ключові слова: феномен здоров'я, наступність у формуванні здорового способу життя, ідея соціальної відповідальності, особистісне й суспільне здоров'я, валеологічний світогляд, освіта.

Annotation. The article assumes special attention has been drawn to the fact that the formation of valeological outlook should be society-initiated and aimed at ensuring awareness of the need for saving, strengthening, consuming, recovering and transferring health, in terms of spiritual value categories. There has been emphasized the necessity of implementing the idea of social responsibility for health as the activity base of the optimization of teacher training.

Key words: the phenomenon of a healthy lifestyle, the idea of social responsibility, personal and public health, valeological outlook education.

Постановка проблеми. Аналіз наукових досліджень та публікацій з даної проблеми. Здоров'я людини вже не є суто медичною проблемою, а становить лише незначну частину феномену здоров'я. Узагальнені дані наукових досліджень про залежність здоров'я від різних факторів свідчать, що система охорони здоров'я обумовлює лише 10 % комплексу впливів, приблизно 20 % припадає на екологію, 20 % – на спадковість і близько 50 % – на умови та спосіб життя людини [1; 2; 3].

Водночас оптимальна рухова активність людини (використання засобів фізичної культури та спорту, різноманітних систем оздоровлення), розвиток пізнавальної сфери є провідними факторами у збереженні здоров'я, компонентом формування культури професійної діяльності майбутнього педагога [4; 5; 6].

Фізична культура в даному контексті є результатом багатогранної діяльності суспільства, який успадковує такі його духовні цінності як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я; гармонійний взаємозв'язок інтелектуального та фізичного розвитку; забезпечення продуктивної професійної та змагально-розважальної діяльності; виховання естетичних ідеалів та етичних норм особистості. У зв'язку з цим, формування у студентської молоді сучасного валеологічного світогляду має полягати у спрямованості дій суспільства на створення умов, які б забезпечували усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення та передачі здоров'я як духовно-ціннісного феномену культури особистості [7].

У зв'язку з цим вважаємо, що ідея розвитку валеологічного світогляду, соціальної відповідальності за здоров'я має бути однією з

найважливіших у формуванні духовної культури майбутнього педагога як засади його практичної діяльності.

Дане дослідження виконується відповідно до реалізації соціальних програм «Формування здорового способу життя», «Молодь за здоровий спосіб життя», українсько-канадського проекту «Молодь – за здоров'я», «Спорт заради розвитку», календарним планом роботи Науково-дослідної лабораторії духовного та фізичного розвитку дітей та учнів. верситету (Слов'янськ, Україна), Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля.

Метою статті є теоретичне обґрунтування необхідності реалізації ідеї виховання у студентської молоді валеологічного світогляду, соціальної відповідальності за стан свого здоров'я як чинника оптимізації практичної діяльності майбутнього педагога.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я людини є феноменом глобального значення та розглядається як філософська, соціально-педагогічна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання та привнесення економічного капіталу країни, як особистісна та суспільна цінність.

Розуміння феномена здоров'я передбачає, принаймні, чотири взаємопов'язані компоненти: соматичний (фізичний), психічний (розумовий), соціальний (суспільний), духовний (власні ідеали та світогляд). У такому контексті здоровий спосіб життя ми розуміємо як сукупність людської діяльності, спрямованої на реалізацію соціальних функцій зі створення умов здоров'язберігаючого середовища навчання, професійної діяльності, відпочинку, побуту, дозвілля, тобто життєвої позиції людини на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я. При цьому слід наголосити, що реалізація потенціалу здоров'я кожної людини та здоров'я суспільства мають здійснюватися на основі державної політики країни, тобто цілеспрямованою системою формування валеологічного світогляду.

Вважаємо, що важливе значення у формуванні свідомого ставлення до здоров'я та здорового способу життя людини має освіта, місія якої, на наш погляд, полягає не лише у формуванні професійних знань, умінь та навичок, а й у вихованні у студентської молоді незаперечних цінностей особистісного та суспільного здоров'я.

У розвиненому суспільстві стан здоров'я значною мірою визначається рівнем освіченості людини. Чим вище освітній рівень певного соціального середовища (навчального закладу), тим вищі, як правило, у ньому показники здоров'я.

Турбота про власне та громадське здоров'я неможлива без розуміння соціальної відповідальності за його стан. Освіченість

людини щодо здоров'я – це не тільки валеологічні, а й природничо-наукові, філософські, гуманітарні знання. Коли йдеться про здоров'я певної соціальної групи людей, ми припускаємо найбільш близьке та відносно постійне її оточення – сім'я, друзі, знайомі, колеги, тобто середовище спілкування, де людина щодня перебуває. Перебуваючи в цьому середовищі, людина впливає на неї своїми діями, поступками, поведінкою, як і середовище (оточення) своїм ставленням до життєвих проявів впливає на світогляд людини. Саме у найближчому оточенні і відбувається формування валеологічного світогляду. Такий вплив через найближче оточення значною мірою формує активну життєву позицію, створює відповідне психолого-педагогічне середовище, визначає духовні цінності та соціальну відповідальність за своє здоров'я. У зв'язку з цим, людина як суб'єкт оточення, позитивно (або негативно) впливає на середу особистим прикладом, наданням інформації, ставленням до дій і процесів, що відбуваються в соціальному середовищі. Така сукупність факторів та умов життя зумовлює необхідність формування цінностей здоров'я соціальної групи. Тобто, як кожна людина несе особисту відповідальність за здоров'я суспільства, так і суспільство має відповідати за здоров'я кожного свого громадянина.

У практичному контексті таке розуміння соціальної відповідальності визначає потребу керуватися тим, що, з одного боку, держава відповідає за здоров'я своїх громадян, а з іншого – кожна людина відповідальна за здоров'я суспільства. На наше глибоке переконання, професійна підготовка педагога має припускати формування свідомої відповідальності та соціальної потреби у веденні здорового способу життя.

Ідея соціальної відповідальності за здоров'я має всі підстави бути однією з методологічних засад розробки інноваційних технологій формування духовної культури педагога. Під відповідальністю ми схильні розуміти насамперед духовність і свободу особистості. Саме соціальна відповідальність встановлює характер взаємозв'язку свободи особистості та необхідності бути здоровим, є основою духовно-практичної діяльності педагога у вихованні у підростаючого покоління валеологічного світогляду. Ще давні філософи стверджували, що потреба – це зовнішній світ, а свобода особистості – це світ людини, тобто діяльність, пов'язана з вибором людини. Таким чином, життєво активний і соціально виправданий вибір зумовлює відповідальність і поведінку кожної людини у необхідності бути здоровою, перетворюючи її на істинно культурного та вільного суб'єкта.

На наш погляд, формування свідомого та відповідального валу логічного світогляду студента має здійснюватися на основі створення соціально-педагогічних умов, а саме:

- формування гносеологічних (пізнавальних) цінностей – відповідальності за адекватне сприйняття об'єктивної необхідності бути здоровим (цілепокладання), адекватну самооцінку намірів реалізувати необхідність бути здоровим (рефлексія), виховувати таку необхідність у підростаючого покоління;

- формування самовизначення – відповідальності за вибір найефективніших засобів, методів, форм, оздоровчих технологій; за ціннісний та обґрунтований вибір альтернатив поведінки, дій, поступків у збереженні здоров'я; за вибір активної життєвої позиції у зміцненні, споживанні, відновленні та передачі здоров'я;

- формування потреби до постійного самовдосконалення – відповідальності за вольову інтенцію та результати практичних дій, завдяки яким досягається поставлена мета – бути здоровим; за вірність ідеї вдосконалення стану психосоматичного, духовного та соціального здоров'я.

Представлені таким чином соціально-педагогічні умови, на наш погляд, успішно асимілюють поряд із народними традиціями тілесного виховання, нові концепції реалізації проблеми формування соціальної відповідальності за здоров'я як категорії духовної та професійної культури майбутнього педагога.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, результатом нашого методологічного міркування є необхідність розробки інноваційних освітніх моделей, інтерактивних технологій, соціально-педагогічних умов створення у навчальному закладі здоров'язберігаючого середовища. У зв'язку з цим, подальше наукове обґрунтування отримують положення, що характеризують сучасне розуміння феномену здоров'я людини, ідеї соціальної відповідальності учнівської молоді у необхідності ведення здорового способу життя. Розвиток даних положень, на наш погляд, сприятиме формуванню сучасного валеологічного світогляду майбутнього педагога.

Перспективою подальших досліджень у даному напрямку є розробка, наукове обґрунтування та впровадження у навчально-виховний процес університету дидактико-оздоровчого комплексу методів, інтерактивних технологій, спрямованих на генерування здорового способу життя як фактора реалізації прагнення особистості до гармонійного розвитку співпраці та розвитку.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Книга про здоров'я / Апанасенко Г. Л. - К.: Медицина, 2007. - 132 с.

2. Григоренко В. Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її розвитку / Григоренко В. Г. - О.: ПУДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2003. - 148 с.

3. Мандюк А. Б. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців / Мандюк А. Б., Петришин Ю. В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 150–152.

4. Омельченко С. О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя / Омельченко С. О., Пристінський В. М. // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77–85.

5. Пристінський В. Н. Духовне та фізичне здоров'я – пріоритетні життєві цінності суспільства у сучасному крос-культурному інформаційному просторі / Пристінський В. Н., Пристінська Т. Н. // Актуальні проблеми розвитку традиційних та східних єдиноборств. - 2011. - № 5. - Х. : Академія ВВ МВС України - С. 159-162.

6. Pristinsky V. N. Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man. Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice; col. red. Povestca Lazari [et al.]. Chisinau : Editura USEFS, 2013. 529 p. P. 517-520.

7. Шевченко Г. П. Духовність та духовна культура особистості / Шевченко Г. П. – Луганськ : Альма-матер, 2006. – 256 с.

References

1. Apanasenko G. L. The book about health. – Kiev : «Medicine», 2007. 132 p.

2. Grigorenko V. G. Vocational and pedagogical motivation and the technology of its development. – Odessa : «PUDPU after K. D. Ushinskiy», 2003. 148 p.

3. Manduk A. B., Petrishin Y. V. The values of healthy way of life in a traditional folk culture of Ukrainians. Pridniprovia Sport Herald. – 2006. – № 2. – PP. 150–152.

4. Omelchenko S. O., Pristinsky V. M. The principles of modeling of pedagogical system of society social institutes interaction at forming a healthy lifestyle. Social Pedagogics : Theory and Practice. 2009. – № 3. – PP. 77–85.

5. Pristinsky V. N., Pristinskaya T. N. (2011) Spiritual and physical health – the priority values of life in modern society cross-cultural information space Actual problems of the development of traditional and oriental single combat. Academy IT Internal Ministry of Ukraine, 2011. – № 5. – PP. 159–162.

6. Pristinsky V. N. Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man. Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice, col. red. Povestca Lazari [et al.]. Editura USEFS. Chisinau, 2013. 529 p. PP. 517- 520.

7. Shevchenko G. P. Spirituality and spiritual culture of an individual. V. DahlSUNU. Luhansk, 2006. – 256 p.

О. М. В'яла, С. І. Бобровник

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
(м. Київ, Україна)*

**ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ
САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

O. N. Vyala, S. I. Bobrovnyk

*National Pedagogical Dragomanov University
(Kiev, Ukraine)*

**SOME ASPECTS OF FORMING THE READINESS OF FUTURE
TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE TO PROFESSIONAL
SELF-REALIZATION IN HEALTH ACTIVITIES**

Анотація. У статті формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності розглядається як процес набуття студентами кваліфікації, що забезпечить їм ефективну реалізацію власних здібностей, розкриття свого творчого потенціалу, оволодіння певним соціальним досвідом, підвищення професійної майстерності та удосконалення в професії, спрямованої на залучення учнів до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури, при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ключові слова: формування готовності, майбутні вчителі фізичної культури, професійна самореалізація, оздоровча діяльність.

Annotation. The formation of the readiness of the future teachers of physical culture for professional self-realization in health-improving activity is considered as a process of acquiring skills by students, which will ensure them effective implementation of their abilities, the disclosure of their creativity, mastering certain social experience, improving professional skills and improving in the profession aimed at the involvement of pupils in physical exercises at the lessons of physical culture, at carrying out of sports-improving actions in a mode of the educational day, out-of-class and out-of-school physical culture and health-improvement work. The article points out that the need for a program for the modernization of higher sports education is determined by the internal laws of the development of higher education and the long-term development needs of the individual, society and the state that have evolved in the system of professional training of the future teachers of physical culture in higher education establishments on the basis of preserving and enhancing the best traditions of the national and world experience.

Key words: the formation of readiness, the future teachers of physical culture, professional self-realization, health-improving activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізичне виховання школярів є невід'ємною частиною системи освіти, важливим чинником фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування інтелектуальних і фізичних якостей, психологічної і фізичної підготовки учнів до активної життєдіяльності. З позицій сьогодення спостерігається, на думку Л. П. Ареф'євої, «інтенсивний пошук підходів до побудови нової стратегії виховання, формуються нові культурні засади виховної практики, демократизація стосунків суб'єктів навчально-виховного процесу, відповідальність держави за виховання дітей і молоді, впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання підростаючого покоління» [2, с. 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. У сучасній науковій літературі (О. Ю. Ажиппо, П. Б. Джуринський, Є. А. Захаріна, Л. І. Іванова, Є. Н. Приступа, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін.) вказано, що проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури має багатоаспектне теоретичне висвітлення.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до різних видів фахової діяльності була предметом розвідок науковців. Ними досліджено підготовку майбутніх учителів фізичної культури до: позакла-

сної виховної роботи у старшій школі (Л. П. Ареф'єва); застосування інформаційних технологій у професійній діяльності (Г. Р. Генсерук); формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури (М. Т. Данилко); виховання здорового способу життя молодших школярів на засадах гендерного підходу (А. В. Заїкін); формування моральних якостей молодших школярів (С. О. Ігнатенко); викладання основ безпеки життєдіяльності в загальноосвітній школі (Г. Д. Кондрацька); реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів (О. Я. Кругляк); передумови щодо створення системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до створення здоров'язбережувального середовища у школах мистецтв (О. В. Омельчук); позакласної роботи з учнями основної школи (О. А. Стасенко); самовдосконалення та формування основ здорового способу життя (І. В. Шаповалова) та ін.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути деякі аспекти формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується деяких аспектів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Глибокі соціально-економічні зміни визначають нове бачення ролі освіти в суспільстві. Вища школа активно шукає відповіді на питання, які поставила сучасна дійсність, у тому числі й питання, пов'язані із збереженням і зміцненням здоров'я учасників освітнього процесу. Завданнями, що забезпечують національні інтереси України, зміцнюють авторитет і конкурентоспроможність нашої держави в міжнародних відносинах, зумовлюється, як вважає О. В. Тимошенко, «потреба постійного оновлення та осучаснення навчально-виховного процесу. Він має бути чітко орієнтований на демократичні цінності, ринкові засади економіки та найсучасніші науково-технічні здобутки» [6, с. 4].

Невідкладним завданням у справі покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості дітей є, як вважає О. Ю. Ажиппо, «певна модернізація фізичного виховання й спорту у школі, яку доцільно здійснювати в таких аспектах: покращення матеріально-технічної бази проведення занять з фізичної культури; планування й виконання системної роботи з фізичного виховання школярів: культивування здорового способу життя, функціонування безоплатних шкільних спортивних секцій з сучасних видів спорту (шейпінг, атлетизм, фітнес, черлідінг, бодибілдинг тощо), проведення спортивних змагань, зустрічі з відомим українськими спортсменами, відвідування спортивних заходів; оновлення змісту й методики проведення занять з фізичної культури в школі через вдосконалення у вищій школі підготовки фахівців спортивно-педагогічної діяльності; створення ефективної системи підвищення кваліфікації для тренерів і педагогів в галузі фізичного

виховання та спорту; впровадження у практику передових методик фізичного виховання (на основі дисертаційних досліджень) у межах постійно діючих семінарів для вчителів шкіл; реалізація ідеї здорового способу життя та популяризація фізичного виховання й спорту через систему зустрічей з батьками учнів в межах проведення «сімейного лекторію» (тобто із запрошенням дітей, їхніх батьків та членів їхніх родин)» [1, с. 294].

Професійна самореалізація майбутніх учителів фізичної культури в процесі навчання має свою специфіку. В студентські роки відбувається становлення особистості, її саморозвиток і формування цілісного «Я». Професійна самореалізація особистості майбутніх учителів фізичної культури пов'язана з прагненням стати кращим професійно та особистісно.

Основні підходи до розуміння самореалізації особистості відображено у філософській, психологічній і педагогічній науках і визначається: по-перше, як реалізація особистістю сутнісних сил або людської природи; по-друге, як максимальне розкриття творчого потенціалу особистості; по-третє, як якнайповніше використання її здібностей і можливостей в прагненні розкрити себе з відчуттям повноти життя. Так, у філософському аспекті самореалізація є свідомим процесом опредмечування сутнісних сил людини у взаємодії індивідів з соціокультурною дійсністю, який може набувати форми творення об'єктів матеріальної та духовної культури, усе різноманіття соціальної діяльності. Психологічний аспект дослідження припускає розуміння самореалізації як елементу мотиваційної сфери, що відноситься до вищих потреб людини, і як психологічної основи діяльності та її об'єктивний і суб'єктивний результат. У педагогіці самореалізація визначається однією з цілей освіти і полягає в допомозі особистості в здійсненні позитивних можливостей та розкритті здібностей.

Слід вказати на те, що поняття «оздоровча діяльність» тісно пов'язане з поняттям «фізкультурно-оздоровча робота».

Під оздоровчою діяльністю Г. В. Валєєва розуміє процес, спрямований на розширення адаптаційних можливостей суб'єктів освіти на основі вибудовування суб'єкт-суб'єктних стосунків і оздоровчих технологій, що дозволяють створити сприятливі умови для розвитку учнів [3, с. 12].

Є. І. Жуковський вказує, що фізкультурно-оздоровча робота включає заходи, які проводять у школі в режимі навчальних занять та позакласних занять з метою зміцнення здоров'я учнів [4, с. 114].

Визначення форм фізкультурно-оздоровчої роботи подано у таблиці 1.

Фізкультурно-оздоровча робота має здійснюватися, як вважає О. А. Стасенко, «на наукових засадах, із застосуванням відповідних методів (перемінний, інтервальний, рівномірний, повторний та ігровий), завдяки яким учитель зможе успішно взаємодіяти з учнями та принципів (поступовості, систематичності, активності, відповідності фізичного навантаження рівню здоров'я учнів, різнобічної спрямованості оздоровчого тренування та диференційованого підходу)» [5, с. 155]. Важливим фактором успішної організації фізкультурно-оздоровчої роботи є агітація й пропаганда

такого виду діяльності, яка сприятиме залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами та оволодінню певним обсягом знань, відомостей, інформації стосовно фізичної культури і спорту [5, с. 155].

Таблиця 1 – Визначення форм фізкультурно-оздоровчої роботи

Автор	Форми фізкультурно-оздоровчої роботи
Г. П. Богданов	Гімнастика до уроків, фізкультхвилинки в процесі уроків, години здоров'я та рухливі перерви, дні здоров'я та спорту а також позакласні заняття, форми яких не є раз і на завжди визначеними, у зв'язку з тим, що інтереси учнів змінюються, але взагалі це фізкультурні, спортивні та туристські гуртки
Л. В. Волков	Гімнастика до занять, під час занять (фізкультхвилинки та фізкультпауза), між заняттями на перервах (ігри на перервах), а також позакласна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масову роботу, яка організується на основі широкої самостійної діяльності учнів
Є. І. Жуковський	Ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, ігри та вправи на великих перервах, фізкультурні свята, заняття в спортивних секціях, оздоровчі табори, заходи з закалювання
В. М. Кінль	Гімнастика до занять, фізкультхвилинки на уроках та фізичні вправи на перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах подовженого дня, дні здоров'я та спорту
В. І. Лях, Г. Б. Мейксон і Л. Б. Кофман	Гімнастика до навчальних занять, фізкультхвилинки на уроках, фізичні вправи і рухливі ігри на продовжених перервах, а також заняття фізичними вправами у групах подовженого дня
О. А. Стасенко	Заняття фізичними вправами протягом навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, рухливі перерви, години здоров'я); туристичні походи, рухливі ігри на місцевості; самостійні заняття фізичними вправами; спортивна година в групах подовженого дня.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Вказано, що соціально-економічні перетворення, які відбуваються в нашій країні та інтеграція України в єдиний європейський освітній простір орієнтують на якісно новий рівень професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. Зазначено, що вища школа активно шукає відповіді на питання, які поставила сучасна дійсність, та на питання, пов'язані із збереженням і зміцненням здоров'я учасників освітнього процесу. Акцентовано увагу на тому, що вчителі фізичної культури покликані вирішувати складні завдання фізичного виховання молоді, прилучення ді-

тей та юнацтва до занять фізичною культурою і спортом. Показано, що оздоровча діяльність є однією з необхідних умов розгортання процесу самореалізації майбутнього вчителя фізичної культури, здатного спрямувати свої зусилля на зміцнення та збереження здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні та теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності.

Література

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя / О. Ю. Ажиппо // Педагогіка та психологія. – 2015. – Вип. 47. – С. 290–300.

2. Ареф'єва Л. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної виховної роботи у старшій школі : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. П. Ареф'єва. – К., 2010. – 22 с.

3. Валєєва Г. В. Розвиток психологічної готовності майбутніх вчителів до оздоровчої діяльності в загальноосвітніх організаціях: автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.07 / Г. В. Валєєва. 2014. – 21 с.

4. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи / О. А. Стасенко // Молодий вчений – 2016. – № 9.1 (36.1). – С. 151–156.

5. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис... доктора пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – К., 2009. – 38 с.

References

1. Aghyppo A. (2015). Rol' i mistse fizychnoho vykhovannya shkolyariv u formuvanni navychok zdorovoho sposobu zhyttya shkolyariv u formuvanni navychok zdorovoho sposobu zhyttya [The role and place of physical education students in forming of skills of healthy way of life]. Pedagogy and Psychology. 47, 290–300. [In Ukrainian].

2. Arefieva L. P. (2010). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do pozaklasnoi vykhovnoi roboty u starshii shkoli [Preparation of the future teachers of the physical culture for extracurricular education work in the high school]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kiev. [In Ukrainian].

3. Valeyeva G. V. (2014) Razvitiye psikhologicheskoy gotovnosti budushchikh uchiteley k ozdorovitelnoy deyatel'nosti v obshcheobrazovatelnykh

organizatsiyakh [Development of the psychological readiness of future teachers for recreational activities in general education organizations]. *Extended abstract of candidate's thesis*.

4. Stasenko O. A. (2016). Orhanizatsiya fizkul'turno-ozdorovchoyi roboty u zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh: shlyakhy ta perspektyvy. [Organization of sports and health recreation work at institutions of general education: means and prospects] «Young Scientist». 9.1 (36.1), 151–156. [In Ukrainian].

5. Tymoshenko O. V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady optymizatsii profesiinoi pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury u vyshchyykh navchalnykh zakladakh [Theoretical and methodical principles of optimization of professional training of teachers of physical education in higher educational institutions]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kiev [in Ukrainian].

УДК 378.011.3-051:796]:005.963.1

Ю. В. Кравченко

Бердянський державний педагогічний університет

(м. Бердянськ, Україна)

**ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ
У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Y. V. Kravchenko,
Berdyansk State Pedagogical University
(Berdyansk, Ukraine)

THEORETICAL BASIS OF THE FORMATION OF THE READINNES OF THE FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE FOR THE PEDAGOGICAL INTERACTION WITHIN THE PHYSICAL- CULTURAL-WELLNESS ACTIVITY

Анотація. У статті наголошується на тому, сучасні інноваційні зміни та вхід України до освітнього Європейського простору зумовили нові вимоги до підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. Акцентовано увагу на тому, що сучасна традиційна система підготовки фізкультурних кадрів не задовольняє потреби суспільства, спрямованих на урахування сучасних інноваційних процесів і пов'язаних з демократизацією та гуманізацією освіти, гармонізацією взаємодії учителя та учня, переведення її в суб'єкт-суб'єктні відносини. Подано результати анкетування студентів Бердянського державного педагогічного університету.

Ключові слова: формування готовності, майбутні вчителі фізичної культури, педагогічна взаємодія, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Annotation. The article deals with the fact that modern innovative changes and implementation of Ukraine into the educational European environment have resulted in new demands for the training of the future teachers of physical culture at the institutions of high education. It is made the accent on the fact that the modern traditional system training physical-cultural teachers does not satisfy the society's requirements, which are directed on the considering modern innovative processes and are connected with the democratization and humanization of the education, harmonization of the

interaction of the teacher and the pupil, transformation these interaction into the subject-subject interaction. There are given results of the . questionnaires of the Berdyansk State Pedagogical University's students.

