

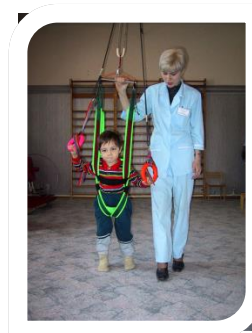
Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
Сілезький університет в Катовіцях
Педагогічний університет в Кракові
Білоруський державний університет
Вірменський державний інститут фізичної культури
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Сумський державний 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 «Єрлеу»
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 «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*

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); **Леханова 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.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	8
<i>М. П. Оспанбаева, С. М. Шевченко.</i> Психолого-педагогические аспекты физической культуры в процессе формирования инклюзивной среды	8
<i>В. А. Коледа, В. И. Новицкая.</i> Структура системы управления в физическом воспитании студентов.....	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>И. К. Шырин, Ю. А. Долинный.</i> Спортивно ориентированное физическое воспитание в высших учебных заведениях Украины	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. Олифирова, Н. А. Акимова.</i> Актуальные вопросы физического воспитания в высших учебных заведениях.....	93
<i>Л. В. Кошева, А. Шпит.</i> Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах	98

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	107
<i>А. М. Ільченко.</i> Теоретико-практичні аспекти фізичного виховання дітей з особливими потребами в педагогічній технології М. Монтессорі	107
<i>О. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова.</i> Актуальні питання психолого- педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості студентської молоді	114
<i>Р. В. Шулин, Ю. С. Сорокин.</i> Спортивно ориентированное физическое воспитание в заведениях высшего образования	120
<i>Г. П. Грибан.</i> Історія діяльності Волинського товариства полювання (13.10.1898–1916 рр.)	125
<i>М. В. Єрмоленко, О. О. Верещак, О. М. Завіряка.</i> Дослідження функціонального стану організму студента в навчальному процесі з використанням етапної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання	132
<i>В. Л. Мудрян, В. А. Крейдер.</i> Науково-методологічні основи оптимізації процесу спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів	138
<i>М. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова.</i> Застосування сучасних педагогічних технологій у фізичному вихованні студентів вищих медичних закладів освіти	147
<i>И. В. Отоса., Т. С. Брюханова.</i> Женский пауэрлифтинг	151
<i>О. І. Холодний, А. О. Холодна, Ю. Ю. Мусхаріна.</i> Система прогнозованих ознак у процесі формування здоров'язберезувальних знань учнів основної школи.....	158
<i>В. И. Филликов, А. С. Касьянюк.</i> Проекты оптимизации модели физического воспитания студентов	163
<i>А. К. Тертишна, С. О. Черненко.</i> Моделювання як метод наукового пізнання закономірностей процесу навчання студентів вищих закладів	170
<i>Ю. А. Лутовинов.</i> Построение тренировочных программ в мезоциклах подготовительного периода годовичного макроцикла для юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток	177

РОЗДІЛ 3. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА.....	183
<i>І. А. Горобець.</i> Використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти.....	183
<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 футболу.....	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> Эффективность применения кинетопрофилактической программы при воронкообразной деформации грудной клетки (клинический случай).....	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> Валеологическая сознательность как фактор оптимизации профессиональной деятельности современного 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> Искусство как фактор успешной социокультурной адаптации молодых инвалидов-колясочников	306
<i>З. А. Мовкебаева, Д. С. Хамитова.</i> Дистанционное обучение в вузе студентов с особыми образовательными потребностями	311
<i>Г. М. Галактионова.</i> Роль волонтерской деятельности в социальной адаптации лиц с ограничениями жизнедеятельности	318
РОЗДІЛ 7. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ.....	324
<i>А. Б. Дузелбаева.</i> Еріктілер әрекеті барысында болашақ арнайы педагогтардың тәжірибеге бағдарлануы	324
<i>Н. В. Костенкова.</i> Коррекция нарушений схемы тела у детей с косоглазием и амблиопией средствами адаптивной физической культуры	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. Оспанбаева, С. М. Шевченко
ФАО «НЦПК «Орлеу» Институт повышения квалификации
педагогических работников по Жамбылской области»
(г. Тараз, Казахстан)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ

М. П. Оспанбаева, С. М. Шевченко
«Өрлеу БАҰО» АҚФ Жамбыл облысы бойынша
педагог қызметкерлердің біліктілігін арттыру институты
(Тараз қ., Қазақстан)

ИНКЛЮЗИВТІ ОРТА ҚАЛЫПТАСТЫРУ ҮРДІСІНДЕ ДЕНЕ
ТӘРБИЕСІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
АСПЕКТІЛЕРІ

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

Аннотация. Статья посвящена популяризации инклюзивного образования в казахстанском обществе. В ней раскрыта роль психолого-педагогического сопровождения инклюзивной среды в создании индивидуальной траектории обучения детей, с особыми образовательными потребностями. Обоснована актуальность физической культуры в решении задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. С целью поддержки специалистов, работающих в сфере адаптивной физической культуры, предлагается комплекс функциональных мероприятий для практического применения в образовательном процессе.

Ключевые слова: инклюзивная среда, особые образовательные потребности, адаптивная физическая культура, психолого-педагогическое сопровождение, междисциплинарное взаимодействие, толерантность.

Аңдатпа. Мақала қазақстан қоғамында инклюзивті білім беруді кеңінен насихаттауға арналған. Мұнда ерекше білім қажеттілігі бар балаларды оқытудың жеке білім траекториясын құруда инклюзивті ортаны

психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу рөлі айқындалады. Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту міндеттерін шешуде дене тәрбиесінің өзектілігі негізделеді. Бейімделген дене тәрбиесі саласында еңбек ететін мамандарды қолдау мақсатында, білім беру үрдісінде пайдалану үшін іс-шаралар кешені ұсынылады.

Түйінді сөздер: инклюзивті орта, ерекше білім қажеттілігі, бейімделген дене тәрбиесі, психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу, субъектаралық өзара әрекет, тағаттылық.

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 проблемы в общем виде. В условиях современной модернизации Казахстанского образования забота о развитии физической культуры как важнейшей составляющей социальной политики государства, является одним из приоритетных направлений обеспечивающих реализацию на практике общечеловеческих ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей каждого гражданина общества, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни. Повышение качества жизни обучающихся в условиях равной доступности образовательных услуг, в том числе в сфере физической культуры, является одним из целевых ориентиров концепции долгосрочного социально-экономического развития Казахстана, о чем свидетельствует «Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Денсаулық» на 2016–2019 годы», направленная на улучшение здоровья граждан государства, для обеспечения устойчивого социально-демографического развития страны [1].

Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии. Сегодня назрела необходимость нового понимания трактовки функций такого емкого и широкого социального феномена, которым является адаптивная физическая культура (далее – АФК). АФК и адаптивный спорт рассматриваются как средство для инклюзии лиц с особыми образовательными потребностями (далее – ООП) в общество, явля-

ются мощным стимулом, помогающим восстановлению и установлению контакта с окружающим миром. Вместе с тем, в современном обществе наблюдается недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт очень важны для человека с ограниченными возможностями. В связи с этим главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом как можно большего числа лиц из данной категории [2].

Задача сохранения и укрепления здоровья детей с ООП сегодня признается актуальной и связанной с фундаментальными ценностями человеческого бытия, общества и культуры. Однако, анализ существующей ситуации в образовании показывает, что недостаток специальных образовательных услуг в сфере физической культуры и физического воспитания для всех категорий детей с ООП, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, отрицательно влияют на качество их здоровья, образования, социализации и адаптации. Многолетняя отечественная и зарубежная практика работы с детьми с ООП показывает, что физическая культура и спорт среди данного контингента являются наиболее действенными методами реабилитации. Поэтому создание системы адаптивной физической культуры в образовательных организациях в рамках инклюзивного образования, ориентирующей обучающихся с ООП на совершенствование их двигательной активности, формирование здорового образа жизни, социальной адаптации, физического воспитания и физического развития – одна из актуальных задач современного общества.

Анализ научных исследований и публикаций по данной проблеме свидетельствует, что современное состояние наук о здоровье человека характеризуется постепенной сменой оздоровительной парадигмы: акцент переносится с лечения болезней на их профилактику и пропаганду способов сохранения и укрепления здоровья, а также на повышение индивидуальной ответственности человека за свое здоровье (Н. М. Амосов, В. А. Ананьев, Р. А. Березовская, В. М. Бехтерев, О. С. Васильева, Н. Е. Водопьянова, И. Н. Гурвич, Г. С. Никифоров, Ф. Р. Филатов, Н. В. Ходырева и др.).

Научно-теоретической основой развития АФК являются общетеоретические положения о личности как активном субъекте жизнедеятельности (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. В. Золотарева, М. М. Кашапов, Н. В. Ключева, А. Ф. Лазурский); системный подход к пониманию категории здоровья (Б. С. Братусь, И. В. Дубровина, Г. С. Никифоров); социокультурный подход к осмыслению категории «здоровье» (В. А. Ананьев, Л. В. Байбородова, Б. Г. Юдин); положение об определяющей роли образа жизни человека для его здоровья (А. Г. Асмолов, А. В. Басов, А. К. Зиньковский, Ю. П. Лисицын, А. М. Малыгин, И. Г. Назарова, В. В. Новиков, Л. Ф. Тихомирова) [3].

Внедрение АФК в систему инклюзивного образования связано с необходимостью обеспечения возможности физического развития и физической подготовленности населения, независимо от состояния здоровья, а

именно: увеличения числа хронических заболеваний, врожденных аномалий; перемещение части наиболее «благополучных» детей и молодежи с ООП в массовые образовательные организации в рамках инклюзивного образования. Несмотря на очевидную социальную необходимость, работы по внедрению АФК, наличие успешного опыта в ряде образовательных учреждений, на сегодняшний день недостаточно раскрыт психолого-педагогический аспект формирования инклюзивной среды посредством физической культуры. А так же отсутствует системный подход в профессиональной деятельности специалистов и дефицит подготовленных квалифицированных работников. В связи с чем, необходимо изучить модель психолого-педагогического сопровождения инклюзивной среды; разработать комплекс мероприятий научно-методической поддержки специалистов организаций образования, работающих в сфере АФК.

Целью статьи является изучение психолого-педагогического аспекта формирования инклюзивной среды посредством физической культуры.

Задачи:

- обосновать значимость психолого-педагогического сопровождения инклюзивной среды в создании индивидуальной траектории обучения;
- разработать комплекс функциональных мероприятий для поддержки специалистов, работающих в сфере АФК.

Изложение основного материала исследования. Согласно специальным источникам, инклюзия – это включение в общеобразовательный процесс каждого, независимо от пола, этнической или религиозной принадлежности, состояния здоровья и социального статуса. При создании инклюзивной среды соблюдаются специальные условия, обеспечивающие равное отношение ко всем учащимся, в том числе и детям с особыми образовательными потребностями. Инклюзивное образование подразумевает изменение образовательных учреждений, включающее создание безбарьерной среды для равноценного участия всех учащихся в жизни школы, устранение любой дискриминации по отношению к детям, с ООП. Основными ценностями инклюзивной среды признаны взаимоуважение, толерантность [4, 5].

Психолого-педагогические условия формирования инклюзивной среды – это, в первую очередь, психолого-педагогическое обеспечение и педагогическое сопровождение образовательного процесса. В ряде исследований Л. В. Годовника, Т. Г. Зубаревой, Н. Н. Малофеева установлены их различия. Психолого-педагогическое обеспечение – это создание ресурсных условий, обеспечивающих успешную реализацию образовательного процесса, а педагогическое сопровождение – специфично-дифференцированный способ организации образовательного процесса. Для осуществления полноценного взаимодействия педагога и ребенка по достижению учебных целей необходимо соблюдение данных аспектов как взаимодополняющих друг друга.

Физкультурное образование является одним из эффективных средств формирования у обучающихся с ООП осознанного отношения к своим

психофизиологическим возможностям; потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, ведении здорового образа жизни; готовности к преодолению необходимых для полноценного функционирования физических нагрузок, освоение механизмов процессов социализации и адаптации. В рамках формирования инклюзивной среды возрастает значимость функций АФК: образовательная, развивающая, воспитательная, профилактическая, коррекционная, оздоровительная. К образовательным мероприятиям относятся формирование знаний и двигательных умений, здоровьесберегающих компетенций на оптимальном уровне для жизнедеятельности каждого обучающегося с особыми потребностями. Развивающая функция подразумевает развитие мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости, координационных способностей, совершенствование регуляции физиологических функций, мобилизации резервных ресурсов, активизации защитных сил организма, адаптации всех систем и функций организма. К воспитательным – гармоничное развитие личности обучающегося, раскрытие ее потенциальных возможностей при суженных сенсорных, моторных, интеллектуальных функциях, дисгармоническом развитии и дезадаптации. Профилактические мероприятия предусматривают координацию информационно-просветительской работы среди участников образовательного процесса, использование технологий оздоровления, диагностики и контроля за уровнем физического развития. К коррекционно-компенсаторным действиям относятся: коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций, коррекция психических и соматических нарушений, координационных способностей, развитие физических качеств, техники основных движений. Рекреационно-оздоровительные мероприятия направлены на содействие удовлетворению потребности обучающегося в активном отдыхе, содержательном развлечении, как средстве переключения на другой вид деятельности, восстановления физических и духовных сил [6].

Психолого-педагогическое сопровождение физкультурного образования в условиях инклюзивной среды предполагает:

- организацию работы в образовательных учреждениях, отвечающую различным потребностям всех учеников, проживающих рядом со школой; методическое обеспечение, предполагающее создание предметно-развивающей среды, вызывающей у ребёнка интерес и учебную активность;

- снятие барьеров на пути получения знаний и полноценного участия в школьной жизни для всех учеников, включая тех, кто имеет инвалидность или относится к тем, у кого есть особые образовательные потребности;

- изучение опыта преодоления барьеров и улучшения доступности школ для всех учеников;

- признание права учеников на получение образования в школах, расположенных по месту жительства;

- наличие психолого-педагогической диагностики интересов и задатков детей, развитие психических процессов учащихся;

- разработка и реализация индивидуально-образовательных маршрутов для детей, включающих соответствующие содержание, формы и методы работы;

- осуществление педагогической и социальной поддержки, способствующей изменению социальных отношений родителей и учащихся к ребенку с ограниченными возможностями здоровья.

Характеристиками психолого-педагогического сопровождения являются: целенаправленность образовательной системы, предоставляющая ребенку свободу занятий по интересам; субъектность педагогического процесса; межсубъектность взаимодействия учеников и педагога, основанная на сотрудничестве и диалоге; сочетание социализации и индивидуализации, основанное на освоении ребенком социально-культурного опыта; целостность педагогического процесса, включающего целевой, содержательный, организационно-действенный, результативный компоненты.

Эффективность психолого-педагогического сопровождения зависит также от взаимодействия всех специалистов, помогающих учителю. Первая линия взаимодействия – это «психолог – учитель» включает адаптацию учебных планов и распределение учебной нагрузки в соответствии с психофизическими возможностями учащихся, психологически грамотное построение урока, организацию межличностного взаимодействия внутри детского коллектива, снятие коммуникативных барьеров, разработку и реализацию совместных развивающих программ, диагностику эффективности развивающей работы. Следующая линия взаимодействия «социальный педагог – учитель»: подключение родителей к работе с ребенком, обеспечение его включения помимо школьной жизни еще и во внешкольную жизнь, грамотное выстраивание образовательного пространства с учетом всех психолого-педагогических рекомендаций. Линия «учитель – логопед», при возможности «учитель – дефектолог» включает построение совместной коррекционной работы, выполнение всех рекомендаций специалиста в процессе урочной и внеурочной деятельности. Направления взаимодействия «учитель – специалист ЛФК» и «учитель – медицинский работник» связаны с реализацией здоровьесберегающих технологий, с учетом физиологических возможностей детей с ООП. Следовательно, образовательный процесс в режиме психолого-педагогического сопровождения характеризуется постановкой цели с опорой на результаты диагностики, которые позволяют разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты и подбирать адекватные способы взаимодействия всех его участников [7].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Результатом нашего теоретико-методологического изучения является раскрытие значимости психолого-педагогического сопровождения инклюзивной среды в создании индивидуальной траектории обучения детей с ООП и разработка комплекса функциональных мероприятий для поддержки специалистов, работающих в сфере АФК. Таким образом, в процессе изучения данной проблемы, нами была обоснована актуальность физкультурного образования в формировании инклюзивной среды. Перспективой дальнейших ис-

следований в этом направлении является разработка, научное обоснование и интеграция в образовательный процесс системы адаптивной физической культуры как условие успешного становления личности в социуме.

Литература

1. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Денсаулық» на 2016–2019 годы. – Астана, 2016.

2. Баранова О. И. Психолого-педагогические условия инклюзивного образования / Баранова О. И. // Образование и педагогические науки. – Москва, 2016.

3. Концепция развития адаптивной физической культуры в образовательных организациях Ярославской области в рамках инклюзивного образования / Жаворонкова Л. В., Репина А. В., Рощина Г. О., Камакина О. Ю. – Ярославль, 2016. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya>

4. Артюшенко Н. П. Роль психолого-медико-педагогической комиссии в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами инклюзивного образования / Артюшенко Н. П. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>

5. Годовника Л. В. Условия интегративного образования детей с нарушениями развития / Годовника Л. В. // Педагогика. – 2008. – № 8.

6. Зубарева Т. Г. Развитие профессиональной компетентности специалистов в области инклюзивного образования / Зубарева Т. Г. . <http://elibrary.ru>

7. Малофеев Н. Н. Система специального образования на этапе модернизации / Малофеев Н. Н. // Дефектология. – 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. (in Russ.).

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. Artyushenko N. P. Role of psychological, medical and pedagogical commission for rehabilitation of children with disabilities by means of inclusive education [Rol'psihologo-mediko-pedagogicheskoy komissii v reabilitazii detey s ogranichen-nymi vozmozhnostyami zdorov'ya sredstvami inklyusivnogo obrazovaniya]. Available at: <http://elibrary.ru/download/24301125> (in Russ.).

5. 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.).

6. 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.).

7. 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. И. Новицкая

*Белорусский государственный университет
(г. Минск, Республика Беларусь)*

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

V. A. Koleda, V. I. Novitskaya

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

STRUCTURE OF THE MANAGEMENT SYSTEM IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Аннотация. В статье представлены авторские разработки в области управления качеством общего физкультурного образования студентов, приведена его структура и научно обоснованная модель системы управления, главным функциональным элементом которой является контрольно-оценочная деятельность.

Ключевые слова: физическое воспитание, структура качества, система управления.

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 проблемы. Как известно, цель управления физическим воспитанием состоит в обеспечении качества образовательных и физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляемых посредством преподава-

ния дисциплины «Физическая культура» в соответствии с образовательными потребностями студентов и современными социально-экономическими функциями физической культуры и спорта. Как показано авторами в ранее представленных исследованиях, объектами управления в данной системе являются все элементы структуры качества общего физкультурного образования (ОФО) [7].

Актуальность избранного направления исследований изначально была обусловлена отсутствием определения и описания структуры качества ОФО и, следовательно, оснований для регламентации механизмов его обеспечения, четкой формулировки критериев и метрологически адекватных методов оценки соответствия объектов контроля принятым нормам.

В связи с этим авторами разработана структура качества ОФО (

Рисунок 1), представляющая собой, по-сути, совокупность управляемых объектов, которые различаются по своей природе и, следовательно, по внутренним характеристикам. Исходя из разнообразия объектов в системе управления ОФО, можно выделить следующие области её функционирования:

- организменный и поведенческий с позиции управления биологическими системами;
- социально-культурный, включающий нормы, ценности, традиции как средства инструментального и символического характера в управлении социальными системами;
- правовой, детерминированный средствами и механизмами государственного регулирования;
- экономический, подчиненный конкурентным механизмам управления экономическими процессами.

Согласно «принципу необходимого разнообразия» (по У.Р. Эшби), управляющая система, чтобы иметь возможность активного воздействия на управляемую, должна обладать не меньшим разнообразием состояний [5, с. 114]. Таким образом, интегральный характер общего физкультурного образования, сочетающий в себе теоретическое, практическое, методическое и организационное направления, требует широкого спектра инструментов и технологий, необходимых для всестороннего и эффективного управления [7].

По мнению ряда исследователей, в нынешний период сложилась объективная необходимость в изменении методических подходов к оценке результатов образования [6]. Эта потребность возникла не только в Республике Беларусь или странах СНГ. Так, по материалам G. Hushman, C. Hushman и K. Carbonneau, проводимая в настоящее время в США образовательная реформа сосредоточена преимущественно на создании методологической основы «измерения» результативности обучения [1].

Цель представленного исследования состоит в теоретическом обосновании структуры системы управления качеством ОФО студентов.

Методы исследования. Исследование проводилось методами сбора и изучения источников литературы, нормативно-правовой базы, программной документации, математической статистики (Statistica 10.0).

Результаты и обсуждение. Анализируя общие тенденции повышения операционализации контрольно-оценочной деятельности, можно отметить, что создание системы «измерения» результатов обучения является важным шагом в направлении повышения эффективности образования в сфере физической культуры. В настоящее время методология анализа эффективности учебного процесса, системы критериев и норм не имеет четкого обоснования. Например, в некоторых публикациях встречается «размытое» соотнесение между понятиями «оценка» и «критерий» [8, с. 270–271]. В связи с изложенным, нами выбран целевой подход к формулировке критериев качества ОФО.

В общем виде критерии качества ОФО, если рассматривать его с позиции успеваемости обучающихся, их академических достижений, описаны в типовой учебной программе по дисциплине «Физическая культура». Как известно, целью её преподавания в системе высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, которые предполагают целенаправленное использование соответствующих средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья [10, с. 5]. Для поддержания физического состояния (физической подготовленности и двигательного потенциала) в изменяющихся условиях жизни, требованиях социальной и профессиональной сферы необходимо трансформировать способы своей деятельности, развивать свою физическую культуру. Это обуславливает необходимость овладения физкультурными знаниями (физкультурным мышлением) и способностью эффективно применять их на практике, поскольку у человека, не включенного в регулярную физкультурную деятельность и избегающего любые формы двигательной активности, не формируются физкультурные потребности, мотивы, ценности и привычки [2]. Таким образом, в типовой учебной программе «Физическая культура» для учреждений высшего образования представлены организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии диагностики компетенций студентов. Средства и методы диагностики: критериально-ориентированные тесты, оценочные шкалы, контрольные нормативы и зачетные требования, разрабатываются методическими комиссиями кафедр физического воспитания и спорта учреждений образования [10, с. 22].

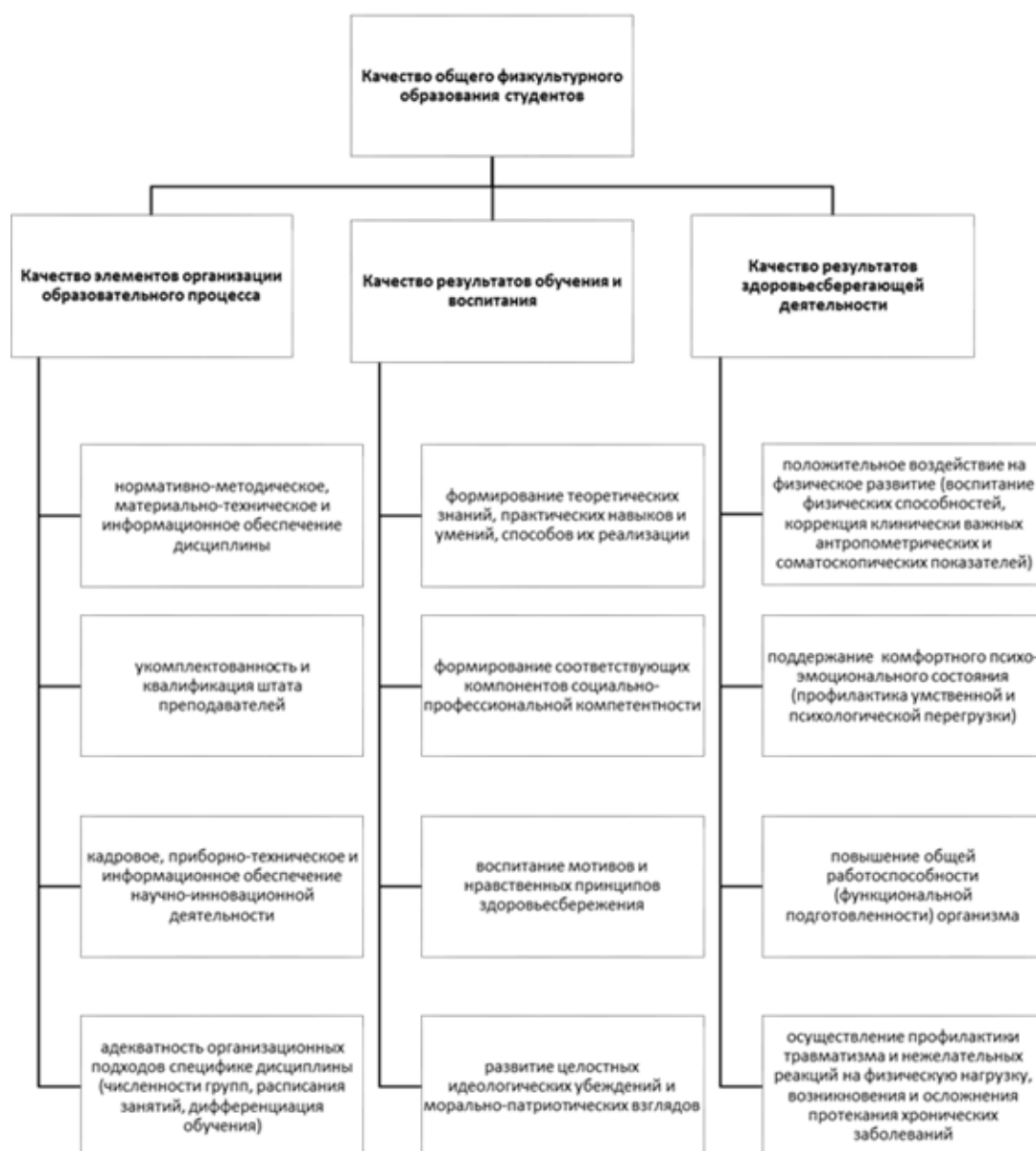


Рисунок 1 – Структура качества общего физкультурного образования в УВО [2]

Основываясь на анализе научных разработок А. В. Каравана, А. Э. Болотина, О. А. Барабаш, В. М. Полонского и др., а также на результатах собственных исследований в данной области, авторы пришли к следующей системе критериев качества ОФО:

- нацеленность на повышение уровня физической активности молодежи;
- эффективное формирование социально-личностных компетенций у студентов;
- приобретение студентами физкультурных знаний (физкультурного мышления) и способности эффективно применять их на практике;

- полноценность, непрерывность, разнообразие форм, соответствие ОФО интересам и возможностям людей различного возраста, пола, физического и психического состояния;
- применение личностно-ориентированного подхода;
- лабильность образовательной среды;
- обеспечение обратной связи: мониторинг результатов, анализ и коррекция;
- оснащенность, обусловленная закономерностями физического развития студентов;
- соответствующий уровень материально-технического и кадрового обеспечения.

Необходимо подчеркнуть, что перечисленные критерии качества ОФО не изолированы друг от друга, а функционально (системно) связаны между собой.

При проектировании экспериментальной модели системы управления качеством ОФО за основу были приняты законы управления и вытекающие из них принципы управленческой деятельности. Руководствуясь методическими рекомендациями по проектированию систем менеджмента качества в УВО, методология разработки системы управления качеством ОФО основывалась на общих принципах в их представлении в контексте физического воспитания.

Выводы:

1. Система управления качеством ОФО логически основывается на его структуре и включает как минимум 3 подсистемы:

- управления физическим состоянием организма студентов;
- управления результатами освоения знаний, формирования социально-личностных и здоровьесберегающих компетенций, мотивационной сферы;
- управления элементами организации образовательного процесса.

2. Каждая из подсистем характеризуется определенными критериями и принципами управления, системой обратной связи, управляющими воздействиями, математическим анализом, что должно быть предусмотрено при разработке соответствующего технологического (программного) обеспечения.

3. Осуществление мероприятий по оценке организационной составляющей ОФО, реализации индивидуального подхода к анализу результативности физической подготовки, динамики функционального состояния организма и других элементов качества ОФО требует разработки соответствующих метрологических подходов и методов, необходимых для обеспечения целостности и эффективности контрольно-оценочной деятельности в разработанной модели системы управления.

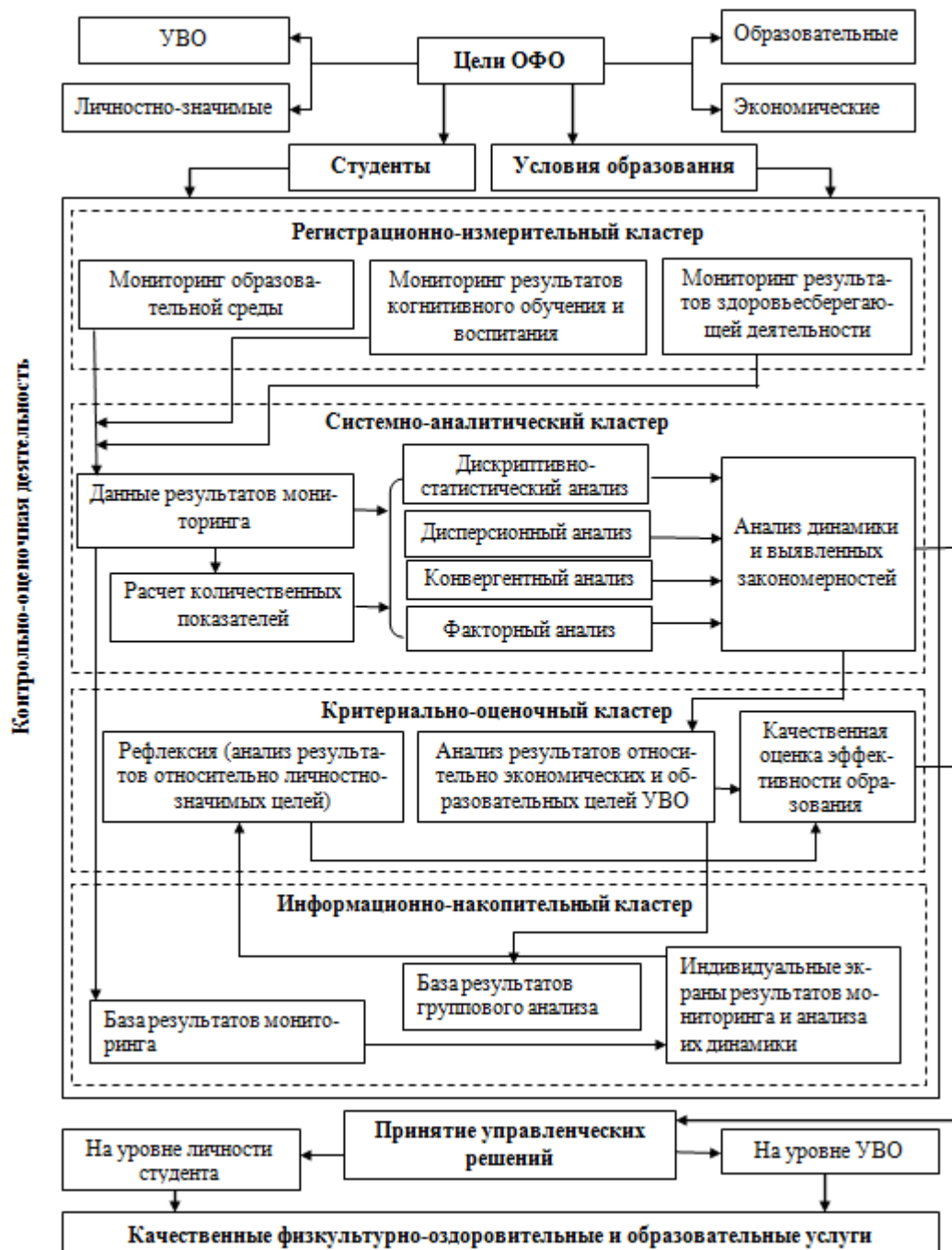


Рисунок 2 – Модель системы управления качеством ОФО студентов

Литература

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. Коледа, В. А. Концептуальные позиции физического воспитания студентов / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Веснік БДУ. Сер. 4, Филологія, журналістыка, педагогіка. – 2016. – № 2. – С. 124–130.
3. Коледа, В. А. Проектирование системы контроля эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / В. А. Коледа,

В. И. Новицкая, В. И. Ярмолинский // Проблемы здоровья в контексте международного сотрудничества: сб. материалов Международной научно-практической конференции, Брест, 16–17 декабря 2011 г. / Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина; редкол. : А. Н. Герасевич (гл. редактор) [и др.]. – Брест: БрГТУ, 2011. – 92 с. – С. 41–43.

4. Коледа, В. А. Экспериментальное и теоретическое обоснование системы менеджмента качества преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе / В. А. Коледа, В. И. Новицкая, В. И. Ярмолинский // Пути и проблемы реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»: материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Ижевск, 27–28 окт. 2011 г. – Ижевск: ИжГТУ, 2011. – 232 с. – С. 28–32.

5. Новая философская энциклопедия: В 4 т. / Ин-т философии РАН, Нац. общ.-науч. фонд; Научно-ред. совет: предс. В. С. Степин, замест. предс. :А. А. Гусейнов [и др.]. – М. : Мысль, 2001. – 605 с.

6. Новицкая, В. И. Рейтинговая система оценки результатов общего физкультурного образования студентов / В.И. Новицкая // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2017. – № 7. – С. 243–248.

7. Новицкая, В. И. Сущность общего физкультурного образования студентов и его оценка / В. И. Новицкая, В. А. Коледа // Высшэйшая школа, 2015. – № 4 (108). – С. 63–66.

8. Педагогика: Большая современная энциклопедия / Сост. Е. С. Рапацевич. – Мн. : Современ. слово, 2005. – 720 с.

9. Субетто, А. И. Квалиметрическое обеспечение управленческих процессов / А. И. Субетто, Ю. К. Чернова, М. В. Горшенина. – Санкт-Петербург : Астерион, 2004. – 275 с.

10. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост. В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 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. / Brest. gos. un-t imeni A. S. Pushkina; redkol. : A. N. Gerasevich (gl. redaktor) [i dr.]. – Brest : BrGTU, 2011. – 92 s. – S. 41–43.

4. Koleda, V. A. Eksperimental'noe i teoreticheskoe obosnovanie sistemy menedzhmenta kachestva prepodavaniya uchebnoj discipliny «Fizicheskaya kul'tura» v vuze / V. A. Koleda, V. I. Novickaya, V. I. YArmolinskij // Puti i problemy realizacii «Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda»: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, g. Izhevsk, 27–28 okt. 2011 g. – Izhevsk : IzhGTU, 2011. – 232 s. – S. 28–32.

5. 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.]. – M. : Mysl', 2001. – 605 s.

6. 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.

7. 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.

8. Pedagogika: Bol'shaya sovremennaya ehnciklopediya / Sost. E. S. Rapacevich. – Mn. : Sovrem. slovo, 2005. – 720 s.

9. Subetto, A. I. Kvalimetricheskoe obespechenie upravlencheskih processov / A. I. Subetto, YU. K. Chernova, M. V. Gorshenina. – Sankt-Peterburg: Asterion, 2004. – 275 s.

10. Fizicheskaya kul'tura: tipovaya ucheb. programma dlya uchrezhdenij vysshego obrazovaniya / sost. V. A. Koleda [i dr.] ; pod red. V. A. Koledy. – Minsk : 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**

О. Н. Олейник, В. А. Гонцов

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ
СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

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.

Аннотация. В статье рассмотрены современные научно-педагогические основы оптимизации физического воспитания студенческой молодежи, структуру методов двигательной деятельности и индивидуальной дозировки педагогических факторов. На научно-методическом уровне представлены вопросы создания условий и формирования у студентов навыков самосовершенствования на основе воспитания интереса к физической культуре и состоянию своего здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, спортивные технологии.

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 фізичне виховання студентської молоді. При чому спортивно орієнтованого фізичне 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 фізкульт-

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. Андрищенко, Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» [Текст] / Л. Б. Андрищенко // Теория и практика физ. культуры, 2002. – № 2. – С. 18–20.
2. Борисов, В. В. Мотивационное обеспечение учебно-воспитательного процесса с использованием технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / В. В. Борисов, О. Н. Олейник, В. В. Тимошенко // Молодой учёный : ежемесячный научный журнал. – Казань : Молодой ученый, 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. Долинный, Ю. А. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов технических вузов / Ю. А. Долинный, О. Н. Олейник // Проблемы специального образования : научно-методический журнал. – Ереван : Армянский государственный педагогический университет им. Хачатуря Абовяна, 2017. – № 5. – С. 208–212.
6. Физическое воспитание студентов на основе спортивно ориентированных технологий // Ю. А. Долинный, О. Н. Олейник, Ю. С. Сорокин, А. А. Хоменко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5 – С. 37–40. – doi:10.6084/m9.figshare.771004.
7. Ільїніч, В. І. Фізична культура студента [Текст] : підручник / під ред. В. І. Ільїніча. – М. : Гардаріки, 2004. – 448 с.

8. 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.

9. Олійник, О. М. Науково-педагогічні основи оптимізації процесу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів технічного профілю / 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.

10. 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.

11. Olijnyk, Oleh. Influence sporting oriented physical education of students on the increase of the psichofizichnogo 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.». – c. Wiesbaden, Germany, 2012. – P. 404–408.

References

1. Andryushchenko, L. B. Sportyvno-oryentyrovannaya tekhnolohyya obuchenyaya studentov po predmetu «Fyzycheskaya kul'tura» [Tekst] / L. B. Andryushchenko // Teoryya y praktyka fyz. kul'turi, 2002. – № 2. – S. 18–20.

2. Borysov, V. V. Motyvatsyonnoe obespechenye uchebno-voospytatel'noho protsessa s yspol'zovanyem tekhnolohyyu sportyvno-oryentyrovannoho fyzycheskoho voospytanyaya v vuze / V. V. Borysov, O. N. Oleynyk, V. V. Tymoshenko // Molodoy uchëniy : ezheemesyachniy nauchniy zhurnal. – Kazan' : Molodoy ucheniy, 2014. – № 17 (76). – S. 459–461.

3. Hontsov, V. A. Optyimizatsiya protsesu fizychnoho vykhovannya u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh na osnovi sportyvno oriyentovanykh tekhnolohiy / V. A. Hontsov, O. N. Oleynyk // Pedahohika 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. : il.

5. Dolynniy, Yu. A. Sportyvno-oryentyrovannoe fizycheskoe vospytanye studentov tekhnicheskyykh vuzov / Yu. A. Dolynniy, O. N. Oleynyk // Problemi spetsyal'noho obrazovannya : 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. doi:10.6084/m9.figshare.771004.

7. Il'nych, V. I. Fizychna kul'tura studenta [Tekst] : pidruchnyk / pid red. V. I. Il'nicha. – 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. Fizychno vykhovannya ta sport / Chernihivs'kyy 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 psykhhofizychnogo 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.

УДК 796.011.3

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**

А. В. Ермоленко, Ж. В. Малахова
Донецкий национальный медицинский университет
(г. Лиман, Украина)

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТНО
ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ОБРАЗОВАНИЯ**

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.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы реализации концепции личностно-ориентированного физического воспитания студентов в высших медицинских учреждениях образования.

Ключевые слова: концепция, личностно ориентированное физическое воспитание, студенческая молодежь.

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. Гибадуллин, М. Р. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 5–6 классов на основе лыжной подготовки: диссертация. кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Гибадуллин Марат Рустамович. Набережные Челны, 2010 – 202 с.

2. Глагощук, 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. Глагощук. – 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. Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре / С. В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. ІХ Міжнародного наукового конгресу 20–30 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 127.

5. Зубарева, С. Л. Реализация личностной ориентации будущего учителя в процессе вузовского образования / С. Л. Зубарева // Образование детей и молодежи: современные подходы. – М., 1996. – С. 130–137.

6. Кузнецов, М. Е. Личностно ориентированное обучение школьников / М. Е. Кузнецов ; под ред. В. Д. Симоненко. – Брянск: Изд-во Брянского госпедуниверситета им. акад. И. Г. Петровского; НМЦ «Технология». – 2009. – 94 с.

7. Кулыпина, Т. И. Личностно-ориентированное образование как педагогическая проблема школы: Автореф. дис. на соиск. учен. степ.канд. пед. наук: (13.00.01) / Т. И. Кулыпина. – Ростов н/Д, 1997. – 22 с.

8. Михайлов, Н. Г. Физическая культура в новом формате / Н. Г. Михайлов // Вестник образования: концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. – 2011. – № 2. – С. 34–40.

9. Сериков, В. В. Личностно ориентированное образование / В. В. Сериков // Педагогика. – 1994. – № 5. – С. 16–20.

10. Щедровицкий, П. Г. Траектория образования / Щедровицкий П. Г., М. Хромченко // Семья и 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. М., 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) / Rostov n / D, 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. Сергеева

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

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

С. В. Халайджі, Т. П. Сергеева

*Одесская национальная академия пищевых технологий
(г. Одесса, Украина)*

**ПЕРВИЧНАЯ ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ДО НАЧАЛА
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

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.

Аннотация. Рассмотрена проблема определения физической подготовленности студентов I курса на первом этапе занятий физической культурой (до прохождения студентами медосмотра).

Проведен анализ научно-методической литературы и подобрано двигательное тестовое задание, которое позволило определить начальный уровень физической подготовленности студентов, не нанося вреда их здоровью. Это помогло подобрать адекватную физическую нагрузку, разделив первокурсников на группы с приблизительно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестовое задание, студенты-первокурсники.

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 не 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 (ШЕ 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.

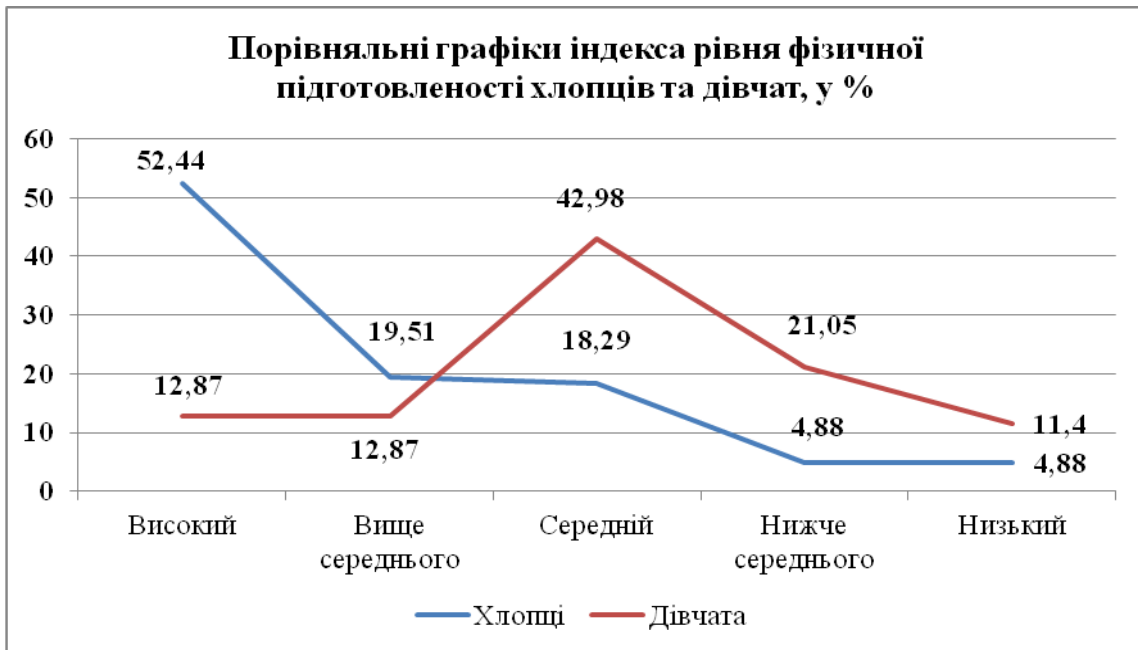


Рисунок 1 – Порівняння індексу рівня фізичної підготовленості студентів за статтю

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 В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 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. Благий, Ю. О. Усачов. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. – С. 192–193.
6. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т. И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгресс. – М., 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 vshchych navchal'nykh zakladiv Ukrayiny 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. – 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'nykh y studentov / T. Yu. Krutsevych, D. Dadzhany, T. Y. Loshytskaya // Sovremenniy Olympysky y Paralympysky sport y sport dlya vsekh : materyali KhII Mezhdunar. nauch. konhress. – M., 2008. – T. 3. – S. 129–130.
7. Kuznyetsova O. T. Dynamika rivniv fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv-pershokursnykiv tekhnichnykh VNZ / O. T. Kuznyetsova// Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : 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 Ukrayiny / R. T. Rayevs'kyy, I. D. Smolyakova, S. M. Kanishevs'kyy // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2006. – № 1–2. – S. 442–448.

И. К. Шырин, Ю. А. Долинный

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ**

I. K. Shirin, Yu. O. Dolinnii

*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**

Аннотация. На основе обзора литературных источников отечественных и зарубежных авторов раскрывается вопрос оптимизации программы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе спортивно ориентированных технологий.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивно ориентированные технологии, студенческая молодёжь.

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.

Актуальность и целесообразность исследования. Разработка единой концепции решения проблемы выхода системы образования на качественно новый уровень развития обусловлена разработкой и внедрением

в систему образования студенческой молодежи новых педагогических технологии, что означает создание особых условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к систематическим посещениям учебных занятий по физическому воспитанию и спорту.

Статистический анализ посещаемости практических занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Украины свидетельствует о достаточно негативном отношении студенческой молодежи к физическому воспитанию и спорту. Снижается заинтересованность и мотивационные аспекты к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом в высших учебных заведениях, ведению здорового образа жизни студенческой молодежи. И все это происходит на фоне ухудшения с каждым годом уровня физического состояния, психической устойчивости и здоровья современной молодежи [3].

Такое негативное отношение современной молодежи к занятиям по физическому воспитанию можно изменить, модернизировав процесс физического воспитания, используя новые современные спортивно ориентированные технологии в высших учебных заведениях (вузах) Украины [5].

Современные подходы в образовании требуют радикальных изменений в использовании образовательных технологий учебно-воспитательного процесса студенческой молодежи и интеграции ее в европейское и мировое образовательное пространство.

Жизнь выдвинула общественный спрос на воспитание творческой личности, способной мыслить самостоятельно, генерировать оригинальные идеи, принимать нестандартные решения. Молодежь всегда воспринималась обществом как судьбоносная сила, как будущее страны.

Разработка единой концепции решения проблемы выхода системы образования на качественно новый уровень развития обусловлена разработкой и внедрением в систему образования студенческой молодежи новых педагогических технологий, что означает создание особых условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к систематическим посещениям учебных занятий по физическому воспитанию и спорту.

Спортивно ориентированные технологии как особая отрасль физической культуры направлена в первую очередь на стимулирующий аспект к занятиям физическим воспитанием, на укрепление здоровья, повышение умственной работоспособности и успеваемости во время учебы, длительной творческой активности и жизнедеятельности современной студенческой молодежи.

Спортивно ориентированные технологии способствуют росту и совершенствованию всестороннего и гармоничного развития и использования приобретенных двигательных качеств в будущей трудовой, бытовой и общественной деятельности современного человека [2; 6; 8].

Анализ последних исследований и публикаций. В современной педагогической литературе особое внимание формированию физической

культуры молодежи уделяли В. Бальсевич, В. Выдрин, Г. Виленский, П. Виноградова, С. Евсеева, В. Кузина, Н. Ковалева, Л. Лубышева, А. Лотоненко, Н. Пономарева, В. Столярова, И. Туревский, В. Трунин, В. Щербакова и др.

В работах В. Дмитриев, Л. Лубышева, В. Бальсевич и др. раскрываются технологии организации физического воспитания в вузе.

Современные разработки личностно-ориентированного физического воспитания рассматривали Л. Головина, Ю. Копылов, И. Столяк, В. Якимович, А. Дубогай и др.

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. Лубышева, А. Лотоненко, Ю. Николаев, Г. Сиренко, В. Темченко, С. Танянский, В. Шилько) [4; 6; 7; 9; 11; 13; 15].

Однако остается неразработанной проблема оптимизации физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе программных занятий, направленных на повышение функционального состояния и физического совершенствования студентов; укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, необходимых в будущей профессиональной и повседневной деятельности; формирование мотивационных предпосылок к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, развитие личностной физической культуры.

Цель исследования. На основе литературных источников отечественных и зарубежных авторов проанализировать состояние вопроса, что касается спортивно ориентированного физического воспитания студенческой молодежи с целью оптимизации программы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе спортивно ориентированных технологий.

Задачи исследования

1. Изучение и обобщение данных литературных источников, которые раскрывают вопросы оптимизации физического воспитания студентов на основе спортивно ориентированных технологий.

2. Анализ современного состояния оптимизации физического воспитания студентов на основе спортивно ориентированных технологий в Украине.

Изложение основного материала исследования. На современном этапе развития технического прогресса, высокого темпа промышленной производительности, рыночной экономики и большой конкуренции на рынке труда от современной молодежи требуются глубокие профессиональ-

ные знания будущей производственной деятельности, крепкое здоровье, устойчивая психика и хорошая физическая подготовка.

Однако исследования последних десятилетий показывают, что уровень физического состояния, психической устойчивости и здоровья современной молодежи резко ухудшается из года в год [4].

Реагируя на такую негативную тенденцию, в 2003 году принята Национальная доктрина развития физической культуры и спорта в Украине, которая ориентирует общество на поэтапное формирование эффективной модели развития физической культуры и спорта на гуманистических и демократических принципах и ценностях молодежи, создание условий для ее всестороннего, гармоничного развития.

Системный анализ в решении практических вопросов развития личности студентов высшей школы является характерной тенденцией внедрения современных образовательных технологий.

Современные образовательные технологии предполагают формирование данной цели через результаты обучения, которые отражаются в действиях студентов, осознаются ими, принимаются, определяются и проверяются.

Под технологией обучения понимают систему, в которую входят участники педагогического процесса и система теорий, идей, средств и методов организации учебной деятельности для обеспечения эффективного решения проблем, охватывающих все аспекты усвоения знаний и навыков (В. Худoley; М. Базилевич, Г. Селевко) [2; 7].

Разработка педагогических технологий – это объективный процесс, новый этап в эволюции образования, на котором будут пересмотрены подходы к сопровождению и обеспечению процесса естественного развития человека. Современные педагогические технологии направлены на обеспечение формирования таких качеств личности, как осознание единства природы и человека, отказ от авторитарного стиля мышления, терпимость, склонность к компромиссу, уважительное отношение чужого мнения, других культур, ценностей и веры.

Сегодня образование направляется на проработку технологий индивидуально-ориентированного обучения, целью которой является не накопление знаний и умений, а постоянное обогащение творчества, формирование механизма самоорганизации и самореализации личности каждого студента. В этом контексте интересной является проектная технология, в которой практика личностно-ориентированного обучения базируется на свободном выборе студента с учетом его интересов.

Надо признать, что духовно и физически развитая личность является приоритетным направлением развития образования в мире. Физическая культура предоставляет широкие возможности студентам для самовыражения, саморазвития, самосовершенствования не только своих физических, но и духовных возможностей для формирования активной жизненной позиции.

При этом физическое воспитание студентов в Украине построено в основном на тотальной унификации и стандартизации учебных занятий, что приводит к снижению двигательной активности и мотивации к занятиям студентов [7].

Анализ исследований и публикаций последних десятилетий, отечественных и зарубежных авторов в области физической культуры и спорта раскрывает составляющие спортивно ориентированного физического воспитания студенческой молодежи по следующим направлениям:

- современные представления об организации спортивной тренировки (Ю. В. Верхошанский, В. М. Зацюрский, Л. П. Матвеев, В. М. Платонов, Н. А. Фомин, А. И. Завьялов и др.);

- основные положения теории и методики физического воспитания (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, В. М. Зацюрский, Л. П. Матвеев и др.);

- концепция формирования физической культуры личности (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева и др.);

- современные теории организации образовательного процесса на основе педагогических технологий (П. Беспалько, В. И. Богомолов, Г. К. Селевко, В. Г. Шилько и др.);

- современные педагогические концепции и технологии физического воспитания студентов (Н. А. Алексеев, С. В. Барбашев, Г. Н. Пономарев, В. В. Пономарев, В. В. Сериков, Л. К. Сидоров, А. П. Матвеев и др.);

- концепция физкультурно-спортивной мотивации (Г. Д. Бабушкин, Г. А. Пілоян и др.).

В основу спортивно ориентированного физического воспитания молодежи заложен переход от традиционной формы организации учебных занятий к учебно-тренировочным, что позволяет каждому студенту приобрести к занятиям спортом и ценностям спортивной культуры [7].

Спортивно ориентированное физическое воспитание позволяет наиболее эффективно

- осваивать каждому студенту ценности физической культуры и спорта в соответствии с задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития, подготовленностью и состоянием здоровья;

- использовать технологии спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки;

- объединять студентов в учебно-тренировочные группы, относительно однородные по интересам, потребностям, уровню физической подготовленности, степени биологической зрелости, особенностям морфофункционального статуса.

Современные оздоровительные технологии, ориентированные на гармоничное физическое развитие личности, сейчас требуют всестороннего и глубокого анализа для внедрения их в отечественные оздоровительные системы (В. Бальсевич, Л. Лубышева, И. Манжелей, В. Шилько и др.) [12; 17].

Выводы. 1. Подготовка к профессиональной деятельности здоровых, физически подготовленных, грамотных и интеллектуально развитых бу-

душких специалистов – первоочередная и важная задача системы физического воспитания студентов в вузах.

2. Анализ педагогической литературы отечественных и зарубежных исследователей указывает на положительную роль занятий физическим воспитанием на основе ВТО в укреплении здоровья, развития физических качеств будущего специалиста, повышение интереса и мотивационных ценностей у студентов к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, навыков здорового образа жизни.

Литература

1. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов : ООО Издательский центр «Наука», 2009. – Вып. 2. – С. 6.

2. Бондин В. И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / Бондин В. И. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.

3. Дуркин П. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов как перспективное направление формирования физической культуры личности / П. К. Дуркин // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы : тезисы докладов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Стар, 2007. – С. 109–110.

4. Козлов А. В. Внедрение структуры спортивно-ориентированного физического воспитания студентов / А. В. Козлов, А. С. Игнатъев, Б. В. Федоров // Культура физическая и здоровье. – Воронеж : ВГПУ, 2004. – № 2. – С. 33–35.

5. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов не физкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. В. Радаева. – Красноярск. – 2008. – 24 с.

6. Тянянський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Тянянський, Л. Барібіна, 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. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков : ХОНОКУ : ХГАДИ, 2010. – № 3. – С. 99–104.