Key words: formation of the readiness, future teachers of the physical culture, pedagogical interaction, physical-cultural-wellness activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Зміни останніх років в соціальній та економічній сфері зумовили модернізацію вищої освіти, у тому числі й вищої фізкультурної освіти. У сучасний період підготовка майбутніх учителів фізичної культури спрямована на оволодіння ними професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками щодо організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищення ефективності, в цілому, педагогічної діяльності, зокрема, взаємодії з учнями.

До пріоритетних напрямів розвитку суспільства, як вказує Л. В. Коваль, «належить модернізація системи вищої освіти України відповідно до національних потреб і тенденцій євроінтеграції з метою вдосконалення особистісно-професійної підготовки фахівців, здатних компетентно виконувати багатофункціональну педагогічну діяльність» [3, с. 5].

Прагнення держави інтегруватися в європейський освітній простір, як зазначає О. В. Тимошенко, «потребує переосмислення змісту, функцій і завдань оптимізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах на основі програмно-цільового управління з використанням кредитно-модульної технології навчання, що дасть можливість науково обґрунтувати та доповнити дидактичну систему професійної підготовки вчителя фізичної культури» [7, с. 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти ґрунтовно досліджували О. Ю. Ажиппо, П. Б. Джуринський, Є. А. Захаріна, Л. І. Іванова, Р. П. Карпюк, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін.

Мета дослідження. На основі літературних джерел охарактеризувати теоретичне підґрунтя формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що охарактеризує теоретичне підґрунтя формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Модернізація фізкультурної освіти змінюється в напрямку гуманістичної парадигми детермінує новий зміст професійної підготовки учителя фізичної культури на засадах співробітництва, взаєморозуміння та діалогу.

Р. С. Гуревич і А. Коломієць зазначають, що для формування в свідомості майбутнього вчителя почуття відповідальності за розвиток суспі-

льства в цілому процес навчання має бути зорієнтований не лише на підготовку предметника, а й на формування вчителя-гуманіста, носія провідних ідей національної та загальнолюдської культури, особистість творчу і допитливу. Лише такий учитель може бути ланкою успішного реформування системи освіти, розширення її соціальних функцій та соціально-культурного призначення в суспільстві [2, с. 80–81].

Питання педагогічної взаємодії, як вказує О. Р. Філіпова, визначають сутність освітнього процесу [8, с. 36]. Необхідність організації продуктивної взаємодії суб'єктів освіти, як зазначає науковець, обумовлена аналізом ситуації, що склалася в освіті, коли накопичений великий обсяг педагогічних знань, що відображає нову педагогічну дійсність у формі фактів, понять, законів гуманістичної парадигми, а також недостатнім використанням даних знань в педагогічному процесі [8, с. 36].

Результатом педагогічної взаємодії, як зазначає О. В. Краснова є знання, вміння, навички (які можна кваліфікувати як інтеріоризований зміст, який в психологічному сенсі є або новою структурою в картині світу особистості, або нова інформація в цій картині, яка доповнює ту що існувала раніше, у тому числі інформація про себе, своїх якостях і відносинах в навколишньому світі), а також звичка, потреба, «зрушення» в картині світу, установка, динамічних стереотипах (інтропсихологічні зміни), які «залишаються з суб'єктом» і можуть і (або) будуть застосовані, використані їм надалі не один раз [4, с. 108].

Взаємодія учителя та учнів під час навчання у школі є важливим фактором виховання майбутньої особистості та її розвитку що суттєво визначає ефективність педагогічного процесу. Тому досить доречним з позицій сьогодення є дослідження формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Для дослідження сучасного стану формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності нами було проведено анкетування 77 студентів Бердянського державного педагогічного університету.

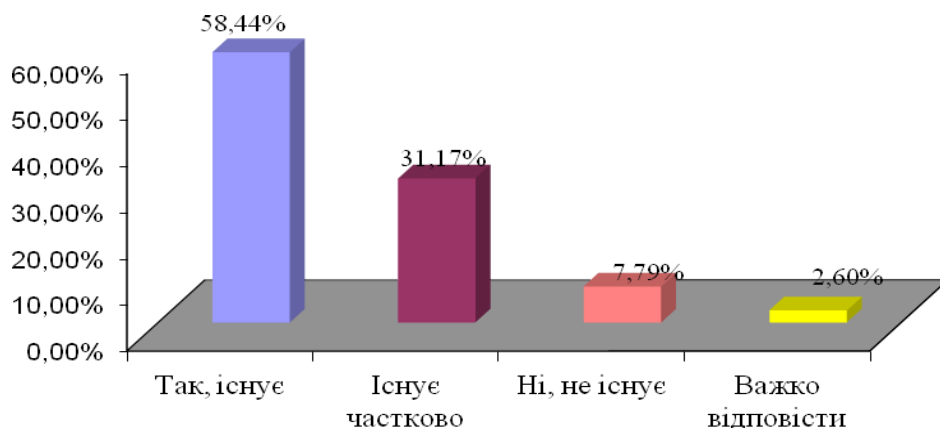


Рисунок 1 – Результати анкетування майбутніх учителів фізичної куль-

тури щодо потреби у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності (%)

Результати опитування показали, що 58,44 % опитаних студентів поділяють думку стосовно того, що сьогодні існує потреба у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії, 31,17 % опитаних респондентів вважають, що така потреба існує частково, 7,79 % студентів обрали відповідь «ні, не існує», а 2,60 % студентів взагалі обрали відповідь «важко відповісти» (рис. 1).

Ці данні особливо підкреслили актуальність та доцільність дослідження питань, пов'язаних з формуванням готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Володіння студентами закладів вищої педагогічної освіти продуктивними способами педагогічної взаємодії, як зазначає І. В. Андрощук, «виступає однією з найважливіших проблем у професійній підготовці майбутніх учителів. Як зазначає науковець, «розв'язання цієї проблеми ставить якісно нові вимоги до педагогічної взаємодії педагога з іншими суб'єктами навчально-виховного процесу та процесу його професійної підготовки загалом [1, с. 8].

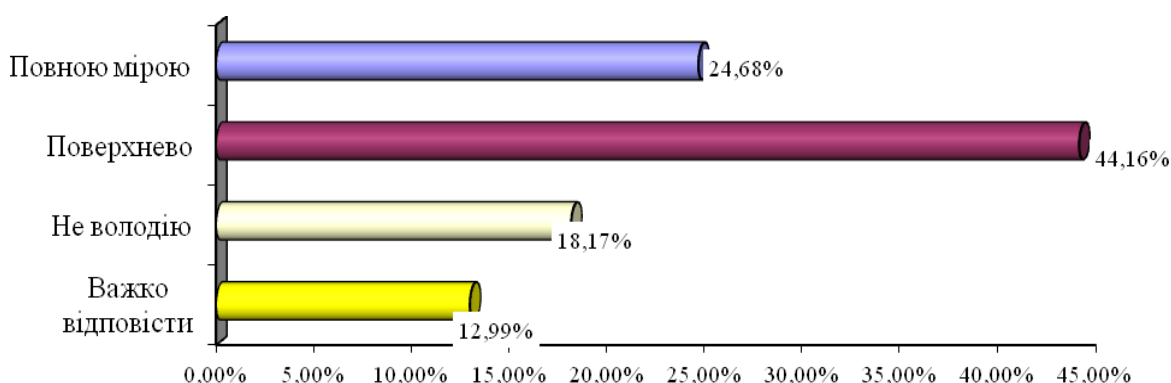


Рисунок 2 – Результати анкетування майбутніх учителів фізичної культури щодо володіння знаннями про засоби педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності (%)

Опитування студентів свідчить про те, що 24,68 % респондентів повною мірою володіють знаннями щодо засобів педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності, 44,16 % опитаних студентів володіють цими знаннями поверхнево, 18,17 % опитаних студентів не володіють цими знаннями, а 12,99 % опитаних студентів не визначились з відповіддю.

Як ми бачимо, з результатів анкетування тільки 24,68 % опитаних студентів повною мірою володіють знаннями щодо засобів педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності (рис. 2).

Є В. Коротаєва вказує, що на кожній ступені навчання найважливішою її складовою є готовність і вміння вести діалог, вступати у співпрацю з однолітками і дорослими, усвідомлювати свою роль у житті суспільства [5, с. 7]. Ось чому організація взаємодії у педагогічному процесі і як діяльність, і як результат навчання, на думку вченої, є одним із актуальних напрямків сучасної освітньої науки і практики [5, с. 7].

А. Г. Михайлова стверджує що, «педагогічна взаємодія є необхідною умовою ефективності педагогічного процесу» [6, с. 157]. Результатом такої взаємодії, як зазначає А. Г. Михайлова «має стати підготовка студента до активного самостійного опанування знань та формування пов'язаних з ним вмінь, здібностей і особистісних якостей» [6, с. 157]. Нам особливо імпонує ця думка вченої.

Висновки. Таким чином, ретроспективний аналіз наукових праць та власний досвід викладацької діяльності дозволяє стверджувати, що з позицій сьогодення, усі учасники освітнього процесу теоретично погоджуються з важливістю ефективної організації педагогічної взаємодії в умовах модернізації освіти, однак на практиці суб'єкти освіти не завжди готові до ефективної співпраці, партнерства, діалогу та взаємодії.

Література

1. Андрощук І. В. Взаємодія як педагогічна категорія / І. В. Андрощук // Педагогічний дискурс. – 2013. – Вип. 14. – С. 15–19.
2. Гуревич Р. Неперервна освіта педагога: мотиваційні чинники / Р. Гуревич, А. Коломієць // Професійна освіта: педагогіка і психологія: польсько-український журнал / за ред. Т. Левовацького, І. Вільш, І. Зязюна, Н. Ничкало. – Ченстохова – Київ: АІД, 2003. – IV. – С. 75–84.
3. Коваль Л. В. Професійна підготовка майбутніх учителів у контексті розвитку початкової освіти : [монографія] / Л. В. Коваль – [2-е вид., перероб. і допов.]. – Донецьк : ЛАНДОН-ХХІ, 2012. – 343 с.
4. Михайлова А. Г. Педагогічна взаємодія між викладачем та студентом як одна із категорій акмеологічної позиції / А. Г. Михайлова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2012. – № 19(1). – С. 153–159.
5. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закла-

дах : автореф. дис... доктора пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко.
– К., 2009. – 38 с.

6. Філіппова А. Р. Педагогічні засади взаємодії викладачів та студентів в освітньому процесі / А. Р. Філіппова // Концепт. - 2013. - Вип. 6. – С. 36–40.

References

1. Androshchuk I. V. Vzayemodiya yak pedahohichna katehoriya/ I. V. Androshchuk // Pedahohichnyy dyskurs. – 2013. – Vyp. 14. – S. 15–19.
2. Hurevych R. Neperervna osvita pedahoha: motyvatsiyni chynnyky / R. Hurevych, A. Kolomiyets' // Profesiyna osvita: pedahohika i psykholohiya: pol's'ko-ukrayinsk'yy zhurnal / za red. T. Levovats'koho, I. Vil'sh, I. Zyazyuna, N. Nychkalo. – Chenstokhova – Kyyiv: AJD, 2003. – IV. – S. 75–84.
3. Koval' L. V. Profesiyna pidhotovka maybutnikh uchyteliv u konteksti rozvytku pochatkovoyi osvity : [monohrafiya]/ L. V. Koval' – [2-e vyd., pererob. i dopov.]. – Donets'k : LANDON-KhKhI, 2012. – 343 s.
4. Mykhaylova A. H. Pedahohichna vzayemodiya mizh vykladachem ta studentom yak odna iz katehoriy akmeolohichnoyi pozytsiyi / A. H. Mykhaylova // Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky. – 2012. – 19(1). – S. 153–159.
5. Tymoshenko O. V. Teoretyko-metodychni zasady optymizatsiyi profesiynoyi pidhotovky vchyteliv fizychnoyi kul'tury u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh : avtoref. dys... doktora ped. nauk : 13.00.04 / O. V. Tymoshenko. – К., 2009. – 38 s.
6. Fylyppova A. R. Pedahohycheskye osnovy vzaymodeystviyya prepodavateley y studentov v obrazovatel'nom protsesse / A. R. Fylyppova // Kontsept. – 2013. – Vip. 6. – S. 36–40.

Л. О. Коновальська

Бердянський державний педагогічний університет

(м. Бердянськ, Україна)

Л. П. Сущенко

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

(м. Київ, Україна)

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В СТАРШІЙ ШКОЛІ**

L. O. Konovalska

(Berdyansk, Ukraine)

L. P. Sushchenko

(Kyiv, Ukraine)

**PECULIARITIES OF PROFESSIONAL TRAINING FUTURE
TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE FOR THE PHYSICAL-
CULTURAL-WELLNESS WORK AT HIGH SCHOOL**

Анотація. У статті розглядаються особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи в старшій школі. Аналіз психолого-педагогічної літератури та літератури з фізичної культури та спорту вказує на особливу увагу науковців до проблеми виховання здорового покоління. Розвиток сучасної системи вищої освіти в Україні потребує змін з метою підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. Автори акцентують увагу на тому, що з позицій сьогодення виникає гостра потреба оновлення змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які будуть ґрунтовно володіти професією, пов'язаною з фізкультурно-оздоровчою діяльністю з учнями загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: професійна підготовка, майбутні учителі фізичної культури, фізкультурно-оздоровча робота.

Annotation. Article deals with the peculiarities of professional training future teachers of physical culture for the physical-cultural-work at high school. The analysis of psychological-pedagogical and literature on physical culture and sport points on the special attention of the scientists to the problem of upbringing health generation. The development of the modern system of high education in Ukraine requires changes with the aim of increasing effectiveness of professional training future teachers of physical culture at the institutions of high education. the authors make the stress on the fact that considering modern situation we face with the burning demand of renovation of the content of the professional training future teachers of the physical culture which would master their profession fundamentally; this is connected with the physical-cultural- wellness activity with the pupils of general educational institutions.

The high school actively looks for the answers on the questions which had been stated by the modern reality and on the answers which are connected with the keeping, storing and saving of the health of the participants of the educational process.

Key words: professional training, future teachers of the physical culture, physical-cultural-wellness work.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Розвиток масової фізичної культури та спорту в закладах середньої освіти націлений, насамперед, на зміцнення здоров'я учнів, фізичний розвиток і рухову активність. Одним із діючих засобів зміцнення здоров'я учнів, поліпшення їхнього фізичного розвитку є проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, організація та проведення загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів. У сучасний період важливою є розробка нових підходів до підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої ро-

боти у старшій школі, яка дозволить сформувати конкурентоспроможних на ринку праці фахівців, здатних до постійного професійного зростання та реалізації усього спектру професійних обов'язків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах ґрунтовно досліджували О. Ю. Ажиппо, П. Б. Джуринський, Є. А. Захаріна, Л. І. Іванова, Р. П. Карпюк, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін.

Деякі аспекти, які характеризують особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, висвітлено у працях вітчизняних науковців. Вони характеризують підготовку майбутніх учителів фізичної культури до: позакласної виховної роботи у старшій школі (Л. П. Ареф'єва); впровадження технологій оздоровчого фітнесу (О. А. Атамась); до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності (М. В. Верховська); до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі (В. Д. Дручик), передумови щодо створення системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до створення здоров'язбережувального середовища у школах мистецтв (О. В. Омельчук); позакласної роботи з учнями основної школи (О. А. Стасенко); самовдосконалення та формування основ здорового способу життя (І. В. Шаповалова) та ін.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи в старшій школі.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується особливостей професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи в старшій школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з першочергових проблем нашого життя є проблема здоров'я нації. Надзвичайну роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання. З позицій сьогодення необхідно вдосконалювати традиційні й впроваджувати нові форми і методи проведення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Наразі в Україні продовжується процес реформування національної системи вищої освіти, пов'язаний з її інтеграцією в єдиний загальноєвропейський освітній простір. Реалізація цього завдання вимагає створення та реалізації нової державної політики у цій сфері на підставі визначення головних і стратегічних пріоритетів розвитку вищої освіти.

Мета сучасної вищої освіти – не тільки дати знання, але й забезпечити здатність майбутніх фахівців самостійно оволодівати професійно орієнтованими знаннями. В основу навчально-виховного процесу покладено ідею формування професійно важливих якостей майбутніх фахівців, повноцінної реалізації їх можливостей у сучасному житті та професійній діяльності. Реалізація такої ідеї на практиці пов'язана з подоланням суперечностей між недостатньою поінформованістю молодого покоління про

складний світ професій і необхідністю свідомого і самостійного вибору однієї з них, між уявленнями про майбутню професію і особистими, індивідуальними якостями, найбільш інтенсивне формування яких відбувається з 15 до 25 років [2, с. 3].

Як вважає Р. П. Карпюк, «державі та суспільству необхідний фахівець, здатний перебудовувати свою діяльність відповідно до змін вимог ринку праці. Поворот освіти до особистості, підвищення її ролі в розвитку держави й суспільства, залежність успіху трудової кар'єри людини від високого рівня не тільки її загальної підготовки, а й професійної зумовлюють потребу в зміні підходу до цілей, змісту й організаційної структури професійної підготовки фахівців нової генерації» [4, с. 3].

В «Енциклопедії освіти» поняття «професійна підготовка» визначається як «сукупність спеціальних знань, умінь, навичок, якостей, трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною професією; процес повідомлення учням відповідних знань і умінь» [3, с. 309].

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури, як зазначає Р. В. Маслюк, «можливі лише за умови неперервної освіти і розвитку особистості, а не тільки за рахунок задоволення вузькопрофесійних потреб. Особливо це стосується системи професійної підготовки педагогів, тобто тієї професійної сфери, де рівні особистісного, морального та інтелектуального розвитку прямо (а не опосередковано) будуть детермінувати у майбутньому позитивний (або негативний) розвиток «іншого» суб'єкта взаємодії, тобто визначати успішність (або неуспішність) професійно-педагогічної діяльності» [5, с. 309].

На думку Л. П. Сущенко, професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту є «процесом, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці» [7, с. 15].

Для досягнення якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, забезпечення їхнього гармонійного фізичного розвитку, міцного здоров'я необхідною умовою, за твердженням Р. Ахметова, є перехід до гуманістичної системи професійної підготовки, в якій найвищою цінністю стає студент з його індивідуальними особливостями, цінностями та інтересами [1].

У закладах вищої освіти важливого значення набуває професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури, в яких навчально-виховний процес спрямований не тільки на здобування студентами спеціальних знань, вмінь та навичок, а й на розвиток професійно значущих якостей особистості майбутнього вчителя, його інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних настанов.

Метою сучасної фізкультурно-оздоровчої роботи є сприяння зміц-

ненню здоров'я учнів, як найвищої цінності, через підвищення рівня їх рухової активності. Вчитель фізичної культури повинен навчити молодь піклуватися про своє фізичне вдосконалення, володіти знаннями у галузі гігієни та формувати активну позицію школярів щодо ведення здорового способу життя.

Слід вказати на те, що серед науковців не існує загальноприйнятого визначення поняття «фізкультурно-оздоровча робота» (рис. 1).

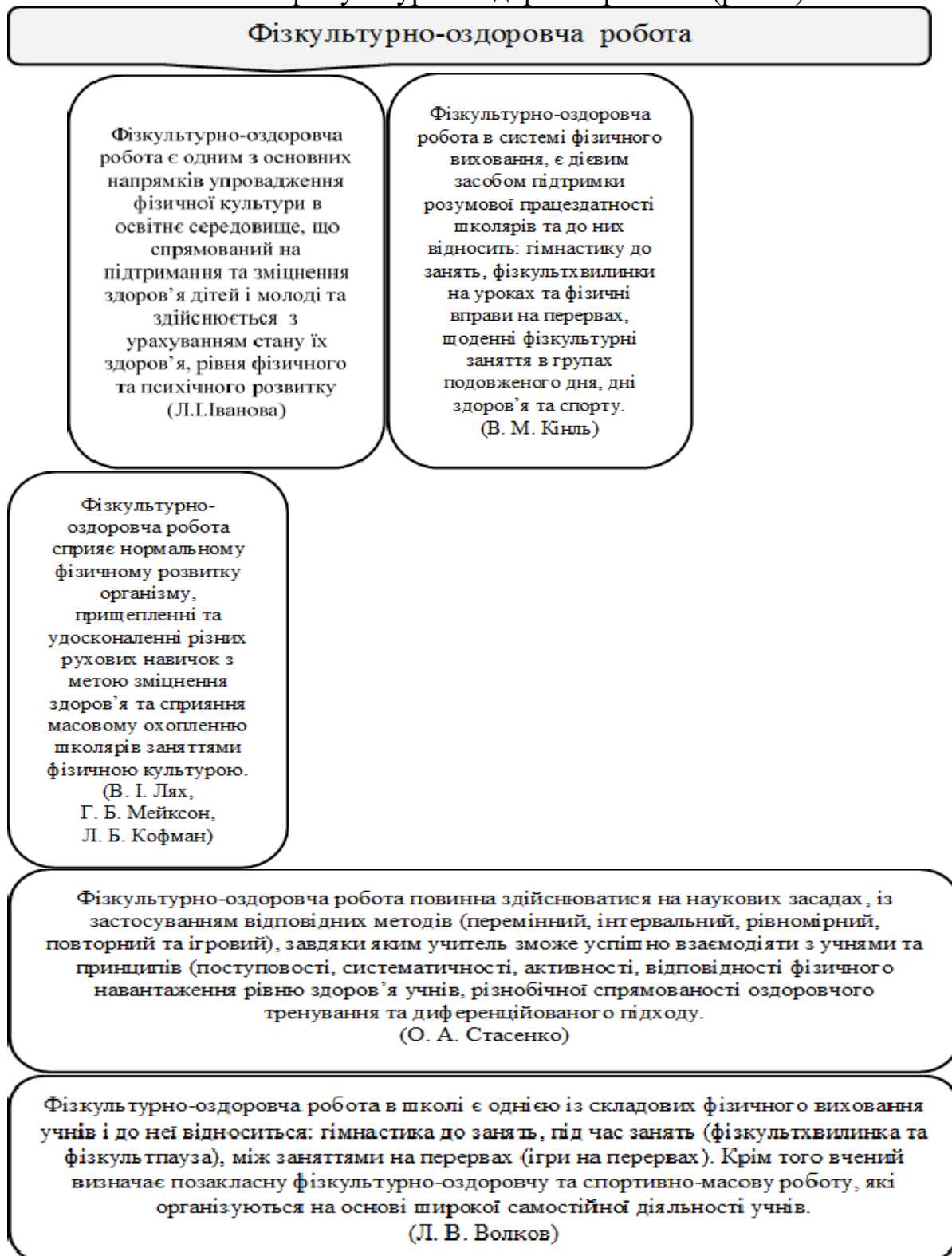


Рисунок 1 – Визначення поняття фізкультурно-оздоровчої роботи

Важливим фактором успішної організації фізкультурно-оздоровчої роботи вважає О. А. Стасенко, є «агітація й пропаганда такого виду діяльності, яка сприятиме залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами та оволодінню певним обсягом знань, відомостей, інформації стосовно фізичної культури і спорту» [6, с. 155].

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Вища школа активно шукає відповіді на питання, які поставила сучасна дійсність, та на питання, пов'язані із збереженням і зміцненням здоров'я учасників освітнього процесу. Система оптимізації роботи фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в сучасній школі потребує об'єднання зусиль усіх суб'єктів навчально-виховного процесу. Завдання, що вирішуються у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямовані на нормальний фізичний розвиток організму учнів, вдосконалення їх рухових якостей, зміцнення здоров'я та підвищення мотивації до занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у аналізі закордонного досвіду професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти країн Європейського Союзу.

Література

1. Ахметов Р. Ф. Проблеми й перспективи формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій [Електронний ресурс] / Р. Ф. Ахметов В. К. Шаверський. – Режим доступу : www.lifesway.org/inf/PP200801.pdf

2. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К. : Райдуга, 1994. – 53 с.

3. Енциклопедія освіти [Академія педагогічних наук України] / головний ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

4. Карпюк Р. П. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.04 / Р. П. Карпюк. – К, 2010. – 42 с.

5. Маслюк Р. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в системі «педагогічний коледж – педагогічний університет» : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. В. Маслюк. – Умань, 2015. – 286 с.

6. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи / О. А. Стасенко // Молодой ученый. – 2016. – № 9.1 (36.1). – С. 151–156.

7. Сущенко Л. П. Теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 51 с.

References

1. Axmetov R. F. Problemy` j perspekty`vy` formuvannya profesijnoyi majsternosti faxivciv fizy`chnoyi kul`tury` zasobamy` innovacijny`x tehnologij [Elektrony`j resurs] / R. F. Axmetov V. K. Shavers`ky`j. – Rezhy`m dostupu :

2. Derzhavna nacional`na programa «Osvita» (Ukrayina XXI stolittya). – K. : Rajduga, 1994. – 53 s.

3. Ency`klopediya osvity` [Akademiya pedagogichny`x nauk Ukrayiny`] / golovny`j red. V. G. Kremen`. – K. : Yurinkom Inter, 2008. – 1040 s.