8. Трещалин В. Ф. Концепция развития спортивно-ориентированного воспитания студентов и её реализация в учебном процессе / В. Ф. Трещалин, А. В. Лотоненко, В. В. Трунин // Культура физическая и здоровье. – 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. – Saratov : «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. – The star of Kazan, 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. – Voronezh : 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. – Krasnojarsk. – 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 viovanna molodi: Vseukraïns'koï materials of scientific-practicnoï 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**

Ж. В. Малахова

*Донецкий национальный медицинский университет
(г. Лиман, Украина)*

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫХ
ПОЛОЖЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ**

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.

Аннотация. В статье приведены данные анализа направлений реформирования физического воспитания в системе высшего образования. Проанализированы данные ежегодного оценивания физической подготовленности населения Украины за 2017 год для принятия соответствующих управленческих решений. Рассмотрены пути внедрения концепции саморазвития в процессе физического воспитания студентов; обоснована технология построения индивидуальной образовательной траектории студентов в режиме самостоятельной формы занятий. На этой основе осуществлялось теоретическое осмысление содержания и структуры здоровьесформирующих образовательных технологий.

Ключевые слова: физическое воспитание, саморазвитие, студенты, самостоятельная работа.

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 саморазвития 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 vyshchykh 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'oho 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 vyshchykh 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**

Д. В. Авраменко, В. В. Тимошенко
Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)

**ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

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.

Анотация. В статье рассмотрена важность проведения занятий физического воспитания не только в основной медицинской группе, но и в специальной. Приведен перечень заболеваний, при наличии которых студент может попасть в специальную медицинскую группу. Для доказательства необходимости физического воспитания были проанализированы существующие теоретические методики и законодательные акты подготовки студентов специальной медицинской группы. На базе этого сформулированы перечни упражнений, которые студентам разрешено либо не рекомендуется выполнять в силу своего заболевания.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, рекомендованные упражнения, лечебная физическая культура, укрепление здоровья.

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 excercises 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 excercises, therapeutic physical culture, health promotion.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Протягом останнього часу наблюдається 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 зайняття спортом, а також при можливості його зміцнити.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Розробкою систем показань и 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 виховані майбутнього студента можна побачити у роботі Заплатіной О. А. [7].

Мета дослідження. Розглянути існуючи 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 існуючи 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 тону 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 напруженням 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 заняття 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. Шлыков В. П. Рекомендации по выполнению физических упражнений при различных заболеваниях / Шлыков В. П. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 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 Цюсь, 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. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Бобырева М. М. Алматы, 2008. – 27 с.

7. Заплата О. А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / О. А. Заплата. – Кемерово, 2007. – 24 с.

8. Закон N770-XIV (770-14) от 18.06.99. – Режим доступа: <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 Ekaterynburh: 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. – Kirovohrad : RVV KDPU imeni V. Vynnychenka, 2004. – 352 s

5. Likuval'na fizyчна 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-prykladnoy 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 deyatelnosti : 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. Fizyчна reabilitatsiya: Pidruchnyk dlya studentiv VNZ fizychnoho vykhovannya i sportu. – K: Olimpiys'ka literatura, 2000. – 423 s.

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

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

Н. Г. Чекмарева, С. В. Безденежных
Национальная металлургическая академия Украины.
(г. Днепр, Украина)

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

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.

Аннотация: В статье приведена актуальность выбранной темы исследования, показана роль физической культуры в системе образования и воспитания студенческой молодежи. Проведен анализ последних исследований и публикаций, определена цель и задачи работы. Изложение основного материала раскрывает вопросы, определяемые темой исследования. Рассмотрены основные принципы, положения, структура организации занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп. Сделаны выводы и определены перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Ключевые слова: физическое воспитание, организация занятий, специальные медицинские группы, студенты, высшие учебные заведения.

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 методіку 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 розгляну-ті 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. Бисмак Е. В. Анализ нозологий у студентов специальной медицинской группы в связи с применением современных средств лечебной физической культуры / Е. В. Бисмак, О. В. Пешкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 89–94.

2. Вилетская Т. Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Вилетская, Э. А. Кудаев // Теория и практика физической культуры. – 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. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза / сост. М. А. Красуля ; Нар. укр. акад. [каф. физ. воспитания и спорта]. – Харьков, 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 nozologiy u studentov spetsyal'noy medytsynskoy hruppi v svyazy s pryimenenyem 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 formyrovannya y orhanyzatsyya fizycheskoho vospytannya v spetsyal'nikh medytsynskykh hruppakh / T. E. Vyletskaya, E. A. Kudaev // Teoryya 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 kredytно-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. Optyimizatsiya fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchykh 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 naseleennya» / 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 derzhavnogo pedahohichnogo 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. fyz. 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**

В. П. Родыгина

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»
г. Харьков, Украина*

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ**

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.

Анотация. В статье рассмотрены вопросы оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию будущих инженеров, применение новых форм управления процессом физического воспитания, воспроизведение заранее проектируемой педагогической технологии.

Ключевые слова: учебный процесс, физическое воспитание, будущие инженеры, системный подход, педагогическая технология.

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 збільшенням 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 орієнтування на фізичну активність поза навчальних занять;

б) 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 педагогіці - 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 наведеному 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 важливості 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.

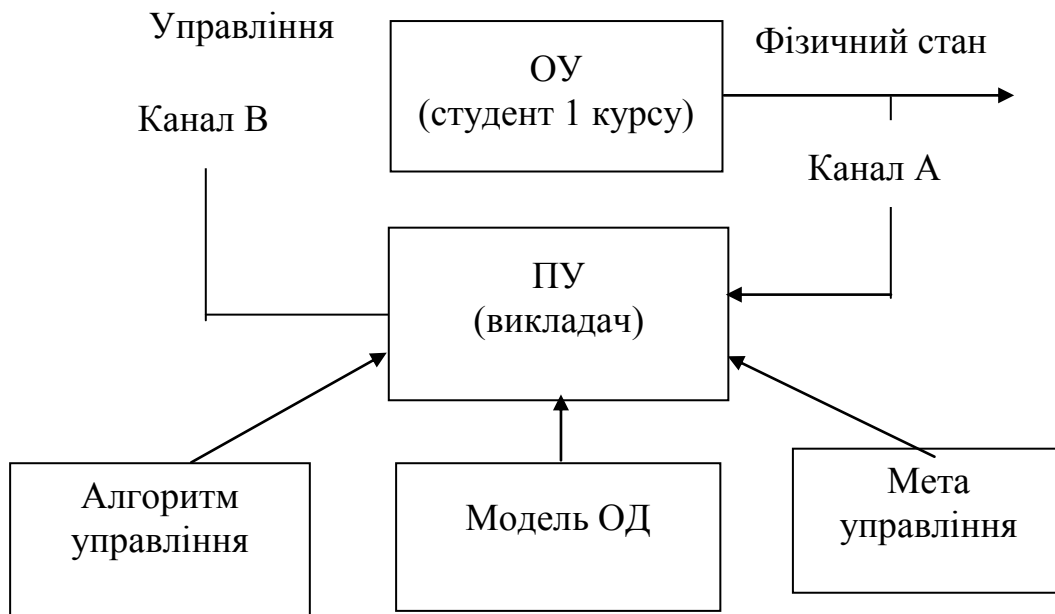


Рисунок 1 – Структура процесу управління (розподілу)

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 проєктова-

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

Література

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-ВУЗ»: монография / Абаскалова Н. П. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Коршунов Ю. М. Математические основы кибернетики / Коршунов Ю. М. – М. : Энергоатомиздат, 1997. – 496 с.
3. Моисеев Н. Н. Математические задачи системного анализа / Моисеев Н. Н. – М. : Наука, 1995. – 483 с.
4. Черепанов В. С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях : монография / Черепанов В. С. – М. : Педагогика, 1989. – 230 с.
5. Прокопенко А. И. Квалиметрия учебных текстов : монография / Прокопенко А. И. – Х. : Бизнес Информ, 1999. – 572 с.
6. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / Беспалько В. П. – М. : Педагогика, 1989. – 120 с.
7. Кравцов М. К. Системный подход к анализу и организации учебного процесса / Кравцов М. К. – М. : Педагогика, 1992. – 94 с.
8. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии / Селевко Г. К. – М. : Педагогика, 1998. – 255 с.
9. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : 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. – M. : Energoatomizdat, 1997. – 496 p.
3. Moiseev N. N. Mathematical problems of system analysis. – M. : Nauka, 1995. – 483 p.
4. Cherepanov V. S. Expert assessments in pedagogical research: Monograph. – M. : Pedagogika, 1989. – 230 p.
5. Prokopenko A. I. Qualification of the training texts: Monograph. – X. : Biznes Inform, 1999. – 572 p.
6. Bespalko V. P. Components of pedagogical technology. M. : Pedagogika, 1989. – 120 p.
7. Kravtsov M. K. A systematic approach to the analysis and organization of the learning process. – M. Pedagogika, 1992. – 94 p.
8. Selevko G. K. Modern educational technologies. – M. Pedagogika, 1998. – 255.
9. Physical Culture and Healthy Lifestyle of the Student: Textbook / M. Ya. Vilensky, A. G. Gorshkov. – 2nd ed., sr. – M. : KNORUS, 2012. – 240 p.

Є. В. Селіванов

*Харківський національний медичний університет
(м. Харків, Україна)*

СПОРТИВНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Е. В. Селиванов

*Харьковский национальный медицинский университет
(г. Харьков, Украина)*

**СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ**

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.

Аннотация. В статье приведены результаты исследования влияния спорта, как общественного явления и одного из проявлений общечеловеческой культуры, и физкультурно-спортивной деятельности на процесс формирования личности. Рассмотрены факторы развития и формирования спортивной культуры студентов высших учебных заведений. Приведены ценностный потенциал и социокультурные характеристики спорта и физкультурно-спортивной деятельности, которые характеризуют процесс формирования личности в системе высшего образования.

Ключевые слова: общество, культура, студенты, образование, спорт, личность.

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. Матвеева (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 новації. 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. Единство и взаимосвязь учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности студентов в процессе формирования спортивной культуры личности / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Н. Н. Мугаллимова // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2–24. – С. 5 493–5 497.

5. Жук В. А. Инновационные технологии в сфере физического воспитания студенческой молодёжи / В. А. Жук // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств 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. Кузнецова О. Порівняльний аналіз чинників мотивації до занять фізичним вихованням студентів різних навчальних відділень університету / О. Кузнецова // 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. Логинова Е. Спорт и спортивная культура студентов в высших учебных заведениях / Е. Логинова, С. В. Гурьев // Проблемы развития физичес-

кой культури и спорта в новом тысячелетии: материалы III международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 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. Передельский А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта. – Litres, 2017. – 307 с.

13. Селиванов Е. В. Оценка уровня силовых способностей студенток 17-ти лет / Е. В. Селиванов // 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`hovannya / O. Yu. Azhy`ppo, N. V. Kry`voruchko // Aktual`ni problemy` fizy`chnogo vy`hovannya rizny`x verstv nasele`nnya: 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`hovannya rizny`x verstv nasele`nnya: 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 naseleennya». – 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`. – Ekaterynburg, 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 naseleennya: materialy` III Vseukrayins`koyi naukovo-prakty`chnoyi konferency`i (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**

М. В. Ермоленко, Ж. В. Малахова
Донецкий национальный медицинский университет
(г. Лиман, Украина)

**ЭТАПНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ
ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

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.

Аннотация. В статье рассматриваются организационно-педагогические этапы формирования у студентов медицинских учреждений образования устойчивой позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: мотив, организационно-педагогический этап, физическое воспитание.

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 організують 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. Бауєра, 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 на жаль 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. Аллахвердиев, А. Ш. Особенности поэтапного формирования спортивной мотивации борцов / А. Ш. Аллахвердиев // Спортивная борьба. – 1985. – С. 36–37.

2. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М., 1976. – 158 с.

3. Григоренко, В. Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования / В. Г. Григоренко. – Бердянск : Изд-во Бердянск. Гос. пед. ун-та, 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. Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре / С. В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20-30 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К. : Олімпійська література, 2005. – с. 127.

6. Зернов, Д. Ю. Мотивация спортивной деятельности / Д. Ю. Зернов, В. В. Гавриленко, С. А. Борисевич // Вестник СКГУ. 2002. – №7 – 8. – с. 179 – 182.

7. Сигнаевский, С. Н. Формирование позитивного отношения школьников к физическому воспитанию / С. Н. Сигнаевский // Физическое воспитание в шк. – 2001. – № 1. – С. 33–36.

8. Тимошенко, И. И. Мотивация личности и человеческих ресурсов / И. И. Тимошенко, А. С. Сосник. – К. : Изд. Европ. ун-та, 2002. – 576 с.

9. Фрэнклин, Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнклин. – СПб. : Питер, 2003. – 5-е изд. – 652 с.

10. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен // в 2-х т. ; пер. с нем. Величковского Б. М. – М. : Педагогика, 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. – M., 1976. – 158 p.

3. Grigorenko, V. G. Professional-pedagogical motivation and technology of its formation / V. G. Grigorenko. – Berdyansk : 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. Tymoshenko, I. I. Motivation of the individual and human resources / I. I. Tymoshenko, A. S. Sosnik. – K. : Ed. Europe. University, 2002. – 576 p.

9. Franklin, R. Motivation of behavior: biological, cognitive and social aspects / R. Frenklin. – St. Petersburg : Peter, 2003. – 5th ed. – 652 s.

10. Hekhauzen, H. Motivation and activity / H. Hekhauzen // In 2 tons of translation from German Velichkovsky B. M. – M. : Pedagogika, 1986. – Т. 1. – 408 p.

С. С. Олифировская, Н. А. Акимова

*Машиностроительный колледж Донбасской государственной
машиностроительной академии
(г. Краматорск, Украина)*

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

С. С. Оліфiровська, 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, Ukraina)*

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

Анотация. Определяются основные актуальные вопросы физического воспитания в высших учебных заведениях и устанавливается их причины, а также методы решения данных вопросов.

Ключевые слова: физическое воспитание, уровень здоровья, физические упражнения.

Анотація. Визначаються основні актуальні питання фізичного виховання у вищих навчальних закладах і устанавлиється 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.

Цель исследования. Определить основные актуальные вопросы физического воспитания в высших учебных заведениях и установить их причины, а также методы решения данных вопросов.

Актуальность. Физическое воспитание в высших учебных заведениях имеет массу вопросов, которые необходимо как можно быстрее решить. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия.

Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. По мнению В. Анурова, физической активностью в Украине регулярно занимается примерно только 20–30 % молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40–60 % [1]. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50 % выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30 % призывников в вооруженные силы Украины являются непригодными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40 % молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке, даже на удовлетворительную оценку (Козлов А. В., 2006 г.).

Уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий, культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное – от уровня двигательной активности человека. Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический (физический) – здоровье, как саморегулирующаяся адаптирующая система организма; социальный – здоровье как мера социальной активности индивида; психический – здоровье не как отсутствие болезни, а как стратегия ее преодоления [2].

Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности.

На изучение влияния разнообразных средств восточных и западных оздоровительных систем на физическую подготовленность студентов, профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, заболеваний органов зрения, профессионально-прикладную подготовку молодежи направлены 18 % научных исследований. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов.

Одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений Украины была и остается проблема физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы достигает 50 % от общего контингента учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения [5]. Данная ситуация является серьезной проблемой требующей немедленного решения, поскольку медики не в состоянии сегодня одни справиться со сложившейся негативной динамикой ухудшения уровня здоровья молодых людей. Основная

причина зачисления студентов в специальную медицинскую группу это: болезни костно-мышечной системы, органов пищеварения, болезни глаз и органов дыхания, сердечно-сосудистая и нервно-психическая патология. Студентам с ослабленным здоровьем в период учебного процесса и во время самостоятельных занятий рекомендуется использовать наиболее доступные и значимые средства оздоровления. Среди них: релаксационная гимнастика, оздоровительный бег, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.

Выделяют методические принципы занятий оздоровительными физическими упражнениями: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий; дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок; дозирование по частоте сердечных сокращений; дозирование в соответствии с энергетическими затратами; дозирование по числу повторений физических упражнений. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны практически всем здоровым людям.

Под физическими упражнениями понимается организованная форма движений, которые подразделяются на:

1. Гимнастические, систематизацию которых рассматривают исходя из четырех признаков: активности выполнения; характера упражнений (подготовительные, корригирующие, на равновесие, координацию, дыхательные и др.); использования предметов и снарядов.

2. Спортивно-прикладные циклические (ходьба, бросание и ловля мячей, плавание, гребля, катание на лыжах).

3. Игровые – игры малоподвижные, подвижные, спортивные, городки, настольный теннис, бадминтон, волейбол, элементы баскетбола.

4. Трудовые – работа на воздухе.

Естественные факторы природы: облучение солнцем (выполнение упражнений и с целью закаливания); воздух, воздушные ванны; вода – обливание, обливания, купания.

При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыха-

тельной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.

Оздоровительная физическая культура имеет такие принципы:

- физические упражнения обязаны производить воздействие на весь организм студента;

- должны сочетаться как общеукрепляющие, так и узкоспециализированные упражнения;

- соблюдение постепенности и последовательности наращивания и чередование мышечных групп, вовлекаемых в физические упражнения;

- ритмичное выполнение каждого упражнения с постепенным возрастанием амплитуды движений;

- введение дыхательных упражнений в промежутках между гимнастическими упражнениями для снижения физической нагрузки;

- соблюдение основных дидактических принципов (сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность) при обучении больных физическим упражнениям;

- характер тренировок, физиологическая нагрузка, темп, ритм, дозирование, исходные положения должны отвечать режиму движений студента [3].

Также, организм может быть здоровым, если он обладает способностями, обеспечивающими совершенную адаптацию к стрессовым воздействиям. Эти воздействия могут быть: эмоциональными, пищевыми, физическими, к которым относятся и физические нагрузки, если они неадекватны для организма. К физическим стрессовым воздействиям относятся как мышечные перегрузки, так и мышечное бездействие.

Физическая культура повышает сопротивляемость в вредным воздействиям на организм, является основой первичной профилактики для здоровых людей, выступает средством укрепления здоровья и повышения общей физической подготовленности.

«Первичная профилактика» представляет собой систему социальных, медицинских, гигиенических и воспитательных мер, направленных на предотвращение заболеваний. «Вторичная профилактика» направлена на удлинение сроков ремиссии и на предотвращение рецидивов заболевания.

Врач назначает двигательный режим в зависимости от состояния больного, а также от места его пребывания (стационар, амбулаторное наблюдение, дом отдыха, санаторий и т. д.).

Существует также еще одна проблема XXI века – компьютерная зависимость, которая разрушает психическую систему не только детей, но и взрослых. Эта эпидемия возникла недавно, но развивается невероятно быстро.

Увлечение онлайн-реальностью рано или поздно приведет к болезням в мире физическом, к болезням вполне реальным, от которых потом будет трудно или вообще невозможно избавиться.

У человека, подверженного интернет - зависимости могут присутствовать следующие симптомы: ухудшение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, а в запущенных случаях —

хроническая усталость, расстройства сна, частая бессонница, нарушения осанки, боли в спине, туннельный синдром, боли в запястье, крайняя раздражительность, агрессивность к окружающим, ухудшение памяти, даже у молодых людей могут возникать провалы в памяти, аллергии, невротические реакции на окружающий мир, фобии, резкое ухудшение внимания, сложность сконцентрироваться на чем-либо, ухудшение способности запоминать и обрабатывать информацию. Возникновение чувства крайней усталости при необходимости чтения текстов большой длины, асоциальное поведение, стремление любой ценой ограничить общение с окружающими, трудности с социальной адаптацией, нарушение коммуникабельности. Но самый основной синдром это чувство «ломки» при отсутствии возможности подключения к интернету, нервозность, раздражительность, чувство потерянности, страх, озабоченность, ощущение никчемности в реальном мире, всевозможные психические расстройства, депрессия, угнетенность, маниакально-депрессивный синдром, психоз и прочие психические расстройства, длительное пребывание перед компьютером крайне негативно влияет на психику человека, это никогда не обходится без последствий, иногда крайне тяжелых, отсутствие увлечений в реальном мире, пренебрежение к реальному миру и спорту [4].

Эта эпидемия не дает полноценно развиваться человеку. Он прекращает заниматься и интересоваться спортом.

Вывод: таким образом можно сделать вывод, что актуальным вопросом физического воспитания является уровень его развития и функциональной подготовленности, его сохранения и укрепления, внедрения разнообразных средств оздоровительных систем, профилактика заболевания, своевременное обращение к врачу, диагностика, лечение и реабилитация дают возможность держать под контролем и улучшать состояние здоровья, и соответственно дозировано применять физические упражнения в процессе обучения, с целью развития и формирования всестороннего развития и физически здоровой личности.

Литература

1. Ануров В. Л. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов вуза : автореф. дис. канд. пед. наук / Ануров В. Л. – М., 2008. – 23 с.
2. Асташина М. П. Оздоровительная физическая культура Асташина М. П. – М., 2009.
3. Васильева З. Л. Резервы здоровья / З. Л. Васильева, С. М. Любинская. – Л. : Медицина, 1980. – 319 с.
4. Демьянова Л. М. Стратегия социальных задач адаптивной физической культуры и спорта / Демьянова Л. М. // Социально-экономические и технико-технологические проблемы развития сферы услуг : сб. науч. тр. – Вып. 12. – Ч. 1. – Т. 1. – Ростов н/Д: ИСиТ ДГТУ. – 2013. – С. 54–57.
5. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студен-

тов / Осипов А. Ю., Нижегородцев Д. В., Раковецкий А. И., Носачев Е. А., Шубин Д. А. // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные 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. – M., 2008. – 23 s.
2. Astashina M. P. Healthy physical culture. – M., 2009.
3. Vasilyeva Z. L. Reserves of health / Z. L. Vasilyeva, S. M. Lyubinskaya. – L. : 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. тр. – Vip. 12. – P. 1. – Т. 1. – Rostov n / d : 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

Л. Кошечая, А. Шпыт

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(Краматорск, Украина)*

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

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 вищів 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

Аннотация. В статье раскрыты причинные связи между снижением уровня двигательной активности и мотивированностью студентов вузов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, а также определены некоторые варианты решения проблем в сфере образования путем внедрения в учебный процесс по физическому воспитанию новых методик, направленных на сохранение здоровья и повышение заинтересованности студентов в дальнейшем развитии как физической, так и психической составляющей своей личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, мотивированность, оптимизация

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, уважають, 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. Гружеский, 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 кожен 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) технономічні (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.

Проведене 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 пропонувані 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-oriyentovanoyi 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-oriyentovanoyi 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**

А. М. Ильченко

*Полтавская государственная аграрная академия
(г. Полтава, Украина)*

**ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ
В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ М. МОНТЕССОРИ**

A. M. Pichenko

*Poltava State Agrarian Academy
(Poltava, Ukraine)*

**THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCA-
TION 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.

Аннотация. В статье проанализированы основные идеи М. Монтессори по физическому воспитанию детей с особыми потребностями. Доказана целесообразность и возможность использования основных направлений физического воспитания, предложенных итальянским педагогом, в физической культуре и психофизической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в современных специальных общеобразовательных, инклюзивных и реабилитационных учреждениях.

Ключевые слова: дети с особыми потребностями, личность, физическое воспитание, педагогическая технология М. Монтессори.

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 неоціненну 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. Монтесорі.

Завдання дослідження. Здійснення зазначеної мети передбачає вирішення наступних завдань: 1) на основі літературних джерел проаналізувати педагогічну технологію М. Монтесорі; 2) виокремити основні напрями фізичного виховання дітей з особливими потребами за ідеями М. Монтесорі; 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. Монтесорі, 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. Монтесорі, 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. Монтесорі.

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», «Сходинок», «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].

«Сходинок» – вправа на розвиток рівноваги, м'язів нижніх кінцівок та уміння самостійно підніматися і спускатися по сходам, 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. Монтесорі розробила десять дерев'яних рамок з петлями, ключками, шнурками, автоматичними кнопками. Працюючи з рамками, шляхом постійних повторень, діти вчилися аналізувати власні рухи, доглядати за собою.

4. Метою «гімнастики дихання», на думку М. Монтесорі, 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» педагога 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, сопліці (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. Монтесорі, 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. Основы коррекционной педагогики : учебное пособие / В. А. Липа. – Славянск, 2000. – 203 с.
4. Монтесорі М. Дом ребенка. Метод научной педагогики / М. Монтесорі ; пер.с итал. С. Г. Займовского. – СПб ; Гомель, 1993. – 336 с.
5. Монтесорі М. Керівництво до мого методу / М. Монтесорі // Дитячий садок. – 2002. – № 34 (178) вересень, 2002. – С. 4–6.
6. Монтесорі М. Разум ребенка (главы из книги) / М. Монтесорі. – М. : Крааль, 1997. – 176 с.
7. Монтесорі М. Самовоспитание и самообучение в начальной школе / 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. Монтессори: Теория и практика : учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / М. Г. Сорокова. – М. : Академия, 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'kyu 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. – SPb : Homel', 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. – M. : 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 ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

А. В. Ермоленко, Ж. В. Малахова
Донецкий национальный медицинский университет
(г. Лиман, Украина)

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

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.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования психолого-педагогического контроля развития физических качеств студентов с учетом индивидуально-типологических расхождений.

Ключевые слова: контроль, морфофункциональное развитие, студенческая молодежь, физическое воспитание.

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 злагождені 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. Антипов, Ю.С. Наследственные и внешнесредовые факторы в формировании двигательной активности / Антипов Ю.С., Довгань В. Н., Гудыма С. А. // Близнецовый метод в биологии, медицине, спорте. – Винница, 1984. – С. 11.

2. Бальсевич, В.К. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / Бальсевич В.К., Годик М. А. // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 24–31.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский, Ю. В. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

4. Грошенко, С. С. Пути совершенствования теории спортивной ориентации и методики отбора способных спортсменов / Грошенко С. С. // Проблемы отбора и управления в юношеском спорте. – Мн., 1971. – С. 10–16.

5. Гужаловский, А. А. Темпы роста физических способностей как критерии отбора юных спортсменов / Гужаловский, А. А. // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 9. – С. 28–31.

6. Дарская, С. С. Распределение типов конституций у детей разного возраста / Дарская, С. С. // Дифференциальная психофизиология и ее генетические аспекты. – М., 1975. – С. 200–202.

7. Запорожанов, В.А. Методика оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора (для циклических видов спорта) Запорожанов В. А., Сахновский К. П., Кузьмин А. И. // Теория и практика физической культуры. 1990. – №4. – С. 27–29.

8. Иваницкий, М.Ф. О направлениях научно-исследовательских работ в области морфологических основ физической культуры и спорта / Иваницкий М.Ф. // Теория и практика физической культуры. – 1963. – Вып. 26. – № 2. – С. 10–15.

9. Корженевский, А.Н. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта / Корженевс-

кий А.Н., Квашук П. В. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – С. 28–33.

10. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / Фарфель В. С. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 178 с.

References

1. Antipov, Yu.S., Dovgan, V. N., Gudyma, S. A. Hereditary and extraskeletal 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. – М. : 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. – Мн., 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. – М., 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. – М. : Physical training and sports, 1975. – 178 p.

Р. В. Шулин, Ю. С. Сорокин

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ В ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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**

Аннотация. На основе обзора литературных источников отечественных и зарубежных авторов раскрывается вопрос проведения спортивно ориентированного физического воспитания в заведениях высшего образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодёжь, спортивно ориентированное воспитание.

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.