4. Karpyuk R. P. Teorety`chni i metody`chni zasady` profesijnoyi pidgotovky` majbutnix faxivciv z adaptiv`nogo fizy`chnogo vy`xovannya u vy`shhy`x navchal`ny`x zakladax: avtoref. dy`s. na zdobuttya nauk. stupenya doktora ped. nauk : 13.00.04 / R. P. Karpyuk. – K, 2010. – 42 s.

5. Maslyuk R. V. Profesijna pidgotovka majbutnix uchy`teliv fizy`chnoyi kul`tury` v sy`stemi «pedagogichny`j koledzh – pedagogichny`j universy`tet : dy`s. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / R. V. Maslyuk. – Uman`, 2015. – 286 s.

6. Stasenko O. A. Organizaciya fizkul`turno-ozdorovchoyi roboty` u zagal`noosvitnix navchal`ny`x zakladax: shlyaxy` ta perspekty`vy` / O. A. Stasenko // Molodoj uchenyj. – 2016. – № 9.1 (36.1). – S. 151–156.

7. Sushhenko L. P. Teorety`ko-metody`chni zasady` profesijnoyi pidgotovky` majbutnix faxivciv fizy`chnogo vy`xovannya ta sportu : avtoref. dy`s dokt. ped. nauk : 13.00.04 / L. P. Sushhenko. – K., 2003. – 51 s.

РОЗДІЛ 6
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 371

Gertruda Wieczorek

*Pedagogical University of Cracow,
(Poland)*

Martha Wieczorek

*University of Silesia in Katowice,
(Poland)*

**PROBLEM OF SOCIAL EXCLUSION PERSONS USING SOCIAL
ASSISTANCE**

Annotation. Social exclusion is a broad term because it covers many social groups. Every day, often unconsciously, we meet with this phenomenon in our lives. Most often, social exclusion is associated with the maladjustment of some social groups to a socially accepted form of life. It may refer to people with disabilities, homeless, unemployed, leaving prisons, large families, addicts or poor. Problem-affected individuals often use the help of social workers who, with their knowledge, experience and skills, help others adapt to society and the ever-changing social conditions.

People affected by various problems and dysfunctions must also deal with social alienation, which becomes their only chance not to subject their person to negative comments from the society, which additionally affects their psychological discomfort. The process of social exclusion is consolidated, which is transformed into a long-lasting and hereditary aspect of life. In addition, social exclusion can affect people who, at the very beginning, have not been equipped with life capital that gives them the opportunity to function properly in society in economic or social terms.

Key words: social assistance, social exclusion, social maladjustment, social work.

Formulation of the problem in general. The category of social exclusion and problems related to this concept have always been of interest not only in the fields of science but also by public opinion. Social exclusion is an important phenomenon, because despite the XXI century it is quite a common process.

Over the last dozen years, people who are socially excluded have been talked about more and more often. This issue is multidimensional and is usually understood as limiting or not being able to benefit individuals, groups or communities from their civil rights, leading to weakening or breaking ties with

the rest of society (marginalization, social disadvantage, degradation). (Szarfenberg, 2007)

The phenomenon of social exclusion is the cumulative effect of unfavorable conditions of everyday life that affect the individual (material poverty, social and cultural capital deficits), as well as social processes related to global economic transformations (restructuring, deindustrialisation), it depends also on the personal deficits that the unit has (disability, illness, low qualifications), moreover, the lack of access to social institutions and its resources as well as receiving an adequate form of social and legal protection are important in this respect. (Narodowa Strategia Integracji Społecznej, 2004)

The aim of the study. The concept of social exclusion appeared in Western Europe recently, first in France in the seventies and then in the European Commission in the eighties. The Amsterdam Treaty of 1997 can be seen as the beginning of the fight against social exclusion, as well as the goal of EU social policy. The objectives were formulated in EU documents - mainly in the Lisbon Strategy of March 2000, which considered one of the main goals of social policy to combat poverty, various forms of social exclusion, as well as discrimination (the so-called Nice goals). The Social Agenda of the National Action Plans for Social Inclusion contains the Nice objectives that form the basis for counteracting social exclusion. Within the scope of cooperation for the Social Agenda, Poland joined in December 2003 by signing with the European Commission: Joint Memorandum on Social Integration, which contained objectives regarding the strategy of Polish social inclusion policy. (Wódz & Pawlas-Czyż, 2008).

September 2005 is the date of adoption by the Council of Ministers of the «Social Policy Strategy for 2007-2013», where the main priorities were set for the duration of the Lisbon Strategy for social cohesion. One of the priorities that have been included in the Strategy is the implementation of an active social policy focused on economic self-empowerment and professional activation of people at risk of social exclusion. The implementation of active social policy was to undertake reforms in the following years concerning the social welfare system, institutions and employment in the labor market, development of the social economy, as well as support for the non-governmental sector. (Ibidem).

An analysis of recent research and publications, which launched the solution to this problem. The concept of social exclusion is accompanied by a related concept, including exclusion. The use of these terms interchangeably is justified and allowed due to the origin of the words from social exclusion (eng.) and exclusion sociale (french) – these concepts became the basis for later Polish terms. According to E. Tarkowska, in the initial period in Poland, the most frequently used phrase was social exclusion, only later gave way to the term of social exclusion. (Tarkowska, 2005).

Nowadays, exclusion is characterized by the socio-economic phenomenon, which is why in the light of this concept are especially long-term unemployed and all phenomena concerning this problem, ie the breakdown of social ties, limitation of rights, weakening of social unity. The political,

ecological, economic and cultural aspects have begun to be associated with this phenomenon.

There are different concepts of distributing privileges and social resources. The considerations of M. Weber can be included in some analyzes of the conflict trend. According to him, the pool of goods and privileges is limited, which creates a mechanism of uneven access to them. One of the forms of social closure, by means of which the groups strive to maximize the rewards by limiting access to resources and opportunities for a specific group of individuals is social exclusion. Thanks to the research carried out by F. Parkin as a continuator of Weber's thought, they prove the mechanisms of closing groups in contemporary societies. (Parkin, 1979).

In the 1990s, distributional coalitions, structures that were embedded in the logic of capitalist society, striving for the maximum realization of their own interests at the expense of unorganized units, were taken by B. Jordan. (Jordan, 2000) The mechanisms of social exclusion can be supplemented with the thought of R. Dahrendorf, who takes into account the mechanisms of unequal access to resources that the state offers - a social security network, which is imperfect. (Dahrendorf, 1993).

Presentation of the main research material. Precursors of reflections on cultural theories regarding the process of positioning an individual in a social structure. In the normative and cultural concept, he shows a man forced to assimilate with the dominant culture. In his sociological considerations, M. Foucault poses questions about who the society excludes and pushes to the margins. One of the most important findings is that social exclusion is a gradual and widespread phenomenon, and individuals are mostly affected by one of the forms of social exclusion. (Foucault, 1997).

The European Commission defines social exclusion as a process by which certain people are pushed to the periphery of society. The full participation of these people in social life is caused by poverty, lack of basic competences and opportunities to acquire qualifications during life or discrimination. The Task Force for Social Reintegration in the Ministry of Social Policy gives two definitions of social exclusion. One of them is the lack or limitation of participation in and the use of public institutions and markets, and the use of their offers, which should be accessible to everyone, especially for the poor, while the second definition defines exclusion as a situation that prevents or significantly impedes the individual. or a group of legitimate fulfillment of social roles, the use of public goods and social infrastructure, the accumulation of resources and the acquisition of income in a dignified way.

The National Strategy for Social Integration for Poland gives the term social exclusion, which consists in not taking the usual and socially accepted way of life or falling out of it, concerns people, families or groups of people who:

- they operate in inconvenient economic conditions;
- people are affected by unfavorable social processes (deindustrialization, crises, sudden falls of regions and industries);

- individuals do not have a life capital that would allow them to have a good social position, as well as the level of qualifications, and then to start a family and enter the labor market. (Narodowa Strategia Integracji Społecznej, 2004).

In most definitions, the concept of social exclusion refers to the category of inability to participate in various aspects of life. Exclusion usually involves the alienation of people with various social problems.

In English-language lexicons on social work, which they are The Blackwell Encyclopaedia of Social Work edition XIX and The Social Work Dictionary, III edition in 1994 no attempt was made to present the social exclusion slogan, there is also no password for marginalization and marginalization. One can presume that lexicographers of social work are helpless in the face of the ambiguity of the notion of social exclusion. It is, however, a necessary concept functioning in social work thanks to its antonym inclusion, that is inclusion in the form of two declarations on social service missions adopted at the beginning of the 21st century. The first of the declarations is the international definition of social work, adopted by International Federation of Social Workers (IFSW) in 2000. IFSW contains definitions for which the concept of inclusion contains a formula for the value of social work «social work grew out of humanitarian and democratic ideals and is based on respect for the equality, values and dignity of all people. From its beginnings over a century ago, the practice of social work focuses on meeting human needs and developing human potential. Human rights and social justice serve as motivation and the right to act as part of social work. In solidarity with those who are socially disadvantaged, social workers strive to alleviate poverty and free the weakest oppressed people from it in order to be included in the community.

The second declaration is the draft of the world qualifying standards for education for social work announced in 2002. The project states that, based on the opinions of other collaborators, available literature and commentary on the international definition of social work, the main goals of the work have been identified, among them facilitating the inclusion of socially excluded, marginalized, weak, expropriated and endangered groups of people. The concept of social exclusion is only rooted in social work and begins to be related to various meanings in both political and academic language. In order to equate the concept of social exclusion with one of the reasons, eg poverty or unemployment, a number of other communities are exposed to being out of reach of social work, which have difficulties in everyday functioning. (Marzec- Holka, 2005).

In the literature of social work, we find very few direct references to social exclusion, however, these terms usually appear from three points of view:

- exclusion on a national scale, and social work (social work building identity in every country draws inspiration from the methods and objectives of action from other countries that are already experienced, due to the earlier build-

ing of their identities, but above all social work is aimed at gaining useful position in your own society);

- interventions applied in relation to exclusion in the first line of social work (gaining by social work recognition of social utility in everyday practice of intervention in relation to groups, individuals or communities, where the possibility of involvement in everyday social life is limited);

- social work on social exclusion in a global context (part of group, local, individual people who need support from social workers become a derivative of globalization processes). (Ibidem).

The order is dictated by the dynamics with which social work developed.

According to D. Elliot and N. Mayadas, the notion of social exclusion serves to describe phenomena that occur in the macro scale, also describing the situation of individuals.

The socially excluded are people who are unable to work because of economic transformation, physical and mental personality. In the diagnosis of social work, whether in the clinical diagnosis of the individual or the diagnosis of the needs of the community, this wider perspective will affect the way in which we refer to clients and work with them. Recognizing the importance of individual responsibility, we are also more inclined to accept the prospect of strengthening them (empowerment), and avoid the pathologization of an individual where external exclusion can have a serious impact.

D. Elliot and N. Mayadas argue that social work should oppose social exclusion by organizing programs of economic activation in a micro-scale. The exclusion on the micro and macro scale of the author refers to the economic situation of a human being, which is determined by the lack of paid work which leads to poverty and is the cause of many social problems. Social workers through interventions in solving problems should strengthen the chances of economic self-empowerment among clients. This type of social exclusion relation to social work is considered by researchers and scientists in the context of the characteristics of globalization as a phenomenon having an impact on the economic condition and level of social security of people in the world. (Elliott & Maydays, 1999).

The concepts of social exclusion in relation to social work in the conditions of globalization were presented by I. Paylor, J. Washington and S. Penna, globalization generates both exclusion and social security threats, while neoliberal political solutions reduce expenditures on social assistance, introduce market rules and they direct the role of a social worker to control and regulate human behavior. (Penna, Paylor & Washington, 2000) According to the authors, social workers in their work encounter the people most affected by exclusion and poverty and give an opinion on the upcoming global thinking time about social work and thinking about how to develop interventional and political strategies that would be an appropriate response to globalization at the supranational level. The authors perceive the two-dimensional problem that social exclusion is for social work on a global scale. First of all, social work

should create a counterbalance for neoliberal policy, which defines social exclusion in terms of the labor market. Secondly, social work should develop anti-discrimination interventions, because exclusion is not only dictated by economic but also cultural factors. (Marzec-Holka, 2005).

The ambiguity of the notion of social exclusion is undoubtedly a problem for social work. Questions arise: is social work only a mediating factor between an institution of public social assistance, and citizens who are experiencing difficulties in independent functioning and satisfying their needs, or is a platform that focuses the movement on the goal of reorienting social policy on a global scale.

Further doubts arise in relation to the concept of including socially excluded groups as one of the missions of social work, doubts arise due to the self-erosion of groups presented as socially discriminated against. Social workers could get dangerously close to limiting their mission only to a control function that is denied by their professional ethos.

Therefore, before social work, it is not only the methodical but also the ethical problem of responding to groups, individuals or the self-opposing community. There is a problem that street workers are able to solve. Another doubt concerns the empowerment method as counteracting social exclusion. Together with the introduction of this method, social workers have to take into account the renunciation of their role as a professional authority supported by a professional for partnership with clients, where the client's point of view can not be a determinant of social work. The right of the customer to self-determination should be balanced by protecting him by the danger and the risk of his choices. Reaching for the strategy of empowerment, a social worker can not give up his responsibility for people who are entrusted to him by society. Another dimension of doubt is related to the opposition in the social work literature against the so-called the third way presented in the proposed program by British Labor Blair and German social democrats led by Schroder. Opposition to the supporters of combating social exclusion through empowerment in numerous contradictions. The third way program proclaims the thesis «a social welfare system that restricts the human ability to find a job must be reformed. Modern Social Democracy wants to transform the social «safety net» based on entitlement to benefits, a springboard conducive to personal responsibility. « (Płachciak, 2012).

J. Hausner presented a program aimed at counteracting social exclusion based on supporting the creation of forms of social entrepreneurship, rooted in local communities. Thanks to the participation of people with disabilities in cultural and social life, they can support themselves in their efforts to counteract social exclusion. Authors from Western Europe have little conviction about the reformative impact of social work on global politics, instead of focusing on tedious and hard work with people benefiting from social assistance. (Hausner, 2008).

Social work is a profession that directly affects the environment affected or threatened with social exclusion, so it is responsible for developing and strengthening people experiencing the phenomenon of marginalization.

Social inequalities that ultimately result in social marginalization due to social diversification and the complex and deepening nature of the division of employment have become a factor in practically every contemporary society.

Taking into account the reports of Social Welfare Centers in Cracow, Wroclaw, Poznan and Gdansk from 2016, unemployment and poverty were the most common reasons for allocating benefits. Families were the group most at risk of poverty, this group included unemployed, retired, inactive, low educated and over 65 years old.

Exclusion can be combined with concepts such as discrimination, underclass, new poverty, inequalities, marginality, deprivation, and invalidity. E. Tarkowska presented the phenomenon of poverty as a lack of support and money. In the case of children, poverty creates a barrier that hinders their development, narrows down the choices and fields of action, and limits life chances. (Tarkowska, 2013). Putnamowski's theory of social capital claims that children from the poorest families have much less chance of social mobility in the education system, which strengthens the class stratification and leads to difficulties in acquiring new acquaintances that could negatively affect their further professional or private life. Descent from the excluded group has a psychological impact on the acceptance and acquisition of skills, meeting the needs of belonging. (Putnam, 1995).

According to R. Lister, lack of respect and self-esteem are the feelings that most often accompany experiencing poverty. People socially excluded are based on the reactions of the social environment, thereby lowering the perception of their values and becoming victims of an image that is unfavorable to them. (Lister, 2007). Passivity, withdrawal, lack of high self-esteem leads to a disruption of children at school, whose parents are unable to provide basic needs. M. Castells believes that identity is an active process of shaping under the influence of cultural factors, taking part in the activities of social institutions and in interaction with the sources of meanings and meanings that are for man. (Castells, 2008). Children growing up in economically marginalized families are condemned practically always to experiencing the identity of poverty. Being perceived by the individual as inferior to others results in limited contact with other people and environmental isolation. The basic mechanism that pushes children to reproduce marginal behaviors is to duplicate the behavior of parents who can not pass on to their children the correct patterns to follow by what the child may feel alienated. (Pilch & Sosnowski, 2003).

Conclusions and perspectives of further research. The very existence of socially excluded people proves that social bonds, lack of interpersonal solidarity and some kind of disintegration of society are weakened. Despite the 21st century, there is still a clear separation of the world of poverty and exclusion from the world of security and prosperity.

Social exclusion is a constant concept and a phenomenon that accompanies the ongoing processes of transforming the modern way of life. Many social problems affect developing countries as well as those that are perceived in the world as highly developed. Social divisions and all kinds of inequalities between people are an inherent feature of societies.

Marginalization affects the beliefs and attitudes of people who are in a difficult life situation, hinders functioning and full participation in everyday social life. The excluded person is emotionally burdened, he is aware that he is exposed to no contact with other people. Such a man becomes lonely, often loses his sense of security through anxiety. An individual marginalized with time may be accompanied by anxiety and a sense of injustice, especially in times of modern society that promotes the right to equal opportunities and responsibility for one's own life. Not every person is able to cope with the difficulties that he experiences in life for various reasons, often independent of the individual.

Social work meets the expectations of people struggling with social problems, with which they can not cope alone. Units experiencing marginalization have constant problems with satisfying basic needs, by finding their place on the labor market, not the ability to use their rights and rights, not keeping up with the appropriate pace of reality. As a result, such people begin to function among people with the same problems, losing ties with other members of the local community. One of the main tasks of a social worker is to provide help and support to people who are excluded or at risk of social exclusion. Through his work, a social worker should involve the client's personal potential in order to overcome his situation. In addition, mobilization for activation is important at work, which increases participation in social life and causes changes in the way and lifestyle. Social work aims at stopping the development of the phenomenon of social exclusion, while protecting human rights to dignity and active participation in society.

Extremely important action to counteract social exclusion is prevention, which should anticipate and act as a mitigation of various types of symptoms that may contribute to the disrupted socialization process. An important aspect is also the permanent cooperation of organizations and institutions that provide their help in compensating for the deficiencies and opportunities of social welfare clients.

References

1. Castells M. (2008). Siła tożsamości. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Dahrendorf R. (1993). Nowoczesny konflikt społeczny: esej o polityce wolności. Warszawa: Wydawnictwo „Czytelnik».
3. Doroszewski W. (1998). Słownik języka polskiego PWN. Warszawa: Wydawnictwo „Wiedza Powszechna».

4. Elliott D., Maydays N. S. (1999). Infusing Global Perspectives into Social Work Practice. [in:] C. S. Ramanatham, R. Link (Eds.), *All our futures: Principles and resources for social work practice in a global era* (pp. 52–68).
5. Foucault M. (1997). *Historia szaleństwa w dobie klasycyzmu*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
6. Frąckiewicz L. (Ed.) (2004). *Wykluczenie. Rewitalizacja. Spójność społeczna*. Katowice: Wydawnictwo «Śląsk».
7. Giddens A. (2004). *Socjologia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
8. Grotowska-Leder J. (2005). Ekskluzja społeczna – aspekty teoretyczne i metodologiczne. [in:] J. Grotowska-Leder & K. Faliszek (Eds.), *Ekskluzja i inkluzja społeczna. Diagnoza – uwarunkowania – kierunki działań*. Toruń: Wydawnictwo «Akapit».
9. Hausner J. (2008). *Zarządzanie publiczne*. Warszawa: Wydawnictwo «Scholar».
10. Jordan B. (2000). *Social Work and the Third Way*. Londyn: Wydawnictwo University of Exeter.
11. Lister R. (2007). *Bieda*. Warszawa: Wydawnictwo «Sic!».
12. Marzec-Holka K. (Ed.) (2005). *Marginalizacja w problematyce pedagogiki społecznej i praktyce pracy socjalnej*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
13. Merrill B. (2011). Gender, klasa społeczna, biografia: teoria, badania, praktyka. «Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja». «Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej». nr 2(54).
14. *Narodowa Strategia Integracji Społecznej*. (2004). Ministerstwo Polityki Społecznej. Warszawa.
15. Odrowąż-Coates A. (2013). Wybrane aspekty marginalizacji i wykluczenia w polskiej przestrzeni społecznej [in:] T. Pilch (Ed.), *Zagrożenia człowieka i idei sprawiedliwości społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie «Żak».
16. Orłowska M. (Ed.) (2005). *Skazani na wykluczenie*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
17. Parkin F. (1979). *Marxism and Class theory: A Bourgeois CriOque*. London: Wydawnictwo Columbia University Press.
18. Penna S., Paylor I. & Washington J. (2000). Globalization, Social Exclusion and the Possibilities for Global Social Work and Welfare. «European Journal of Social Work» 2.
19. Pilch T. & Sosnowski T (Eds.) (2013). *Zagrożenia człowieka i idei sprawiedliwości społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo «Żak».
20. Płachciak A. (2012). Koncepcja „trzeciej drogi» w polityce brytyjskiej nowej partii pracy. «Nauki społeczne» nr 1(5). (54-72).
21. Putnam R. (1995). *Demokracja w działaniu. Tradycje obywatelskie we współczesnych Włoszech*. Warszawa-Kraków: Wydawnictwo «Znak».

22. Szarfenberg R. (2007). Ubóstwo, marginalność i wykluczenie społeczne [in.:] G. Firlit-Fesnak & M. Szyłko-Skoczny (Eds.), *Polityka społeczna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

23. Tarkowska E. (Ed.) (2013). *Dyskursy ubóstwa i wykluczenia społecznego*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.

24. Tarkowska E. (2005). Kategoria wykluczenia społecznego, a polskie realia. [in:] M. Orłowska (Ed.). *Skazani na wykluczenie*. Warszawa: Wydawnictwo Akademia Pedagogiki Specjalnej.

25. Wódz K., Pawlas-Czyż S. (Eds.). *Praca socjalna wobec nowych obszarów wykluczenia społecznego – modele teoretyczne, potrzeby praktyki*. Toruń: Wydawnictwo «Ak.

УДК 316

Г. А. Никитинська, О. Л. Леханова

*Череповецький державний університет, кафедра дефектологічної освіти
(Череповець, Росія)*

**МИСТЕЦТВО ЯК ФАКТОР УСПІШНОЇ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ
АДАПТАЦІЇ МОЛОДИХ ІНВАЛІДІВ-КОЛЯСОЧНИКІВ**

A. A. Nikitinskaya, O. L. Lekanova

*Cherepovets state university, department of defectological education
(Cherepovets, Russia)*

**ART AS A FACTOR OF SUCCESSFUL SOCIAL-CULTURAL
ADAPTATION OF YOUNG WHEELCHAIR USERS**

Анотація. У статті розглянута проблема соціальної та соціокультурної адаптації молодих інвалідів-візочників. Проведено аналіз оптимальних прийомів соціокультурної адаптації та визначено, що мистецтво виступає самостійним напрямком в системі адаптації даної категорії людей.

Ключові слова: молоді інваліди-колясочники, соціальна адаптація, соціокультурна адаптація, культурно-дозвільної діяльності, мистецтво, інклюзивний танець.

Annotation. The article deals with the problem of social and socio-cultural adaptation of young disabled wheelchair users. The analysis of optimal methods of socio-cultural adaptation is carried out and it is determined that art is an independent direction in the system of adaptation of this category of people.

Key words: young wheelchair users, social adaptation, socio-cultural adaptation, cultural and recreational activities, art, inclusive dance.

Постановка проблеми. На сучасному етапі становлення суспільства вирішення питань, пов'язаних із проблемами соціальної адаптації молодих інвалідів, набуває особливої актуальності і стає одним з найважливіших завдань держави.

Відповідно до Стандартних правил забезпечення рівних можливостей для інвалідів, прийнятих Генеральною Асамблеєю ООН від 20 грудня 1993 року [3], соціальна адаптація людей з інвалідністю розглядається як найперспективніший напрямок їхньої соціалізації.

За твердженням І. А. Милославової соціальна адаптація - це складний суперечливий процес, що включає момент активності з боку особистості і супроводжується певними зрушеннями в її структурі [6].

А. І. Жмиріков визначає соціальну адаптацію як складний діалектичний, багаторівневий та ієрархічно організований процес взаємодії особистості та соціального середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особистості та середовища, реалізації внутрішньоособистісного потенціалу в конкретних умовах життєдіяльності за сприятливої емоційно.

У ході соціальної адаптації вирішується її основна мета – інтегрування особистості в систему соціальних відносин, а також набуття, закріплення та розвиток умінь та навичок міжособистісного спілкування.

У зв'язку з тим, що процес соціальної адаптації мислиться в активній взаємодії особистості з навколишнім середовищем, особливу роль вона набуває для молодих інвалідів-візочників, у яких фізична вада істотно впливає на соціальну позицію та на ставлення до світу [4; 9].