Актуальность и целесообразность исследования. Статистический анализ посещаемости практических занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Украины свидетельствует о достаточно негативном отношении студенческой молодежи к физическому воспитанию и спорту. Снижается заинтересованность и мотивационные аспекты к систе-

матическим занятиям физическим воспитанием и спортом в высших учебных заведениях, ведению здорового образа жизни студенческой молодежи. И все это происходит на фоне ухудшения с каждым годом уровня физического состояния, психической устойчивости и здоровья современной молодежи [3].

Современные подходы в образовании требуют радикальных изменений в использовании образовательных технологий учебно-воспитательного процесса студенческой молодежи и интеграции ее в европейское и мировое образовательное пространство.

Жизнь выдвинула общественный спрос на воспитание творческой личности, способной мыслить самостоятельно, генерировать оригинальные идеи, принимать нестандартные решения. Молодежь всегда воспринималась обществом как судьбоносная сила, как будущее страны.

Разработка единой концепции решения проблемы выхода системы образования на качественно новый уровень развития обусловлена разработкой и внедрением в систему образования студенческой молодежи новых педагогических технологий, что означает создание особых условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к систематическим посещениям учебных занятий по физическому воспитанию и спорту. Спортивно ориентированные технологии как особая отрасль физической культуры направлена в первую очередь на стимулирующий аспект к занятиям физическим воспитанием, на укрепление здоровья, повышение умственной работоспособности и успеваемости во время учебы, длительной творческой активности и жизнедеятельности современе современной студенческой молодежи.

Анализ последних исследований и публикаций. В работах В. Дмитриев, Л. Лубышева, В. Бальсевич и др. раскрываются технологии организации физического воспитания в вузе.

Современные разработки личностно-ориентированного физического воспитания рассматривали Л. Головина, Ю. Копылов, И. Столяк, В. Якимович, А. Дубогай и др.

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. Лубышева, А. Лотоненко, Ю. Николаев, Г. Сиренко, В. Темченко, С. Таняньский, В. Шилько) [2; 4; 5].

Цель исследования. На основе литературных источников проанализировать состояние вопроса в направлении спортивно ориентированного физического воспитания в заведениях высшего образования.

Изложение основного материала исследования. Системный анализ в решении практических вопросов развития личности студентов высшей

школы является характерной тенденцией внедрения современных образовательных технологий.

Современные образовательные технологии предполагают формирование данной цели через результаты обучения, которые отражаются в действиях студентов, осознаются ими, принимаются, определяются и проверяются.

Под технологией обучения понимают систему, в которую входят участники педагогического процесса и система теорий, идей, средств и методов организации учебной деятельности для обеспечения эффективного решения проблем, охватывающих все аспекты усвоения знаний и навыков (В. Худолей; М. Базилевич, Г. Селевко) [2; 6].

Разработка педагогических технологий – это объективный процесс, новый этап в эволюции образования, на котором будут пересмотрены подходы к сопровождению и обеспечению процесса естественного развития человека. Современные педагогические технологии направлены на обеспечение формирования таких качеств личности, как осознание единства природы и человека, отказ от авторитарного стиля мышления, терпимость, склонность к компромиссу, уважительное отношение чужого мнения, других культур, ценностей и веры.

Сегодня образование направляется на проработку технологий индивидуально-ориентированного обучения, целью которой является не накопление знаний и умений, а постоянное обогащение творчества, формирование механизма самоорганизации и самореализации личности каждого студента. В этом контексте интересной является проектная технология, в которой практика личностно-ориентированного обучения базируется на свободном выборе студента с учетом его интересов.

Надо признать, что духовно и физически развитая личность является приоритетным направлением развития образования в мире. Физическая культура предоставляет широкие возможности студентам для самовыражения, саморазвития, самосовершенствования не только своих физических, но и духовных возможностей для формирования активной жизненной позиции.

При этом физическое воспитание студентов в Украине построено в основном на тотальной унификации и стандартизации учебных занятий, что приводит к снижению двигательной активности и мотивации к занятиям студентов [6].

Анализ исследований и публикаций последних десятилетий, отечественных и зарубежных авторов в области физической культуры и спорта раскрывает составляющие спортивно ориентированного физического воспитания студенческой молодежи по следующим направлениям:

- современные представления об организации спортивной тренировки (Ю. В. Верхошанский, В. М. Зациорский, Л. П. Матвеев, В. М. Платонов, Н. А. Фомин, А. И. Завьялов и др.);

- основные положения теории и методики физического воспитания (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, В. М. Зациорский, Л. П. Матвеев и др.);

- концепция формирования физической культуры личности (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева и др.);
- современные теории организации образовательного процесса на основе педагогических технологий (П. Беспалько, В. И. Богомолов, Г. К. Селевко, В. Г. Шилько и др.);
- современные педагогические концепции и технологии физического воспитания студентов (Н. А. Алексеев, С. В. Барбашев, Г. Н. Пономарев, В. В. Пономарев, В. В. Сериков, Л. К. Сидоров, А. П. Матвеев и др.);
- концепция физкультурно-спортивной мотивации (Г. Д. Бабушкин, Г. А. Пилоян и др.).

В основу спортивно ориентированного физического воспитания молодежи заложен переход от традиционной формы организации учебных занятий к учебно-тренировочным, что позволяет каждому студенту приобщиться к занятиям спортом и ценностям спортивной культуры [2].

Спортивно ориентированное физическое воспитание позволяет наиболее эффективно:

- осваивать каждому студенту ценности физической культуры и спорта в соответствии с задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития, подготовленностью и состоянием здоровья;
- использовать технологии спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки;
- объединять студентов в учебно-тренировочные группы, относительно однородные по интересам, потребностям, уровню физической подготовленности, степени биологической зрелости, особенностям морфофункционального статуса.

Современные оздоровительные технологии, ориентированные на гармоничное физическое развитие личности, сейчас требуют всестороннего и глубокого анализа для внедрения их в отечественные оздоровительные системы (В. Бальсевич, Л. Лубышева, И. Манжелей, В. Шилько и др.) [1; 3].

Выводы. Анализ педагогической литературы отечественных и зарубежных исследователей указывает на положительную роль занятий физическим воспитанием на основе спортивно ориентированных технологий. В укреплении здоровья, развития физических качеств будущего специалиста, повышении интереса и мотивационных ценностей у студентов к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, навыков здорового образа жизни.

Литература

1. Бондин В. И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / Бондин В. И. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.

2. Долинний Ю. А. Внедрение спортивно-ориентированного физического воспитания в учебную программу технических вузов / Ю. А. Долинный, И. К. Шырин // 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 // Актуальные научные исследования в современном мире: XXII Междунар. научн. конф., 26–27 февраля 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 2(22). – Ч. 4. – С. 134–139.

4. Козлов А. В. Внедрение структуры спортивно-ориентированного физического воспитания студентов / А. В. Козлов, А. С. Игнатъев, Б. В. Федоров // Культура физическая и здоровье. – Воронеж : ВГПУ, 2004. – № 2. – С. 33–35.

5. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов не физкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. В. Радаева. – Красноярск. – 2008. – 24 с.

6. Танянський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Танянський, Л. Барібіна, 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-oryentyrovannoho fyzycheskoho vospytanyya v uchebnyu prohammu 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 bereznya 2016 r.) v 2 t. / za red. V. M. Prystyns'koho, O. I. Fedorova. – Slov«yans'k : DVNZ «Donbas'ky derzhavnyu pedahohichnyu universytet», 2016. – S. 387–391.

3. Dolynnyy Yu.O. Sportyvno-oriyentovane fizyчне 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'nytskyu. // Sb. nauchnikh trudov. – Pereyaslav-Khmel'nytskyu, 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. – Voronezh : 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. -Krasnojarsk. – 2008. – 24 s.

6. Tanâns'kij S. Zastosuvannâ specializacij Sports Results from VNZ tehničnomu/s. Tanâns'kij, I. Baribina, o. Cerkovna // metodični-theoretical bases of organizacii fizičnogo vihovannâ molodi: Vseukraïns'koï materials of scientific-praktičnoï konferencii; per zag. Ed. R. Sirenko. – Lviv : Vidavničij Centre of LNU imeni Frank İvana, 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.)**

Г. П. Грибан

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франка
(Житомир, Украина)*

**ИСТОРИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЫНСКОГО ОБЩЕСТВА ОХОТЫ
(13.10.1898–1916 гг.)**

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.

Аннотация. В статье рассмотрено историю создания, особенности функционирования и развития Волынского общества охоты. Цель исследования заключалась в изучении исторического наследия создания и деятельности Волынского общества охоты, которое действовало в 1898–1916 гг. в Волынской губернии в которую входила современная Житомирщина. С целью восстановления популяции диких животных и птиц царским правительством России создаются общества правильной охоты. Первым в Волынской губернии в городе Житомире 3 октября 1898 года открывается общество охоты, которое осуществляло общее руководство охотничьим хозяйством Волынской губернии, давало разрешения на отстрел дичи, запрещало охоту в период размножения диких животных и птицы, вело подготовку командного состава среди охотников, занималось развитием стрелкового спорта.

Ключевые слова: Волынское общество охоты, физическая 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 промысел 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 промыслову значення і стає невід’ємною частиною розваг багатії 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 покращання ситуації, відновлення популяції диких тварин, птахів царським урядом Росії започатковуються товариства правильного полювання. Першим у 1862 році відкрилося Московське товариство полювання («впоследствии удостоившееся прибавления к наименованию его слов «имени Императора Александра II») [3], діяльність якого розповсюджувалася на невелику територію Московії. У фондах Державного архіву Житомирської області зберігається «Список охотничьих обществ» (по сведениям Департамента земли к 1.01.1908 г.), в якому знаходимо дані про товариства полювання, що були започатковані на великій території Російської імперії. В цьому документі, що був розісланий всім губерніям Росії, зокрема, читаємо: «Наши охотничьи общественные организации не могут похвалиться давностью своей истории. Хотя бы в сравнении, например, с сельскохозяйственными обществами. Тогда как первые сельскохозяйственные общества (Императорское Вольное экономическое и Лифляндское общепольное экономическое в Юрьеве) возникли еще во II половине XVIII столетия, об организации охотничьих обществ в то время не было и помину. Первое по времени центральное общество охоты поставившее себе задачей не только упорядочение охоты но и размножение охотничьих промысловых животных в пределах всей империи – Императорское общество размножения промысловых и охотничьих животных и правильной охоты – учреждено 3 июня 1875 г.» [3].

Пізніше почали відкриватися його відділення у Воронежі (1882 р.), Вологді (1883 р.), Читі, Варшаві, Києві (1888 р). «За исключением некоторых охотничьих обществ, уставы коих были утверждены высочайшей властью, уставы остальных обществ утверждены: возникших до 1884 г. – Министерством Внутренних дел, с 1884 по 1894 гг. – Министерством Государственных имуществ и с 1894 года – Министром Земледелия и Государственных Имуществ (по Департаменту Земледелия)» [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 «Волынь» від 21 квітня 1896 року нагадує читачам і любителям полювання: «Министерство Земледелия и Государственных Имуществ циркулярно разъяснили губернским управлениям, что согласно новому закону об охоте 1891 года всякие охоты как в частных, так и на казенных землях повсеместно в Империи должны быть строго воспрещены в течении весеннего периода времени, когда птица и звери заняты выводом своих детей» [5, с. 3]. Цей закон сприяв також стрімкому росту мисливських товариств.

Станом на 1.01.1908 року в Росії налічувалося 216 товариств. Зокрема в Санкт-Петербурзькій губернії – 14, Московській – 10, Херсонській – 8, Катеринославській, Ліфляндській, Пермській – по 7, Новгородській, Таврійській (Крим) – по 6, Волинській, Київській, Уфімській – по 5.

Із матеріалів Державного архіву Житомирської області цитуємо: «По роду и характеру своей деятельности все существующие охотничьи общества подразделяются на III категории:

I категория – спортивно-охотничьи перед которыми стоят задачи: ведение правильной охоты в дозволенное законом времени; улучшение способов охоты и в особенности улучшение пород охотничьих собак; изучение местной дичи, ее образов жизни нравов и привычек, описание характера местности края, где она преимущественно водится; упражнения в стрельбе, а равно и других видах спорта». Таких спортивно-мисливських товариств було утворено 203.

«В круг задач второй категории (стрелково-охотничьи) помимо целей обществ I категории входят: выработка контингента офицеров отвечающим требованиям руководителей и начальников охотничьих команд, возбуждение, поддержание и развитие любви и интереса к стрелковому делу в населении, предоставление всем любителям этого дела возможности упражняться в стрельбе из всякого ручного огнестрельного оружия; поддержание и развитие искусства стрельбы из военного оружия среди офицеров и низших чинов запаса армии, упражнения в фехтовании и гимнастики, рав-

но изучение и разработка вопросов по всем отраслям стрелкового дела, фехтования и гимнастики (товариств II категории стрелково-мисливських налічувалось всього – 7).

III категория: первая группа – кинологические, главная задача которых – содействие улучшению пород собак и лошадей; вторая группа – хозяйственно-промысловые, занимающиеся: разведением промысловых животных и представителей полезной дичи; развитие промыслового звероводства и дичеразведения (ценные меховые звери, пантовые олени, из «пера» гага, фазаны и другие птицы)» [3].

Перше російське промислово-господарське товариство було утворене у 1905 р. За три роки кількість кінологічних і промислово-господарських товариств зростає всього до 6. На теренах України існувало 31 спортивно-мисливське та 2 стрелково-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.

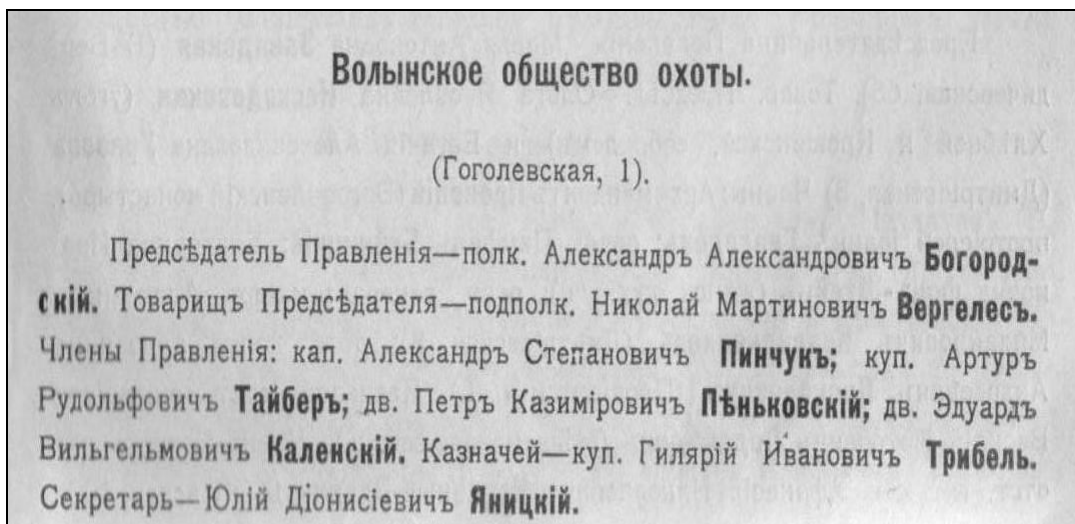
Так, у травні 1900 року правління товариства видає постанову про заборону полювання: «Охота строго воспрещается в имени Шумск, Крошне-чешской, Крошне-крестьянской (Українська Крошня, авт.) Вересах, Станишовке Житомирского уезда. Все выданные разрешения на право охоты в им. Шумск с принадлежащими к нему угодьями с 1 мая сего 1900 года считаются недействительными, а также строго воспрещаются во всех выше сказанных местностях наганивание гончих и натаска лягавых 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 нана 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 некоторыхъ изъ нихъ повѣсилъ, вследствие 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 Миккульскаго, который, набравъ отрядъ козаковъ, по порученію Иалѣя, напалъ съ ними на имѣніе Головинской — *Шумскъ*, избилъ ее зятя Станислава Львовича, забралъ пчелы и дань медовую, слѣдующую Головинской, и разогналъ ее 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 Отфінновський, підполковник 19-го піхотного Костромського полку, командир 6-го батальйону Олександр Степанович Пінчук, секретарем – Валерій Юльевич Свентохівський [7, с. 86]. Протягом багатьох років казначеем 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. Теодоровичъ Н. И. Историко-статистическое описание церквей и приходо́въ Во́лынской епархии / Теодоровичъ Н. И. – Почаевъ : Въ Типографіи Почаево-Успенской Лавры, 1888. – С. 72.

Державний архів Житомирської області

3. Ф 329 – 1 – 1, арк. 32–66.

4. Ф 329 – 1 – 3, арк. 52 зв.

5. Газета «Во́лынь» № 92 от 21 апреля 1896 г. – С. 3.

6. № 115 от 27 мая 1900 г. – С. 3.

7. Памятная книжка Во́лынской губернии на: 1912 г. – С. 86.

8. 1913 г. – С. 437.

9. 1914 г. – С. 385.

10. 1915 г. – С. 374.

References

1. Kukharskyu O. S. Sports societies and organizations of Zhytomyr region 1893–1922.: monograph / O. S. Kukharskyu, 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.

P. S. Автор висловлює щиро 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**

М. В. Ермоленко, О. А. Верещак, А. Н. Завиряка
Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ОРГАНИЗМОВ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТАПНОЙ МОДЕЛИ СПОРТИВНО
ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

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.

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования уровня функционального состояния организма студентов по результатам

использования в учебном процессе педагогической модели спортивно ориентированного физического воспитания.

Ключевые слова: модель, спортивно ориентированное физическое воспитание, функциональные пробы.

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		
		M	m ±	M	m ±	
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 вивчались 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. Исследования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой / М. В. Базилевич, Н. В. Пешкова // Образование в сфере физической культуры и спорта: инновационный вектор развития: Материалы Всероссийской науч.-метод. конф. 4.1. – Челябинск, 2007. – С.105 –108.

2. Габриелян, К. Г. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в вузе / К. Г. Габриелян // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы VII Междунар. науч. конгр.– М. : СпортАкадем-Пресс, 2003. – Т. 3. – С. 11.

3. Геращенко, И. Г. Роль инноваций в спортивной педагогике / И. Г. Геращенко, Б. А. Зубарев, А. И. Шамардин // Теория и практика физической культуры. 1998. – № 4. – С. 24–26, 39–42.

4. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

5. Губа, В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике / В. П. Губа [и др.] – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 115–117.

6. Гущина, С. В. Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре / С. В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20–30 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 127.

7. Козлов, А. В. Альтернативная методика спортивно ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: дис. ...канд. пед. наук / А. В. Козлов. – Воронеж, 2006. – 175 с.

8. Лотоненко, А. В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.

9. Никишин, И. В. Индивидуальный подход в физическом воспитании студентов / И. В. Никишин, В. Д. Сонькин // Физическая культура индивида : сборник трудов лаборатории моделирования и комплексного тестирования ВНИИФК М. – 1994. – С.21–34.

10. Радаева, С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Радаева. – Красноярск, 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: Proceedings of the All-Russian Scientific Method, conf. 4.1. – Chelyabinsk, 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. – М. : 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. – М. : Physical training and sports, 1980. – 136 p.

5. Guba, V. P. Measurements and calculations in sports and pedagogical practice / V. P. Guba et al. – М. : 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. – Voronezh, 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 M. – 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. – Krasnoyarsk, 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**

В. Л. Мудрян, В. А. Крейдер

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(Краматорск, Украина)*

**НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОПТИМИЗАЦИИ
ПРОЦЕССА СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

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.

Аннотация. Физкультура и спорт воспитывают у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни - одного из параметров целостного гармоничного бытия человека. Отличительной особенностью процесса физического и духовного развития человека является обязательное присутствие элементов самовоспитания. В основе самовоспитания методами физической культуры лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии своих физических способностей, совершенствовании форм тела, борьбе против собственных негативных сторон характера и других недостатков.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, стимул, соревнования, физической подготовленности, физическое воспитание студентов, студенты, профессиональная направленность.

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 самотійні 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 заліків 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, аквааеробіки у поєднанні з нетрадиційними методиками східних единоборств, 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, вміння 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. – СПб. : Лань, 2004.
4. Белякова Р. Н. Диференційована програма оздоровлення студентів спеціальних медичних груп засобами фізичної культури / Р. Н. Белякова, В. В. Тимошенків, О. М. Тимошенко. – Мн., 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.
8. Електронний ресурс: режим доступу http://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv
9. Електронний ресурс: режим доступу http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/
10. Електронний ресурс: режим доступу http://www.rusnauka.com/22_APSN_2015/Sport/1_197823.doc.htm

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. – M. : 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`zku`turny`x navchal`ny`x zakladiv / L. P. Matvyeyev. – SPb. : 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`. – Mn., 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`kobiologichni 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 naseleennya» / 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 zastosuvannjam 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.
8. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
http://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv
9. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/
10. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
http://www.rusnauka.com/22_APSN_2015/Sport/1_197823.doc.htm

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**

М. В. Ермоленко, Ж. В. Малахова

Донецкий национальный медицинский университет

(г. Лиман, Украина)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ**

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.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оптимизации процесса физического воспитания студентов высших медицинских учреждений образования с использованием современных педагогических технологий обучения.

Ключевые слова: оптимизация, педагогическая технология, физическое воспитание.

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 педагогічній 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. Актуальные проблемы дифференцированного обучения / под ред. Л. Н. Рожиной. – Минск. : Нар. асвета, 1992. – 189 с.

2. Беликов, В. А. Личностная ориентация учебно-познавательной деятельности (дидактическая концепция) : монография / Беликов В. А. – Челябинск : ЧГПИ, 1995. 141 с.

3. Гольдин, А. Парадигмы свободы и современные образовательные технологии / Гольдин, А. // Нар. образование. – 1997. – № 8. – С. 22–27.

4. Григоренко, В. Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования / В. Г. Григоренко. – Бердянск : Изд-во Бердянск. Гос. пед. ун-та, 2003. – 148 с.

5. 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.

6. Ломакин, Д. С. Информационные образовательные технологии в среднем профессиональном учреждении как средство активизации познавательной деятельности студентов : дис. канд. пед. наук / Ломакин Д. С. – Ставрополь, 2004.

7. Назарова, Т. С. Педагогические технологии: новый этап эволюции / Назарова Т. С. // Педагогика. – 1997. – № 3. – С. 20–27.

8. Питюков, В. Ю. Основы педагогической технологии : учебно-практическое пособие / Питюков В. Ю. – М., 1997. – 176 с.

9. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии : учебное пособие / Селевко Г. К. – М. : Нар. образование, 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. – Minsk : 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 pr. – 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. – Stavropol, 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. – M., 1997. – 176 s.

9. Selevko, G. K. Modern educational technologies: Teaching. – M. : 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

И. В. Отоса., Т. С. Брюханова

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

ЖЕНСКИЙ ПАУЭРЛИФТИНГ

I. V. Otosa, T. S. Bryukhanova

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

ЖІНОЧИЙ ПАУЕРЛІФТИНГ

I. V. Otosa., T. S. Bryukhanova

*Donbass State Engineering Academy
(m. of Kramators 'k, Ukraine)*

WOMEN'S POWERLIFTING

Аннотация. В данной статье излагаются взгляды на занятие женщинами такого силового вида спорта, как пауэрлифтинг. Проанализированы тенденции развития женского пауэрлифтинга, его влияние на организм и физическую подготовку женщины. Рассмотрены виды силовых циклов и правила циклирования силового тренинга, определены основные особен-

ности женского пауэрлифтинга и его отличия от мужского. Также предлагается перечень экипировки, использованной в этом силовом виде спорта.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, женщины, упражнения, организм, мышцы.

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 проблемы в общем виде. Большинство женщин не достаточно осведомлены или же имеют ошибочное представление о пауэрлифтинге. Девушки думают, что начав заниматься этим видом спорта, они сразу станут мускулистыми и неженственными, поэтому не хотят заниматься пауэрлифтингом.

Цель исследования. На основе литературных источников опровергнуть все мифы, связанные с женским пауэрлифтингом и привлечь больше девушек в этот вид спорта.

Задачи исследования. Обобщить данные литературных источников, связанных с женским пауэрлифтингом, определить его особенности и пользу.

Изложение основного материала исследований. Долгое время пауэрлифтинг оставался исключительно мужским видом спорта. Когда разговор заходил про тренировки для девушек, большинство представляли маленькие гантели и аэробику, но никак не женский пауэрлифтинг, хотя именно этот вид спорта может дать слабому полу гораздо больше пользы.

Однако в последнее время в пауэрлифтинге все больше и больше растет количество атлетов женского пола. Многие из них добились больших результатов в пауэрлифтинге, поэтому можно сделать вывод, что девушки и силовой спорт вполне совместимы.

Пауэрлифтинг (от англ. power – сила, и lift – поднимать) – это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максималь-

ного отягощения. Второе название пауэрлифтинга – силовое троеборье – возникло в связи с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание со штангой, жим штанги лежа и становая тяга.

Приседания со штангой – базовое упражнение, развивает мышцы бедра и ягодиц. Одно из самых популярных упражнений в женском пауэрлифтинге.

Жим лежа – базовое упражнение со свободным весом, развивает трицепсы, дельтовидную и грудную мышцы.

Становая тяга – многосуставное упражнение, выполняется с гирей, гантелями и штангой. Это упражнение хорошо тем, что одновременно прорабатываются мышцы и ног, и спины. Данное упражнение широко используется не только в женском пауэрлифтинге.

Но все же, перед тем, как податься в один из силовых видов спорта, необходимо обязательно проверить здоровье. Тут лучше не полагаться на волю случая или госпожу удачу, а пойти к врачу. И лучше – сначала к спортивному. К сожалению, для многих медиков слова «силовой тренинг» и «женщина» в одном предложении не укладываются ни под каким предлогом. В общем, лучше идти к тому специалисту, который понимает, что такое спорт.

Главный миф о женском пауэрлифтинге – занятия таким видом спорта сделают женщину накачанной и мужеподобной. Это совсем не так.

Даже если девушка занимается пауэрлифтингом на про уровне, ей никогда не развить такие мышцы, как у мужчины – спортсмена. Дело в том, что в женском организме слишком низкая выработка тестостерона – гормона, выполняющего первейшую роль в наращивании мышц.

В мужском организме больше гормона «тестостерон», а в женском – гормона «эстроген». Если сравнить количество тестостерона у мужчин и женщин, разница будет огромной. Проще говоря, у женщин нет семенников, которые в большей степени отвечают за выработку этого гормона.

Также большинство женщин не потребляют достаточное для роста мышц количество калорий.

Дело в том, что большое количество калорий важно не для удовольствия, а для набора мышечной массы. Когда женщины в последний раз на обед съедали дополнительную порцию белка, потому что он важен для мышечного роста? Скорее всего, никогда. У женщин врождённое стремление есть меньше, потому что они всегда хотят быть еще стройнее. При таком питании женщинам можно смело заниматься пауэрлифтингом – избыток мышечной массы им точно не грозит.

Для того чтобы стать огромной, девушкам придётся ежедневно съедать тонну калорий, принимать спортивные добавки и регулярно тренироваться с тяжёлыми весами. Скорее всего, большинство женщин едва покрывают свою суточную норму калорий, а стать мускулистой – дело не лёгкое. С девушками этого не произойдёт. Так что тренировка пауэрлифтинга для девушки это отличный вариант, чтобы привести себя в форму.