Ціль статті. Саме тому першочергового значення набуває пошук оптимальних засобів і прийомів включення молодих інвалідів-візочників до соціокультурного простору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визнаючи важливість соціального середовища в адаптації молодих інвалідів-візочників і той вплив, який вона надає на формування особистості та її поведінку, багато педагогічних, психологічних, соціологічних та культурологічних шкіл визначають необхідність виділення поняття «соціокультурна адаптація». Н. В. Арабкіна та Ю. А. Тупало зазначають, що специфіка даного процесу полягає в тому, що вона розкриває свою сутність через культуру і реалізується у взаємодії суб'єктів із соціокультурним середовищем [1; 7].

Пріоритетним завданням соціокультурної адаптації молодих інвалідів-візочників є розширення творчого потенціалу, виявлення інтересів та потреб, а також формування потенційних можливостей на всіх етапах вікового розвитку.

Вона включає комплекс різних заходів, спрямованих на відновлення культурного статусу інваліда як особистості, на набуття досвіду соціальної взаємодії та на розвиток комунікативних навичок з використанням дозвільних, корекційних, пізнавальних та емоційно-естетичних прийомів роботи [1; 2; 4; 5].

Наші дослідження та дані літератури показують, що в останні роки у цьому процесі важливу роль відіграє мистецтво, яке:

- вирішує освітню, інформаційну та релаксаційну функцію;
- долучає до культурних та духовних цінностей;
- допомагає досягти компенсації вторинних відхилень у психічному розвитку, зумовлених наявністю первинного дефекту.

Описуючи досвід включення молодих інвалідів у процес мистецтва, Р.М. М. Войтенка, М. Т. Попова та А. Ю. Шеманов відзначають, що культурно-дозвільна діяльність виступає як підхід соціокультурної адаптації, а її театралізовані форми – як вид організації та ефективний засіб адаптації [5; 7; 8; 10]. До найбільш значущих театралізованих форм, які можна використовувати в роботі з молодими інвалідами-візочниками, належать хореографія, музика, вокал та ін.

Активна участь молодих інвалідів-візочника в культурно-дозвільній діяльності є значним засобом виявлення та підтримки ресурсів особистості [8]. Долучаючись до мистецтва, вони стають частиною культурної спільноти, що забезпечує їм адаптацію в соціокультурних ситуаціях та формування особистісних якостей. Це демонструє інклюзивний потенціал мистецтва та дозволяє розглядати його як самостійний напрямок у системі соціокультурної адаптації молодих інвалідів-візочників.

Досить часто у практиці роботи з молодими інвалідами-колясочниками використовується інклюзивний танець, що представляє спільну творчість людей з різним фізичним та інтелектуальним потенціалом. Він сприяє розширенню сфери самостійності та реа-

лізації особистісного потенціалу через систему заходів, що використовують творчі постановки для адаптації та інтеграції.

Висновки. Проте нині процес включення молодих інвалідів-візочників до інклюзивних танцювальних колективів відбувається спонтанно, немає відомостей про вплив цієї діяльності на соціально-особистісний статус реабілітантів, їх потенціал та життєві позиції. В умовах відсутності науково-обґрунтованих відомостей процес соціокультурної адаптації засобами інклюзивного танцю не враховує потенціал інваліда та його реабілітаційні ресурси, що може призвести не лише до стагнації, а й до погіршення стану молодих інвалідів-візочників.

З метою їх ефективної інтеграції у соціальні відносини перспективи подальших досліджень бачимо у вивченні впливу інклюзивних танців на стан реабілітаційного потенціалу молодих інвалідів-візочників та розробку методики занять інклюзивними танцями.

Література

1. Арабкіна, Н. В. Соціокультурна реабілітація дітей інвалідів у художньо-творчій діяльності / Арабкіна Н. В.// Актуальні проблеми психологічної реабілітації осіб з обмеженими можливостями здоров'я: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. - МДППУ, 2011. - С. 526-527.
2. Востров, І. М. Творча діяльність та інклюзія / І. М. Востров, В. А. Єгорова, А. Ю. Шеманов // Сучасна зарубіжна психологія. - МДППУ, 2013. - Том 2, № 3. - С. 5-18.
3. Левченко, І. Ю. Технології навчання та виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату / І. Ю. Левченко, О. Г. Приходько. -Академія, 2001. - 192 с.
4. Луценко, Є. Л. Соціокультурна реабілітація інвалідів: на прикладі Єврейської автономної області: дис. ... канд. соціол. наук. – Хабаровськ, 2007. – 173 с.
5. Тупало, Ю. А. Соціокультурна адаптація та реабілітація дітей з обмеженими можливостями // Соціально-економічні аспекти розвитку сучасного суспільства: Міжвузівський збірник наукових праць. – 2014. – С. 248–255.

7. Шеманов, А. Ю. Інклюзія у культурологічній перспективі/Н. Т. Попова, О. Ю. Шеманов // Психологічна наука та освіта. - 2011. - № 1. - С. 74–82.

References

1. Arabkina, N. V. Socio-cultural rehabilitation of disabled children in artistic and creative activity / Arabkina N. V. // Actual problems of psychological rehabilitation of persons with disabilities: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference. - Moscow: MGPPU, 2011. – P. 526–527.

2. Vostrov, I. M. Creative activity and inclusion / I. M. Vostrov, V. A. Egorova, A. Yu. Shemanov // Modern Foreign Psychology. – Moscow : MGPPU, 2013. – Volume 2, No. 3. – P. 5–18.

3. Levchenko, I. Yu. Technologies of teaching and upbringing of children with musculoskeletal disorders / I. Yu. Levchenko, O. G. Prikhodko. – Moscow : Academy, 2001. – 192 p.

4. Lutsenko, E. L. Socio-cultural rehabilitation of disabled people: the example of the Jewish Autonomous Region: dis. ... cand. sociol. sciences. - Khabarovsk, 2007. – 173 p.

5. Tupalo, Yu.A. Socio-cultural adaptation and rehabilitation of children with disabilities // Socio-economic aspects of the development of modern society: Interuniversity collection of scientific papers. – 2014. – P. 248–255.

6. Shemanov, A. Yu. Inclusion in the cultural perspective / N. T. Popova, A. Yu. Shemanov // Psychological Science and Education. – 2011. – № 1. – P. 74–82.

З. А. Мовкебасва, Д. С. Хамитова

*Казахський національний педагогічний університет імені Абая
(м. Алмати, Казахстан)*

**ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ У ВНЗ СТУДЕНТІВ
З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

Z. A. Movkebayeva, D. S. Khamitova

*Abai Kazakh National Pedagogical University
(Almaty, Kazakhstan)*

**UNIVERSITY DISTANCE EDUCATION FOR STUDENTS
WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS**

Анотація: У статті розглядаються проблеми здобуття вищої освіти студентами з особливими освітніми потребами. Наголошується на важливості та необхідності здобуття вищої освіти студентами з особливими освітніми потребами для подальшої конкурентоспроможності на ринку праці. Визначено основні умови впровадження системи дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами та інвалідами. Обґрунтовується необхідність розробки технологічних, змістовних, організаційно-методичних та інших параметрів дистанційного освітнього середовища для навчання студентів з особливими освітніми потребами та інвалідів у вузі.

Ключові слова: дистанційне навчання, студенти-інваліди, особливі освітні потреби, вища освіта.

Annotation. This article considers the problems of getting a degree for students with special educational needs. The significant role of a degree for special educational needs students' competitiveness on the labor-market is also shown in this article. The main integration issues of distance education system for students with special educational needs and disabled persons are determined. The article gives grounds for the necessity of developing distance learning environment standards for students with special educational needs and disabled persons in the field of higher education institutes.

Key words: distance education, students with disabilities, special educational needs, higher education

Постановка проблеми. У грудні 2006 року Генеральна Асамблея ООН ухвалила Конвенцію про права інвалідів роки [1], ратифіковану в Республіці Казахстан у 2015 році. Ратифікація Конвенції означає намір держави створювати середовище для повноцінного життя інваліда – повноправного члена суспільства, розвивати систему професійної освіти для інвалідів.

Правові основи, що забезпечують «доступність та рівні права інвалідів, поряд з іншими громадянами, на охорону здоров'я, освіти та вільний вибір роду діяльності, у тому числі трудовий», регламентіровані

Законом РК «Про соціальний захист інвалідів Республіка Казахстан». Необхідність забезпечення рівних умов та безбар'єрного доступу до освіти особам з особливими освітніми потребами (ООП), а також потреба у розробці навчально-методичного забезпечення та розширення технологій дистанційної освіти відображена у Державній Програмі розвитку освіти та науки Республіки Казахстан на 2016–2019 роки [2].

Навчання студентів з особливими освітніми потребами, які надалі мають стати професіоналами своєї справи та бути конкурентоспроможними на ринку праці, має здійснюватися відповідно до державних освітніх стандартів на основі освітніх програм, адаптованих для навчання інвалідів. У разі неприпустимо запровадження їм спеціальних стандартів, навпаки, необхідно шукати нові шляхи вирішення ситуації. Вирішенням зазначених проблем є формування дистанційного освітнього середовища, що забезпечує здобуття вищої професійної освіти інвалідами та студентами з особливими освітніми потребами.

Вивчення теоретичних та науково-практичних матеріалів показало, що у країнах Західної Європи, США, Канади та країни Азії накопичено значний досвід щодо реалізації освіти осіб з інвалідністю. При аналізі зарубіжного досвіду, можна виділити три основні форми

організації навчання студентів-інвалідів та студентів з особливими освітніми потребами:

- 1-й варіант: інтегроване навчання - очна або очно-заочна форма. Групи учнів із особливими освітніми потребами з 5–7 людина входять у звичайні групи.

- 2-й варіант: навчання на загальних підставах - очна або очно-заочна форма. Організація окремої групи студентів-інвалідів або студентів із особливими освітніми потребами – 10–15 осіб.

- 3-й варіант: дистанційне навчання - заочна форма. Організація окремої групи для учнів з особливими освітніми потребами – 5–10 осіб.

В останні роки збільшився потік наукових досліджень на теренах СНД, присвячених проблемі доступності вищої освіти особам з інвалідністю. Дослідниками розглядаються аспекти психолого-педагогічного та медико-соціального супроводу осіб з ОВП у процесі освіти, розробляються спеціальні освітні технології та адаптовані програми, а також нові шляхи організації навчального процесу для осіб з ОВП.

Аналіз наукових досліджень, проведених у країнах далекого, ближнього зарубіжжя та Республіці Казахстан показує, що у час продовжується пошук нових моделей навчання осіб з ОВП та інвалідів, зокрема і дистанційного навчання у вузі. У контексті розгляду проблем навчання осіб з ОВП актуальність дистанційного освітнього середовища пов'язана з тим, що реалізація повного або часткового дистанційного навчання осіб з інвалідністю висуває нові вимоги до її формування. Тому на сучасному етапі в означеному напрямі простежується певна суперечність між потребами соціуму та тими, хто навчається у дистанційному навчанні у ВНЗ, що передбачають особливу організацію освітнього середовища, та недостатньою розробленістю її технологічних, змістовних, організаційно-методичних та інших параметрів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В останні роки в багатьох вузах Казахстану реалізується повномасштабна та планомірна робота щодо забезпечення спеціальних умов для студентів з інвалідністю. Однією з можливих форм доступного середовища може бути дистанційне навчання.

У статті 1 глави 1 Закону РК «Про освіту» визначається поняття «дистанційні освітні технології» як «навчання, що здійснюється із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій та телекомунікаційних засобів при опосередкованій (на відстані) або не повністю опосередкованій взаємодії учня і педагога».

Експерти ЮНЕСКО позначають довготривалу мету дистанційного навчання: зробити доступним для будь-якої людини будь-де вивчення програми будь-якого університету. Дистанційне навчання має-

забезпечити право кожної людини на рівний доступ до інформації та освіти [4]. Таким чином, стосовно студентів з особливими освітніми потребами дистанційне навчання є одним із методів отримання знань, в якому враховуються особливості студентів, їх когнітивні та комунікативні навички. Під час дистанційного навчання студентам з ОВП надаються рівні можливості здобуття вищої освіти, не виходячи з дому.

Дистанційна освіта для інвалідів, особливо маломобільних, – це інтерактивне середовище, в якому їм стають доступними та ж програма та підручники, що й іншим студентам, які зараховані на очне, заочне або вечірнє відділення. Студент з особливими освітніми потребами отримує індивідуальну підтримку викладачів: у робочий час онлайн-куратор завжди може допомогти йому з будь-якого питання. Дистанційне навчання дає студентам можливість доступу до інформаційних освітніх ресурсів, освітнього порталу, електронних навчально-методичних комплексів тощо.

Електронні та інтернет-технології, які в останні десятиліття активно використовуються в академічних організаціях по всьому світу, відкривають нові перспективи для людей з особливими освітніми потребами. Так само як інклюзивна освіта, навчання по Інтернету дозволяє інваліду здобути професію у максимально зручному для себе режимі. Для навчання йому достатньо мати комп'ютер (ноутбук або планшет) з необмеженим доступом до Інтернету.

Разом з тим, зважаючи на відсутність можливості знаходження у стінах вузу та участі на аудиторних заняттях, у процесі дистанційного навчання для студентів з ОВП необхідно створювати спеціальні умови.

Система дистанційного навчання для студентів з особливими освітніми потребами має бути доступною, гнучкою та легкою для розуміння та успішного засвоєння навчальної програми. Модернізація освітнього процесу дозволяє застосовувати сучасні інформаційні технології для побудови нової форми навчання у поєднанні з традиційними методами. Нескладна система дистанційного навчання приносить значну користь, оскільки вона може самостійно контролювати його ефективність.

У своїй діяльності система дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами має прагнути ефективності. І тому необхідно проводити систематичний аналіз системи дистанційного навчання. Аналіз результатів надає можливість оцінювати ефективність роботи системи дистанційного навчання та визначити в ній наявні резерви ефективності.

Як уже зазначалося вище, дистанційне навчання студентів із особливими освітніми потребами у вузі дає їм змогу здобути професійну освіту. Основними перевагами цієї форми навчання є:

- можливість не виходячи з дому отримувати інформацію про затребуваність тих чи інших спеціалістів на ринку праці, про умови навчання, про спеціальності, що викладаються, про факультети та їх програми;

- можливість заочного зарахування до вузу за результатами попереднього навчання або досвіду роботи з обраної спеціальності (у тому числі переведення з очного навчання на дистанційне);

- нерегламентована загальна та «курсова» тривалість навчання;

- дистанційні технології складання заліків та іспитів;

- Можливість консультацій по телефону, Internet або поштою;

- поштове розсилання методичної літератури та рубіжних контрольних завдань (у тому числі електронною поштою).

У Республіці Казахстан у деяких вузах для тих, хто навчається з особливими освітніми потребами, практикується організація навчального процесу за дистанційною освітньою технологією.

Дистанційне навчання студентів в інститутах та університетах Казахстану, як правило, відбувається таким чином: студент отримує логін та пароль для доступу до власного особистого кабінету. Звідси він може входити до електронної бібліотеки навчальної та додаткової літератури, бачити розклад занять та іспитів, дивитися онлайн-лекції та брати участь у семінарах, спілкуватися з викладачами та однокурсниками. Неважливо, де знаходиться сам студент, професійне навчання для нього стає доступним, як тільки він увімкне комп'ютер і вийде в Інтернет. Дистанційні напрями підготовки дозволяють випускникам працювати дистанційно: розвивати свій онлайн-бізнес, надавати консалтингові послуги, бути віддаленим співробітником у компанії та ін.

Система дистанційного навчання покликана здійснювати такі соціально значущі функції:

- підвищувати рівень освіченості людей з особливими освітніми потребами та інвалідів та якість освіти;

- задовольняти потреби країни у якісно підготовлених фахівцях з-поміж людей з інвалідністю;

- розвивати єдиний освітній простір, який задовольнятиме потреби населення в освітніх послугах незалежно від їхнього місця проживання, стану здоров'я, елітарності, матеріальної забезпеченості та ін.;

- підвищувати соціальну та професійну мобільність людей з особливими освітніми потребами та інвалідів, їх підприємницьку та соціальну активність, кругозір та рівень самосвідомості [5].

В даний час у Казахстані в 42 вузах ведеться навчання за дистанційними освітніми технологіями. Так, в Університеті «Туран» (м. Алмати), який по праву є одним із основоположників дистанційного навчання студентів з інвалідністю, у спеціальному дистанційному центрі можна здобути професію бухгалтера, програміста та ін. Усього ж університет «Туран» пропонує 48 спеціальностей.

В іншому казахстанському вузі – Південно-Казахстанському державному університеті імені М.М. Ауезова (м. Шимкент), дистанційне навчання студентів-інвалідів здійснюється на факультеті вечірнього та дистанційного навчання. Онлайн-факультет цього університету об'єднує понад 100 програм навчання, починаючи з інформаційних технологій та управління проектами, і закінчуючи інтернет-маркетингом та дизайном. На кожній із програм студент може здобути затребувану професію та пройти всі рівні вищої та післявузівської професійної освіти: бакалаврат, магістратура, додаткова освіта. Для інвалідів передбачено пільгові умови прийому на кожну програму. Позитивним є той факт, що навчання студентів-інвалідів за запропонованими програмами відбувається у змішаних онлайн-групах.

У платформу дистанційного навчання інтегровано такі соціальні можливості, як віртуальні класи, чати, блоги, обмін графікою та відео. Після закінчення навчання університетом видається диплом державного зразка, в якому не вказується, що вони навчалися дистанційно, а відзначено заочну форму навчання [6].

У Таразському державному університеті (м. Тараз) створено спеціальний центр технологій дистанційного навчання, який здійснює навчання десяти студентів з особливими освітніми потребами. При цьому керівництво вишу зазначає, що такі студенти не повинні почуватися в чомусь обділеними, тому тут створюються рівні умови для навчання всіх категорій учнів.

На базі консорціуму вишів, що складається з чотирьох університетів (КБТУ, AlmaU, SDU, КазНІТУ ім. Сатпаєва) за підтримки Kcell та громадського фонду «WikiBilim» у 2017 році створено платформу «Відкритий університет Казахстану». Середня тривалість одного курсу – п'ять тижнів. Майже 80 % унікального освітнього контенту представлено казахською мовою. В даний час розроблено десять перших онлайн-курсів, серед яких: «Матрицалар және аніқтауіштар»,

«Мемлекеттік-жекешелік әріптестік», «Web-бағдарламалау негіздері»,

"Фур'є талдауи", "Робототехніка", "Введення в комп'ютерні науки мовою Java". Відкритий університет відкриває доступ до освітніх курсів людям з особливими освітніми потребами.

Таким чином, можна стверджувати, що дистанційна освіта досить активно розвивається у вишах Республіки Казахстан. Разом з тим, дистанційна освіта для студентів з ОВП та інвалідів, з одного боку, створює особливі умови для задоволення їхніх потреб, а з іншого – перешкоджає соціальній інтеграції інвалідів, обмежуючи їхні життєві шанси.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Створення дистанційного освітнього середовища сприяє широкому залученню громадян з ОВП до освітнього процесу в організаціях вищої професійної освіти. Дистанційне навчання представляє со-

бой важливий ресурс для формування професійних компетенцій у тих, хто навчається з ОВП та інвалідністю, що сприяє підготовці конкурентоспроможних фахівців в умовах вищої освіти для різних сфер діяльності.

Розробка технологічних, змістовних, організаційно-методичних та інших параметрів дистанційного освітнього середовища для навчання студентів з ОВП та інвалідів у вузі забезпечать основу для модернізації вищої освіти. Реалізація зазначених параметрів дистанційного навчання забезпечить максимально рівну доступність професійної освіти незалежно від місця проживання, соціального та матеріального стану та стану здоров'я учнів.

Таким чином, дистанційне навчання сприяє збільшенню частки осіб з інвалідністю, яким створюються спеціальні умови для здобуття якісної вищої освіти, забезпечується можливість бути конкурентоспроможними на ринку праці. Разом з тим, як показує казахстанський досвід практики вищої освіти студентів з особливими освітніми потребами, створення дистанційної освітньої технології потребує подальшої розробки та вдосконалення.

Література

1. Конвенція про права інвалідів 2006 року
2. Державна Програма розвитку освіти та науки Республіки Казахстан на 2016-2019 роки. – Указ Президента Республіки Казахстан від 1 березня 2016 року. - №205.
3. Закон РК «Про освіту» 2007 р, зі змінами та доповненнями від 09.04.16 р. №501-V.

References

1. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. – 2006.
2. State program on science and education development of the Republic of Kazakhstan for the period 2016-2019. – The Decree of the President of the Republic of Kazakhstan №205, March 1, 2016.
3. The Law of the Republic of Kazakhstan on Education. – 2007, as amended and supplemented from April 9, 2016; № 501-V

sistemy uchebnyh posobij dlya pedagogicheskogo obrazovaniya.
https://www.altspu.ru/Journal/pi/pi_pav.html
4. <http://www.sdo.ukgu.kz/?q=ru/node/184>.

УДК 371.94

Г. М. Галактіонова

*Черепо́вецкий державний університет
(м. Череповець, Росія)*

РОЛЬ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

G. M. Galaktionova

*Cherepovets state University
(Cherepovets, Russia)*

THE ROLE OF VOLUNTARY ACTIVITIES IN SOCIAL ADAPTATION OF PERSONS WITH DISABILITIES

Анотація. У статті представлений досвід роботи студентського волонтерського об'єднання «Імпульс», організованого на базі кафедри дефектологічну освіти Череповецького державного університету. Процедура волонтерської діяльності включає в себе стандартний алгоритм і складається з етапів цілепокладання, планування, організації діяльності, і рефлексії. Вектор саморозвитку студентів виглядає як отриманий в період навчання у ВНЗ мотиваційний стимул, спрямований на створення імпульсу до реалізації соціальних практик в подальшому. Студенти-дефектологи, беручи участь у волонтерській діяльності, набувають вміння і навички роботи з дітьми та дорослими з обмеженими можливостями здоров'я.

Ключові слова: студентський волонтерський об'єднання, добровольча діяльність, соціальна адаптація, діти з обмеженими можливостями здоров'я.

Annotation. the article presents the experience of the student volunteer Association «Impulse», organized on the basis of the Department of defectological education of Cherepovets state University. The procedure of volunteer activity includes a standard algorithm and consists of the stages of goal-setting, planning, organization of activities, and reflection. The vector of self-development of students looks like a motivational incentive received during the period of study at the University, aimed at creating momentum for the implementation of social practices in the future. Students-defectologists, participating in volunteer activities, acquire skills and abilities to work with children and adults with disabilities.

Key words: student volunteer Association, voluntary activity, social adaptation, children with disabilities

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасних умовах індустріалізації та глобалізації збільшується чисельність дітей з відхиленнями у фізичному та психічному розвитку, що спричиняє необхідність підготовки для освітніх організацій спеціалістів, здатних грамотно та вчасно надати корекційно-педагогічну та соціально-здоров'я обмежену (психологічну допомогу). Майбутній дефектолог повинен володіти компетенціями в галузі загальнопрофесійних, корекційно-педагогічних, діагностично-консультативних, дослідницьких, культурно-просвітницьких знань та умінь.

Аналіз наукових досліджень і публікацій з даної проблеми свідчить, що більшість початківців волонтерів зазнають труднощів у здійсненні планування добровольчої діяльності на заході, у налагодженні контакту з нужденними волонтерською допомогою, відчують психологічний дискомфорт у процесі комунікації. У свою чергу, досвід добровільної діяльності позитивно позначається на формуванні особистісних та соціальних якостей волонтерів. [1, 4]

Метою статті є обґрунтування значущості участі студентів у волонтерській діяльності для підвищення їх соціальної активності, формування у професійних компетенцій, що навчаються, в галузі корекційної педагогіки та спеціальної психології.

Виклад основного матеріалу дослідження. На кафедрі дефектологічної освіти Череповецького державного університету створено студентське волонтерське об'єднання «Імпульс», що сприятиме усвідомленню навчальними соціальним значущістю своєї майбутньої професії, толерантному та адекватному сприйняттю осіб з ОВЗ, вмінню аналізувати соціально-значущі; готовності до організації корекційно-розвивального середовища, до взаємодії з громадськими організаціями, сім'ями осіб з обмеженнями життєдіяльності; до здійснення психолого-педагогічного супроводу процесів соціалізації осіб із ОВЗ; до формування загальної культури осіб із порушеннями у розвитку.

З волонтерами-початківцями проводяться навчальні майстер-класи з формування комунікативних навичок, розвитку творчих здібностей на базі реабілітаційного центру «Подолання», благодійного фонду «Дорога до будинку», а також організовуються практичні семінари викладачами кафедри ДефО ОВЗ. Аналіз волонтерських анкет свідчить про необхідність такого навчання добровольців на початковому етапі їхньої діяльності. [1]

Волонтери СВО «Імпульс» проводять роботу в різних напрямках, одним із яких є соціальна адаптація осіб з обмеженнями життєдіяльності.

Сприяючи взаємодії осіб з ОВЗ із соціальним середовищем на рівні макросередовища наші волонтери супроводжують дітей з особливими освітніми потребами на екскурсії в музеї, допомагають екскурсантам із сенсорними порушеннями сприймати експонати за допомогою збережених аналізаторів, пояснюють об'єкти, що демонструються в залах; супроводжують осіб із малою рухливістю на заходах «Регіональна луна міжнародного кінофестивалю «Кіно без бар'єрів», обговорюють із дітьми та підлітками з ОВЗ переглянуті кінофільми. Добровольці «Імпульсу» беруть участь у роботі благодійних базарів проводять для осіб з обмеженнями життєдіяльності майстер-класи з миловаріння, виготовлення ролів, листівок та ін.

Студентами волонтерами підготовлено та проведено велику кількість спектаклів для вихованців дошкільних та шкільних освітніх організацій р. Череповця (для дітей з порушеннями зору, чутка, інтелекту, опорно-рухового апарату), для пацієнтів психоневрологічних інтернатів та санаторію для дітей з ОВЗ у м. Київ Тотьмі.

Майбутні дефектологи танцюють у складі інклюзивного танцювального колективу «Надія» з особами з порушенням опорно-рухового апарату, беруть участь у Міжнародних благодійних танцювальних фестивалях «Inclusive dance». Волонтери студентського об'єднання «Імпульс» беруть участь у проєкті тіньового театру «Через тіні - до світла!», який одержав підтримку ПАТ «Лукойл». методичного

забезпечення» м. Череповця на гала-концерті XI міського фестивалю творчості дітей з ОВЗ «Синій птах» розіграли перед глядачами сцени зі спектаклю «Чудний дар під сяйвом різдвяної зірки».

Вже не перший рік студенти-дефектологи СВО «Імпульс» співпрацюють із Благодійним фондом «Дорога до дому». У скарбничці спільних заходів надання добровільної допомоги у дитячих поліклініках з підготовки до занять з дітьми з ОВЗ раннього віку: обробка іграшок, комплектація та опис іграшок для лекотеки дитячих поліклінік у рамках проекту «3 перших днів»

"Дорога до будинку". Роботу волонтерів у цьому напрямі відзначено Благодійним листом за плідну співпрацю та активну допомогу у 2017 році, за підтримку сімей з дітьми у важкій життєвій ситуації.

Соціальна адаптація осіб з ОВЗ проводиться і на рівні мікросередовища: на стадіоні університету волонтери організовують змагання «Мої паралімпійські» для студентів ЧДУ з інвалідністю та старшокласників освітнього центру для дітей з порушеннями слуху; проводять «Веселі старты» для дітей із порушеннями зору; беруть участь у заходах клубу з інтересів для людей з інвалідністю «Територія сонця», присвячених новорічним святкам, Дню Перемоги, Дню інвалідів, Міжнародному Дню Білої тростини, Дню Сліпих; для вихованців ДТЗ з обмеженими можливостями здоров'я волонтери проводять віртуальні екскурсії по містах Череповцю, Санкт-Петербургу: в цікавій ігровій формі знайомлять дітей з пам'ятками та пам'ятними місцями цих міст, з їхніми красивими краєвидами, історією створення Палацової площі, Ер-Соціна проект на студентському Форумі у Тюмені). [3]

Волонтери СВО «Імпульс» беруть участь у грантовій діяльності: виграно гранти Всеросійського конкурсу молодіжних проектів Росмолоді.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На даний момент волонтери-дефектологи мають великий досвід реалізації соціальних волонтерських проектів та участі у волонтерських акціях. Результати анкетування волонтерів свідчать про позитивний вплив участі в добровільній діяльності: про підвищення інтересу до професії, що отримується, заявили 93 % опитаних, зростання у себе соціальної активності відзначили 88 % учнів. [2] У місті та області знають волонтерський загін дефектологів, цінують його досвід, звертаються із запитами на проведення волонтерських заходів та організацію допомоги.

Робота СВО «Імпульс» відзначена численними листами подяки адміністрації спеціальних дошкільних та шкільних освітніх організацій, реабілітаційних центрів. Громадське визнання та відгуки населення підтверджує перспективність застосування студентського волонтерства у вирішенні завдань соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями здоров'я.

Література

1. Галактіонова Г. М. Волонтерська діяльність як засіб формування професійних компетенцій у майбутніх дефектологів // Соціалізація особистості на різних етапах вікового розвитку: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. Статей IVРегіональної науково-практичної конференції (з міжнародною участю) / ГрДУ ім. Я Купали / відп. ред. М. В. Міхалкович. ГрДУ, 2017. - 173 с. – С. 18–22.

2. Галактіонова Г. М. Вивчення ефективності залучення студентів до волонтерської діяльності для формування у професійних компетенцій, що навчаються // Студент року 2017 : збірка статей II Міжнародного науково-практичного конкурсу / У 2 ч. – МЦНС «Наука та Просвітництво», 2017. – Ч. I. – 284 с. - С. 209-213.

3. Галактіонова Г. М. Волонтерська діяльність з супроводу учнів з обмеженими можливостями здоров'я в системі вищої освіти / Галактіонова Г. М. // Інклюзивна освіта у ВУЗі: комплект навчально-методичних матеріалів програми курсів підвищення кваліфікації співробітників освітніх організацій вищої освіти Упоряд. О. Л. Леханова; за ред. О. А. Денисової. 2017. - 259 с. – С. 186–188.

References

1. Galaktionova, G. M. Volunteering as a means of formation of professional competence of future pathologists // Socialization of the personality at different stages of age development: experience, problems, prospects: collection of scientific. Articles IV of the Regional scientific and practical conference (with international participation) / Grsu. I'm Kupala / OTV. Red. H. In. Mikhalkovich. –2017. – 173 p. – P. 18–22.

2. Galaktionova G. M. The study of the effectiveness of involving students in volunteer activities for the formation of students ' professional competencies // Student of the year 2017: collection of articles of the II international scientific and practical competition. 2 h H I. –MCNS «Science and Education». – 2017. – 284 p. – P. 209–213.

3. Galaktionova G. M. Volunteer activities to support students with disabilities in higher education / Inclusive education in Higher education: a set of educational and methodological materials of the program of training courses for staff of higher education institutions located in the North-West Federal

district / Sost. O. L. Iekanova, under the editorship of O. A. Denisova.
Cherepovets: Cherepovets state University, 2017. – 259 p. – P. 186–188.

РОЗДІЛ 7
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

УДК 37:372.8

А. Б. Дузелбаєва

*Павлодар державний педагогічний університет
(м.Павлодар, Казахстан)*

**ПРАКТИЧНА НАПРЯМОК МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕДАГІВ У
ПРОЦЕСІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

A. B. Duzelbayeva

*Pavlodar state pedagogical university
(Pavlodar, Kazakhstan)*

**PRACTICAL ORIENTATION OF FUTURE SPECIAL EDUCATION
TEACHERS IN THE PROCESS OF VOLUNTEERING**

Анотація. У статті розглядаються теоретичні аспекти підготовки та формування професійних компетенцій у майбутніх спеціальних педагогів. Надається опис спеціальних педагогів під час роботи у волонтерській діяльності з дітьми з обмеженими можливостями. Переглянуто літературні джерела з понять «волонтер» та «волонтерство» у майбутніх спеціальних педагогів. Визначено професійні якості для виявлення та розвитку з практичної точки зору.

Ключові слова: професійна компетентність, модернізація освіти, підготовка спеціальних педагогів, діти з обмеженими можливостями, професійні якості, діти з особливими освітніми потребами, інклюзивна освіта.

Практична напрямок майбутніх спеціальних педагогів у процесі волонтерської діяльності

Annotation. The article deals with the theoretical aspects of the preparation and formation of professional competence in future special educators. A description is given of special educators when working in volunteer activities with children with disabilities. Literary sources on the concepts of «volunteer» and volunteering « in future special educators have been reviewed. Identified professional qualities for identification and development from a practical point of view.

Key words: professional competence, modernization of education, training of special educators, children with disabilities, professional skills, children with special educational needs, inclusive education.

Постановка проблеми. Наразі відбувається безперервний процес оновлення педагогічної освіти, і зростають вимоги до підвищення якості підготовки професійних педагогічних кадрів для спеціальних та інклюзивних навчальних закладів. Оскільки сама професія спеціального педагога передбачає роботу в тісному контакті з дітьми з особливими освітніми потребами, дуже важливо формувати у них практико-орієнтовані професійні компетенції. Єдиним способом встановити довірливі стосунки з дітьми під час практики, ознайомитися з методами роботи та загалом дізнатися про дітей з особливими освітніми потребами є волонтерський рух. Загалом, волонтерський рух у Казахстані розвивається стрімкими темпами. Волонтерський рух також отримує підтримку від держави, наприклад, 30 грудня 2016 року було прийнято Закон Республіки Казахстан «Про волонтерську діяльність». Були вжиті різні заходи щодо реалізації Концепції державної молодіжної політики до 2020 року «Казахстан 2020: Орієнтація на майбутнє (другий етап)». На основі цих нормативно-правових ініціатив визначено, як буде реалізовуватися волонтерський рух у нашій країні, зокрема форми взаємодії з людьми з інвалідністю.

На державній основі затверджено принципи волонтерської роботи та визначено принципи роботи. Так, до них належать:

- безоплатність, добровільність, рівність та законність волонтерської праці;
- свобода вибору цілей, форм, видів та методів волонтерської роботи, передбачена законом;
- публічність та публічний доступ до волонтерської роботи та інформації про неї;
- співпраця, чесність та солідарність учасників волонтерської роботи;
- безпека життя та здоров'я;
- рівноправне та взаємовигідне міжнародне співробітництво у цій сфері.

Актуальність дослідження. Сьогодні, згідно з Національною доповіддю Молодь Казахстану – 2017, у Республіці Казахстан існують цільові волонтерські об'єднання соціально-соціального напрямку: «Тихий світ», «Дос», «Дара», «Найкраще для дітей». Казахстанський альянс волонтерів – це єдина волонтерська спільнота, яка об'єднує всі волонтерські ініціативи та спрямовує спільні зусилля на розвиток громадянської відповідальності у молоді. Результати дослідження ставлення молоді до волонтерства та заохочення участі в ньому свідчать про те, що більшість молодих людей (67,8%) обізнані з волонтерством. Водночас слід зазначити, що лише 9,5% опитаних мають активний волонтерський досвід[1]. Багато волонтерських клубів надають свої послуги в різних соціальних та освітніх організаціях. Згідно з цими даними, молодь нашої країни зацікавлена в цьому напрямку, але важливим є інтерес та участь студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах, зокрема спеціальних педагогів, які працюють з дітьми з інвалідністю.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Для глибшого занурення в поняття волонтерського руху та «волонтера» ми розглянули праці вчених, які вивчають цю проблематику. Так, Л. Б. Осипова зазначила, що для вирішення професійних завдань у сфері корекційно-педагогічної та діагностично-консультативної діяльності важливим є проведення теоретичної та практичної підготовки майбутніх дефектологів. Тут характер навчання має бути спрямований на розвиток творчої ініціативи, формування загальнокультурних та професійних компетенцій, виховання почуття толерантності. Для досягнення цього результату студентам пропонуються різні форми та засоби навчання. Водночас, одним із ефективних інструментів формування професійних компетенцій у вчителів-дефектологів, які можуть працювати в умовах сучасної освіти, є волонтерський рух.

«Волонтерство» розглядається як механізм ефективного вирішення актуальних соціально-педагогічних проблем та як спосіб колективної взаємодії, як форма громадянської участі в суспільно корисних справах. Досвід зарубіжних країн показав, що добре організована робота волонтерів може допомогти не лише конкретним нужденним, а й усій державі, значно поповнюючи державну скарбницю. Волонтерський рух є невід'ємною частиною суспільного життя Європи та Америки. У нашій країні він стрімко розвивається[2].

Заглибимося глибше в поняття «волонтери» та «волонтерський рух». Терміни «волонтер» та «волонтерський рух» проходять певні етапи розвитку та осмислення. Так, М. Фасмер у етимологічному словнику російської мови зазначає, що слово «волонтер» походить з французької мови та вважається самостійним добровольцем-солдатом.

М. Попова розглядала добровольця як особу, яка добровільно пішла на передову проти ворога, особу, яка перебуває на військовій службі. У тлумачному словнику В. І. Даля доброволець – це «особа, яка добровільно прийшла, волонтер; особа, яка добровільно вступила до армії під час війни, але не пішла на військову службу»[3].

Т. Ф. Єфремова у своєму словнику визначає добровольця як особу, яка добровільно вступила на військову службу, особу, яка добровільно брала участь у певному виді робіт. Таким чином, видно, що «добровольець» та «волонтерський рух» розглядалися лише у військовому контексті. Пізніше відбулися зміни у розгляді цих понять. У «Тлумачному словнику сучасної російської мови» доброволець означає особу, яка добровільно брала участь у певній роботі. У словнику синонімів К. С. Горбачова «волонтер – це людина, яка прийшла добровільно, мисливець, аматор». Там волонтер означає людину, яка добровільно розпочала певну роботу. Волонтерство можна назвати альтруїзмом (моральний принцип, що включає доброту та милосердя до інших людей, здатність жертвувати собою заради добра, добрі наміри).

Загалом, описуючи волонтерський рух, варто відзначити важливість його розвитку серед майбутніх спеціалістів вищих навчальних закладів. Співпрацюючи, допомагаючи, добровільно будучи корисним для ситуації, добрій справі, можна сформувати низку компетенцій, необхідних для професії або духовно-моральних.

Відповідно, актуальним стає розвиток та поява волонтерських організацій у вищих навчальних закладах, а їхня діяльність досить широка. Одним із напрямків волонтерської діяльності є надання допомоги різним категоріям людей, дітям, зокрема дітям з інвалідністю. Це особливо важливо для вищих навчальних закладів, які готують вчителів-дефектологів.

Виклад основного матеріалу. У кожному суспільстві завжди були люди, які потребують допомоги. Волонтерство – це діяльність, що за своєю природою має цілеспрямовану, процесну, змістовну, технологічну складову. Беручи участь у волонтерській діяльності, людина прагне змінити сучасне суспільство, дещо його покращити. У багатьох наукових працях термін «волонтер» розглядався по-різному.

«Волонтер» – це людина, яка вкладає свою працю у реалізацію суспільно важливих планів, виконує безкоштовні послуги[5].

А якщо звернутися до поняття «волонтерство», то це вільна, свідома, добровільна дія на благо інших. Людину, яка свідомо та безкорисливо служить на благо інших, можна назвати волонтером.

Якщо звернутися до волонтерської діяльності, то це широкий спектр дій, які здійснюються добровільно на благо суспільства в цілому, включаючи традиційні форми надання власної допомоги та інші форми громадянських відносин, взаємодопомоги та самодопомоги.

Волонтерська діяльність у підготовці майбутніх спеціалістів з питань спеціалізації включає організацію взаємодопомоги людям, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, та практичну діяльність студентів-волонтерів, спрямовану на допомогу.

У зв'язку з цим, у процесі формування практичної спрямованості майбутніх спеціалістів з питань спеціалізації, насамперед необхідно згрупувати навички, якими вони повинні володіти. Таким чином, одним із способів реалізації формування практичної спрямованості є проведення підготовки спеціалістів з питань спеціалізації з урахуванням наступних блоків. У процесі підготовки спеціалістів з питань спеціалізації необхідно враховувати мотиваційні, ціннісні, особистісно-поведінкові якості під час реалізації волонтерської діяльності.

Якщо зупинитися на кожному з них, то до мотиваційних якостей належать:

- Розуміння вибору професії
- Бажання покращити становище дітей з інвалідністю
- Бажання покращити власну освіту
- Наявність у своєму розвитку родичів з інвалідністю та бажання допомогти їм

Ціннісні зв'язки можна віднести до педагогічної діяльності, дітей, які потребують спеціальної освіти, та ставлення до професії спеціального педагога. Що стосується особистісно-поведінкових якостей, то майбутній спеціаліст повинен мати моральні якості, ентузіазм, терпіння, креативність та творчі практики. Волонтерська діяльність майбутніх спеціалістів з питань спеціалізації здійснюється в організаціях спеціальної та загальної освіти, у різних центрах.

Загалом, якщо розглядати волонтерську діяльність у підготовці майбутніх спеціалістів з питань спеціалізації поетапно, то все починається зі співбесіди, яку проводить координатор з новим волонтером. Тут важливо не тільки познайомитися з людиною, але й розповісти їй про різні труднощі та ситуації в процесі приєднання до нової групи та надання послуг, і підготувати її до них.

Перший етап у діяльності волонтерів – це знайомство (огляд групи, інших волонтерів, дітей). Це вважається пошуком себе та свого місця. Спочатку волонтер може відчувати невпевненість і нервозність. Деякі починають працювати з першого разу. Однак найчастіше нових волонтерів навчають роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Другий етап – стабільність. Після першого етапу волонтери, які регулярно працюють у групі волонтерів, розвивають почуття відповідальності, турботу про себе та інших, а також допомагають іншим. Вони також можуть виконувати роль координатора, навчаючи та керуючи студентами в інших групах. Третій етап волонтерської діяльності у реалізації практичної орієнтації майбутніх спеціалістів можна віднести до професіоналізації. На цьому етапі ми спостерігаємо зростання професійного статусу волонтера. У більшості випадків

Під час роботи з дитиною з інвалідністю студенти, які навчаються на дефектологічному відділенні, не можуть спілкуватися, не знаючи способів взаємодії з дитиною. Студент, який пройшов цей етап, одразу починає взаємодіяти з дитиною, не пояснюючи наступних способів. Під час роботи з дитиною студент-дефектолог не лише знайомиться з методами роботи, а й вчиться діяти в різних ситуаціях під час взаємодії з дитиною. Чим частіше відбуваються зустрічі з дітьми з інвалідністю, тим більше майбутній спеціаліст з деякими освітніми потребами звикає до дитини та розвиває професійні компетенції. Проведення різноманітних освітніх заходів з дітьми – один із способів зблизитися з дитиною.

Варто зазначити, що такий волонтерський рух можна віднести до принципів організації як індивідуальної, так і безперервної практики.

1. Пріоритет інтересів студентів.
2. Використання особистісного потенціалу студентів.
3. Зміст та різноманітність форм практичної діяльності.
4. Поступове ускладнення завдань для виконання студентами.
5. Врахування інтересів закладу, в якому здійснюється волонтерська діяльність.
6. Використовувати результати волонтерської діяльності в майбутній освітній та дослідницькій роботі.

Висновок. Підсумовуючи вищесказане, нам потрібні спеціалісти, які працюватимуть в умовах модернізації освіти та сучасної освіти. Однак ці спеціалісти повинні мати практикоорієнтовані професійні компетенції. Якщо звернутися до різноманітної освітньої, зокрема «волонтерської діяльності», то з моменту вступу до вищого навчального закладу майбутні спеціалісти-педагоги стануть практикоорієнтованими, професійно активними з дітьми з інвалідністю. Слід зазначити, що під час навчання спеціалістів-педагогів, реалізація волонтерської діяльності розвиває мотиваційні, ціннісні, особистісно-поведінкові якості.

Розглядаючи наукові праці, зазначимо, що «волонтери» завжди існували та допомагали суспільству безкоштовно, з добрими намірами, і ця концепція формувалася стабільно. У досвіді зарубіжних країн цей досвід давно розвивається, і ми впевнені, що він отримає підтримку з боку держави та розвиватиметься на належному рівні.

Перспективи подальших досліджень. Відповідно до розвитку ідеї інклюзивної освіти в усьому світі, в контексті модернізації освіти відповідно до нових вимог, необхідно впроваджувати та вдосконалювати формування та підготовку професійних компетенцій майбутніх спеціалістів-педагогів у великих масштабах. Необхідно визначити спектр компетенцій, які фахівці повинні розвивати на практиці, впроваджуючи «волонтерську діяльність» у вищих навчальних закладах..

Література

1. «Молодь Казахстану – 2017». Національний звіт. – Астана, 2017.
2. Бородаєва Г. Г. Волонтерська діяльність як фактор формування особистості студента / Бородаєва Г. Г., Руднева І. А. // Сучасні проблеми науки та освіти (електронний науковий журнал). – 2014. – № 4.
3. Волонтерство як напрямок соціальної роботи у вузі / Казакова Т. В., Басалаєва Н. В., Захарова Т. В., Яковлева Е. Н., Осяк С. А. // Сучасні проблеми науки та освіти (електронний науковий журнал). – 2015. – № 4.
4. Волонтерство як соціально орієнтована діяльність студентів-дефектологів у процесі реабілітації дітей з інвалідністю / Малярчук Н. Н., Сосновська С. В., Криніцина Г. М., Мальцева О. А. // Проблеми сучасної педагогічної освіти. - 2016. - № 52-3. - С. 160–166.

References

1. «Қазақстан Zhastar - 2017». Ұлттық байандama. – Astana, 2017zh.
2. Borodaeva G. G., Rudneva Y`A. Volontërskaya deyatel`nost` kak faktor formy`rovany`ya ly`chnosty` studenta // Sovremennyye problemi nauky` y` obrazovany`ya (электронний nauchnij zhurnal). – 2014. – № 4.
3. Kazakova T. V., Basalaeva N. V., Zaxarova T. V., Yakovleva E. N., Osyak S. A. Volontërstvo kak napravleny`e socy`al`noj raboti v vuze // Sovremennyye problemi nauky` y` obrazovany`ya (elektronnij nauchnij zhurnal). – 2015. – № 4.
4. Malyarchuk N. N., Sosnovskaya S. V., Kry`ny`czina G. M., Mal`ceva O. A. Volontërstvo kak socy`al`no ory`enty`rovannaya deyatel`nost` studentov-defektologov v processe reaby`ly`tacy`y` detej s y`nvaly`dnost`yu // Problemi sovremennogo pedagogy`cheskogo obrazovany`ya. – 2016. – № 52-3. – S. 160–166.

Н. В. Костенкова

*Череповецький державний університет
(Череповець, Росія)
)*

**КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ СХЕМИ ТІЛА У ДІТЕЙ З
КОООУГОДОЮ ТА АМБЛЮПІЄЮ ЗАСОБАМИ
АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

N. V. Kostenkova

*Cherepovets state university
(c. of Cherepovets, Russia)*

**CORRECTION OF VIOLATIONS OF CHART OF BODY FOR
CHILDREN WITH CROSS-EYE AND AMBLYOPIA BY FACILITIES
OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

Анотація. У статті представлені результати дослідження корекції порушень орієнтації в схемі тіла, просторової практики та зорово-моторної координації у дітей молодшого шкільного віку з косоокістю та амбліопією. Застосування системи адаптивних вправ фізичної культури, заснованої на аналізаторах безпеки, сприяло позитивній динаміці в розвитку орієнтації в схемі тіла та просторових уявлень дітей з порушеннями зору.

Ключові слова: корекція, орієнтація в схемі тіла, косоокість та амбліопія, адаптивна фізична культура.

Annotation. The article is devoted to the description of results of research on correction of violations of orientation in the scheme of a body, spatial praxis and visually-motor coordination at children of primary school age with strabismus and amblyopia. We have developed a system of adaptive physical training exercises based on the preservation analyzers. Its use contributed to the positive dynamics in the development of orientation in the scheme of the body and spatial representations of children with visual deprivation.

Keywords: correction, orientation in the body pattern, strabismus and amblyopia, adaptive physical culture.

Актуальність. Проблема орієнтації в схемі власного тіла та просторової орієнтації є однією з найскладніших та найактуальніших проблем у дітей з косоокістю та амбліопією, оскільки, згідно з літературними джерелами, порушення розвитку зорово-сенсорної системи спричиняють значні дефекти сприйняття простору. У таких дітей під час фізичних вправ виявляються труднощі у сприйнятті, розумінні та виконанні загальноприйнятих будівельних команд, правил гри та умов. Вони важко засвоюють назви частин тіла, часто не можуть уявити рух за словесним поясненням та зіставити

інструкції з дисплеєм, повільно засвоюють і швидко забувають представлений матеріал [2]. Але творче використання фізичних вправ дозволяє виправити проблеми праксису [8; 10].

У нашому раніше встановленому експериментальному дослідженні ми виявили, що динамічний та просторовий праксис сформований на нижчому рівні у дітей з порушеннями зору, ніж у здорових дітей. Відзначається затримка розвитку сенсомоторних зон та відносний дефіцит міжпівкульової взаємодії [3]. Метою цього дослідження було вивчення впливу системи вправ адаптивної фізичної культури на розвиток орієнтації в схемі тіла, просторового праксису та зорово-моторної координації.

Діти молодшого шкільного віку з косоокістю та амбліопією.

Метод та організація дослідження. В експерименті взяли участь 10 дітей молодшого шкільного віку 8-9 років з порушеннями зору. Череповець. Батьки дітей дали інформовану згоду на участь в обстеженні.

Для оцінки просторової праксичності використовувався тест Хеда. Оцінка зорово-просторових уявлень проводилася за допомогою методу копіювання фігур, запропонованого А. В. Семенович [7]. Для визначення рівня розвитку просторової організації та зорово-моторної координації використовувався зорово-моторний гештальт-тест Бендера [4].