Особенности женского пауэрлифтинга

Суперкомпенсация: несмотря на спорность теоретической базы эффективности тренинга именно в момент, так называемой, суперкомпенсации (момент, во время которого тренированная ранее мышца становится больше и сильнее), тем не менее, практика вынуждает нас тренироваться только тогда, когда мы уже восстановлены, в противном случае, наши силовые показатели будут неминуемо падать, а длительная фаза тренинга в перетренированности заведет нас в состояние плато. Именно поэтому девушкам, занимающимся пауэрлифтингом и другими видами силового спорта, следует учитывать тот факт, что тестостерона у них гораздо меньше, чем у мужчин, а это накладывает свои трудности при адаптации к нагрузкам. Можно точно утверждать, что адаптационный резерв девушки, при прочих равных, ниже, чем у мужчины, поэтому тяжелые тренировки следует проводить реже. Это важно учитывать, подбирая под себя силовой цикл из учебников по тяжелой атлетике, или прочих источников, предназначенных для мужчин.

Менструальные циклы: подстраивать макро и мезо циклы под менструальный цикл некорректно, поскольку цикл девушки пауэрлифтера должен, в первую очередь, преследовать цель развития конкретных скоростно-силовых качеств. В тоже время очевиден тот факт, что менструальные циклы накладывают свой отпечаток на тренировочный процесс, что нельзя не учитывать. Во-первых, во время менструального цикла девушка не должна грузить нижнюю часть тела, отдавая предпочтения таким упражнениям, как армейский жим и жим лежа, возможно, именно поэтому девушки показывают более впечатляющие результаты, специализируясь именно на жиме.

Во-вторых, основное влияние во время менструального цикла оказывает скорее психологическое состояние спортсменки, что ей самой или тренеру следует учитывать. Но не следует забывать о таком заболевании, как дисменорея (патологический процесс у женщин, который характеризуется сильными болями в периоды менструаций), поскольку от степени тяжести этого заболевания вообще зависит способность девушки заниматься пауэрлифтингом. Если у девушки первая степень заболевания, то она свободно лечится и на спортивных результатах практически не сказывается. Вторая степень заболевания приводит к резким болям и является следствием патологических изменений в организме, поэтому тренироваться через силу не стоит, стоит вылечить болезнь, а потом уже думать о спортивной карьере. Третья степень заболевания просто не позволит Вам заниматься спортом.

Правила циклирования силового тренинга

Силовые циклы: являются основными этапами, как мужского, так и женского пауэрлифтинга, во время которых атлет нарабатывает основные скоростно-силовые показатели. В этот период следует тренироваться в пределах 60–75 % от ПМ (персонального максимума), который можно узнать, выполнив проходку. Количество повторений в каждом подходе должно находиться в диапазоне от 4 до 6, причем, даже в разминочных подходах не следует превышать этот показатель. Конечно, учитывать стоит не

только интенсивность тренинга, но ещё и объем, но пики КПШ (количества подъемов штанги) не должны совпадать с пиками интенсивности (максимальными % от ПМ). Вы обязательно должны циклировать высокие, средние и низкие показатели обоих этих качеств. В этом цикле предполагается использовать большое количество, как специальных упражнений, так и общеразвивающих.

Выносливость: этот цикл включают в программу не все, хотя именно о нем обычно пишут во всех статьях, посвященных женскому пауэрлифтингу, как будто пишут про фитнес. Не стоит кидаться из крайности в крайность, просто включите и этот цикл в программу, чтобы соблюсти правило вариативности и позволить восстановиться связкам, суставам и ЦНС. Лучше всего под этот цикл подходит программа три десятки, когда атлет выполняет 10 подходов приседаний по 10 повторений, 10 подходов жима по 10 повторений и 10 подходов тяги к поясу на 10 повторений, с отдыхом между подходами 1 минуту. Обычно такой цикл включают мужчины, но он подойдет и девушкам, желающим развить те же функциональные качества, которые развивают мужчины.

Быстрота: отработка качества быстроты, как и тренировки по совершенствованию технического мастерства, не выделяют в отдельный цикл, их, как правило, включают в сложные раскладки, когда атлет выполняет после разминочных подходов упражнения с разной интенсивностью и количеством повторений в подходе. Например, атлет выполняет подход с 50 % на 6 повторений, затем 60 % на 5 повторений и затем целевую раскладку с 75 % в 4 подходах по 5 повторений. Таким образом, атлет прорабатывает, как качества быстроты, так и «силу». Важно заметить, что сложные раскладки предполагают, что атлет не будет повышать количество повторений в последующих подходах и снижать интенсивность.

Пик силы: один из ключевых циклов, которые обычно выполняются перед соревнованиями, чтобы подвести спортсмена к максимальному КПД на 1 повторение в соревновательном движении. Данный цикл предполагает выполнение большого количества синглов, вплоть до 90 % от ПМ. Вообще, данный цикл предполагает работу в диапазоне 70–90 % и в количестве повторений от 4 до 1. В этот период в основном используют упражнения из арсенала специальной физической подготовки. Само собой, что перед циклом по выходу на пик силы должен идти силовой цикл, а не цикл на выносливость, поскольку выносливость и сила являются качествами антагонистами.

ММВ: суть в том, что каждое повторение выполняется в диапазоне 10–20 секунд, то есть, 5–10 секунд на негативную фазу и столько же на позитивную. Подход длится 2 минуты, отдых между подходами 1–2 минуты. Длительность тренировки 30–45 минут. Зачем это применять в женском пауэрлифтинге или силовых видах спорта вообще? Тренинг ММВ способен повысить силовые показатели атлета на 10–15 %, просто потому, что он задействует постуральные мышечные слои, которые обычно Вы не тре-

нируете, вследствие чего Вы гораздо лучше начинаете контролировать свое тело. Соответственно, когда организм ощущает себя в безопасности, он нивелирует влияние сухожильного органа Гольджи. Грубо говоря, Ваши мышцы способны поднять 100 кг, но ЦНС отдает импульс такой силы, который позволяет поднять только 50 %, поскольку, хоть мышцы и готовы поднять 100 кг, но связки, кости, суставы этого не выдержат. А вот, если Вы повысите прочность скелетной конструкции гипертрофией постуральных мышц, тогда ЦНС выдаст импульс большей силы.

Польза пауэрлифтинга для девушек

Пауэрлифтинг поможет женщинам «прорисовать» мышцы. Тяжёлый вес ускоряет обмен веществ. Работая с большим сопротивлением, создаваемым весами, в мышцах образуются крошечные микро разрывы. Чтобы восстановить и «отремонтировать» эти разрывы, после тренировки требуется большее количество калорий, тем самым вы увеличиваете свою дневную норму калорий. Для женщин – это идеально, ведь большинство из них хотят получить стройное тело без лишнего жира. Обмен веществ – это то, что поможет девушкам достигнуть цели.

И ещё одна огромная польза занятий пауэрлифтингом для женщин состоит в том, что она сможете улучшить свою функциональную силу. Безусловно, сила женщины заключается в ее женственности и слабости перед мужчиной, однако бытовые заботы порой требуют от женщины физической силы. Из-за того, что в зале они будете поднимать более тяжёлые веса, со временем повседневные дела будут даваться женщинам легче. Кроме того, сильные мышцы почти исключают возможность травм при занятиях спортом или другой деятельностью.

Профессиональный пауэрлифтинг для женщин

Профессиональный пауэрлифтинг подойдёт не для всех девушек, нужно обладать крепким здоровьем, прочными суставами и иметь потенциал. Для силового спорта женщины должны готовиться с маленького возраста (это необязательно тренировки со штангой, просто девушка должна быть физически развита, иметь отличную общую физическую подготовку). Если женщин посещают мысли о профессиональном пауэрлифтинге, то лучше задуматься – действительно ли это их мечта, так как выбиться в первые ряды они смогут только после многих годов тренировок, занятия будут почти каждый день, но если есть огромное желание и силы, то попробовать стоит.

Экипировка, применяемая в пауэрлифтинге

Современная тренировка пауэрлифтеров немыслима без применения разнообразных технических средств и специальной спортивной одежды и обуви, называемых экипировкой.

Для каждого вида упражнений существует своя экипировка: комбинезоны для приседания и для тяги, трико и майки для жима, пояса, бинты на колени и на кисти рук, спортивная обувь.

Трико (комбинезон) для приседаний позволяет снизить подвижность тазобедренного сустава, и в случае «просаживания» кроме силы спортсме-

нки начинает действовать сила упругости материала, что несколько облегчает положение спортсменки при выполнении упражнения.

Пояс (ремень) для безопасности при выполнении приседаний и тяги по желанию используют спортивные пояса (ремни), которые надевают поверх костюма. Пояс предназначен для защиты поясницы. Его следует располагать как можно ближе к тазу и затягивать достаточно сильно, что позволит мышцам пресса создать необходимое давление, сохраняя позвоночник в нужной позиции.

В настоящее время все спортсмены без исключения применяют в тренировочном процессе и на соревнованиях бинты для коленей, потому что в первую очередь они предохраняют коленные суставы от травм. А во вторых, при хорошей технике приседания с большим весом добавляют пружинистую поддержку в нижней части движения и стимулируют больший мышечный рост.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Пауэрлифтинг не способен превратить фигуру женщины в «гору мышц» без особых пищевых добавок. Он помогает сбросить лишний вес, делает тело более рельефным и подтянутым, что оценит любая девушка.

Количество статей и исследований о женском пауэрлифтинге с каждым годом стремительно увеличивается, поэтому все больше и больше девушек заинтересовываются этим видом спорта.

Литература

1. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг / Б. И. Шейко. – М., 2013. – 201 с.
2. Остапенко Л. Пауэрлифтинг / Остапенко Л. – М., 1986. – 124 с.
3. Фалеев А. Силовые тренировки / А. Фалеев. – М., 2006. с.258
4. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д, 2016. –268 с.
5. Глядя С. А. Стань сильным! / Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. – АСТ Харвест, 2007. – Книга 1. – 168 с.
6. Глядя С. А. Стань сильным! / Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. – АСТ Харвест, 2007. – Книга 2. – 184 с.
7. Глядя С. А. Стань сильным! / Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. – АСТ Харвест, 2007. – Книга 3. –202 с.
8. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг / Муравьев В. Л. – М., 1998. – 168 с.
9. Дейв Тейт Базовый тренинг / Дейв Тейт.
10. Фредерик К. Хэтфилд Всестороннее руководство по развитию силы / Фредерик К. Хэтфилд. – АФК Восточной Сибири, 1992. – 156 с.

References

1. Sheyko B. I. Pauerlifting. – Moskva, 2013. –201 s.
2. Ostapenko Leonid. Pauerlifting. – Moskva, 1986. – 124 s.
3. Faleev A. Silovyye trenirovki. – Moskva, 2006. –258 s.

4. Dvorkin L. S. Silovye edinoborstva. Atletizm, kulturizm, pauerlifting, girevoy sport, bodibilding. – Rostov n. Donu, 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 trening.
10. Frederik K. Hetfild. Vsestononnee rukovodstvo po razvitiyu silyi. – AFKVostochnoy Sibiri, 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**

А. И. Холодный, А. А. Холодная, Ю. Ю. Мусхарина
ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»
(г. Славянск, Украина)

**СИСТЕМА ПРОГНОЗИРУЕМЫХ ПРИЗНАКОВ
 ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ЗНАНИЙ
 УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

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.

Анотація. Стаття посвячена методологічним аспектам учебного процесса по физической культуре в основной школе. Анализ здоровьесохранных знаний учащихся указывает на необходимость разработки принципиально новых научно обоснованных инновационных подходов к реформированию системы физического воспитания. Определение ключевых сфер научно-исследовательской и методической системы по формированию здоровьесохранных знаний во время физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях.

Ключевые слова: Здоровьесохранные знания, физическое воспитание, физическая культура, прогнозируемые признаки.

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'yazberezhivalni 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'язберезувальних 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'язберезувальних 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'язберезувальних 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 ↔ 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'язберезувальних 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'язберезувальні 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 науко.-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. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 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 (ХХПІ), 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. И. Филинков, А. С. Касьянюк

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**ПРОЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

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**

Аннотация. В условиях неблагоприятной экологической обстановки, социально-экономических проблем и общей тенденции к снижению уровня здоровья особая заслуга в подготовке студентов к жизни в современном мире принадлежит модели физического воспитания, которая предусматривает решение двух групп задач: естественно-культурных (завершение гармонизации биологического развития) и социально-культурных (формирование здорового стиля жизни, мотивационно-ценностных ориентаций и качеств личности).

В статье рассматриваются проблемы современного физического воспитания, которые связаны с необходимостью его оптимизации, недостаточной разработанностью вариативного содержания и эффективных механизмов достижения воспитательно-образовательных целей.

Ключевые слова: модель физического воспитания, физическая и подготовка, оптимизация, здоровье, мотивационно-ценностные ориентиры, общая физическая подготовка.

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 проблемы и ее актуальность. Современная стратегия и практика физического воспитания (ФВ) ориентирована на достижение нормативного уровня физических кондиций студентов, в ущерб формированию духовно-ценностного сознания и мышления. При этом консервативные формы обучения и воспитания, негативно сказываются на отношении студентов к учебным занятиям, отнюдь не стимулируют их к творческой активности и заинтересованности [4].

Основными требованиями к оптимизации модели ФВ является необходимость индивидуального и типологического подходов, создание условий для свободного выбора студентами вида учебно-тренировочных занятий (УТЗ), организация режима которых не вызывают чрезмерного переутомления и отрицательных эмоций. При организации этого процесса весьма важно определить состояние здоровья занимающихся и на основе этих данных разрабатывать программы учебных занятий. Всё это даст возможность программировать и управлять физической подготовкой и развитием студентов. Управление учебно-тренировочным процессом связано с необходимостью воздействовать и корректировать функции жизнеобеспечивающих систем организма [6]. Предлагаемый такой комплексный подход позволяет формировать физическую культуру личности студентов с учетом их умений, навыков, знаний, индивидуальных способностей и мотивации.

Анализ последних исследований и публикаций. Осуществлена попытка по систематизации моделей ФВ на основе различного соотношения антропологических и онтологических признаков. Следуя идеям Е.Н. Ванженина, Л. А. Беляевой, Д. М. Воронина, П. С. Гуревича,

В. И. Загвязинского, научным работам И. В. Манжелеева, В. С. Николаева, И. Г. Фомичевой в сфере ФВ можно проанализировать существующие модели.

Согласно полипарадигмальному подходу И. Г. Фомичевой взаимодействие педагогических моделей возможно на основе принципов совмещения, компенсации, соответствия и уравнивания.

Специфика среды, образа бытия студентов, а также многообразие проявлений средств физкультуры позволило выделить отличающиеся по целевым ориентирам механизмы достижения различных моделей, т. к. все они с неодинаковым успехом развивались в разное время, постоянно взаимодействуя и взаимообогащаясь [2].

Каждому индивиду в той или иной мере следует пройти этапы индивидуального и социокультурного развития, предполагающие адаптацию, социализацию, самореализацию и инкультурацию, следовательно, в высшем учебном заведении.

Целевые ориентиры ФВ зависят от культурно-исторической эпохи и политического устройства государства. Либерализация государственной политики сказывается на смещении приоритетов образования в сторону личности [12].

Цель и задачи исследования. Цель исследования – обосновать теоретические и прикладные аспекты модели ФВ студентов, создающие условия и предоставляющие возможности для эффективного физкультурно-адаптивного саморазвития и самовыражения личности.

Задачами исследования являются: обоснование проблемы индивидуализации величины и характера физических нагрузок, воспитания соответствующей мотивации к занятиям; анализ направлений ФВ в других странах; поиск и аргументация наиболее эффективной модели на основе оптимизации физкультурно-спортивной среды [2, 3, 10, 13].

Изложение основного материала. Для реализации практики адаптивно-оздоровительной физкультуры приоритетными становятся модели, методы и методики, которые давали бы значительный эффект уровня физического развития, выраженный не столько в повышении уровня; спортивных результатов, сколько в улучшении работоспособности, здоровья и разностороннего развития двигательных качеств. Только дозированные физические нагрузки, выполняемые до определенной стадии утомления, могут дать желаемый эффект в развитии двигательных качеств и повышении физической работоспособности [7, 8, 9, 11].

Для решения вопросов, связанных с повышением эффективности оздоровительных учебно-тренировочных занятий, весьма важно определение уровня здоровья студента и его резервов, так как от этого будет зависеть индивидуальная направленность учебной программы.

В настоящее время разработана достаточно информативная методика оценки уровня здоровья конкретной личности, которая дает возможность определить эффективность влияния физических упражнений различной

структуры и содержания на этот уровень и разработать методику его повышения с помощью комплексной физической подготовки [1, 4, 6, 11].

Современная оптимизация модели ФВ студентов должна включать в себя использование следующих методических положений содержания занятий: использование методик определения индивидуального здоровья и уровня физической подготовленности; реализация конституционального подхода на основе исследования морфофункциональных особенностей эволютивного типа конституции, вовлечение студентов в процесс физической культуры и спорта.

В рамках оздоровительно-адаптивной модели целью ФВ является адаптивно-тренирующие воздействия на телесно-двигательный потенциал студента с учетом его индивидуальных особенностей. Сегодня направление данной модели реализуется в системе образования на базе занятий в специальных медицинских отделениях (СМО) в вузах [11].

Критериями реализации социально-ориентированной модели ФВ являются знания, умения, навыки, физическое развитие и подготовленность студентов и уровень физических кондиций, что на практике сводится в погоне за выполнением зачетных и нормативных требований студентами [10]. Внедрения данной модели ФВ в учебные занятия студентов СМО не исследованы.

Целью личностно-ориентированной модели ФВ является формирование физической культуры личности студента через создание в среде образовательного учреждения условий для освоения ценностей ФВ, где педагогическое воздействие заменяется взаимодействием. Критериями, которыми могут быть позитивная мотивация таких занятий: самостоятельность, индивидуальная, проектированная активность, творческое применение средств физкультуры, оздоровительных программ. Педагогические особенности личностно-ориентированной модели ФВ не освещены в литературе.

Основополагающие цели спортивно-рекреативной модели связаны с формированием спортивного стиля жизни студенческой молодежи. Ее сущность заключается в опосредованном управлении ФВ студентов через построение и обогащение физкультурно-спортивной среды. Особенностями данной модели является выбор студентами формы занятий (самостоятельные, факультативные, секционные, клубные) при освоении базового ядра учебного материала дисциплины. Со спортивно-рекреативным направлением связывают перспективы развития физического воспитания в США, Европе и СНГ [5]. Результаты апробации спортивно-рекреативной модели ФВ в отделения СМО не сообщаются.

Выводы. Исследования такого направления дают возможность определить новые эффективные механизмы развития учебного процесса по ФВ, реализация которых возможна в вузах Украины:

- создание современной действенной модели для всех типов вузов с учетом профиля специалистов и интеграции в европейскую и мировую систему профессионального образования;

- проектирования по развёртыванию модели, основанной на реализацию социального заказа, направленного на подготовку студентов не только со стороны государства, но и со стороны современного производства и работодателей;

- разработка и экспериментальное апробирование системы социальных заказов и контрактов на постановку ФВ в высших учебных заведениях;

- внедрение в практику использования элементов национальных видов спорта [3].

Перспективы дальнейших исследований. С помощью доступных литературных источников сделан анализ и выделены: оздоровительно-адаптивная, социально ориентированная, личностно-ориентированная и спортивно-рекреативная модели ФВ. Показаны их специфические особенности, ограничения для применения их на практике. Установлено, что в процессе физического воспитания нужно учитывать индивидуальные особенности студентов уровня физического развития и функциональных возможностей организма. Планируется дальнейшее исследование этих проблем.

Литература

1. Адамский Н. В. Ориентиры развития физического воспитания в США / Н. В. Адамский // Известия российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2006. – № 22. – С. 5–7.

2. Важенина Е. Н. Организационно-педагогические условия формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к своему здоровью/ Е.Н. Важенина // Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни : материалы областной научно-практической конференции. - Сургут, 2002. – С. 8–10.

3. Воронин Д. М. Методика оптимизации системы физического воспитания / Д. М. Воронин // Проблемы современного педагогического образования. – Орехово-Зуево, 2016. – № 52–5. – С. 118–126.

4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб, пособие / И. В. Манжелей. – Тюмень : Изд-во Тюменского государственного университета, 2010. – С. 11.

5. Манжелей И. В. Кросскультурный анализ и систематизация моделей физического воспитания / И. В. Манжелей // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2008. – № 5. – С. 82.

6. Технология оптимизации двигательного режима и индивидуализация конституционального подхода в процессе физического воспитания / В. С. Николаев, А. А. Щанкин, О. А. Кошелева, Д. А. Черепяхин // Фундаментальные исследования. – Саранск, 2012. – № 1. – С. 164–167.

7. Олейник О. М. Спортивноориентированные технологии как средство оптимизации учебного процесса по физ. воспитанию студентов / О. М. Олейник, В. А. Гонцов // Педагогика и современные аспекты физ.

Воспитания : сб. науч. работ II Международной науч.-практ. конф. – Краматорск, 2016. – С. 101–104.

8. Использование спортивноориентированных технологий как необходимое условие оптимизации педагогического процесса в вузе / В. В. Тимошенко, О. М. Олейник, Ю. С. Сорокин, Ж. В. Малахова // Педагогика и современные аспекты физ. Воспитания : сб. науч. работ II Международной науч.-практ. конф. – Краматорск, 2016. – С. 31–34.

9. Филинков В. И. Особенности организации и содержания учебного процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений / В. И. Филинков, А. С. Касьянюк. // Педагогика и современные аспекты физ. Воспитания : сб. науч. работ II Международной науч.-практ. конф. – Краматорск, 2016. – С. 77–80.

10. Фомичева И. Г. Философия образования: некоторые подходы к проблеме. – Новосибирск : СО РАН, 2004. – 142 с.

11. Шуняева Е. А. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи / Е. А. Шуняева, Н. А. Ломакина // Здоровье молодежи - будущее нации : сб. статей Всероссийской заочной науч.-практ. конф. с международным участием. – Саранск : Морд. гос. пед. ин-т, 2008. – С. 220–222.

12. Шуняева Е. А. Эффективность оптимизации параметров процесса физического воспитания студентов вуза / Е. А. Шуняева, Т. В. Паршина, О.Ф. Мельникова // Здоровье молодежи – будущее нации : сб. статей Всероссийской заочной науч.-практ. конф. с международным, участием. – Саранск : Морд. гос. пед. ин-т, 2008. – С. 217–219.

13. Захарова М. Д. Особенности физического воспитания в зарубежных университетах / Захарова М. Д. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportfreedom/543908.html>.

14. Карпова А. О. Спортивно-оздоровительная работа в университетах США / Карпова А. О. – Режим доступа: <http://chromosome2009.org/sportivno-ozdorovitel'naja-rabota-v-universitetah-ssha/>.

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. – Surgut, 2002. – P. 8–10.

3. Voronin D. M. Methods of optimization of physical education / D. M. Voronin // Problems of modern pedagogical education. - Orehovo-zuevo, 2016. – № 52–5. – S. 118–126.

4. Manzhelev I. V. Innovations in Physical Education / I. V. Manzhelev. – Tyumen : Publishing House of the Tyumen State University, 2010. – S. 11.

5. Manzhelev I. V. Cross-cultural analysis and systematization of models of physical education / I. V. Manzhelev // Messenger of Tyumen University. Socioeconomic and legal research. – 2008. – № 5. – S. 82.

6. 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. – Saransk, 2012. – № 1. – P. 164–167.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Fomicheva I. G. Philosophy of education: some approaches to the problem. – Novosibirsk, Russian Academy of Sciences, 2004. – 142 p.

11. 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. – Saransk : Mord. state ped. university, 2008. – P. 220–222.

12. Shunyaeva E. A. Performance optimization process of physical education high school students / E. A. Shunyaeva, T. V. Parshina, O. F. Melnikova // Youth Health - the future of the nation : Digest of articles All-Russia scientific conference with international participation. – Saransk : Mord. st. ped. university, 2008. – P. 217–219.

13. Zakharova M. D. Features of physical education in foreign universities / Zakharova M. D. – <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportfreedom/543908.html>.

14. Karpova A. O. Sports and recreation work in US universities / Karpova A. O. – <http://chromosome2009.org/sportivno-ozdorovitel'naja-rabota-v-universitetah-ssha/>

А. К. Тертишна, С. О. Черненко
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

**МОДЕЛЮВАННЯ ЯК МЕТОД НАУКОВОГО ПІЗНАННЯ
ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ**

А. К. Тertyshnaya, С. А. Черненко
Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)

**МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК МЕТОД НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ
ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ЗАВЕДЕНИЙ**

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 підготовки 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.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению доминирующих факторов на стадии формирования двигательных навыков в технической подготовки в бадминтоне, с последующим определением количественной меры действия на физические упражнения в настоящее время являются недостаточно изученными. Анализ моделей, представленных в статье, дал возможность получить новую информацию о продолжительности обучения сокращенной подачи, средств преимущественной направленности в учебно-тренировочном процессе студентов 3–5 курсов.

Ключевые слова: обучение, сокращенная подача, студенты.

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. Худолія [11], С. О. Черненка [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. Худолій [10], Б. А. Виноградський [3], А. О. Лопатьєв [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 2³

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), кількості 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), кількість 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.

2³

Таблиця 2 – Результати дисперсійного аналізу для ПФЕ , що ви-

вчає 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.

1. Експеримент по типу дозволив дослідити багатofакторну 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. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / Баландин В. И., Блюдов Ю. М., Плахтиенко В. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.

2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – Москва : Физкультура и 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 вдосконалення технічної підготовки спортсменів / Єрмаков С. С. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 11–18.

5. Иващенко О. В. Нормативные показатели тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки юных гимнасток 6–8 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Иващенко О. В. – М. : НИИ физиологии детей и подростков, 1988. – 17 с.

6. Лопатьев А. О. Моделювання як методологія пізнання / Лопатьев А. О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 8. – С. 4–10.

7. Мирошниченко В. И. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста: автореферат дис. ... канд. пед. наук / Мирошниченко В. И. – М : НИИФДП АПН СССР, 1988. – 24 с.

8. Худoley О. Н. Закономерности формирования двигательных навыков у юных гимнастов / Худoley О. Н. // Наука в олимпийском спорте. – 2012. – № 1. – С. 36–46.

9. Худoley О. Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов : монография / Худoley О. Н. – Харьков : 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. – M. : Physical culture and sport, 1986. – 193 p.

2. Verkhoshansky, Y. V. Programming and organization of training process / Yu. V. Verkhoshansky. – M. : 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. – M. : 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.– M. : 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. Лутовинов

*Луганский колледж технологий машиностроения
(г. Луганск)*

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ В МЕЗОЦИКЛАХ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА
ДЛЯ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ И ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК**

Ю. А. Лутовінов

*Луганський коледж технологій машинобудування
(м. Луганск)*

**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**

Аннотация. Анализируются показатели объема тренировочной работы ведущих специалистов и тренеров в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. В исследовании принимало участие 36 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток. Возраст спортсменов 14 лет. Представлены тренировочные программы по группам упражнений в недельных микроциклах мезоциклов подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, мезоцикл, подготовительный период, показатель.

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 проблемы в общем обзоре. Важное значение в многолетней подготовке спортсменов в спортивных школах имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно – тренировочного и воспитательного процесса. Специалистами спорта изучалось построение тренировочных программ в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток [1, 2, 4, 5].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассмотрено изучение данной проблемы. Анализ научно-методической литературы показал, что большинство авторов пытались обобщить показатели тренировочной работы при построении тренировочных программ юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. При этом во время изучения показателей тренировочной работы в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток нами не выявлено их подробного сравнения. Поэтому, на основании анализа научно – методической литературы, опроса тренеров и спортсменов, считаем, что наша проблема должна быть изучена.

Цель работы – разработать структуру тренировочной работы по группам упражнений в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток.