До розробленої нами системи вправ були включені такі засоби адаптивної фізичної культури: структурно-розвиваючі та загальнорозвивальні вправи, комплексні координаційні вправи, вправи в парах та мікрогрупах, кінезіологічні вправи, зорова гімнастика, ігри. Формувальний експеримент тривав 3 місяці.

Спочатку ми почали працювати над закріпленням понять учнів: праворуч-ліворуч, верх-низ. Протягом місяця, 3 рази на тиждень на уроках фізичної культури, ми відпрацьовували виконання команд: «Праворуч», «Ліворуч», «Коло», а також ходьбу зі зміною напрямку.

«Праве плече вперед», «Ліве плече вперед» та різні перебудови в праву та ліву сторони. Одночасно учні виконували комплекс загальнорозвивальних вправ на місці та в русі, де за усною інструкцією приймали правильні положення тіла з акцентом на праву та ліву сторони. За вказівкою вчителя виправляли допущені помилки. Робота проводилася фронтальним методом з реалізацією індивідуального підходу для дітей зі складним комбінованим дефектом (наприклад: порушення зору та ЗПР). На корекційних заняттях, один раз на тиждень, ми виконували вправи для розвитку орієнтування в схемі тіла, запропоновані в «Програмі корекції та розвитку зорового сприйняття та просторового мислення у дітей молодшого шкільного віку» Шевлякової І. Н. [9].

Наступним етапом нашої роботи було виконання вправ у парах та мікрогрупах, де вирішувалося завдання фіксації ліво-правої орієнтації та уникнення дзеркальних рухів. У парах учні виконували вправи з малим та великим м'ячами, у мікрогрупах – з великим обручем та скакалкою. Корекція проводилася 3 рази на тиждень на уроках фізичної культури та адаптивних уроках фізичної культури.

Під час констатуючого експерименту у цієї категорії дітей було виявлено недорозвинення міжпівкульової взаємодії, труднощі у визначенні центру та проходженні через середню лінію тіла. Для корекції цих недоліків ми використовували кінезіологічні вправи, а також координаційні та комплексно-координаційні вправи з «Інтегральної системи рухів» Н. Г. Андрєєвої [1]. Завдання виконувалися 2 рази на тиждень на адаптивних заняттях з фізичної культури та ритміки. Використовувалися групові, підгрупові та індивідуальні методи тренувань.

Відповідно до системи комплексної корекційно-розвивальної роботи з дітьми з порушеннями зору, що проводиться в нашому закладі, протягом усього періоду дослідження проводилася зорова гімнастика, де закріплювалися поняття праворуч, ліворуч, верх, низ, по діагоналі праворуч, по діагоналі ліворуч, за годинниковою стрілкою праворуч, проти годинникової стрілки ліворуч. Для кращого засвоєння напрямки виконуваних рухів діти промовляли вголос.

Оскільки учасники нашого експерименту – діти молодшого шкільного віку і одним з провідних видів діяльності для них залишається гра, протягом усього періоду реабілітаційних заходів ми включили до занять рухливі ігри [2]. Серед них відзначимо ігри для зміцнення навичок орієнтування в схемі тіла та в просторі, такі як «Делай, как я», «Що змінилось», «Фотограф» та інші.

На заключному етапі, після проведення реабілітаційних заходів, ми провели повторне тестування учнів та з'ясували, які зміни відбулися у сприйнятті схеми тіла, розвитку рухової та просторової практики, зорово-просторових уявлень та зорово-моторної координації.

Результати та обговорення. Розглянемо порівняльні результати реалізації візуальної версії тесту в Хада (Таблиця 1).

Аналізуючи результати дослідження, проведеного на учнях початкової школи з розвитку просторової практики, можна зробити висновок, що у 90% випробовуваних спостерігалася позитивна динаміка, зменшилася кількість помилок у виконанні поз однією та двома руками, при цьому 40% учнів виконали завдання з однією помилкою, 30% – без помилок.

Результати оцінювання візуально-просторових уявлень наведено в таблиці 2.

Таблиця 1 - Порівняльні дані щодо розвитку праксису у молодших школярів з косоокістю та амбліопією

№	Досліджений	Вік, років	Кількість спроб	Кількість помилок	
				Початковий рівень	Підсумковий рівень
1	Хлопчик 1	8	5	3	1
2	Хлопчик 2	8	5	5	2
3	Хлопчик 3	8	5	4	1
4	Дівчинка 1	8	5	3	2
5	Хлопчик 4	8	5	2	0
6	Хлопчик 5	8	5	3	0
7	Хлопчик 6	8	5	3	2
8	Хлопчик 7	8	5	3	1
9	Хлопчик 8	8	5	1	1
10	Хлопчик 9	9	5	1	0

Таблиця 2 – Порівняльні дані візуально-просторових уявлень молодших школярів з косоокістю та амбліопією

№	Учень	Результати копіювання фігур		Динаміка присутності (відсутності)
		Початковий рівень	Підсумковий рівень	
1	2	3	4	5
1	Хлопчик 1	Фігури на аркуші розташовані симетрично, скрізь є центр, лінії прямі. Присутність зменшує розмір фігури	Фігури розташовані симетрично на аркуші, а лінії місцями хвилясті. Розмір фігури відповідає	Позитивна динаміка
2	Хлопчик 2	Порушення сприйняття, фрагментарно-хаотичний тип стратегії копіювання, відсутність центру та симетрії, відстороненість рук	Майже всі фігури зображені симетрично, є центр, прямі лінії. Останні 3 фігури зменшені в розмірі	Значна позитивна динаміка
3	Хлопчик 3	Структурні, топологічні та метричні помилки	Незначні відхилення від центру. Збережено структурні та топологічні помилки.	Незначна позитивна динаміка

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
4	Дівчинка 1	Правильне співвідношення частин фігур відносно одна одної. 6 фігур з 9 скопійовані близько до зразка. Спостерігається зменшення розміру фігур, незначні метричні похибки.	Правильне співвідношення частин фігур відносно одна одної. Розмір фігури відповідає зразку. На рисунку 2 відсутній центр.	Позитивна динаміка
5	Хлопчик 4	Порушення сприйняття, фрагментарнохаотичний тип стратегії копіювання, відрив руки, заміна прямих ліній вільними та перерваними	Усі фігури, крім 2, мають симетрію. Лінії прямі. Фігура розташована на всьому списку.	Значна позитивна динаміка
6	Хлопчик 5	Скопійовані фігури мають симетрію. Лінії прямі. Фігура 3 з 9 має зміщений центр.	Усі фігури мають центр. Скопіюйте близько до зразка.	Позитивна динаміка
7	Хлопчик 6	Наявність центру та симетрії. Збільшення розмірів частин фігури, 1 фігура скопійована з порушенням пропорцій.	Наявність центру та симетрії у всіх фігурах, крім 4. Є хвилясті лінії	Незначна позитивна динаміка
8	Хлопчик 7	Порушення сприйняття, зміщення центру вогню	Наявність центру та симетрії всієї фігури	Значна позитивна динаміка

Таблиця продовження 2

1	2	3	4	5
9	Хлопчик 8	Наявність центру є симетричною, лінії прямі, а фігури рівномірно розташовані на списку. Є незначні метричні похибки.	Зменшення розміру фігури. Зміщення центру у 2 фігурах. Топологічні помилки	Негативна динаміка
10	Хлопчик 9	Наявність симетрична. Збільшення фігур, відведення руки під час копіювання прямих ліній.	Наявність симетрична. Лінії прямі, розгалужень немає. Мініатюрна фігурка	Незначна динаміка

Спостерігаємо позитивний ефект у розвитку візуально-просторових уявлень. У 90% випробовуваних спостерігається позитивна динаміка у копіюванні фігур різного ступеня вираженості. Якщо раніше такі помилки, як фрагментарно-хаотичний тип стратегій копіювання, структурно-топологічні, метричні помилки, зустрічалися у 50% школярів, то після проведених реабілітаційних заходів лише 20% учнів допускали такі помилки.

Результати візуально-моторного гештальт-тесту Бендера представлені в таблиці 3.

Таблиця 3 – Порівняльні дані інтегральної числової оцінки якості виконання гештальт-тесту молодшими школярами з косоокістю та амбліопією

№	Учень	Кількість балів		Рівні	
		Початковий рівень	Підсумковий рівень	Початковий рівень	Підсумковий рівень
1	Хлопчик 1	42	32	низький	середній
2	Хлопчик 2	49	31	низький	середній
3	Хлопчик 3	51	36	низький	низький
4	Дівчинка 1	33	33	низький	низький
5	Хлопчик 4	26	27	середній	середній
6	Хлопчик 5	14	15	високий	високий
7	Хлопчик 6	23	22	високий	високий
8	Хлопчик 7	45	21	низький	високий
9	Хлопчик 8	25	23	середній	середній
10	Хлопчик 9	36	37	низький	низький

Порівнюючи дані рівня розвитку здатності до просторової організації та зорово-моторної координації (результат гештальт-тесту Бендера) до та після роботи з розвитку міжполюсної взаємодії, чітко видно позитивну динаміку. Якщо на початковому етапі рівень розвитку зорово-моторної координації був нижчим за норму у 60% учнів, то після занять кількість дітей з низьким рівнем зменшилася в 2 рази. Кількість дітей із середнім рівнем зросла.

Висновок. У розвитку навичок орієнтації в схемі тіла дітей молодшого шкільного віку з косоокістю та амбліопією ми використовували структурні та загальнорозвивальні вправи, вправи в парах та мікрогрупах. Така опора на пропріоцептивну чутливість надзвичайно важлива при роботі з дітьми з порушеннями зору, оскільки базується на роботі аналізаторів безпеки. Кінезіологічні вправи та фізична терапія сприяли взаємодії та синхронізації правої та лівої півкуль, активації рефлексорних зон та сенсорних систем.

Таким чином, після проведення формувального експерименту, під час якого було використано систему адаптивних вправ фізичної культури, спостерігається позитивна динаміка в розвитку учнів молодшого шкільного віку з косоокістю та амбліопією в орієнтації в схемі тіла та просторових уявленнях. Ці результати свідчать про можливість корекції вторинних порушень молодших школярів із зоровою депривацією засобами фізичної реабілітації в просторі адаптивної фізичної культури.

Література

1. Воробйов В. Ф. Створення ситуації успіху під час навчання елементів рухливих ігор для дітей старшого дошкільного віку із затримкою розумового розвитку / В. Воробйов. Ф., Алексіна Ю. Ю. // Нові дослідження. - 2012. - № 2 (31). - С. 107–114.
2. Лаві О. В. Зорово-моторний гештальт-тест Бендера: посібник / Лаві О. В., Білопольський В. І. - Когіто-Центр, 2003. - 42 с.
3. Мінаєва Н. Г. Просторова орієнтація мікроплощини дошкільників з косоокістю та амбліопією в поєднанні із затримкою розумового розвитку / Мінаєва Н. Г. // Спеціальна освіта. - 2002. - № 1. - С. 41-42.

4. Особливості розвитку рухової сфери дітей старшого дошкільного віку в умовах сенсорної депривації / І. А. Бучилова, В. Ф. Воробйов, Г. М. Галактіонова, А. С. Кулікова // Вісник державного університету. - 2014. - № 1 (54). - С. 64–67.

5. Семенович А. В. Нейропсихологічна діагностика та корекція в дитячому віці / Семенович А. В. - Академія, 2002. - 232 с.

6. Шайтор В. М. Диспраксія у дітей / Шайтор В. М., Ємельянов В. Д. - ГЕОТАР-Медіа, 2017. - 112 с.

7. Шевлякова І. Н. Уважно дивись на світ. Програма для корекції та розвитку зорового сприйняття та просторового мислення у дітей молодшого шкільного віку / Шевлякова І. Н. - Genesis, 2003. - 96 с.

8. Copeland, K. A., Kendeigh, C. A., Saelens, B. E., Kalkwarf, H. J., & Sherman, S. N. . Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? Health Education Research, 2012; 27(1), 81–100.

References

1. Vorobev V. F., Aleksina Yu. Yu. Sozdanie situatsii uspeha pri obuchenii elementam podvizhnyih igr detey starshego doshkolnogo vozrasta s zaderzhkoy psihicheskogo razvitiya // Novye issledovaniya. – 2012. – № 2 (31). – S. 107–114.

2. Lovi O. V., Belopolskiy V. I. Zritelno-motornyiy Bender geshtalt-test: Rukovodstvo. – Kogito-Tsentr, 2003. – 42 s.

3. Minaeva N. G. Prostranstvennaya orientirovka na mikroploskosti doshkolnikov s kosoglaziem i ambliopiey v sochetanii s zaderzhkoy psihicheskogo razvitiya // Spetsialnoe obrazovanie. – 2002. – № 1. – S. 41–42.

4. Osobennosti razvitiya dvigatelnoy sferyi detey starshego doshkolnogo vozrasta v usloviyah sensornoy deprivatsii / I. A. Buchilova, V. F. Vorobev, G. M. Galaktionova, A. S. Kulikova // Vestnik gosudarstvennogo universiteta. – 2014. – № 1 (54). – S. 64–67.

5. Semenovich A. V. Neyropsihologicheskaya diagnostika i korrektsiya v detskom vozraste. – Akademiya, 2002. – 232 s.

6. Shaytor V. M., Emelyanov V. D. Dispraksiya u detey. – GEOTAR-Media, 2017. – 112 s.

7. Shevlyakova I. N. Posmotri vnimatelno na mir. Programma korrektsii i razvitiya zritel'nogo vospriyatiya i prostranstvennogo myishleniya u detey mladshego shkolnogo vozrasta – Genezis, 2003. – 96 s

8. Copeland, K. A., Kendeigh, C. A., Saelens, B. E., Kalkwarf, H. J., & Sherman, S. N. Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? *Health Education Research*, 2012; 27(1), 81–100.

CZU: 615.3-053.2

Slimovschi Marina

*State University of Physical Education and Sport
(Chisinau, Moldova)*

BENEFITS OF KINETOPROFILAXIA ON CHILDREN AGED 7–10 YEARS

Actualitatea. Copiii din ciclul primar cu vârsta cuprinsă între 7 – 10 ani se caracterizează prin anumite particularități în creștere și dezvoltare, atât a întregului organism, cât și la nivelul sistemelor de organe. În acest context, anume etapa ciclului primar este caracterizată printr-un șir de schimbări esențiale în viața copilului: anturajul, cercul de persoane, apar obligații noi, se reduce activitatea fizică. Toți acești factori, în cumul, solicită o intensă activitate fiziologică a întregului sistem de organe, de aceea în perioada de adaptare la condițiile școlare este necesară o atenție sporită din partea părinților și profesorilor. Orice abatere în dezvoltarea normală a aparatului locomotor, în deosebi deficiențele de atitudine, trebuie tratate cu seriozitate.

Cuvinte cheie: kinetoprofilaxia, kinetoterapia, deficiențe de atitudine, copil, sănătate.

Актуальність. Діти в початковому циклі у віці від 7 до 10 років характеризуються певними особливостями росту та розвитку всього організму, а також систем органів. У цьому контексті етап початкового циклу характеризується низкою суттєвих змін у житті дитини: навколишнє середовище, коло людей, виникають нові зобов'язання, знижується фізична активність. Всі ці фактори в сукупності вимагають інтенсивної фізіологічної активності всієї системи органів, тому в період ада-

птації Батькам та вчителям потрібно звертати більше уваги на умови навчання в школі. Будь-яке відхилення в нормальному розвитку опорно-рухового апарату, зокрема нездужання, слід ставитися серйозно.

Ключові слова: кінетопрофілактика, фізіотерапія, стосунки, діти, здоров'я.

Actuality: Children in the primary cycle between the ages of 7 and 10 years are characterized by certain growing and developing features, both of the whole organism and of the organ systems. In this context, the stage of the primary cycle is characterized by a series of essential changes in the child's life: the entourage, the circle of people, new obligations arise, physical activity is reduced. All these factors, in cumulation, require an intense physiological activity of the entire organ system, so in the period of adaptation to school conditions, a greater attention is needed from parents and teachers. Any deviation in the normal development of the locomotor system, in particular attitudes deficiencies, should be treated with seriousness.

Keywords: kinetoprophyllaxy, physiotherapy, attitudes, child, health.

Gradul de actualitate i importana problemei studiate. Acoperind o arie extrem de vastă de preocupări și de aplicații, în cadrul kinetoterapiei s-au dezvoltat și individualizat ramuri cu o relativă autonomie, care deși au la bază aceleași legi și folosesc exercițiile fizice ca mijloace proprii se deosebesc după: obiectivele specifice și metodologia selecționării, sistematizării, adaptării, combinării și dozării exercițiilor fizice, și după modul concret prin care se întocmesc planurile și programele de tratament.

Kinetoprofilaxia, considerată ca și parte integrantă și ramură de avangardă a terapiei prin mișcare, constituită pe axioma unanim acceptată în științele medicale conform căreia „este mai ușor să previi decât să tratezi», poate fi aplicată omului sănătos, pentru a-l feri de boli sau de apariția sindromului de decondiționare fizică, iar la omului vârstnic, la care decondiționarea a apărut, pentru a-l feri de agravarea și organicizarea ei omului bolnav (cu boli cronice), pentru a-l feri de apariția unor agravări sau complicații ale acestor boli.

În acest context putem meniona următoarele obiective urmarite prin practicarea kinetoprofilaxiei:

- întărirea stării de sănătate;
- mărirea rezistenței naturale a organismului față de agenții patogeni din mediul extern;
- stabilirea unui echilibru psiho-fizic normal între organism și mediu;
- pentru copii, obiectivul cel mai important constă în asigurarea condițiilor pentru creșterea și dezvoltarea normală și armonioasă a organismului și, implicit, prevenirea apariției deficiențelor fizice și a contactării unor boli care le-ar putea afecta dezvoltarea normală.

Reeșind din faptul că kinetoprofilaxia primara are indicatii generale pentru toți subiecții indiferent de varstă. Programele de exerciții variază în

funcție de starea de sănătate a subiecților și de obiectivele urmărite. Dinamica creșterii și dezvoltării societății contemporane conform mai multor studii a autorilor autohtoni și din străinătate prezintă următorul:

Scop principal: - asigurarea unei dezvoltări armonioase fizice.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare. Problema abordată în particularitățile de dezvoltare a copiilor de vârstă școlară sunt oglindite în lucrările unui șir de cercetători: Atanasiu C.; Baciuc C.; Badiu T.; Iankelievici E.; Ifrim M.; Ionescu A. Caracteristica deficiențelor scoliotice și kinetoterapia acestora este reflectată în lucrările specialiștilor: Rădulescu A.; Obrușcu C.; Ionescu A.; Moșet D.; Caun E.; Zavalîșca A.; Birtolan Ș. Etio-patogeneza, precum și recuperarea scoliozei au fost cercetate de următorii autori: Bălțeanu V.; Dumitru D.; Fozza C.; Белякова Н.; Гальченский В., Москалу Н.; Ильин Е.; Крячко И.

Scopul cercetării: perfecționarea procesului de kinetoprofilaxie a deficiențelor de atitudine la elevii din ciclul primar prin intermediul implementării unui model kinetic experimental de exerciții fizice ce ar include mijloace fizice de recuperare.

Obiectivele investigației: 1. Studiarea literaturii de specialitate și stabilirea reperelor conceptuale privind kinetoprofilaxia deficiențelor de atitudine la elevii din ciclul primar în procesul educației fizice;

2. Analiza și generalizarea rezultatelor sondajului referitor la recuperarea și kinetoprofilaxia deficiențelor de atitudine în școală, realizat în rândurile specialiștilor de diverse orientări profesionale;

3. Aprecierea stării fizice a aparatului locomotor al elevilor din cadrul unei școli primare a municipiului Chișinău;

4. Elaborarea și argumentarea eficienței Modelului experimental la educația fizică direcționat pentru reducerea deficiențelor de atitudine la elevii claselor I- IV-a.

Obiectul cercetării îl constituie procesul de recuperare și kinetoprofilaxia deficiențelor de atitudine la elevii din ciclul primar în afara orelor de program prin mijloacele educației fizice.

Metodologia cercetării științifice. În lucrarea dată au fost utilizate următoarele metode de cercetare: studiarea literaturii de specialitate, observația pedagogică, sondajul pedagogic, metoda experimentului pedagogic, metoda testelor de control.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul respectiv constituie asigurarea unei direcții de însănătoșire în procesul educației fizice a copiilor din ciclul primar cu deficiențe de atitudine prin elaborarea și implementarea unui Program-model experimental pentru recuperarea și kinetoprofilaxia deficiențelor de atitudine.

Semnificația teoretică. Elaborarea Programei-model experimentale pentru recuperarea și kinetoprofilaxia deficiențelor de atitudine la copiii din ciclul primar va permite studiarea, conștientizarea necesității și a importanței acestuia și va crea premise pentru implementarea modelului în practică. Luând

în considerație numărul copiilor cu deficiențe de atitudine, precum și lacunele existente în activitatea fizică a acestora, se impune necesitatea recunoașterii și finanțării de stat a acestui model, precum și a implementării lui în școlile primare din republică.

Studiul sa realizat pe un grup de elevi cu vîrsta de 7 – 8 ani în număr de 20. Pentru aprecierea nivelului de sănătate a acestui grup a fost studiată literatura de specialitate și selectată metoda testului de control. La baza studiului a fost plasată teoria lui Pignet și aprecierile conform acestui autor. Elevii grupului cercetat au fost evaluați inițial la următorii indici antropometrici: înălțimea, masa corporală și perimetrul cutiei toracice.

Rezultatele căpătate au fost prelucrate și descrise în tabelul de mai jos:

Tabelul Nr. 1 Datele antropometrice (n – 20)

Date antropometrice	Evaluarea inițială	Evaluarea finală	Rezultate
Înălțimea (cm)	135	136	+ 1
Masa corporală (kg)	25	23.5	– 1.5
Excursia cutiei toracice în expir (cm)	57	58.5	+ 1.5
Indicile Pignet Ip=înălțimea-(masa corporală+perimetrul toracelui în expirație)	53	54	+ 1

Reeșind din cele expuse în tabelul Nr. 1 constatăm că înălțimea grupului studiat este de 135 cm ceia ce conform datelor statistice a Moldovei este în normă totodată putem observa că masa corporală a grupului cercetat este de 25 kg ceia ce nu depășește norma fiziologică. Conform datelor căpătate în urma măsurărilor excursiei toracale constatăm o situație normală care se egalează cu 57 cm. Indicile Pignet coincide cu aprecierea slabă. Reeșind din rezultatele căpătate propunem un program de recuperare pentru profilaxia primară a copiilor de vîrstă școlară avînd următoarele obiective recuperatorii:

1. Menținerea și întărirea sănătății
2. Stimularea proceselor naturale de creștere și dezvoltare
3. Asigurarea unei dezvoltări armonioase din punct de vedere fizic
4. Educarea unei respirații corecte și ample
5. Prevenirea instalării unor atitudini deficiente ale corpului globale și segmentare.

Realizarea acestor obiective s-a efectuat cu ajutorul mijloacelor kinetoprofilaxiei și anume exerciții de gimnastică medicală dinamice, analitice menite să contribuie la formarea unei atitudini corporale corectă prin educarea permanentă a refluxului neuromuscular și psihic al atitudinii corecte ca și prin dezvoltarea grupelor musculare cu acțiune statică și dinamică, care dezvoltă și păstrează suportul morfologic și funcțional a atitudinii corpului.

Pentru menținerea și întărirea sănătății am propus exerciții de dezvoltare și perfecționare a deprinderilor motrice de bază: mers, alergare, sărituri, aruncarea, prinderea, rostogolirea.

Pentru stimularea proceselor naturale de creștere și dezvoltare am folosit exerciții pentru dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor utilitar-aplicative: mers în echilibru, cățărare, tîrîre și escaladări.

Pentru asigurarea unei dezvoltări armonioase din punct de vedere fizic am efectuat exerciții pentru ameliorarea posturii care urmaresc corectarea cifozei, lordozei și a scoliozei care se realizează prin posturi fixe menținute corectoare sau hipercorectoare, exerciții de corectare posturală.

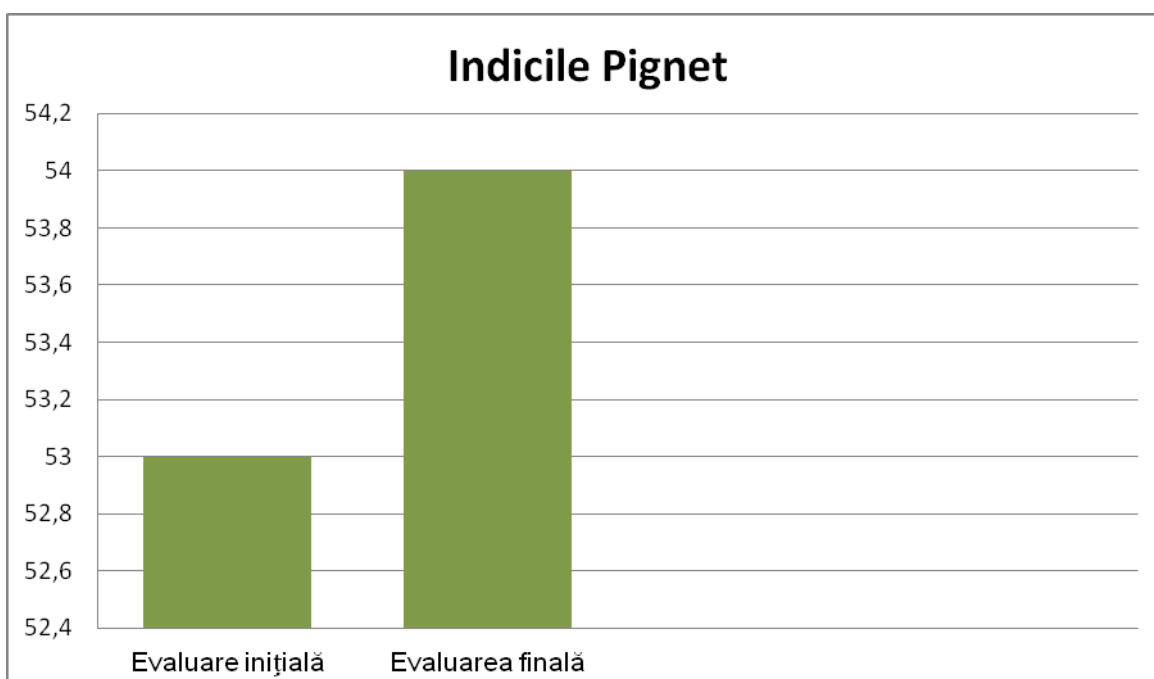
Pentru educarea unei respirații corecte și ample am prescris exerciții din gimnastica medicală respiratorie și exercițiile pentru menținerea capacității de efort care au rol important în creșterea debitului cardiac, a ventilației pe minut și a ventilației alveolare, creșterea fluxului sanguin în mușchi și, astfel, o rezistență crescută la activitatea fizică.

Pentru prevenirea instalării unor atitudini deficiente ale corpului global și segmentare am folosit exerciții pentru menținerea și corectarea tonusului muscular, care au ca obiectiv principal tonifierea, în primul rând a musculaturii corectoare a trunchiului și a musculaturii abdominale.

După realizarea programului kinetic pe o perioadă de 3 luni în care s-a propus atât lucru la domiciliu cât și în cadrul orelor de educație fizică am căpătat următoarele rezultate: $h=136$ cm, $m=24$ kg, excursia cutiei toracale în expir= 60 cm, indicii Pignet mai buni cu $+1$, așa cum este redat în figura Nr.1

Figura 1.

Reprezentarea coeficientului de dezvoltare fizică Pignet pentru evaluarea inițială și finală în cadrul studiului



În urma analizei rezultatelor căpătate constatăm o îmbunătățire ne semnificativă a gradului de sănătate a grupului cercetat, dar e înbucurător faptul că tendința de creștere pozitivă a indicilor este în dinamică. Putem presupune că menținerea aceluiași regim kinetoprofilactic de mișcare cu mici modificări în context vor putea îmbunătăți considerabil starea generală de sănătății a societății în creștere.

Concluzii. Este important de a evalua timpuriu copii cu deficiențe de atitudine, prin intermediul diferitor metodici de rigoare.

Kinetoterapia și kinetoprofilaxia sunt metodele cele mai indicate pentru prevenirea și tratarea copiilor cu deficiențe de atitudine.

Pentru a vă asigura și menține o stare de sănătate optimă și a beneficia de celea mai bune programe terapeutice personalizate, se recomandă de a apela la specialiști în domeniul kinetoterapie.

Bibliografia

1. Dumitru Moțet: *Enciclopedia de kinetoterapie*, Editura: Semne Artemis București 2009
2. Revista Română de Kinetoterapie, editată de catedra de Discipline teoretice, medicale și kinetoterapie a Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității din Oradea. Oradea 2014
3. http://www.kinetikmed.com/component/option,com_kunena/Itemid,22/catid,2/func,view/id,55/ Accesat 28.01.2018 ora14:50
4. http://www.kinetikmed.com/component/option,com_kunena/Itemid,22/catid,2/func,view/id,54/ Accesat 28.01.2018 ora15:10
5. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Kinetoterapie> Accesat 28.01.2018 ora14:30
6. Zavalișca, A., Demcenco, P. – / Metode matematico – analitice de cercetare pedagogică în cultura fizică. Chișinău 2011.
7. Zavalișca, A., Tuchilă, I., Demcenco, P. – / Particularitățile de reabilitare a elevilor cu deficiențe fizice din ciclul gimnazial în procesul educației fizice: monografie. Chișinău 2010
8. Zavalișca, A., Căun E. Influența mijloacelor educației fizice asupra greutății corpului. În: Știința culturii, nr.1, Chișinău, 2011.
9. Zavalișca, A., Căun E. Recuperarea torticolismului în școală. Teoria și arta culturii fizice în școală, 1/2013 USEFS, Chișinău
10. Zavalișca, A., Tuchilă, I., Demcenco, P. Kinetoprofilaxia scoliozei. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr.4 Chișinău 2009

С. П. Миронова

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

**ОРАТОРСЬКА МАЙСТЕРНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ КОРЕКЦІЙНОГО ПЕДАГОГА**

S. Myronova

Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University

(Kamianets-Podilskyi, Ukraine)

**ORATORY SKILLS AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL
COMPETENCE OF THE CORRECTIONAL TEACHER**

Анотація. У статті визначено, яке місце посідає ораторська майстерність у професійній компетентності корекційних педагогів; названі професійні функції, виконання яких потребує від корекційного педагога навичок ораторської майстерності. Здійснюється аналіз результатів дослідження усвідомлення студентами необхідності оволодіння навичками красномовства. Описані шляхи формування навичок ораторської майстерності в процесі фахової підготовки.

Ключові слова: корекційний педагог; ораторська майстерність; красномовство; професійна компетентність; фахова підготовка.

Annotation. The professional training of future correctional educators should foresee the formation of their skills of oratory skills. This competence depends on the success of many professional activities of a specialist, in particular: educational, corrective-development and rehabilitation work; cooperation with parents of pupils; research activities. The study of students' understanding of the need to master the skills of eloquence showed that future correctional educators consciously relate to the mastery of oratory skills as an integral part of their professional competence; understand its linguistic and psychological aspects. At the same time, the level of such an understanding is directly dependent on the acquisition of a profession, that is, it grows on senior courses. Formation of skills of oratory skills should be implemented in stages with gradual complications; and can take place in different ways: when studying a special discipline; in the structure of individual subjects; on pedagogical practice; in scientific and social activities of students.

Key words: correctional teacher; oratory skills; eloquence; professional competence; professional training.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Державний стандарт вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта в розділі ключових містить і комунікативну компетентність фахівця. Її реалізація вимагає від спеціаліста володіння засобами міжособистісної комунікації та різними стилями мовлення; вміння постійно збагачувати власне мовлення, налагоджувати професійну і педагогічну комунікацію. Відповідно навички культури та техніки мовлення, ораторського мистецтва мають бути серед завдань професійної підготовки корекційних педагогів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми. Проблема формування у вчителів комунікативних здібностей, культури мовлення була предметом вивчення багатьох вчених (С. Д. Абрамович, Н. Д. Бабич, А. Й. Капська, Л. І. Мацько та ін.). У педагогіці вищої школи, методиці її викладання також є наукові пошуки щодо ораторської майстерності викладача (О. Є. Антонова, О. А. Дубасенюк, О. В. Малихін, І. Г. Павленко та ін.). Водночас у сучасній корекційній педагогіці окремих досліджень з формування комунікативної компетентності фахівців не проводили; ця проблема переважно розглядалась як одне із завдань підготовки фахівців для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (Л. І. Демчук, С. П. Миронова, Ю. В. Пінчук, Є. П. Синьова, Д. І. Шульженко та ін.).

Мета дослідження. Визначити місце ораторської майстерності в професійній компетентності корекційних педагогів та шляхи її формування у процесі фахової підготовки.

Завдання дослідження. У процесі дослідження вивчити такі аспекти:

- значення культури мовлення і ораторської майстерності у професійній діяльності корекційного педагога;
- виконання яких професійних функцій потребує від корекційного педагога навичок ораторської майстерності;

- вагомість ораторської майстерності у професійній підготовці корекційних педагогів;
- усвідомлення студентами необхідності оволодіння навичками красномовства;
- на яких етапах підготовки фахівців слід формувати навички ораторської майстерності;
- шляхи формування ораторської майстерності у професійній підготовці корекційних педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реалізація мети дослідження потребує передусім розуміння сутності понять, зокрема, таких як: «ораторська майстерність», «оратор», «культура мовлення», «риторика». Для цього нами були проаналізовані літературні джерела з проблеми дослідження. В теорії немає розбіжностей щодо тлумачення вищезначених термінів. Риторика є однією з дуже давніх наук про ораторство. Ораторська майстерність розуміється як досконале вміння говорити до людей, впливати на них, тому часто таке вміння називають мистецтвом. Поняття «ораторське мистецтво», «красномовство» використовуються як синоніми. Проте залежно від сфери використання красномовство поділяється на види, жанри і має свої особливості. Саме від оволодіння ними й розуміння адресності аудиторії й залежить в цілому успіх як оратора, так і вчителя, зокрема.

Не менш важливою умовою для успішності діяльності педагога є культура його мовлення. З одного боку вона є складовою загальної культури людини, а з другого – професійною якістю для педагогічного фаху. Культура мовлення є ще більш ваговою для корекційних педагогів, адже його мовлення має слугувати зразком для тих дітей, у яких досить часто навіть сам процес засвоєння рідної мови є ускладненим. Тим більш значущою є культура висловлювання педагога.

Ми проаналізували, виконання яких видів фахової діяльності та функцій потребує від корекційного педагога навичок ораторської майстерності. Для цього вивчали професіограму та кваліфікаційну характеристику вчителя-дефектолога (КП-2340) та вихователя (КП-3340). Переконались, що для виконання всіх видів та функцій його діяльності потрібні навички красномовства: навчальна робота; виховна робота; корекційно-розвиткова та реабілітаційна робота; методична робота; робота з батьками вихованців; науково-дослідна діяльність; пропагандистська діяльність. Проте вид красномовства буде залежати від конкретики роботи. Зокрема, для навчання і виховання дітей доцільною є академічна ораторська майстерність, а для пропагандистської роботи можна використати елементи політичного та навіть суспільно-побутового красномовства (залежно від аудиторії). Відповідно професійна підготовка майбутніх корекційних педагогів має передбачати формування у них навичок ораторської майстерності.

Нами було досліджено, чи усвідомлюють студенти важливість цих навичок як професійної якості. Для цього провели невелике опитування, в якому запропонували студентам різних курсів висловити свою думку щодо

необхідності оволодіння навичками ораторської майстерності; назвати ці навички; поміркувати, яким чином вони б хотіли їх одержати. У опитуванні брали участь студенти 1–4-х курсів, магістранти спеціальності 016 Спеціальна освіта нашого університету, всього – 57 осіб (з них – 29 осіб – першокурсники).

Результати опитування свідчать, що 86 % студентів розуміють термін «ораторська майстерність», його подібність і деяку різницю з красномовністю. 10 % опитаних (зауважимо, що всі вони є першокурсниками) плутають поняття ораторської майстерності з культурою мовлення, його комунікативною функцією; 2 % відмовились відповідати; 2 % відповіли, що не знають.

100 % респондентів вважають, що корекційний педагог має володіти ораторською майстерністю. Студенти обґрунтовували, що ця компетентність потрібна як для роботи з дітьми, так і їхніми батьками, колегами-педагогами. Більшість опитаних вказували, що вправне володіння словом потрібне для мотивації дітей до навчання, правильного переконання батьків. Магістранти зазначали, що без володіння ораторством не можна стати успішним викладачем. 65 % респондентів наголошували, що красномовство має ґрунтуватись на бездоганному мовленні корекційного педагога, адже воно є взірцем для дітей.

Водночас багатьом студентам було важко назвати, якими ж саме навичками ораторської майстерності вони хотіли б оволодіти. Зокрема, 83 % першокурсників відповіли: *«Не знаю»*, але при цьому 59 % з них сказали, що хотіли б навчитись. Це, ймовірно, обумовлено тим, що вони ще не брали активної участі в публічних заходах, не були на практиці. Проте 40% опитаних з числа інших студентів називали такі навички, наприклад: *«вміння висловлюватись»*, *«вміння налагоджувати контакт з аудиторією»*, *«впевненість в собі»*, *«вміння концентрувати думку під час виступу»*, *«вміння утримувати увагу аудиторії»*, *«володіння невербальними засобами спілкування»*, *«лаконічність і змістовність викладу думок»*, *«позбавлення слів-паразитів»*. 28 % студентів прагнуть *«побороти страх перед аудиторією»*.

84 % опитаних вважають, що в оволодінні навичками красномовства їм допоможе окрема дисципліна. Проте, студенти пропонували, зокрема, і такі шляхи: *«вправлення в публічних виступах»*, *«дискусії»*, *«тренінги красномовства»*, *«психологічний тренінг з подолання страху перед аудиторією»*, *«клуб або курси ораторського мистецтва»*, *«публічний захист наукових робіт»*, *«громадська діяльність»*, *«активна педагогічна практика»*, *«відеоуроки або майстер класи ораторів»*, *«спілкування з компетентними ораторами»*, *«саморозвиток»*, *«індивідуальна робота з викладачами»*, *«конференції»*. Такі відповіді свідчать, що майбутні корекційні педагоги свідомо ставляться до оволодіння ораторською майстерністю як складовою їхньої професійної компетентності; розуміють її мовленнєві й психологічні аспекти. При цьому рівень такого розуміння знаходиться у прямій залежності від оволодіння професією, тобто зростає на старших курсах.

Аналіз навчальних планів, відповідей опитаних підтверджує наші припущення щодо того, що завдання з оволодіння ораторською майстерністю має бути включеним у різні дисципліни і відбуватись впродовж усього навчання, з поступовим удосконаленням. Наприклад, якщо на першому курсі варто починати з культури і техніки мовлення студента, то в магістратурі при вивченні методики викладання спеціальних дисциплін це вже буде формування ораторської майстерності не лише вчителя дітей з особливими освітніми потребами, а й викладача корекційної педагогіки. Безумовно, перевага при цьому має віддаватись активним та інтерактивним методам навчання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз літературних джерел, вивчення практики підготовки студентів підтверджує необхідність формування у них навичок ораторської майстерності як складової професійної компетентності корекційного педагога. Така підготовка має здійснюватись поетапно; і може відбуватись різними шляхами: при вивченні спеціальної дисципліни; в структурі окремих предметів; на педагогічній практиці; в науковій і громадській діяльності студентів. Цілеспрямоване дослідження змісту і видів навичок ораторської майстерності в програмі підготовки фахівців для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, методика такої підготовки має стати перспективним науковим напрямком вивчення цієї проблеми.

Література

1. Абрамович С. Д. Риторика : навчальний посібник / С. Д. Абрамович, М. Ю. Чікарькова. – Львів : Світ, 2001. – 240 с.
2. Культура фахового мовлення : навчальний посібник / за ред. Н. Д. Бабич. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2006. – 496 с.
3. Мацько Л. І. Культура української фахової мови / Л. І. Мацько, Л. В. Кравець. – К. : ВЦ «Академія», 2007. – 360 с.
4. Методика викладання у вищій школі: навчальний посібник / О. В. Малихін, І. Г. Павленко, О. О. Лаврентьева, Г. І. Матукова. – К. : КНТ, 2014. – 262 с.
5. Миронова С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підручник / С. П. Миронова. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. – 312 с.
6. Миронова С. П. Підготовка вчителів до корекційної роботи в системі освіти дітей з вадами інтелекту : монографія / С. П. Миронова. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2007. – 304 с.
7. Наказ МОН України «Про затвердження кваліфікаційних характеристик професій (посад) педагогічних та науково-педагогічних працівників навчальних закладів» № 665 від 01.06.13 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ru.osvita.ua/legislation/other/37302/>
8. Овчаров Н. Майстер публічних виступів / Н. Овчаров. – К., 2017. – 212 с.

9. Пінчук Ю. В. Особливості професійного мовлення вчителя-логопеда / Ю. В. Пінчук // Дефектологія. – 2009. – № 2. – С. 14–17.

10. Пінчук Ю. В. Риторика, культура та техніка мовлення корекційного педагога: навчально-методичний посібник / Ю. В. Пінчук. – К. : Книга-плюс, 2016. – 168 с.

11. Стандарт вищої освіти України для спеціальності 016 Спеціальна освіта [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua>

12. Шеремета Н. П. Культура української мови: навчальний посібник / Н. П. Шеремета. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012. – 264 с.

References

1. Abramovy`ch S. D. Ry`tory`ka: navchal`ny`j posibny`k / S. D. Abramovy`ch, M. Yu.Chikar`kova. – L`viv: Svit, 2001. – 240 s.

2. Kul`tura faxovogo movlennya: Navchal`ny`j posibny`k / za red. N. D. Baby`ch. - Chernivci: Kny`gy` – XXI, 2006. – 496 s.

3. Macz`ko L. I. Kul`tura ukrayins`koyi faxovoyi movy` / L. I. Macz`ko, L. V. Kravetz`. – K. : VCz «Akademiya», 2007. – 360 s.

4. Metody`ka vy`kladannya u vy`shhij shkoli: navchal`ny`j posibny`k / O. V. Maly`xin, I. G. Pavlenko, O. O. Lavryent`yeva, G. I. Matukova. – K. : KNT, 2014. – 262 s.

5. My`ronova S. P. Korekcijna psy`xopedagogika. Oligofrenopedagogika: pidruchny`k / S. P. My`ronova. – Kam'yanecz`-Podil`s`ky`j : Kam'yanecz`-Podil`s`ky`j nacional`ny`j universy`tet imeni Ivana Ogiyenka, 2015. – 312 s.

6. My`ronova S. P. Pidgotovka vchy`teliv do korekcijnoyi roboty` v sy`stemi osvity` ditej z vadamy` intelektu : monografiya. – Kam'yanecz`-Podil`s`ky`j: Abetka-NOVA, 2007. – 304 s.

7. Nakaz MON Ukrayiny` «Pro zatverdzhennya kvalifikacijny`x xaraktery`sty`k profesij (posad) pedagogichny`x ta naukovopedagogichny`x pracivny`kiv navchal`ny`x zakladiv» № 665 vid 01.06.13 roku [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: <https://ru.osvita.ua/legislation/other/37302/>

8. Ovcharov N. Master publy`chnyx vystupleny`j / N. Ovcharov. – K., 2017. – 212 s.

9. Pinchuk Yu.V. Osobly`vosti profesijnogo movlennya vchy`telyalogopeda / Yu.V. Pinchuk // Defektologiya. – 2009. – № 2. – S. 14–17.

10. Pinchuk Yu.V. Ry`tory`ka, kul`tura ta texnika movlennya korekcijnogo pedagoga: navchal`no-metody`chny`j posibny`k / Yu.V. Pinchuk. – K. : Kny`ga-plyus, 2016. – 168 s.

11. Standart vy`shhoyi osvity` Ukrayiny` dlya special`nosti 016 Special`na osvita [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: <https://mon.gov.ua>

12. Sheremeta N. P. Kul`tura ukrayins`koyi movy`: navchal`ny`j posibny`k / N. P. Sheremeta. – Kam'yanecz`-Podil`s`ky`j : Vy`davec` PP Zvolejko D. G., 2012. – 264 s.

**РОЗВИТОК РУХОВИХ ФУНКЦІЙ УЧНІВ МОЛОДШОЇ
ВІКОВОЇ ГРУПИ З РОЗЛАДОМ МОВЛЕННЯ**

Oleg Oliynyk

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**DEVELOPMENT OF MOTIVE FUNCTIONS OF CHILDREN
AGE-DEPENDENT GROUP WITH VIOLATION OF SPEECH**

Анотація. Основна мета наукового дослідження, що викладено у статті, полягає у визначенні базових біомеханічних параметрів оптимального розвитку у дітей з розладом мовлення рухових функцій.

Основні завдання: виявити взаємозв'язок якісного стану рухової сфери учнів з порушенням мовленнєвого апарату в аспекті розвитку багаторівневої системи управління рухами; визначити наступність в використанні комплексних дидактичних, корекційно спрямованих факторів, індивідуально дозованих фізичних вправ та навантажень різної потужності, об'єму та координаційної структури; проаналізувати динаміку розвитку фізичних якостей у дітей з порушенням мовлення.

Ключові слова: учні, розлад мовлення, рухові функції.

Annotation. The primary purpose of scientific research presented in the article, consists the purpose of scientific research is determination of base biomechanics parameters of optimum development at children with violation of speech of motive functions.

Basic tasks: to expose intercommunication of the high-quality state of motive sphere of students with violation of vocal vehicle in the aspect of development of the multilevel traffic control system; to define a sequence in the use of complex didactic, correction-directed factors, individually dosed physical exercises and loadings of a different power, volume and coordinating structure; to analyses the dynamics of development of physical qualities at children with violation of speech.

Keywords: children, violation of colloquial function, motive functions.

Постановка проблеми та її актуальність. Одним із ефективних засобів всебічного розвитку особистості учнів з розладом мовлення (РМ), їх фізичної та соціальної реабілітації є фізична культура в органічному поєднанні з логопедичною роботою. [2, 3, 7–9].

Встановлено, що порушення мовлення негативно впливає на психічний розвиток дитини, на розвиток її рухової діяльності та спілкування, на морфо-функціональний стан опорно-рухового апарату, координацію рухів, моторно-вісцеральну та вісцеро-моторну регуляцію, зумовлює недостатність ребро-спинальної та таламо-палідарної, пірамідно-стріальної, теменно-премоторної та вищої кортикальної регуляції рухової та психічної діяльності означених дітей [4-6].

Вплив індивідуально-дозованих фізичних вправ та навантажень забезпечує їх нормалізацію, корекцію та компенсацію, але тільки за умови програмованого, з використанням методичних приписів алгоритмічного типу, підходу у розробці реабілітаційних програм [2, 3 6–8, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для організму дітей у віці від 7 до 10 років з розладом мовлення характерний плавний розвиток морфо-функціональних систем із деякою перевагою темпів зросту тіла відносно маси. В цьому віці продовжується інтенсивне окостеніння кістяка, хоч він ще містить значну кількість хрящової тканини, формується шийна й грудна кривизна, зв'язковий апарат володіє еластичністю, м'язи-згиначі превалюють над розгиначами, м'язи тулуба над м'язами кінцівок, відносна сила кінцівок інтенсивно зростає. [2, 9].

Морфо-функціональні перебудування системи кровообігу виводяться із збільшення об'єму серця й хвилинного об'єму, що обумовлює виражені темпи порідшання пульсу. Дана вікова група дітей з розладом мовлення схильна в розвитку дихальної системи загальним закономірностям формування цієї системи в нормі. Особливо це явно за такими показниками, як хвилинний об'єм дихання, життєва ємність легень і максимальна вентиляція. Через це, необхідно звернути увагу на те, що інтенсивно, за механізмом моторно-вісцеральної регуляції, удосконалюється кардіореспіраторний комплекс у напрямку економізації функцій, як у стані спокою, так і під

впливом фізичних навантажень різної потужності, об'єму, координаційної структури й корекційно-компенсаторної спрямованості. [1, 5. 8].

У цій віковій групі у дітей з розладом мовлення відбувається інтенсивне урівноваження нервових процесів, відносно збудження й гальмування. Це викликає порівняно оптимальні умови для реалізації реактивності й пластичності нервових процесів, які створюють психофізіологічний базис, необхідний для швидкого й точного засвоєння рухових навичок із складною координаційною структурою. [3, 7].