Задачи исследования. 1. Выявить, охарактеризовать и оценить показатели тренировочной работы по группам упражнений работы юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла.

Материал исследований. В исследовании брали участие 36 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток 14 лет, имеющих III спортивный разряд. Средняя масса тела юных тяжелоатлетов – $51,3 \pm 1,6$ кг, юных тяжелоатлеток – $48,2 \pm 1,5$ кг.

Методы исследований. 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. 3. Обобщение документов планирования и учета. 4. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов. 5. Методы математической статистики.

Результаты исследований. Нами изучались показатели объема тренировочной работы юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Установлено, что общий объем тренировочной работы (КПШ) в базовом мезоцикле был больше, чем во втягующем – на 33,6 % ($p < 0,05$), и в контрольно-подготовительном – на 8,2 % ($p < 0,05$).

Анализ полученных результатов свидетельствует, что в базовом и контрольно-подготовительном мезоцикле специально-подготовительных упражнений было больше, чем во втягующем по подъемам соответственно – на 37,4 %, ($p < 0,05$) и – на 40,7 %, ($p < 0,05$), контрольно – подготовительном больше, чем базовом – на 2,4 % ($p < 0,05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 2, 4, 5].

Анализ свидетельствует, что общий объем тренировочной работы и объем работы в специально – подготовительных упражнениях (КПШ) во втягующем мезоцикле был больше у юных тяжелоатлетов – на 6,0 и 6,1 % ($p < 0,05$), базовом – 6,0 и 6,5 % ($p < 0,05$), контрольно – подготовительном – на 5,9 и 6,0 % ($p < 0,05$).

По результатам анкетирования и опроса тренеров и спортсменов были установлены показатели тренировочного объема в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Анализ показывает, что показатели тренировочной работы по группам упражнений в конце подготовительного периода юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток увеличивается:

- в рывке и рывковых упражнениях – на 1,1 % ($p < 0,05$) и 1,2 % ($p < 0,05$);
- толчке и толчковых упражнениях – на 1,0 % ($p < 0,05$) и 1,1 % ($p < 0,05$);
- приседаниях со штангой на плечах – на 3,5 % ($p < 0,05$) и 3,4 % ($p < 0,05$).

Следует указать, что увеличение объема (КПШ) были неодинаковы в каждой группе в конце подготовительного периода и зависели от массы тела спортсменов. В конце подготовительного периода самые высокие данные наблюдались у юных тяжелоатлетов. Результаты можно объяснить более высокими физическими возможностями тяжелоатлетов, масса тела которых была больше.

Показатели объема рывка и рывковых упражнений юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток составляли – 19,9 %, 20,1 %; толчка и толчковых

упражнений – 21,9 и 21,5 %; приседаний со штангой на плечах – 20,8 и 20,6 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 2, 4, 5].

Оценка данных объема тренировочной работы в рывке и рывковых упражнениях в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток по зонам интенсивности показывает, что в зоне интенсивности до 79 % у юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных тяжелоатлеток – на 5,4 % ($p < 0,05$). В зоне интенсивности 80 – 95 % юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем у юных спортсменок – на 4,4 % ($p < 0,05$); зоне интенсивности 96 % и более юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных тяжелоатлеток – на 7,7 % ($p < 0,05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 2, 4, 5].

Несколько иная картина по объему тренировочной работы в толчке и толчковых упражнениях в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток различных групп весовых категорий следует, что в зоне интенсивности до 79 % у юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 8,1% ($p < 0,05$). В зоне интенсивности 80–95 % юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 7,3 % ($p < 0,05$); зоне интенсивности 96 % и более юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток подъемов штанги одинаково.

Приведено соотношение рывка и рывковых упражнений в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, % (табл. 1).

Таблица 1 – Соотношение рывка и рывковых упражнений в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, %

Мезоцикл	Упражнения, %	
	Рывок	Рывковые
Втягивающий – юные тяжелоатлеты	9,4 ± 0,5	9,4 ± 0,5
юные тяжелоатлетки	9,5 ± 0,5	9,4 ± 0,5
Базовый – юные тяжелоатлеты	9,4 ± 0,5	9,4 ± 0,5
юные тяжелоатлетки	9,4 ± 0,5	9,4 ± 0,5
Контрольно-подготовительный – юные тяжелоатлеты	11,1 ± 0,5	10,9 ± 0,6
юные тяжелоатлетки	11,2 ± 0,5	11,2 ± 0,5

Анализ показателей объема тренировочной нагрузки в рывке и рывковых упражнениях свидетельствует, что соотношение этих упражнений изменяется в зависимости от типа мезоцикла подготовительного периода

юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. Доля подъемов штанги в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток составляет в рывке – 9,4–11,2 %, рывковых упражнениях – 9,4–11,2 %, что согласовано с исследованиями ведущих специалистов [1, 4, 5].

Приведено соотношение толчка и толчковых упражнений в мезоциклах подготовительного периода годовичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, % (табл. 2).

Анализ показателей объема тренировочной нагрузки в толчке и толчковых упражнениях показывает, что соотношение толчка и толчковых упражнений в мезоциклах подготовительного периода годовичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток имеет свои особенности. Так, доля подъемов штанги в толчке находится в пределах – 13,4–21,1 %, толчковых упражнениях – 3,9–6,6 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 4, 5].

Таблица 2 – Соотношение толчка и толчковых упражнений в мезоциклах подготовительного периода годовичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, %

Мезоцикл	Упражнения, %	
	Толчок	Толчковые
Втягивающий – юные тяжелоатлеты	13,4 ± 0,5	6,6 ± 0,5
юные тяжелоатлетки	13,5 ± 0,5	6,5 ± 0,5
Базовый – юные тяжелоатлеты	14,9 ± 0,5	5,6 ± 0,5
юные тяжелоатлетки	14,8 ± 0,5	5,2 ± 0,5
Контрольно-подготовительный – юные тяжелоатлеты	21,1 ± 0,5	3,9 ± 0,5
юные тяжелоатлетки	21,0 ± 0,5	4,0 ± 0,5

Распределение тренировочной работы в недельных микроциклах и отдельных тренировочных занятиях в трех экспериментальных группах юных тяжелоатлетов (возраст – 14 лет) с различным соотношением средств ОФП и СФП (25 и 75 %, 75 и 25 %, 50 и 50 %) осуществлялся по одному из вариантов (по А. Н. Воробьеву, 1988; В. Г. Олешко, 2009). Исследования показали, что прирост показателей ОФП и СФП во второй группе (75 и 25 %) выше, чем в первой и третьей (25 и 75 %, 50 и 50 %). Результаты проверены своей достоверностью ($p < 0,05$) [3].

Выводы. 1. Составлены тренировочные программы в мезоциклах подготовительного периода годовичного макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток. Анализ тренировочных программ юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток показывает, что содержание тренировочной работы в мезоциклах подготовительного периода годовичного макроцикла мо-

жет быть хорошим обобщением документов планирования и учета. 2. Проведено сравнение тренировочных программ юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла. 3. Проведенный анализ документов планирования и учета для выяснения эффективности использования данной программы показал, что тренировочную работу в недельных микроциклах мезоциклов подготовительного периода юных спортсменов надо рационально и точно распределять по отдельным тренировочным занятиям.

Направления дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

Литература

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2006 – 396 с.
3. Лутовинов Ю. А. Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годовом макроцикле : монография / Ю. А. Лутовинов, В. Д. Мартын, В. Н. Лысенко. – Львов : СПОЛОМ, 2016. – 80 с.
4. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и 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 подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004 – 808 с.

References.

1. Dvorkin L. S. Training of young weightlifters educational/ [textbook for higher education institutions] L. S. Dvorkin. – M. : Sovetskiy sport, 2006. – 396 s.
2. Dvorkin L. S. Weightlifting : textbook for higher education institutions / L. S. Dvorkin. – M. : 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. – M. : 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

И. А. Горобец

*КВУЗ «Херсонская академия непрерывного образования»
(г. Херсон, Украина)*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

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.

Анотация. В статье проанализированы особенности использования здоровьесберегающих технологий в системе образования. В частности, автором освещены понятие «укрепления», «формирование», «сохранение», «здоровьесберегающие технологии». Рассмотрены основные задачи и группы средств здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Освещены здоровьесберегающая образовательная среда как один из факторов сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, образовательный процесс.

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, екзосенсорики 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 чогось» [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/254к/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. Миллер Н. Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы : автореф. дисс. на соиск. ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Миллер Н. Д. – Новокузнецк, 2006.
6. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. дис. докт. пед. наук / О. Н. Московченко. – М., 2008. – С. 12.
7. Оржеховська В. М. Методологічні засади діяльнісного освітнього закладу, спрямованої на здоров'я / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова // Академія педагогічних наук України. – 2009. С. 5–17.
8. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа : автореф. дисс. на соиск. ученой степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Сомов Д. С. – Ставрополь, 2007. – 42 с.

9. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський // Вибр. Твори : у 5 т. – К. : Рад. школа, 1976–1977. – Т. 3. – С. 9–279.

10. 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]. – К. ; Irpin': VTF «Perun», 2003. – 1440 s.

2. Volobuyeva T. B. Zdorov«yazberihayucha tekhnolohiya yak pedahohichna systema/ T. B. Volobuyeva // Vasyl' Sukhomlyns'kyu u dialozi z suchasnistyu : zdorov«ya cherez osvitu. – Donets'k : Vytoky, 2012. – 255 s.

3. Konstytutsiya Ukrayiny [Elektronnyy 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> .

4. Koshel' A. vykorystannya zdorov«yazberezhival'nykh tekhnolohiy u doshkil'nomu zakladi [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2509 .

5. Myller N. D. Zdorov'esberehayushchee obuchenye detey sanatornykh klassov obshcheobrazovatel'noy shkoly : avtoref. dyss. na soysk. uchenoy stepeny kand. ped. nauk : spets. 13.00.01 «Obshchaya pedahohyka, ystoryya pedahohyky y obrazovanyya» / Myller N. D. – Novokuznetsk, 2006.

6. Moskovchenko O. N. Optymyzatsyya fyzycheskykh nahruzok na osnove yndyvdydual'noy dyahnostyky adaptivnoho sostoyanyya u zanyamayushchykh fyzycheskoy kul'turoy y sportom (s pryemenenyem komp'yuternykh tekhnolohyy) : avtoref. dys. dokt. ped. nauk / O. N. Moskovchenko. – M., 2008. – S. 12.

7. Orzhekhovs'ka V. M. Metodolohichni zasady diyal'nisnoho osvith'oho zakladu, spryamovanoi na zdorov«ya/ V. M. Orzhekhovs'ka, O. O. Yezhova// Akademiya pedahohichnykh nauk Ukrayiny. – 2009. – S. 5–17.

8. Somov D. S. Teoryya y metodolohyya realizatsyy zdorov'yasberezhennyya 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. – Stavropol', 2007. – 42 s.

9. Sukhomlyns'kyu V. O. Sertse viddayu dityam / V. O. Sukhomlyns'kyu // Vybr. tvory : u 5 t. – К. : Rad. shkola, 1976–1977. – Т. 3. – С. 9–279.

10. 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)**

А. С. Кальченко, В. Г. Лосик

Донбасская государственная

машиностроительная академия

(г. Краматорск, Украина)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (СПЕЦИАЛЬНАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)**

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.

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы укрепления здоровья молодежи, сформированы основные задачи физического воспитания студентов. Наданы практические рекомендации по использованию средств оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова: студенты, здоровье, фитнес, СМГ, молодежь, оздорочий фитнес.

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 (А. Koronkiewicz і ін., 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. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Бубка С. Н. Развитие двигательных способностей человека / С. Н. Бубка. – Донецк : Апекс, 2002. – 302с.

3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред.Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
4. Булич Н. М. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424с.
5. Вербицький В. В. Необхідність організації самостійних фізкультурно-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. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
7. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : [монографія] / Станіслав Іванович Присяжнюк. – К. : ЦП «КОМПРИНТ», 2012. – 464с.
8. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 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. навч. закл. / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К. : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. – 372 с.

References

1. Amosov, N. M. (2002), Entsiklopediia Amosova. Alhorm z dorovia [Encyclopedia of Amoz. Algorithm health]. Moscow: AST; Donetsk: Stalker.
2. Bubka, S. N. (2002). Rcvitie dvihatelnykh sposobnostei cheloveka [Development of motor abilities]. Donetsk: Apeks.
3. Bulich, E. N., & Muravov, I. V. (2003). Zdorove cheloveka: Biolohicheskaia osnova zhiznedeiatelnosti i dvihatelnaia aktivnost v ee stimuliatsii [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. I. (2012). Vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii i fizychnomu vykhovanni studentiv spetsialnoho medychnoho viddilennia. Teoriia ta praktyka [Use zdorov'yazberezhuvalnykh technology 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 ozdorovitel'nyi obraz zhizni studentov [Health, healthy lifestyles and wellness of students]. Odessa: Nauka i tekhnika.

9. Modern health-rehabilitation technologies: Sb. sciences works. - Lutsk: 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. Следников, 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**

Л. С. Следников, А. А. Жиденко

*Национальный университет «Черниговский коллегіум им. Т. Г. Шевченко»
(г. Чернигов, Украина)*

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ СПОСОБОМ КОМБИНИРОВАННЫХ
ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ КРОССФИТА**

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 KIMBINED 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.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры, значение их в двигательной деятельности, а также разработана и внедрена методика формирования координационных способностей с учетом возрастных особенностей: 6–7 лет способами комбинированных подвижных игр с элементами Кроссфит.

Ключевые слова: координационные способности, комбинированные подвижные игры, младший школьный возраст, кроссфит.

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 ± 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. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М., 1975. – 150 с.
2. Боген М. М. Навчання рухових дій / М. М. Боген. – К. : Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития ребёнка / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО, 2003. – 507 с.
4. Лях В. І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність» / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1993. – № 8. – С. 44–46.
5. 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.

6. 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
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімпійська література, 2001. – 438 с.
8. 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.
9. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
10. [Електронний ресурс] <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/krossfit-dlya-detej.html>

References

1. Anokhin P. K. Essays on the physiology of functional systems / P. K. Anokhin. – М., 1975. – 150 s.
2. Bogen M. M. Learning of Motor Action / M. M. Bogen. – К. : Physical Culture and Sport, 2005. – 234 p.
3. Vygotsky L. S. Psychology of child development / L. S. Vygotsky. – М. : 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-Khmelnytsky : FOP Lukashevich O. M., 2013. – 432 s.
7. Sergienko L. P. Testing of motor abilities of schoolchildren. – К. : 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. Krusevich]. – К. : Olympic literary, 2012. – 390 s.
9. Theory and method of physical culture / Ed. Yu. F. Kuramshina. – М. : Soviet Sport, 2004. – 464 p.
10. [Electronic resource] <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/krossfit-dlya-detej.html>

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**

А. В. Ермоленко, С. Ф. Маланчук, А. Н. Завиряка
Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ СПОРТИВНО
ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФУТЗАЛА**

O. V. Yermolenko, S. F. Malanchuk, A. N. Zavrjaka
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.

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы применения педагогической модели спортивно ориентированного физического воспитания студенческой молодежи на основе использования футзала.

Ключевые слова: педагогическая модель, спортивно ориентированное физическое воспитание, 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, сформувати 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 футболу 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 футболу.

Література

1. Айткулов, С. А. Мини-футбол : учеб.-метод. комплекс / С. А. Айткулов. – Челябинск : ЧГПУ, 2005. – 52 с.

2. Айткулов, С. А. Формирование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мини-футболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Айткулов. – Челябинск : УралГУФК, 2005. – 24 с.

3. Бабкин, А. Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований : дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Бабкин ; РГУФК. – М., 2004. – 115 с.

4. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание в общеобразовательной школе [Текст] / Спорт в школе (приложение к «Первое сентября»). – 2004. – №4. – С. 5–7.

5. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

6. Бакшин, С. Г. Особенности построения учебно-тренировочного процесса в мини-футболе для женщин / С. Г. Бакшин, С. В. Галицын // Материалы науч. и метод. конф. по итогам работы в 1991–1992 гг. / Хабаровский ГИФК. – Хабаровск, 1993. – С. 54–56.

7. Виленский, М. Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М. Я. Виленский, Г. К. Карповский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 10. – С. 39–42.

8. Выдрин, В. М. Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь ее теории / В. М. Выдрин, Ю. Ф. Курамшин, Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5.

9. Столяров, В. И. Понятие и формы спортивной культуры личности. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / В. И. Столяров, С. Ю. Баринов. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. – С. 366–370.

10. Уваров, Е. А. Индивидуальный подход к формированию здорового жизненного стиля / Е. А. Уваров, Д. Л. Беленов, А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 52–54.

References

1. Aitkulov, S. A. Mini-football: teaching method, complex / S. A. Aitkulov. – Chelyabinsk : CSPU, 2005. – 52 p.

2. Aitkulov, S. A. Formation of technical and tactical actions of qualified athletes in mini-football : author's abstract. dis. ... cand. ped. sciences / S. A. Aitkulov. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2005. – 24 p.

3. 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. – M., 2004. – 115 pp.

4. 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.

5. 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.

6. Bakshin, S. G. Features of the construction of the training process in mini-football for women / S. G. Bakshin, C. B. Galitsyn // Materials of scientific. and method, conf. on the results of work in 1991–1992. / Khabarovsk GIFK. – Khabarovsk, 1993. – P. 54–56.

7. 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.

8. 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.

9. 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. – Омск : Publishing house of SibGUFK, 2009. – P. 366–370.

10. 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**

А. А. Шмарова, Ж. В. Малахова

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ
И ЭНТУЗИАСТОВ**

A.A. Shmarova, J. V. Malakhova

*Donbass State Engineering Academy
(m. Kramators`k, Ukraine)*

**SPORTS NUTRITION IN THE LIVES OF ATHLETES AND ENTHUSIAS-
ASTS**

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 .

Анотация. В статье рассмотрены теоретические вопросы спортивного питания и использования вспомогательных препаратов для спортсменов и обычных пользователей. Доказаны основные принципы действия данных веществ на организм человека, их состав и виды.

Ключевые слова: спортивное питание, аминокислоты, белок, мышцы, здоровье, человек, спорт, препараты.

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 бодібілдера 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 засвояться, 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 відрізнити маркетингові виверти від науково-обґрунтованих даних і визначити 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 К. К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом / Альциванович К. К. – Мн. : Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Сьюзан Клейнер. Спортивное питание победителей. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов.
3. Петровский К. С. Питание для спортсменов. Состав пищи. Режим питания / Петровский К. С. – Москва : Физкультура и спорт. – 1975.
4. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка / Ладодо К. С. – М., 1995. – 190 с.
5. Ладодо К. С. Академия спортивного питания / Ладодо К. С., Дружина Л. В., Малютин С., Самарин С. – М. , 1997.

References

1. Al'cyvanovych K. K. 1000 +1 sovet o pytanyu pry zanjatyuu sportom. Mn.: Sovremennij lyterator, 2001. – 288 s.
2. S'juzan Klejner. Sportyvnoe pytanye pobedytelej. Osnovi yndyvudual'nogo y kollektyvnoho pytanyja sportsmenov.
3. Petrovskij K. S., Pytanye dlja sportsmenov. Sostav pyshhy. Rezhym pytanyja. – Moskva : Fyzkul'tura y sport. – 1975.
4. Ladodo K. S. Pytanye zdorovogo y bol'nogo rebenka. – M., 1995. – 190 s.
5. Ladodo K. S. Akademyja sportyvnoho pytanyu / Ladodo K. S., Druzhynyna L. V., Maljutyn S., Samaryn S. – M., 1997.

А. А. Лапченкова, С. О. Черненко

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

**ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ І РУХОВОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО
МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ 1–5-ГО КУРСІВ**

А. А. Лапченкова, С. А. Черненко

*Донбáсская госудáрственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ 1–5-ГО КУРСОВ**

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.

Аннотация. В статье определяются возрастные особенности функциональной и двигательной подготовленности студентов специального медицинского отделения 1–5 курсов. В исследовании взяли участие женщины 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 решения задач были использованы такие методы исследования: анализ научной литературы, педагогическое тестирование, метод индексов та медико-биологические методы; для обработки данных – методы математической статистики.

Ключевые слова: женщины, функциональное состояние, двигательные способности.

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 ввійшли 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 – Порівняний 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. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб пособие для техникумов / Булич Э. Г. – М. : Высш. шк., 1986. – 255 с.
2. Виноградов П. А. Основы фізичної культури й здорового способу життя / Виноградов П. А., Душанін А. П., Жолдак В. И. – М., 1996. – 268 с.
3. Виноградов П. А. Фізична культура й здоровий спосіб життя / Виноградов П. А. – Москва, 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. – М. : Фікультура й спорт, 1987 – 184 с.
5. Дембо А. Г. Актуальні проблеми сучасної спортивної медицина / Дембо А. Г. – М. : 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. Физическое воспитание студентов с нарушениями осанки и сколиозом / Петренко Г. Г. – Киев : КГУ, 1984. – 23 с.
8. Репневська М. С. Дефекти постави у студентів та методика її фізичної реабілітації / Репневська М. С. // Педагогіка. психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2004. – С. 47 – 51.
9. Романенко В. А. Двигательные способности человека / Романенко В. А. . – Донецк : Новый мир, 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. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении / Тарасенко М. Н., Пономарьова В. В. – Москва : Высш. шк., 1976. – 150 с.
13. Теорія й методика фізичного виховання : підручник/ під ред. Л. П. Матвєєва, А. Д. Новикова – М. : Фікультура й спорт, 1976 – 324 с.
14. Тузінек С. Я. Фізіологічний аналіз факторів, що протидіють формуванню сколіотичної постави у молодих людей : автореф. дис. ... канд. біолог. наук : 03.00.13 / Тузінек С. Я. – Сімферополь : ТНУ ім. В. І. Вернадського, 2002 – 19 с.
15. Фарфель У. З. Фізіологія спорту / Фарфель У. З. – М. : Фікультура і спорт, 1960 – 164 с.
16. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту / Зимкін Н. В., Коробок А. В., Лехтман Я. Б. і інші – М. : Фізкультура й спорт, 1953. – 366 с.
17. Филинков В. И. Роль профессионально-прикладной психофизической подготовки в системе обеспечения надежности инженеро-

машиностроителей / Филинков В. И. // 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. – M.: Higher. SHK., 1986. – 255 p.
2. Vinogradov P. A., Duann A. P., V. I. Zholdak Principles Ficino culture th healthy way of life. – M., 1996. – 268 p.
3. Vinogradov P. A., Fichna culture y health method of life. Moscow, 1990. – 186 p.
4. Volozhin A. I., Subotin Y. K., S. Y. Chikn, Way to health – M. : Culture th sport, 1987 – 184.
5. Dembo A. G. Akalin problems Suchasna sportive medicine. – M. : Culture th sport, 1970 – 294 S.
6. Dobogai O. D., Zawacki V. I, Korop I. U. O Methodology fizichnogo [studentw, vanesta the camp health I specjально 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 testovania 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. – Moscow : Vyssh. SHK., 1976. – 150 p.
13. Theory y methodology fizichnogo, vol. Pidruchnik/ Pid ed. L. P. Matwa, A. D. Novikov, M.: Culture th sport, 1976 – 324 p.
14. Tusek S. Y. Fishology anals factors scho protect formuvanni skeletina deliver molodih people : author. dis. kand. biologist. Sciences : 03.00.13. – Simferopol: TNU im.. V. I. Vernadskogo, 2002 – 19 s.
15. Farfel Z. W. Fisiologia sport. – M.: Culture th sport, 1960 – 164 s.
16. Fsology principles Ficino culture nd sport a / N Imcn. V. A. V. Boxes, Lechtman Y. B. , INSHI, M.: Fizkultura th sport, 1953. – 366 p.

17. 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)*

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД
У ФИЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

В. А. Ледовских, В. Г. Лосик

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

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.

Аннотация. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп. На основании данных научно-методической литературы установлено практически полное отсутствие эффективного содержания учебных программ по физическому воспитанию для студентов с ограниченными возможностями здоровья и низкой физической подготовленностью. Задача исследования – обоснование целесообразности индивидуализации программ физического воспитания для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Обобщение практического опыта путем наблюдений, педагогический эксперимент, педагогический контроль, тестирование, анкетирование, методы математической статистики методы исследования. На основании экспериментальных исследований автор обосновывает целесообразность внедрения индивидуальных оздоровительных программ для студентов с отклонениями в состоянии здоровья и низким уровнем физической подготовленности. Подтверждается, что ориентация студентов на индивидуализацию учебного процесса по физическому воспитанию оказалась эффективной в воспитании стойкого интереса к физической культуре, повышения активности и сознательности в использовании средств на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: студенты, физическое здоровье, физическое воспитание.

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 включає 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 включає постановку студентам реальної особистої мети з корекції фізичної підготовленості з урахуванням виявлених відхилень у стані здоров'я.

Практичний етап включає 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 включає:

– 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;

– контрольнo-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 $p < 0,01$, 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. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 120 с.
2. Выгодский Л. С. Собрание починений. В 6 т. Т. 5. Основы дефектологии / Л. С. Выгодский ; под ред. Т. А. Власовой. – М. : Педагогика, 1983. – 368 с.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М. : Смысл, 1999. – 425 с.
4. Могендрович М. Р. Общие физиологические механизмы взаимосвязи двигательной и вегетативной функций / М. Р. Могендрович // Координация двигательной и вегетативной функций при мышечной деятельности человека. – М. : Наука, 1965. – С. 18–29.
5. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов – Киев : Здоровья, 1989. – 272 с.
6. Подмозин С. И. Личностно-ориентированное образование: социально-философское исследование / С. И. Подмозин. – Запорожье : Просвита, 2000. – 250 с.
7. Семнов Л. А. Коррекционная направленность – основной принцип школьного физического воспитания / Л. А. Семнов // Sport Kinnetics. 1997. Theories of human Motor Performance and Reflection in Practice. – Magdeburg, 1997. – S. 173–174.
8. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. Спорт, 2004 – 464 с.
9. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Олімпійська література, 2008. – Т.2. – 320–354 с.
10. Вербицкий В. В. Необходимость организации самостоятельных физкультурно-оздоровчих занятий за местом проживания / В. В. Вербицкий, М. С. 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. – М. : FiS, 1988. – 120 p.
2. Vygotsky L. S. Collected works: в 6 т. / L. S. Vygotsky. – М. : Pedagogics, 1983. – Т. 5: Bases of defektologii – 368 p.
3. Masloy A. New borders of human nature / A. Masloy. – М. : 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. – М. : Scsence, 1965. – P. 18–29.
5. Muravov I. V. Health effects of physical culture and / I. V. Muravov – Kyiv : Health, 1989. – 272 с.

6. Padmasan S. I. Personality-oriented education: socially-philosophical research / S. I. Padmasan. – Zaporizhzhya : Prosvita, 2000. – 250 p.
7. Semnov L. A. A correction orientation is basic principle of school physical education / L. A. Semnov // Sport Kinetics. 1997. Theories of human Motor Performance and Reflection in Practice. – Magdeburg, 1997. – S. 173–174.
8. Private methodologies of adaptive physical culture: educational manual / L. V. Shapkova. – M. : Sov. Sport, 2004. – 464 p.
9. 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. Krucevich. – Olympic literature, 2008. – T. 2. – 320–354 p.
10. 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**

Т. В. Бевз

*Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького
(г. Кропивницкий, Украина)*

**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

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.

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена потребностью в гармоничном физическом развитии молодежи, повышению умственной и физической работоспособности, формированию основных двигательных умений и навыков, необходимых для освоения будущей профессии.