Як показують дані дослідження, темпи природнього приросту спритності, порівняно з нормою, мають статистично вірогідні відмінності, але в процесі корекційно-компенсаторної роботи цей компонент рухової сфери достатньо ефективно нормалізується. [1, 3–5, 7, 10]. Особливо необхідно підкреслити, що корекційне тренування ефективно удосконалює здібність до управління рухами у дітей з розладом мовлення за просторовими, тимчасовими, просторово-тимчасовими й динамічними характеристиками. Це роз'яснюється тим, що в молодшій віковій групі школярів інтенсивно протікають процеси удосконалення багаторівневої системи регуляції рухової системи:

- на руброспинальному рівні регуляції (рівень А), який забезпечує тонус мускулатури, статистичну витривалість, первинні координації рухів, фіксацію положення частин тіла, початкові положення, пози, елементарні рухи тонкої моторики, внутрішньом'язову інтеграцію нервово-м'язових одиниць;

- таламо-палідарний рівень (рівень В) забезпечує інтенсивну трансформацію синкінезій у синергії, які є основою смислових зв'язків під час оволодіння новими руховими діями, забезпечують корекцію рухів, внутрішню ув'язку біомеханічних компонентів цілісної структури рухів, узгодження складових частин рухів (гностичні, адаптаційні, виконавчі), є основою виразності рухів, забезпечують міміку, імітаційні дії, тонку й мовленнєву моторику;

- пірамідно-стріальний рівень (рівень С) забезпечує зорову аферентацію, узгодження рухових дій із зовнішнім простором, дії цільового характеру, оцінку напрямків рухів, диференціацію силових зусиль, точність рухових дій побутового характеру, елементи трудових і професійних навичок і вмінь;

- тім'яно-премоторний рівень (рівень Д) забезпечує регуляцію об'єму рухів гностичного, адаптаційного, виконавчого характеру, на основі яких формуються побутові, професійні рухові навички й вміння, забезпечує регуляцію предметно-практичних дій із постійним корекціюванням їхньої структури за просторовими, тимчасовими, просторово-тимчасовими й динамічними характеристиками, забезпечує опанування багатьох складно координаційних видів спорту, контроль під час рухів правої й лівої частини тіла, формування контрольно-оцінних дій точності рухів;

- вищий кортикальний рівень символічних координацій і психологічної організації рухових дій (рівень Е), який забезпечує розуміння чужого

й власного мовлення, письмовий та усний вислів своїх думок, розуміння змісту розв'язуючої рухової задачі за механізмом інтеріоризації, варіативне виконання рухових дій, розв'язування рухових задач ситуаційного характеру, аналіз і синтез рухової інформації, корекцію й компенсацію в умовах рухової діяльності, забезпечує формування динамічного стереотипу в індивідуалізованому варіанті техніки фізичних вправ. [1–10].

Мета дослідження – визначення базових біомеханічних параметрів оптимального розвитку у дітей з розладом мовлення рухових функцій.

Викладення основного матеріалу. За допомогою спеціальних тестів та завдань з'ясовувався якісний стан механізмів рівнів регуляції, вищого рівня символічних координат та психологічної організації рухових дій стандартного і ситуативного характеру учнів з порушенням мовлення. Встановлено, що названі рівні регуляції потребують негайного корекційно-компенсаторного впливу педагогічних факторів.

Результати досліджень рухової сфери учнів молодшої вікової групи із розладом мовлення дозволяє стверджувати, що в 7–10 років у них в основному сформований нейрофізіологічний базис для розвитку швидкісних і швидко-силових рухових здібностей. Особливо важливу інформацію про розвиток названих рухових здібностей надає комплекс їх структурних компонентів: час рухової реакції, швидкість одиничного руху, частота рухів, швидкість проходження дистанцій 20, 30, 60, 100 м. За названими показниками учні із розладом мовлення молодшої вікової групи суттєво відстають від однолітків загальноосвітніх шкіл. Про це красномовно свідчать дані, подані в таблиці 1.

Таблиця 1 – Рівень функціонального стану молодшої вікової групи з розладом мовлення (7–10 років).

Група		Стан здоров'я (кількість чоловік)			
Вік	Стать	добрий	середній	задовільний	незадовільний
7	Х	2	7	5	7
	Д	-	1	-	3
8	Х	1	6	2	5
	Д	2	2	5	2
9	Х	3	4	4	6
	Д	-	2	2	4
10	Х	4	3	5	7
	Д	1	2	-	3

На основі отриманих даних констатуючого експерименту надається можливим провести аналіз динаміки розвитку силових здібностей у школярів молодшої вікової групи з розладом мовлення. Нами виявлені наступні морфо-функціональні особливості, які знаходять своє відбиття в розвитку силових здібностей із акцентом на прояв швидко-силових можливостей, які проявляються у формі метання різних приладів невеликої ма-

си, стрибків, багатоскоків, швидкісного підтягування, під'єму тулуба і т. п. Рівень розвитку силових можливостей у учнів цієї категорії знаходить об'єктивну характеристику в таких показниках, як абсолютна сила (– 29,8 % порівняно з нормою), динамічна й статична витривалість (– 27,5 % – 31,9 % порівняно з нормою), кистьова й станова динамометрія (– 25,6 %, – 26,8 % порівняно з нормою).

В залежності від рівнів названих показників нами виявлено закономірності у формуванні постави, яка досягається шляхом розвитку мускулатури верхніх кінцівок, плечового пояса, тулуба, нижніх кінцівок, які формують фізіологічні вигини хребетного стовпа. У хлопців – це м'язи живота, скісні м'язи тулуба, відвідні м'язи верхніх кінцівок, задньої поверхні стегна й ступні, а у дівчат – це м'язи верхніх кінцівок, плечового пояса.

За даними констатуючого експерименту встановлено, що діти молодшої шкільної вікової групи із розладом мовлення за показниками силової, швидко-силової підготовленості значно відстають від своїх однолітків загальноосвітньої школи, про що достатньо переконливо свідчать отримані дані.

Різноманітність рухової діяльності школярів, як у нормі, так і в патології, припускає розв'язування різних рухових задач ситуативного характеру, у зв'язку з цим особливу актуальність набуває вивчення спритності, яка розглядається як індивідуальний комплекс морфологічних, функціональних і психічних можливостей організму людини, який в структурі рухової функціональної системи забезпечує здібність до ефективного розв'язування рухових задач ситуативного характеру. Оцінку спритності ми робили за шістьма тестами, порівняння показників з нормою дали статистично вірогідні відмінності погіршення спритності у дітей із розладом мовлення порівняно з однолітками загальноосвітньої школи.

Так, школярі у віці 7–8 – 9–10 років загальноосвітньої школи перевершували дітей із недорозвитком мовлення за 1 тестом, відповідно на 45,2 %, 44,8 %, 43,6 %, 42,5 %, за 2 тестом динаміка була аналогічною на 56,3 %, 56,8 %, 55,3 %, 51,3 %, а за 3 і 4 тестами вона декілька вирівнялась, але проте була статично вірогідна нижче на 46,5 (34,5) %, 38,5 (37,9) %, 35,9 (33,4) %, 32,5 (32,0) %. За 5 тестом рівень відмінностей був більш вираженим і характеризувався наступною динамікою зниження порівняно з нормою на 37,2 %, 37,9 %, 33,4 %, 30,0 %. За 6 тестом знову зростає рівень відмінностей у віковому аспекті у дітей із розладом мовлення порівняно з нормою відповідно 31,1 %, 35,2 %, 30,8 %, 30,0 %.

Така динаміка показників розвитку спритності у дітей із розладом мовлення свідчить про розлад пірамідно-стріального й тім'яно-премоторного рівнів регуляції рухової діяльності, а також рівня, який відстає за своїм розвитком, порівняно з нормою, вищої кортикальної координації і психологічної організації рухових дій корекційно-компенсаторного характеру.

Немає сумнівів, що в цій категорії надто низький рівень функціонального стану міжм'язової координації й внутрішньо-м'язової інтеграції, на

основі яких формуються механізми адаптації їхньої функціональної рухової системи до умов мовленнєвої, навчальної, трудової, побутової й виховної діяльності. Отже, вплив корекційно-компенсаторних факторів повинен бути в першу чергу спрямований на корекцію, компенсацію й розвиток багаторівневої структури управління руховою діяльністю, а функціональні можливості повинні адекватно розвиватися за механізмом моторно-вісцеральних і вісцеро-моторних рефлексів. Такий підхід дозволив нам об'єктивно індивідуалізувати корекційно-компенсаторні фактори в процесі фізичної й соціальної реабілітації учнів молодшої вікової групи із розладом мовлення. [2–3, 6–8].

Динаміка показників розвитку спритності, силових і швидкісно-силових здібностей у дітей даної категорії знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку у них статичної координації, рухових перемикачів, динамічної координації, диференціації рухів, оптико-кінестетичної координації, темпо-ритмічної структури рухів, тонкої й артикуляційної моторики.

Витривалість, як рухову здібність, ми розглядали з позиції її структурної організації. Витривалість – це комплекс психічних, морфологічних і функціональних властивостей організму людини, який в структурі функціональної рухової системи визначає здібність до тривалого збереження високого рівня м'язової й психічної працездатності, до подолання стану втоми. Витривалість є структурним компонентом усіх рухових здібностей людини, а також входить у склад функціонального механізму мовлення [1, 4, 10]. У зв'язку з цим, рівень розвитку аеробної витривалості, її корекція й компенсація в процесі фізичного виховання учнів із РМ є дуже актуальною.

За показниками велоергометричної спроби було встановлено, що в учнів цієї вікової групи відбувається поступове й безперервне збільшення аеробної витривалості. Про це достатньо переконливо свідчать дані подані в таблиці 2.

Таблиця 2. – Динаміка розвитку аеробної витривалості в учнів молодшого віку з РМ.

Показники витривалості	Велоергометрична проба (с)							
	вік							
	7		8		9		10	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Учні ЗОШ	218	212	249	218	267	224	305	258
Учні з РМ	192	182	226	193	248	210	285	223
Різниця %	15,9	16,3	17,5	23,5	21,9	20,2	25,4	21,7
Достовірність:								
t	2,27	3,51	3,89	4,52	3,89	2,81	3,42	3,58
P < >	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Проте порівняльний аналіз показників розвитку витривалості у школярів ЗОШ і учнів із РМ дозволив встановити, що у всіх учнів 7, 8, 9, 10

років із розладом мовлення ці показники статистично вірогідно нижче (показник t знаходиться в межах від 2,97 до 4,58, $p < 0,001$).

Низький рівень показників розвитку аеробної витривалості в учнів із РМ роз'яснюється функціональною недостатністю моторно-вісцеральної й вісцеро-моторної регуляції, яка виконує роль інтеграції діяльності нервово-м'язової, серцево-судинної й дихаючої систем.

Виявлений взаємозв'язок названих систем у руховій діяльності учнів із РМ дозволяє визначити співвідношення типів корекційного впливу фізичних вправ і фізичних навантажень різної потужності й об'єму: пріоритет в корекційно-компенсаторній роботі ми віддавали каузальному типу корекції, який забезпечував нормалізацію регуляторних механізмів рухової й мовленнєвої діяльності дітей із РМ. Симптоматичний тип корекції був реалізований під час нормалізації порушених параметрів мовленнєвого дихання, яке призводить до зниження показників функції зовнішнього дихання, що в цілому утруднює розвиток аеробної витривалості у дітей із РМ.

Отже, результати проведених досліджень дозволяють стверджувати, що цілеспрямований розвиток аеробної витривалості у дітей із РМ буде сприяти нормалізації механізму зовнішнього дихання, корекції й компенсації мовленнєвого дихання, механізмів мовлення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. За даними дослідження встановлено, що у дітей з РМ показники якісного стану рухової сфери значно нижчі в порівнянні з їх однолітками, що суттєво впливає на рівень моторно-вісцеральної та вісцеро-моторної регуляції їх рухової діяльності.

Діти з РМ мають низькі показники адаптаційних можливостей відносно фізичних навантажень силового, швидко-силового характеру та фізичних навантажень на аеробну витривалість, гнучкість, спритність, що заважає означеним учням успішно оволодівати знаннями, навичками, уміннями, нормативами, які викладені в програмах фізичного виховання та логопедичної допомоги.

Встановлено, що корекційно-компенсаторна робота з дітьми з РМ повинна бути спрямована на ліквідацію причин, як розладу мовлення, так і порушень їх рухової системи. Досягнення оптимального корекційно-компенсаторного результату регламентується якісним станом механізмів управління кінестетичною та динамічною організацією рухів.

Література

1. Богуш, А. М. Формування оцінно-контрольних дій в навчально-мовленнєвій діяльності дітей дошкільного віку / А. М. Богуш // Наука і освіта. – 1997. – № 1. – С. 41-47.
2. Психолого-педагогічні та медико-біологічні фактори оптимізації фізичного виховання школярів та студентів (норма та патологія): навчальний посібник/В. р. Григоренко, К. С. Кузін, В. Г. П'ятак, В. В. Дичко, О. Н. Олійник. -Модем, 2001. – 87 с.

3. Григоренко, В. Г. Структура принципу формування адекватних функціональних систем психічної та рухової діяльності учнів з важкими порушеннями мовлення в процесі корекційно-компенсаторної роботи / В. Г. Григоренко, О. М. Олійник // Проблеми трудової і професійної підготовки : наук.-метод. зб. / кол. авт. : заг. ред. М. Т. Малюта, В. В. Стешенко. – Слов'янськ : СДПІ, 2002. – Вип. 6. – С. 18–21.

4. Лях, В. І. Ідеї Н. А. Бернштейна та їх розвиток у науці та практиці / В. І. Лях // Теорія та практика фізичної культури. – 1991. – № 3. – С. 15.

5. Муравйова, Н. Н. До питання про усунення порушень мовленнєвої та загальної моторики дітей молодшого шкільного віку, що заїкаються / Н. Н. Муравйова // Навчання та виховання дітей з вадами у фізичному та розумовому розвитку. – 1970. – 134 с.

6. Олійник, О. М. Корекційно-компенсаторний вплив засобів фізичної культури в процесі реабілітації школярів з розладом мовлення / О. М. Олійник, Ж. В. Малахова // Наукові записки / ред. кол. : В. Ф. Черкасов, В. В. Радул, Н. С. Савченко та ін. – Випуск 161 – Серія: Педагогічні науки. – Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. – С. 136–141.

7. Олійник, О. М. Програмована етапна організація корекційно-компенсаторного фізичного виховання учнів з вадами мовлення / О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 444–446.

8. Олійник, Олег. Структура підготовчо-мотиваційного етапу корекційного фізичного виховання учнів з розладом мовлення в умовах спеціалізованих шкіл-інтернатів / Олег Олійник // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту : у 4-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – Вип. 9. – Т. 2. – С. 152–157.

9. Спеціальна педагогіка: навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів/під ред. н. М. Назаревої. - 2-ге вид., Стер. - Академія, 2002. - 400 с.

10. Штана, Ю. А. Методика фізичного виховання дітей з тяжкими порушеннями мови (заїкання): автореф. дис.... канд. пед. наук/Штана Ю. А. - , 1982. - 24 с.

References

1. Bohush, A. M. Formuvannya otsinno-kontrol'nykh diy v navchal'no-movlennyeviy diyal'nosti ditey doshkil'noho viku / A. M. Bohush // Nauka i osvita. – 1997. – № 1. – S. 41–47.

2. Psykholoho-pedahohycheskye y medyko-byolohycheskye faktory optymyzatsyy fyzycheskoho vospytanyya shkol'nykov y studentov (norma y patolohyya) : uchebnoe posobye / V. N. Hryhorenko, K. S. Kuzyn, V. N. Pyatak, V. V. Dichko, O. N. Oleynyk. – Berdyansk : Modem, 2001. – 87 s.

3. Hryhorenko, V. H. Struktura pryntsypu formuvannya adekvatnykh funktsional'nykh system psykhychnoyi ta rukhovoyi diyal'nosti uchniv z vazhkymy porushennyamy movlennya v protsesi korektsiyno-kompensatornoyi roboty / V. H. Hryhorenko, O. M. Oliynyk // Problemy trudovoyi i profesiynoyi pidhotovky : nauk.-metod. zb. / kol. avt. : zah. red. M. T. Malyuta, V. V. Steshenko. – Slov«yans'k : SDPI, 2002. – Vyp. 6. – S. 18–21.

4. Lyakh, V. Y. Ydey N. A. Bernshteyna y ykh rozvytye v nauke y praktyke / V. Y. Lyakh // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'turi. – 1991. – № 3. – S. 15.

5. Murav'eva, N. N. K voprosu ob ustranenni narusheniy rechevoy y obshchey motoryky zaykayushchyhsya detey mladsheho shkol'noho vozrasta / N. N. Murav'eva // Obucheniye y vospytaniye detey s nedostatkami v fizycheskom y umstvennom rozvytyi. – 1970. – 134 s.

6. Oliynyk, O. M. Korektsiyno-kompensatornyy vplyv zasobiv fizychnoyi kul'tury v protsesi reabilitatsiyi shkolyariv z rozladom movlennya / O. M. Oliynyk, Zh. V. Malakhova // Naukovi zapysky / red. kol. : V. F. Cherkasov, V. V. Radul, N. S. Savchenko ta in. – Vypusk 161 – Seriya : Pedahohichni nauky. – Kropyvnyts'kyy : RVV TsDPU im. V. Vynnychenka, 2018. – S. 136–141.

7. Oliynyk, O. M. Prohramovana etapna orhanizatsiya korektsiyno-kompensatornoho fizychnoho vykhovannya uchniv z vadamy movlennya / O. M. Oliynyk, Yu. S. Sorokin // Visnyk Chernihivs'koho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Seriya: pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport : zbirnyk. – Chernihiv : ChDPU, 2007. – № 44. – S. 444–446.

8. Oliynyk, Oleh. Struktura pidhotovcho-motyvatsiynoho etapu korektsiynoho fizychnoho vykhovannya uchniv z rozladom movlennya v umovakh spetsializovanykh shkil-internativ / Oleh Oliynyk // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. nauk. prats' z haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu : u 4-kh t. – L'viv : NVF «Ukrayins'ki tekhnolohiyi», 2005. – Vyp. 9. – T. 2. – S. 152–157.

9. Spetsyal'naya pedahohyka : ucheb. posobyе dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy / pod red. N. M. Nazarevoy. – 2-e yzd., ster. – Akademyya, 2002. – 400 s.

10. Shtana, Yu. A. Metodyka fizyvospytanyya detey s tyazhelymy narushennyamy rechy (zaykanye) : avtoref. dys.... kand. ped. nauk / Shtana, Yu. A. – 1982. – 24 s.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Gertruda Wieczorek, Pedagogical University of Cracow (Poland).

Martha Wieczorek, University of Silesia in Katowice (Poland).

Авраменко Дар'я Валеріївна, студентка 2 курсу, гр. МН-16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Акімова Наталія Олександрівна, викл. вищої кваліфікаційної категорії з фізичного виховання Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Афтинеску Мілена Олегівна, магістрантка Державного університету фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова).

Бевз Тетяна Валеріївна, викладач кафедри медичної реабілітації Донецького медичного університету ім. М. Горького.

Безденсєжних Сергій Васильович, старший викладач Національної металургійної академії України (м. Дніпро).

Бобровник Сергій Ілліч, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Брюханова Тетяна Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

В'яла Оксана Миколаївна, викладач кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Велюш Діана Юріївна, спеціаліст з фізичної реабілітації Міжнародного дитячого медичного центру «СКИФОС» (м. Скадовськ).

Веріщак Ольга Олександрівна, студентка гр. СМ-14-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Віноградов Олег Олександрович, канд. мед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації і здоров'я людини Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (Старобільськ).

Галактионова Галина Михайлівна, канд. пед. наук, доцент кафедри дефектологічної освіти Череповецького державного університету (Росія).

Гонцов Володимир Андрійович, студент гр. АВП-15-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Гончаренко Марія Степанівна, д-р біол. наук, професор кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету ім. В. М. Каразіна.

Горобець Інна Анатоліївна, аспірант кафедри педагогіки та менеджменту освіти КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти».

Грибан Григорій Петрович, д-р пед. наук, професор, академік АН ВО України, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Гужва Олена Іванівна, старший викладач кафедри фізичної реабілітації і здоров'я людини Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (Старобільськ).

Долинний Юрій Олексійович, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Дузелбаева Айтолкин Болатовна, старший викладач кафедри анатомії, фізіології і дефектології Павлодарського державного педагогічного університету (м. Алмаата).

Ермоленко Маргарита Віталіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Ермоленко Олександр Вікторович, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Жиденко Алла Олександрівна, д-р біол. наук, професор, завідувач кафедри БОФВЗС Національного університету «Чернігівський колегіум ім. Т. Г. Шевченка».

Завіряка Олександр Миколайович, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, зав. кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

Ільченко Алла Михайлівна, канд. пед. наук, доцент кафедри філософії, історії та педагогіки Полтавської державної аграрної академії.

Кальченко Анастасія Сергіївна, студентка гр. ОМТ-15-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Камнева Тамара Петрівна, викладач кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету ім. В. М. Каразіна.

Касьянюк Олександр Сергійович, студент гр. ІТ-14-2 (4) Донбаської державної машинобудівної академії.

Козій Тетяна Петрівна, канд. біол. наук, доцент кафедри фізичної терапії і здоров'я людини Херсонського державного університету.

Коледа Віктор Антонович, д-р пед. наук, професор, зав. кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Коновальська Людмила Олександрівна, канд. пед. наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету.

Костенкова Ніна Валентинівна, магістрантка гр. 9АФКм – 01-21зп (2 курс) ФГБОУ ВО Череповецького державного університету.

Кошева Людмила Василівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Кравченко Юлія Володимирівна, викладач Бердянського державного педагогічного університету.

Крейдер Влада Андріївна, студентка гр. ОА-16-1т Донбаської державної машинобудівної академії.

Лапченкова Анастасія Олексіївна, студентка гр. ФК-16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Ледовських Владислав Олексійович, студент гр. ОМТ-15-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Леханова Ольга Леонідівна, доцент кафедри дефектологічної освіти Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Лосік Вікторія Георгіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Лутовінов Юрій Анатолійович, керівник фізичного виховання Луганського коледжу технологій машинобудування.

Маланчук Сергій Федорович, студент гр. ТМ-17м Донбаської державної машинобудівної академії

Малахова Жана Володимирівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри медичної реабілітації Донецького національного медичного університету.

Миронова Світлана Петрівна, д-р пед. наук, професор, зав. кафедри корекційної педагогіки та інклюзивної освіти ф-ту корекційної та соціальної педагогіки і психології Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка.

Мовкебаєва Зульфія Ахметваліївна, д-р пед. наук, професор КазНПУ ім. Абая, директор Ресурсного консультативного центру інклюзивної освіти для ВНЗ РК і превентивної суїцидології.

Мудрян Володимир Леонідович, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Мусхаріна Юлія Юріївна, канд. пед. наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Никитинська Анна Анатолівна, магістрант 1-го курсу Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Новицька Вікторія Іванівна, зав. навчальної лабораторії кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Олифіровська Світлана Сергіївна, студентка гр. 210-ОО-16 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Олійник Олег Миколайович, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Оспанбаєва Махаббат Пернебайвна, канд. психол. наук, професор, завідувачка кафедри «Дошкільне виховання та начальна освіта», «Інститут підвищення кваліфікації педагогічних робітників по Жамбильській області» Республіки Казахстан.

Отоса Ірина Вікторівна, студентка гр.ЕП-17-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Погорлецьки Алла Нифантіївна, д-р біол. наук, доцент кафедри кінетотерапії Державного університету фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова).

Пристинська Тетяна Миколаївна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я людини державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; співробітник науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку учнівської молоді.

Пристинський Володимир Миколайович, канд. пед. наук, доцент кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; завідувач науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку дітей і учнівської молоді.

Родигіна Вікторія Петрівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Селіванов Євгеній Вікторович, ст. викладач Харківського національного медичного університету.

Сергєєва Тетяна Петрівна, зав. кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Следніков Леонід Сергійович, аспірант Національного університету «Чернігівський колегіум ім. Т. Г. Шевченка».

Слімовські Марина Петру, студентка 2 курсу Державного університету фізичного виховання і спорту Республіки Молдова.

Сорокін Юрій Сергійович, ст. викладач кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Степанов Богдан, студент 1-го курсу факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Сущенко Людмила Петрівна, д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Тертишна Аліна Костянтинівна, студентка гр. ІТ-16-2 Донбаської державної машинобудівної академії.

Тимошенко Володимир Валерійович, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Філінков Володимир Ілліч, канд. наук з фіз. вих. і спорту, професор кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Халайджі Світлана Владиславівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри ФКіС Одеської національної академії харчових технологій.

Хамитова Дана Сункарбеківна, студентка гр. 6D010500-дефектології КазНПУ ім. Абая.

Холодна Аліна Олександрівна, магістрантка факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Холодний Олександр Іванович, канд. пед. наук, доцент кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Чекмарева Наталія Григорівна, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент Національної металургійної академії України (м. Дніпро).

Черненко Сергій Олександрович, канд. наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Шевченко Світлана Михайлівна, головний спеціаліст відділку Методичного забезпечення інноваційного розвитку «Інституту підвищення кваліфікації педагогічних робітників по Жамбільській області» Республіки Казахстан.

Ширін Ілля Костянтинович, студент гр. ЕСА-17-1м Донбаської державної машинобудівної академії.

Шмарова Анастасія Олександрівна, студентка гр. ЕП-17-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Шпит Анастасія Миколаївна, студентка гр. КН-17-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Шулін Роман Васильович, студент гр. МН-16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Наукове видання

**ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник наукових праць

**IV Міжнародної
науково-практичної конференції**

18–19 квітня 2018 року

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного

Технічне редагування, комп'ютерне верстання

Я. О. Бершацька

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 20,46.
Обл.-вид. арк. 22,01. Тираж 100 пр. Зам. № 7.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.12.2003