Целью физического воспитания будущих специалистов в ВУЗе есть формирование физической и психофизической надежности организма к профессиональной деятельности, а также физической, духовной и профессиональной культуры, повышению ресурсов здоровья как системы ценностей, которые активно долгосрочно реализуются в здоровом образе жизни, а также в способности использовать их в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание, специальные медицинские группы, здоровый образ жизни.

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 використовувати 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 фізичною 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 Человека / Амосов Н. М. – К. : Наук. думка, 1983 – 222 с.

2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Апанасенко Г.Л. – К. : Здоровье, 1985 – 96 с.

3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учебное пособие для техникумов / Булич Э. Г. – М. : Высшая школа, 1986. – 756 с.

4. Васин Ю. Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей / Васин Ю. Г. – К. : Здоровье, 1989. – 102 с.

5. Волков Л. В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков : учеб. метод. пособие / Волков Л. В. – Переяслав-Хмельницкий, 1991. – 26 с.

6. Гордон Н. Ф. Заболевания органов дыхания и двигательная активность : перевод с англ. / Гордон Н. Ф. – К. : Олимпийская литература, 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. Концепция индивидуального здоровья и основополагающие принципы валеологии / Зайцев Г. К. // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України. — Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. – С. 19–22.

9. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. диссертации док. наук по физическому воспитанию и 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 з відхиленнями в 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. Fyzycheskoe vospytanye v spetsyal'nykh medytsynskykh hruppakh. Uchebnoe posobyе dlya tekhnikumov. – M. : Vysshaya shkola, 1986. – 756 s.
4. Vasin Yu.H. Fyzycheskye uprazhnenyya – osnova profylaktyky ozhyrenyya 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'nytskyy, 1991. – 26 s.
6. Hordon N. F. Zabolevaniya orhanov dyikhaniya y dvyhatel'naya aktyvnost' (perevod s anhl.). – K. : Olymпыyskaya lyteratura, 1999. – 128 s.
7. Dubohay O. D., Zavats'kyi 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 yndyvydual'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 vospytanyyu y sportu : 24.00.02. – K., 2000. – 41 s.
10. Krutsevykh T. Yu. Metodyka fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naselelnyya. – T. 2 – Kyiv, 2008. – 367 s.
11. Yazlovets'kyi 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. Погорлецки, М. О. Афтинеску

*Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта
(г. Кишинев, Республика Молдова)*

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ
КИНЕТОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ
ПРИ ВОРОНКООБРАЗНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ
(КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ)**

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)**

Аннотация. В статье представлены результаты применения кинето-профилактической программы у детей 5 и 7 лет с воронкообразной деформацией грудной клетки. Установлено улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также мышечной выносливости

Ключевые слова: Кинетопрофилактическая программа, реабилитация, дети, грудная клетка, *pectus excavatum*.

Annotation. The results of the physical prophylaxy (kinetoprophylogy) 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 (Kinetoprophylogy), program, rehabilitation, children, chest, *pectus excavatum*.

Актуальность тематики исследования. Врожденная воронкообразная («грудь сапожника», *pectus excavatum*) грудь чаще встречается у детей с астеническим типом развития и прогрессирует по мере роста детского организма, вызывая заметный косметический дефект передней стенки грудной клетки [3,6]. Это нарушение отмечается с частотой один ребенок на тысячу новорожденных, а по некоторым данным, это даже трое на тысячу [2].

Воронкообразная деформация грудной клетки является не только косметическим дефектом, но и ведет к функциональным нарушениям со сто-

роны сердечно-сосудистой и дыхательной систем [4, 9]. Сужая сагиттальные размеры грудной клетки, деформация смещает сердце, уменьшает экскурсию грудной клетки, вызывает дыхательную недостаточность, особенно при сочетании лордосколиоза и воронкообразной деформации грудной клетки. Костные и хрящевые дефекты снижают защитную и каркасную функции грудной клетки. Косметические недостатки приводят к развитию выраженных психологических расстройств: дети становятся замкнутыми в себе, сторонятся сверстников. Эти обстоятельства отрицательно сказываются на гармоничном развитии детского организма и социальной адаптации больных [7].

Заболевание является прогрессирующим. У детей школьного возраста отмечается постепенный переход к фиксированному искривлению грудины и ребер, изменяется осанка, появляются нарушения внешнего дыхания и сердечной деятельности, отмечается снижение массы тела, пациенты быстро утомляются при ходьбе и беге, нарастает одышка [5, 11, 12].

В возрасте 14–16 лет деструктивные изменения хряща еще более выражены; в хрящевой ткани отмечается выраженная асбестовая дегенерация.

Выраженность нарушений функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем при этом заболевании со временем прогрессирует и возникает необходимость ее радикальной коррекции.

Наиболее действенным методом лечения является хирургическое вмешательство. Показаниями к оперативному вмешательству по поводу заболевания являются степень деформации, ее стадия, признаки прогрессирования заболевания и обусловленные ими функциональные нарушения. Безусловными показаниями являются деформация II–III степени, стадия декомпенсации и субкомпенсации; наличие плоской спины или сколиоза; выраженных нарушений гемодинамики и сердечно-легочной недостаточности [1, 2, 10].

В предоперационный период необходимо комплексное применение средств и методов кинетотерапии и кинетопрофилактики с целью поддержания функциональности организма ребенка и его скорейшей реабилитации в послеоперационный период.

Целью предпринятого нами исследования являлось изучение клинической картины врожденной воронковидной деформации грудной клетки детей 5 и 7 лет, разработка программы реабилитации с включением методов кинетотерапии и кинетопрофилактики и выявление ее эффективности.

Организация и методология исследования. Исследование было проведено с августа 2014 по март 2015 на базе Детского Профилактического Центра «Pro-Familia», Республика Молдова, г. Кишинев в рамках волонтерата.

Профилактический Центр «Pro-Familia» оказывает помощь детям с нарушениями ОДА, нервной системы, заболеваниями других органов и систем, располагает хорошо оборудованными залами для занятий, осна-

ценные специальным инвентарем. В центре работают врачи, кинетотерапевты, массажисты, логопеды, психологи и другие специалисты, обеспечивающие комплексный подход в реабилитации детей с различными нарушениями.

В исследовании принимали участие две пациентки в возрасте 5 и 7 лет с диагнозом воронкообразная деформация грудной клетки. Дети находились под наблюдением врача-специалиста. В медицинских картах у детей указывается наличие деформации первой степени в стадии компенсации и результаты наблюдений за динамикой заболевания. На момент участия детей в педагогическом исследовании не отмечается явного прогрессирования заболевания, и вопрос о тактике дальнейшего лечения, необходимости оперативного вмешательства окончательно не решен. В центр дети были направлены с целью общего укрепления организма, повышения адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики функциональных сдвигов.

Разработанные индивидуальные программы реабилитации были направлены на решение следующих задач:

- укрепление скелетной мускулатуры и нормализация осанки,
- укрепление дыхательной мускулатуры и улучшение функциональности дыхательной системы,
- улучшение функциональности сердечно-сосудистой системы,
- формирование адаптационных способностей и общее укрепление организма,
- повышение психо-эмоционального тонуса.

Программы включали общеразвивающие упражнения, активные и пассивные мобилизации, дыхательные упражнения, массаж и методики релаксации, игры и спортивно-прикладные упражнения.

Форма занятий – индивидуальная. Продолжительность занятий составляла от 25–30 минут, процедура массажа – 20–25 мин. Занятия с детьми проводились курсом продолжительностью шесть недель.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, кинетотерапевтические наблюдения, опрос и анкетирование, методы функционального обследования (соматоскопия, оценка функционального состояния кардиореспираторной системы: функциональная проба с приседанием – Тест – 20 приседаний за 30 с, проба Штанге, оценка ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки, оценка мышечной выносливости). Функциональное тестирование проводилось два раза: в начале исследования для выявления исходного уровня и в конце, для выявления эффективности разработанной и примененной программы.

Разработанная нами программа реабилитации пациентов с воронкообразной деформацией грудной клетки включала следующие мероприятия:

- комплексы лечебной и утренней гигиенической гимнастики с включением общеразвивающих и специальных упражнений, методик активной и пассивной мобилизации, элементов кардиотренировок, стретчинга,
- дыхательная гимнастика с включением статических и динамических упражнений, элементов звуковой гимнастики, дыхание с сопротивлением,
- массаж спины и передней части туловища,
- формирование навыков правильной осанки.

Результаты исследования и их обсуждение. При осмотре детей обратили особое внимание на состояние осанки, форму грудной клетки, форму ног и состояние стоп. В результате осмотра было выявлено, что для обеих участниц исследования характерно астеническое телосложение, слабо развитая мускулатура, нормальная форма ног и стоп, отмечены характерные изменения грудной клетки (грудная клетка уплощена, края реберных дуг приподняты) и осанки (надплечья опущены, живот выпячен, увеличен грудной кифоз, склонность к асимметрии). В ходе бесед с родителями было выяснено, что обе девочки склонны к простудным заболеваниям,

Известно, что у детей школьного возраста отмечается постепенный переход к фиксированному искривлению грудины и ребер, могут наблюдаться нарушения внешнего дыхания и сердечной деятельности, снижение массы тела, быстрая утомляемость при ходьбе и беге, одышка, сердцебиение при физических нагрузках, плохой аппетит и др.

В ходе первичного тестирования выяснили, что исследуемые функциональные показатели у детей несколько ниже возрастной нормы. Отметили появление одышки при небольшой нагрузке, сниженную экскурсию грудной клетки. Кроме того, у девочек достаточно четко проявляется симптом «парадокса вдоха».

Выявленные нарушения требуют особого внимания при разработке программы реабилитации.

В сводной таблице представлены первичные и вторичные результаты исследования проводимых тестов и функциональных проб.

Оценка функциональности ССС

В тесте «20 приседаний за 30 секунд» при первичном исследовании полученные показатели соответствуют четырем баллам, что соответствует оценке «хорошее состояние ССС». При вторичном тестировании этот показатель улучшился до пяти баллов, что соответствует оценке «отличное состояние».

Аналогичные результаты получены и при проведении пробы Штанге. При первичном тестировании дети смогли задержать дыхание в среднем на 29,5 сек, что соответствует удовлетворительной оценке. При вторичном тестировании этот показатель улучшился в среднем до 33,0 сек, что является отличным показателем.

При первичном обследовании функциональное состояние сердечно-сосудистой системы характеризуется как «хорошее» (показатели соответствуют 4 баллам). При вторичном обследовании полученные результаты соответствуют 5 баллам, что соответствует оценке «отлично».

Таблица 1 – Результаты функционального обследования

№	Тест, ед. изм.	Результаты, их интерпретация		P
		1 иссл.	2 иссл.	
1	«20 приседаний за 30 секунд»			
	• ЧСС в покое, уд/мин	77,3	70,2	< 0,05
	• ЧСС после 20 приседаний, уд/мин	117,2	111,3	< 0,05
	• восстановление пульса после нагрузки, уд/мин	86,3	83,2	< 0,05
	• баллы	4	5	
2	Проба Штанге, с	29,5 ± 1,4 «Удовлетворительно»	33,0 ± 1,2 «Отлично»	< 0,05
3	Экскурсия грудной клетки, см	1,2	3,3	< 0,05
4	Оценка ЖЕЛ, мл	1085,3	1114,2	< 0,05
	Исследование мышечной выносливости (с)			
	• мышцы брюшного пресса	46,5 42,4	74,2 68,3	< 0,05 < 0,05
	• Мышцы спины	«Удовлетворительно»	«Отлично»	

Оценка функциональности дыхательной системы

Из таблицы следует, что в ходе исследования нам удалось добиться увеличения ЖЕЛ в среднем на 28,9 мл. По нашему мнению, это обусловлено как укреплением дыхательной мускулатуры, так и увеличением подвижности грудной клетки.

В ходе исследования выявили, что экскурсия грудной клетки у детей при первичном тестировании составила всего 1,2 см, при вторичном увеличилась до 3,3 см.

Оценка выносливости мышц спины и брюшного пресса

При первичном тестировании результаты исследования выносливости мышц как спины, так и брюшного пресса были оценены как удовлетворительные (46,5 и 42,4 с соответственно). При вторичном тестировании эти показатели существенно возросли на 26–28 секунд, что позволило их оценить как отличные.

Следует отметить, что за время участия в исследовании девочки стали более ловкими, подвижными, овладели новыми двигательными навыками, у них улучшилась осанка. Родители отметили, что дети с удовольст-

вием занимались не только в реабилитационном центре, но и дома, выполняя утреннюю гимнастику (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Занятие лечебной гимнастики

Выводы. Анализ результатов проведенного исследования продемонстрировал существенное улучшение показателей функциональности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выносливости мышц туловища у детей 5 и 7 лет с воронкообразной деформацией грудной клетки.

Разработанная кинетопрофилактическая программа может быть рекомендована к применению у детей младшего возраста с воронкообразной деформацией грудной клетки в целях общего укрепления организма, профилактики нарушений осанки, повышения функциональности и адаптивности кардиореспираторной системы, укрепления скелетной мускулатуры, а также при подготовке детей к хирургическому лечению.

Литература

1. Бочкарев, В. С. Новый способ коррекции воронкообразной деформации грудной клетки / В. С. Бочкарев, И. В. Бочкарева // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2014. – № 1 (29). – С. 46–53.
2. Показания к операции и методы хирургической коррекции воронкообразной деформации грудной клетки у детей / Васильев Г. С., Рудаков С. С., Веровский В. А. и др. // Вестник Рос. АМН. – 1994. – № 4. – 3–5 с.
3. Виноградов А. В. Деформация грудной клетки у детей (хирургическое лечение и медико-социальная реабилитация) / Виноградов А. В. – Москва, 2004. – 228 с.
4. Воронцов Ю. Л. Состояние кровообращения в малом круге при наиболее распространенных заболеваниях легких и воронкообразной деформации грудной клетки / Воронцов Ю. Л. – 1983. – 127 с.
5. Волков М. В. Детская ортопедия / Волков М. В., Дедова В. Д. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1980. – 312 с.
6. Горбунов, А. В. Методика лечебной физкультуры у детей с воронкообразной деформацией грудной клетки в предоперационном периоде: Ав-тореф. дис. . канд. мед. наук / А. В. Горбунов. – М., 1993. – 17 с.
7. Ортопедия. Краткое руководство для практикующих врачей / Корнилов Н. В., Грязнухин Э. Г., Осташенко В. И., Редько К. Г. – СПб. : Гиппократ. 2001. – 368 с.
8. Этиология и патогенез воронкообразной деформации грудной клетки у детей / Кулик И. О., Плякин В. А., Саруханян О. О. и др. // Травматология и ортопедия России. – 2013. – № 2 (68). – С. 136–141.
9. Рузикулов У. Ш. Состояние кардиореспираторной системы при воронкообразной деформации грудной клетки у детей / Рузикулов У. Ш. // Врач-аспирант. – 2011. – Т. 47. – № 4.4. – С. 682–685.
10. Стальмахович В. Н. Лечение воронкообразной деформации грудной клетки у детей / Стальмахович В. Н., Дуденков В. В., Дюков А. А. // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. – Т 5. – Вып. 3. – 2017. – С. 17–24.
11. Травматология и ортопедия. Руководство для врачей : в 3 томах / под ред. Ю. Г. Шапошникова. – М. : Медицина, 1997. – Т. 3 – 624 с.
12. 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. doi: 10.1259/bjr.20150595. – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4985446/>

References

1. Bochkarev, V. S. Novyj sposob korrekcyu voronkoobraznoj deformacyu grudnoj kletky / V. S. Bochkarev, Y. V. Bochkareva // Yzvestyya

- высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2014. – № 1 (29). – С. 46–53.
2. Vasylev G. S., Rudakov S. S., Verovskiy V. A. y dr. Pokazaniya k operacyy u metody khirurgicheskoy korrekcyi voronkoobraznoy deformacyy grudnoj kletki u detej // Vestnyk Ros. AMN. – 1994. – №4. –3–5 s.
 3. Vynogradov A. V. Deformatsiya grudnoj kletki u detej (khirurgicheskoe lechenye y mediko-sotsialnaya reabilytatsiya) Moskva, 2004. – 228 s.
 4. Voroncov Yu.L. Sostoyaniye krovoobrashheniya v malom kruge pri naybolee rasprostranennykh zabolevaniyakh legkykh y voronkoobraznoy deformacyy grudnoj kletki.1983. – 127 s.
 5. Volkov M. V., Dedova V. D. Detskaya ortopediya. – 2-e yzd., pererab. y dop. – M. : Meditsyna, 1980. – 312 s.
 6. Gorbunov A. B. Metodyka lechebnoy fizkultury u detej s voronkoobraznoy deformatsiyey grudnoj kletki v predoperatsionnom peryode: Av-toref. dys. . kand. med. nauk / A. V. Gorbunov.- M., 1993.- 17 s.
 7. Kornilov N. V., Gryaznuxyn Э. G., Ostashenko V. Y., Redko K. G. Ortopediya. Kratkoe rukovodstvo dlya praktikuyushhykh vrachej. – SPb. : Gippokrat. 2001. – 368 s.
 8. Kulyk Y. O., Plyakyn V. A., Sarukhanyan O. O., y dr. Etyologiya y patogenez voronkoobraznoy deformacyy grudnoj kletki u detej // Travmatologiya y orto pediya Rossy`. – 2013. – № 2 (68). – S. 136–141. [Kulik IO, Plyakin VA, Sarukhanyan OO, et al. Etiology and pathogenesis of pectus excavatum in children. Traumatology and orthopedics in Russia. 2013;(2):136–141. (In Russ.)]
 9. Ruzykulov U. Sh. Sostoyaniye kardiorespiratornoj systemy pri voronkoobraznoy deformacyy grudnoj kletki u detej // Vrach-aspitant. – 2011. – T. 47. – № 4.4. – S. 682–685. [Ruzikulov US. Sostoyanie kardiorespiratornoi sistemy pri voronkoobraznoi deformatsii grudnoi kletki u detei. Vrach-aspirant. 2011;47(4.4):682–685. (In Russ.)]
 10. Stalmaxovych V. N., Dudenkov V. V., Dyukov A. A. Lechenye voronkoobraznoy deformacyy grudnoj kletki u detej // Ortopediya, travmatologiya y vosstanovitel'naya khirurgiya detskogo vozrasta. – T 5. – Vip. 3. – 2017. – s. 17–24.
 11. Travmatologiya y ortopediya / Rukovodstvo dlya vrachej: v T 3 tomakh / pod red. Yu. G. Shaposhnykova. – M. : Meditsyna, 1997. – T. 3 – 624 s.
 12. 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. doi: 10.1259/bjr.20150595. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4985446/>

О. О. Виноградов, О. І. Гужва

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

(м. Старобільськ, Україна)

**МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ**

О. А. Виноградов, Е. И. Гужва

ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

(г. Старобельск, Украина)

**МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

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.

Аннотация. В статье рассмотрено медико-социальное значение сердечно-сосудистых заболеваний. Проведенный анализ показал, что в Украине сохраняется достаточно высокая распространенность болезней системы кровообращения, которая существенно влияет на уровень первичной инвалидизации и смертности трудоспособного населения. Решение проблемы, по нашему мнению, возможно за счет, глобального внедрения профилактических программ, направленных на главные модифицированные факторы риска (высокое артериальное давление, гиподинамия, курение, повышенная масса тела, нерациональное питание), и реализации реабилитационных стратегий, охватывающих все возрастные группы.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, заболеваемость, инвалидность, факторы риска, профилактика, реабилитация.

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 Черкаській (на 16,1 %), Харківській (на 15,0 %), Одеській (на 14,9 %) областях. У Найнижчі показники первинної інвалідності внаслідок ССЗ у

працездатному віці спостерігаються у Кіровоградській (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 / V. 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. Доклад о ситуации в области неинфекционных заболеваний в мире. – ВОЗ, 2014. – 16 с.

5. Предупреждение инфарктов и инсультов. Не будьте жертвой – Предохраните себя. – ВОЗ, 2006. – 44 с.

6. Сердечно-сосудистые заболевания / Информационный бюллетень ВОЗ. – 2007. – № 317. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/ru>.

7. Скворцов Н. В. Взаимосвязь поведенческих и биологических факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний с рядом демографических и социальных кластеров среди населения крупного промышленного региона в возрасте 18–64 : дисс. ... канд. мед. н. : 14.01.05 / Скворцов Николай Вячеславович. – Челябинск, 2010. – 100 с.

8. 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.

9. Інсульт: різновиди, фактори ризику, фізична реабілітація / Богдан Мицкан, Геннадій 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.
10. Бачинська І. В. Ішемічна хвороба серця – актуальність, поширеність, вплив на інвалідизацію та смертність. Гострий коронарний синдром – домінуюча проблема сучасності: статистичні факти / І. В. Бачинська // Буковинський медичний вісник. – 2013. – Т. 17. – № 4 (68). – С. 174–178.
11. Лісничка В. М. Загальна захворюваність на серцево-судинні захворювання вибраної когорти населення / В. М. Лісничка // Ліки України. – 2011. – №2 (6). – С. 41–44.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. Дудник С. Серцево-судинні захворювання в Україні: прогнози – невтішні / С. Дудник // Ваше здоров'я. – Режим доступу : <http://www.vz.kiev.ua/sercevo-sudinni-zaxvoryuvannya-v-ukrayini-prognozi-nevtishni>.
17. Чи можна зупинити епідемію серцево-судинних катастроф? // Фармацевт практик. – 2014. – № 10. – С. 32.
18. 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.
19. 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.
20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. 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.

28. Гуревич К. Г. Методические рекомендации по организации программ профилактики хронических неинфекционных заболеваний / К. Г. Гуревич, Е. Г. Фабрикант // Менеджмент качества в сфере здравоохранения и социального развития. – 2008. – № 4. – С. 78–161.

29. Прихода И. В. Борьба с факторами риска – основа стратегии профилактики сердечно-сосудистых заболеваний : (обзор лит.) / И. В. Прихода // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 3. – С. 83–91.

30. 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.

31. 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.

32. 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.

33. 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.

34. Ярынкина Е. А. Цереброваскулярная патология и профилактика инсульта у больных с артериальной гипертензией / Е. А. Ярынкина // Здоров'я України. – 2007. – № 2. – С. 18–19.

35. 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.

36. 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 patolohiieiu sertsevo-sudynnoi systemy / A. O. Holiachenko // Zdobutky klinichnoi i eksperymentalnoi medytsyny. – 2012. – № 1. – S. 164–166.

4. Doklad o sytuatsyy v oblasti neynfektsyonnykh zabolevanyi 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. Skvortsov N. V. Vzaymosviaz povedencheskykh y byolohycheskykh faktorov ryska serdechno-sosudystykh zabolevanyi s riadom demohrafycheskykh y sotsyalnykh klasterov srede naseleniya krupnogo promyshlennoho rehyona v vozraste 18–64 : dyss. ... kand. med. n. : 14.01.05 / Skvortsov Nikolai Viacheslavovych. – Cheliabynsk, 2010. – 100 s.

8. Heviak O. M. Fizychna reabilitatsiia v hostryi period krovovylyvu v holovnyi mozok / O. M. Heviak // Zhurnal nevrolohii imeni V. M. Mankovskoho. – 2017. – Т. 5, № 1. – С. 12–14.

9. Insult: riznovydy, faktory ryzyku, fizychna reabilitatsiia / Bohdan Mytskan, Henadii Yedynak, Zinovii Ostapiak ta in. // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats. – 2012. – № 3 (19). – С. 295–302.

10. 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. – Т. 17, № 4 (68). – С. 174–178.

11. Lisnycha V. M. Zahalna zakhvoriuvanist na sertsevo-sudynni zakhvoriuvannia vybranoi kohorty naselennia / V. M. Lisnycha // *Liky Ukrainy*. – 2011. – №2 (6). – S. 41–44.

12. 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 hihieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*. – 2014. – № 2 (60). – S. 74–78.

13. Terenda N. O. Prohnostychna otsinka zakhvoriuvanosti ta poshyrenosti khvorob systemy krovoobihu / N. O. Terenda // *Visnyk sotsialnoi hihieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*. – 2014. – № 4 (62). – S. 31–35.

14. Horbas I. M. Vysoky sertsevo-sudynnyi ryzyk naselennia Ukrainy: vyrok chy tochka vidliku / I. M. Horbas // *Lvivskyi klinichnyi visnyk*. – 2013. – № 3 (3). – S. 45–48.

15. 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.

16. Dudnyk S. Sertsevo-sudynni zakhvoriuvannia v Ukraini: prohnozy – nevtishni / S. Dudnyk // *Vashe zdorovia*. – Rezhym dostupu : <http://www.vz.kiev.ua/sercevo-sudynni-zaxvoryuvannya-v-ukrayini-prognozi-nevtishni>.

17. Chy mozha zupynyty epidemiuu sertsevo-sudynnykh katastrof? // *Farmatsevt praktyk*. – 2014. – № 10. – S. 32.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. Martseniuk V. P. Informatsiini tekhnolohii vyvchennia adaptatsiinoi zdatnosti sertsevo-sudynnoi systemy do fizychnoho navantazhennia za morfolohichnym, chasovym ta spektralnym analizom ostsylohram / V. P. Martseniuk, D. V. Vakulenko, L. O. Vakulenko // Medychna informatyka ta inzheneriia. – 2015. – № 4. – S. 36–43.

26. 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.

27. Bazylevych A. Ya. Profilaktyka sertsevo-sudynnykh zakhvoriuvan – osnova zabezpechennia suspilnoho zdorovia / A. Ya. Bazylevych, O. V. Hdyria // Liky Ukrainy. – 2011. – № 3 (7). – S. 30.

28. Hurevych K. H. Metodycheskye rekomendatsyy po orhanyzatsyyi programm profylaktyky khronycheskykh neynfektsyonnykh zabolevanyi / K. H. Hurevych, E. H. Fabrykant // Menedzhment kachestva v sfere zdavookhraneniya y sotsyalnoho razvytyia. – 2008. – № 4. – S. 78–161.

29. Prykhoda Y. V. Borba s faktoramy ryska – osnova stratehyi profylaktyky serdechno-sosudystykh zabolevanyi : (obzor lyt.) / Y. V. Prykhoda // Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskyykh spetsyalnostei. – 2007. – № 3. – S. 83–91.

30. Rusnak I. T. Vyiavlennia pidgruntia dlia vynyknennia sertsevo-sudynnykh zakhvoriuvan. Zberezhennia zdorovia / I. T. Rusnak // Klinichna ta eksperymentalna patolohiia. – 2015. – T. XIV, № 3 (53). – S. 200–204.

31. Suchasni problemy profylaktyky 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.

32. Kapushchu O. O. Fizychna rehabilitatsiia zhinok khvorykh na hipertonicynu 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.

33. Klymenko V. I. Informovanist naseleння pro chynnyky ryzyku khvorob systemy krovoobihu / V. I. Klymenko, A. V. Kovalenko // Medytsyna sohodni i zavtra. – 2013. – № 4 (61). – S. 131–134.

34. Yarynkyna E. A. Tserebrovaskuliarnaia patolohiia y profylaktyka ynsulta u bolnykh s arteryalnoi hypertenzyei / E. A. Yarynkyna // Zdorovia Ukrainy. – 2007. – № 2. – S. 18–19.

35. 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.

36. 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**

М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина
(г. Харьков, Украина)*

**ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННОЙ
СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ДЕФЕКТАМИ ЗРЕНИЯ
В СРАВНЕНИИ СО ЗДОРОВЫМИ ДЕТЬМИ**

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.

Аннотация. Здоровье современных детей требует повышенного внимания, так как за время обучения в школе у большого количества школьников возникают проблемы со здоровьем. В последнее время вследствие активного использования компьютеров, мобильных телефонов, телеviso-

ров увеличилась нагрузка на органы зрения детей, что способствует ухудшению состояния здоровья и ослаблению зрения. Исследование посвящено изучению особенностей состояния энергоинформационной составляющей здоровья детей с патологиями зрения в сравнении со здоровыми детьми.

Ключевые слова: энергоинформационная составляющая здоровья, энергетический ресурс организма, энергетический 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 функціонуванням 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 телевізор і це призводить до більшого навантаження на їх органи зору, ніж у дітей з порушенням зорової функції.

Таким чином, проведені дослідження виявили 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. Скрининговая энергоинформационная адаптометрия голографической матрицы человека / А. Влахов, О. Влахова // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : 2 Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2004 р.– Т. 3. – С. 26–33;
2. Влахов А. Практическое применение энергоинформационной адаптометрии. / А. Влахов, О. Влахова // Матеріали Х1 Міжнародної наук.-практ. конф. «Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку». – Харків, 2013. – Т. 2. – С. 51;
3. Гончаренко М. С. Метод математической обработки параметров энергоинформационной составляющей здоровья человека. / М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева, К. В. Носов // Матеріали 3 Міжнародної наук.-практ. конф. «Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку». – Харків, 2005 – Т. 1, част. 2. – С. 41–45.
4. Влияние излучения мобильного телефона на организм человека / М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева, А. В. Мельникова, Т. М. Чикало // Здо-

ров'я суспільства («Здоровье общества», «Health 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. Vlakhova // Valeolohiya: suchasnyy stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku : 2 Mizhnar. nauk.-prakt. konf. – Kharkiv, 2004 r.– Т. 3. – С. 26–33;

2. Vlakhov A. Praktycheskoe prymenenye enerhoynformatsyonnoy adaptometryy / A. Vlakhov, O. Vlakhova // Materialy 11 Mizhnarodnoyi nauk – prakt. konf. «Valeolohiya: suchasnyy stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku». Kharkiv, 2013. – Т. 2, – С. 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 – Т. 1, chast. 2. – С. 41–45.

4. Honcharenko M. S. Vliyanye izluchenyya mobil'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», «Health of society»). – Kyev, 2013 – № 1, tom 2. – С. 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 «СКИФОС»*

(м.Скадовськ, Херсонська область, Україна)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ПРИ АУТИЗМІ

Т. П. Козій, Д. Ю. Велюш

¹*Херсонский государственный университет*

(г.Херсон, Украина)

²*Международный детский медицинский центр «СКИФОС»*

(г.Скадовск, Херсонская область, Украина)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ПРИ АУТИЗМЕ

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.

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей методик сенсорной интеграции при детском аутизме и определению эффективности ее применения. Показано, что индивидуально подобранные приемы сенсорной интегративной терапии при проведении санаторно-курортного лечения способствовали повышению уровня самосознания, способности испытывать различные эмоции, улучшению субъективного сенсорного восприятия внешних и внутренних раздражений и уменьшению проявлений аутоstimуляции и стереотипности действий у детей с аутизмом.

Ключевые слова: сенсорная интеграция, реабилитация, восприятие, 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 складності 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. Елленбі) [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.

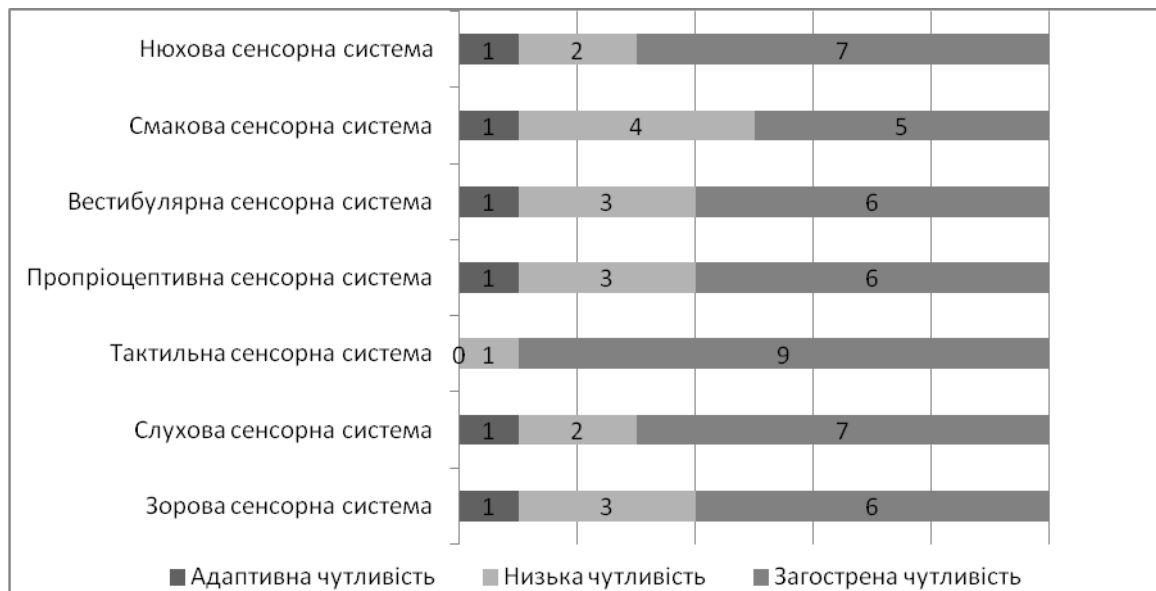


Рис. 1. Розподіл дітей з аутизмом за ступенем вираженості сенсорних реакцій різної модальності

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.

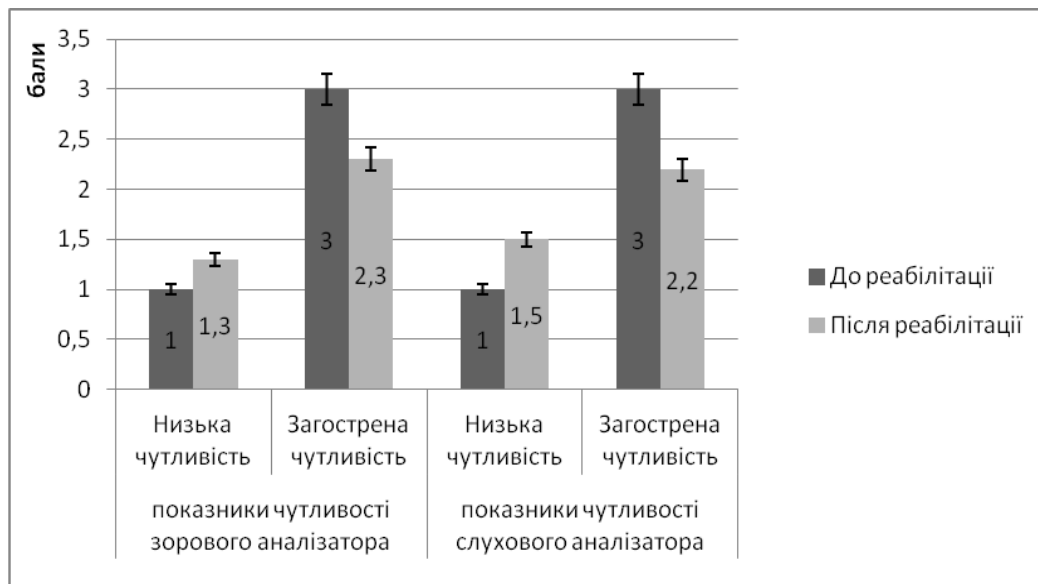


Рис. 2. Динаміка показників чутливості зорового і слухового аналізаторів

Загострене сприйняття звукових подразників було встановлено у семи дітей, що проявлялося відсутністю реакції на власне ім'я, негативною реакцією на музику та звуки, прагненням закрити 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, крехтанням, 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.

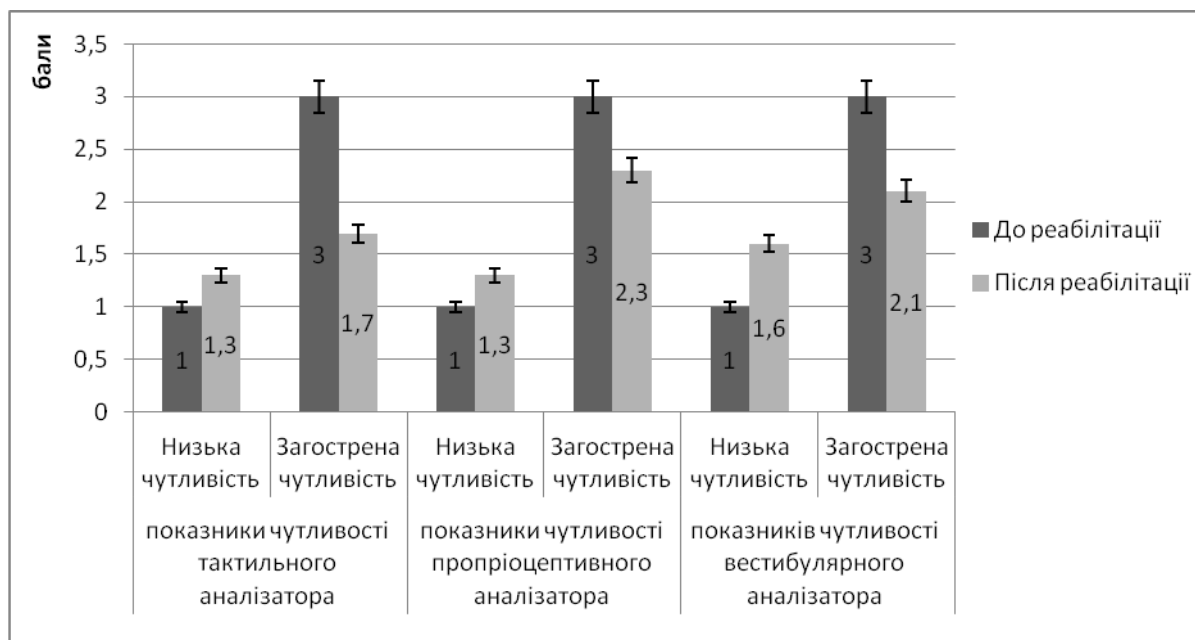


Рис. 3. Динаміка показників чутливості тактильного, пропріоцептивного і вестибулярного аналізаторів

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.

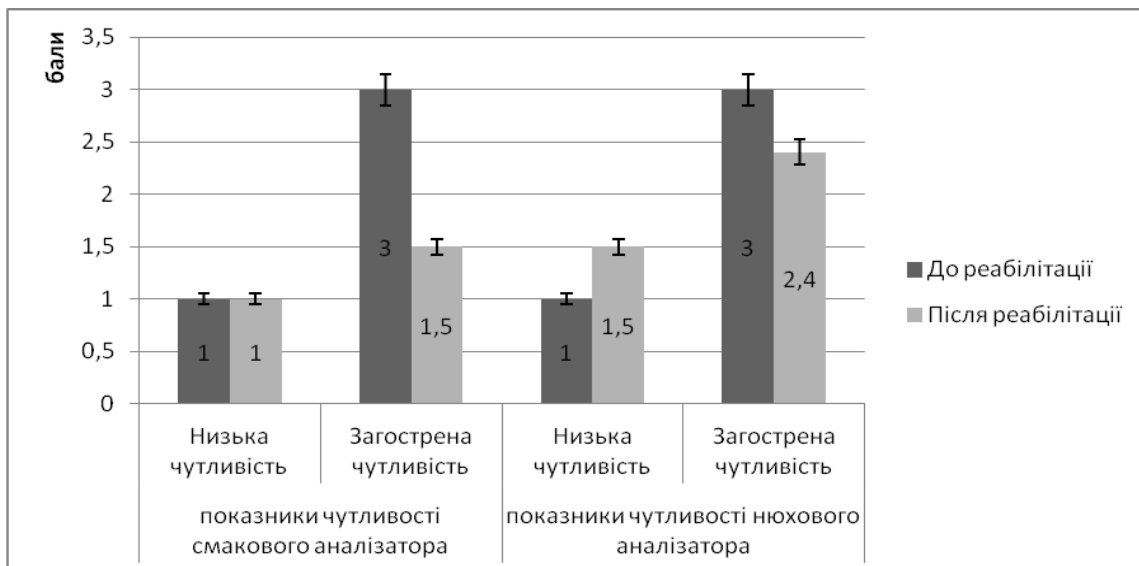


Рис. 4. Динаміка показників чутливості смакового і нюхового аналізаторів

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. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э. Дж. Айрес. – М. : «Теревинф», 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. Ельнеблю І. Без твого дотику я помру ... Значення тактильної стимуляції для розвитку дітей / І. Ельнеблю. – Мн. : Білоруський Екзархат – Білоруської православної церкви, 1999. – 108 с.
5. Кислинг У. Сенсорная интеграция в диалоге : понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие. / У. Кислинг – М. : Теревинф, 2017. – 240 с.
6. Коробкина Л. А. Сенсорная интеграция как метод преодоления нарушений в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : Международный образовательный портал «Мир учителя»: <http://worldofteacher.com>
7. Миненкова И. Н. Обеспечение сенсорной интеграции в коррекционно-развивающей работе с детьми с тяжёлыми и или множественными нарушениями психофизического развития / И. Н. Миненкова // Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации : учебно-методическое пособие. – Мн. : УО БГПУ им. М. Танка, 2007. – С. 86-92.
8. Опрос «Аутизм в Украине сегодня»: Три основные проблемы – специалисты, диагностика, чиновники [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cwf.com.ua/ru/news/news-feed/1280-opros-autizm-v-ukraine-segodnya-tri-osnovnye-problemy-spetsialisty-diagnostika-chinovniki>
9. 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.
10. Переверзева Д. С. Связь между возрастом и анатомическими нарушениями мозга при раннем детском аутизме / Д. С. Переверзева // Журнал неврологии и психиатрии имени С. С. Корсакова. – 2008. – Т. 10. – С. 71-81.
11. Чеховская А. В. Современные методы коррекции расстройств аутистического спектра / А. В. Чеховская // Вісник ОУН імені І. І. Мечникова. Психологія. – Вип. 8 (20), 2012. – С. 652-659.
12. 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.
13. 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 sensoraya integratsiya. Ponimaniye skrytykh problem razvitiya / E.Dzh. Ayres. – M. : «Terevinf», 2013. – 272 s.
2. Vorobyey O. Mistse dytyny-autysta v suchasnosti 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 rozladakh spektra autyzmu u ditey / K.V. Dubovyk // Arkhiv psikhiatriyi. Naukovo-praktychnyy zhurnal. - Tom 19, № 2 (73). - 2013. - S. 80-83.
4. El'nebyu I. Bez tvoho dotyk ya pomru ... Znachennya taktil'noyi stimulyatsiyi dlya rozvytku ditey / I. El'nebyu. - Mn. : Bilorus'kyy Ekzarkhat - Bilorus'koyi pravoslavnoyi tserkvy, 1999. - 108 s.
5. Kisling U. Sensoraya integratsiya v dialoge : ponyat' rebenka, raspoznat' problemu, pomoch' obresti ravnovesiye. / U. Kisling – M. : Terevinf, 2017. – 240 s.
6. Korobkina L.A. Sensoraya integratsiya kak metod preodoleniya narusheniy v razvitii detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya. [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa : Mezhdunarodnyy obrazovatel'nyy portal «Mir uchitelya»: <http://worldofteacher.com>
7. Minenkova I.N. Obespecheniye sensoroy 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.
8. 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-osnovnye-problemy-spetsialisty-diagnostika-chinovniki>
9. 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.
10. Pereverzeva D.S. Svyaz' mezhdu 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.
11. Chekhovskaya A.V. Sovremennyye metody korrektsii rasstroystv autisticheskogo spektra / A.V. Chekhovskaya // Vísnik OUN ímení Í.Í. Mechnikova. Psikhologíya. – Vip. 8 (20), 2012. – S. 652-659.
12. 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.

13. 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. Пристинский, Т. Пристинская, Б. Степанов

*Государственное высшее учебное заведение
«Донбасский государственный педагогический университет»
(г. Славянск, Украина)*

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР
ОПТИМИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

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

Аннотация. В статье акцентируется внимание на том, что формирование валеологического мировоззрения заключается в направленности действий общества на создание условий, которые обеспечивают осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления здоровья. Обосновывается необходимость реализации идеи воспитания социальной ответственности за здоровье, как фактора оптимизации профессиональной подготовки педагога.

Ключевые слова: феномен здоровья, система формирования здорового образа жизни, идея социальной ответственности, личностное и общественное здоровье, валеологическое мировоззрение, образование.

Анотація. У статті акцентується увага на тому, що формування валеологічного світогляду професійної діяльності педагога полягає в наступності дій суспільства щодо створення умов, котрі забезпечують усвідом-

лення 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 проблемы. Анализ научных исследований и публикаций по данной проблеме. Здоровье человека уже не является сугубо медицинской проблемой, а составляет лишь незначительную часть феномена здоровья. Обобщенные данные научных исследований зависимости здоровья от разных факторов свидетельствуют, что система здравоохранения обуславливает лишь 10 % комплекса влияний, приблизительно 20 % приходится на экологию, 20 % – на наследственность и около 50 % – на условия и образ жизни человека [1; 2; 3].

В тоже время оптимальная двигательная активность человека (использование средств физической культуры и спорта, разнообразных систем оздоровления), развитие познавательной сферы являются ведущими факторами в сохранении здоровья, компонентом формирования культуры профессиональной деятельности будущего педагога [4; 5; 6].

Физическая культура в данном контексте является результатом многогранной деятельности общества, который наследует такие его духовные ценности как генерирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; гармоничная взаимосвязь интеллектуального и физического развития; обеспечение продуктивной профессиональной и соревновательно-развлекательной деятельности; воспитание эстетических идеалов и этических норм личности. В связи с этим, формирование у студенческой молодежи современного валеологического мировоззрения должно заключаться в направленности действий общества на создание условий, которые обеспечивали бы осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностного феномена культуры личности [7].

В связи с этим считаем, что идея развития валеологического мировоззрения, социальной ответственности за здоровье должна быть одной из

важнейших в формировании духовной культуры будущего педагога как основы его практической деятельности.

Данное исследование выполняется в соответствии реализацией социальных программ «Формирование здорового образа жизни», «Молодежь за здоровый образ жизни», украинско-канадского проекта «Молодежь – за здоровье», «Спорт ради развития», календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (Славянск, Украина), Научно-исследовательского института духовного развития человека Восточноевропейского национального университета им. Владимира Даля.

Целью статьи является теоретическое обоснование необходимости реализации идеи воспитания у студенческой молодежи валеологического мировоззрения, социальной ответственности за состояние своего здоровья, как фактора оптимизации практической деятельности будущего педагога.

Изложение основного материала исследования. Здоровье человека является феноменом глобального значения и рассматривается как философская, социально-педагогическая, экономическая, биологическая, медицинская категории, как объект потребления и привнесения экономического капитала страны, как личностная и общественная ценность.

Понимание феномена здоровья предполагает, по крайней мере, четыре взаимосвязанные компонента: соматический (физический), психический (умственный), социальный (общественный), духовный (собственные идеалы и мировоззрение). В таком контексте здоровый образ жизни мы понимаем как совокупность человеческой деятельности, направленной на реализацию социальных функций по созданию условий здоровьесберегающей среды обучения, профессиональной деятельности, отдыха, быта, досуга, то есть, жизненной позиции человека на формирование, сохранение, укрепление, восстановление здоровья. При этом следует подчеркнуть, что реализация потенциала здоровья каждого человека и здоровья общества должны осуществляться на основе государственной политики страны, то есть целенаправленной системой формирования валеологического мировоззрения.

Считаем, что важное значение в формировании сознательного отношения к здоровью и здоровому образу жизни человека имеет образование, миссия которого, на наш взгляд, заключается не только в формировании профессиональных знаний, умений и навыков, но и в воспитании у студенческой молодежи неопровержимых ценностей личностного и общественного здоровья.

В развитом обществе состояние здоровья в значительной степени определяется уровнем образованности человека. Чем выше образовательный уровень определенной социальной среды (учебного заведения), тем более высоки, как правило, в ней показатели здоровья.

Забота о собственном и общественном здоровье невозможна без понимания социальной ответственности за его состояние. Образованность

человека относительно здоровья – это не только валеологические, но и естественнонаучные, философские, гуманитарные знания. Когда речь идет о здоровье определенной социальной группы людей, мы предполагаем наиболее близкое и относительно постоянное ее окружение – семья, друзья, знакомые, коллеги, то есть среду общения, где человек ежедневно находится. Находясь в этой среде, человек влияет на нее своими действиями, поступками, поведением, также как и среда (окружение) своим отношением к жизненным проявлениям влияет на мировоззрение человека. Именно в ближайшем окружении и происходит формирование валеологического мировоззрения. Такое влияние через ближайшее окружение в значительной мере формирует активную жизненную позицию, создает соответствующую психолого-педагогическую среду, определяет духовные ценности и социальную ответственность за свое здоровье. В связи с этим, человек как субъект окружения, положительно (или же отрицательно) воздействует на среду личным примером, предоставлением информации, отношением к действиям и процессам, которые происходят в социальной среде. Такая совокупность факторов и условий жизни предопределяют необходимость формирования ценностей здоровья социальной группы. То есть, как каждый человек несет личную ответственность за здоровье общества, так и общество должно быть ответственным за здоровье каждого своего гражданина.

В практическом контексте такое понимание социальной ответственности определяет потребность руководствоваться тем, что, с одной стороны, государство отвечает за здоровье своих граждан, а с другой – каждый человек ответственен за здоровье общества. На наше глубокое убеждение, профессиональная подготовка педагога должна предполагать формирование осознанной ответственности и социальной потребности в ведении здорового образа жизни.

Идея социальной ответственности за здоровье имеет все основания быть одной из методологических основ разработки инновационных технологий формирования духовной культуры педагога. Под ответственностью мы склонны понимать, прежде всего, духовность и свободу личности. Именно социальная ответственность устанавливает характер взаимосвязи свободы личности и необходимости быть здоровым, является основой духовно-практической деятельности педагога в воспитании у подрастающего поколения валеологического мировоззрения. Еще древние философы утверждали, что необходимость – это внешний мир, а свобода личности – это мир человека, то есть деятельность, которая связана с выбором человека. Таким образом, жизненно активный и социально оправданный выбор предопределяет ответственность и поведение каждого человека в необходимости быть здоровым, превращая его в истинно культурного и свободного субъекта.

На наш взгляд, формирование сознательного и ответственного валеологического мировоззрения студента должно осуществляться на основе создания социально-педагогических условий, а именно:

- формирование гносеологических (познавательных) ценностей – ответственности за адекватное восприятие объективной необходимости быть здоровым (целеполагание), адекватную самооценку намерений реализовать необходимость быть здоровым (рефлексия), воспитывать такую необходимость у подрастающего поколения;

- формирование самоопределения – ответственности за выбор наиболее эффективных средств, методов, форм, оздоровительных технологий; за ценностный и обоснованный выбор альтернатив поведения, действий, поступков в сохранении здоровья; за выбор активной жизненной позиции в укреплении, потреблении, восстановлении и передаче здоровья;

- формирование потребности к постоянному самосовершенствованию – ответственности за волевою интенцию и результаты практических действий, благодаря которым достигается поставленная цель – быть здоровым; за верность идеи совершенствования состояния психосоматического, духовного и социального здоровья.

Представленные таким образом социально-педагогические условия, на наш взгляд, успешно ассимилируют наряду с народными традициями телесного воспитания, новые концепции реализации проблемы формирования социальной ответственности за здоровье как категории духовной и профессиональной культуры будущего педагога.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, результатом нашего методологического рассуждения является необходимость разработки инновационных образовательных моделей, интерактивных технологий, социально-педагогических условий создания в учебном заведении здоровьесберегающей среды. В этой связи, дальнейшее научное обоснование получают положения, характеризующие современное понимание феномена здоровья человека, идеи социальной ответственности учащейся молодежи в необходимости ведения здорового образа жизни. Развитие данных положений, на наш взгляд, будет способствовать формированию современного валеологического мировоззрения будущего педагога.

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является разработка, научное обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс университета дидактико-оздоровительного комплекса методов, интерактивных технологий, направленных на генерирование здорового образа жизни как фактора реализации стремления личности к гармоничному развитию, идеалу интеграции духовного и телесного совершенствования человека.

Литература

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Апанасенко Г. Л. – К. : Медицина, 2007. – 132 с.
2. Григоренко В. Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее развития / Григоренко В. Г. – О. : ПУДПУ им. К. Д. Ушинского, 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., Пристинський В. М. // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77–85.

5. Пристинский В. Н. Духовное и физическое здоровье – приоритетные жизненные ценности общества в современном кросс-культурном информационном пространстве / Пристинский В. Н., Пристинская Т. Н. // Актуальные проблемы развития традиционных и восточных единоборств. – 2011. – № 5. – Х. : Академия ВВ МВД Украины. – 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. Povestea 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. Pridniprov'ya 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. Povestea 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**

О. Н. Вялая, С. И. Бобровник

*Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова
(г. Киев, Украина)*

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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.

Аннотация. В статье формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности рассматривается как процесс приобретения студентами квалификации, которая обеспечит им эффективную реализацию способностей, раскрытие своего творческого потенциала, овладение определенным социальным опытом, повышение профессионального мастерства и совершенствования в профессии, направленной на привлечение учеников к занятиям физическими упражнениями на уроках физической культуры, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме

учебного день, внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: формирование готовности, будущие учителя физической культуры, профессиональная самореализация, оздоровительная деятельность.

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. Джурицький, 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. Арефьева Л. П. Подготовка будущих учителей физической культуры до позакласної виховної роботи у старшій школі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. П. Арефьева. – К., 2010. – 22 с.

3. Валеева Г. В. Развитие психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности в общеобразовательных организациях: автореф. дис. канд. психолог. наук : 19.00.07 / Г. В. Валеева. – Екатеринбург, 2014. – 21 с.

4. Жуковский Е. И. Понятия «Физическая культура» и «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в педагогической науке: содержательный аспект // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2013. – № 2 (13). – С. 113–115.

5. 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.

6. 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. Aghypko 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*. Ekaterinburg [in Russian].

4. Zhukovskiy E. I. (2013). Ponyatiya «Fizicheskaya kultura» i «Fizkulturno-ozdorovitel'naya deyatelnost» v pedagogicheskoy nauke: sodержatelnyiy aspekt [The notions «physical culture» and «health and Fitness activity» in pedagogy: informative aspect] *Vektor nauki Tolyattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psihologiya*. 2 (13), 113–115. [in Russian].

5. 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].

6. Tymoshenko O. V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady optymizatsii profesiinoi pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury u vyshchykh 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**

Ю. В. Кравченко

*Бердянский государственный педагогический университет
(г. Бердянск, Украина)*

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ К ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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.

Аннотация. В статье акцентировано внимание на том, что современные инновационные изменения и вход Украины в Европейское образовательное пространство обусловили новые требования к подготовке будущих специалистов в высших учебных заведениях. Акцентировано внимание на том, что современная традиционная система подготовки физкультурных кадров не удовлетворяет потребности общества, которое требует учета современных инновационных процессов, связанных с демократизацией и гуманизацией образования, гармонизацию взаимодействия педагога и учащихся, перевода их в субъект-субъектные отношения. Представлены результаты анкетирования студентов Бердянского государственного педагогического университета.

Ключевые слова: формирование готовности, будущие учителя физической культуры, педагогическое взаимодействие, физкультурно-оздоровительная деятельность.

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.

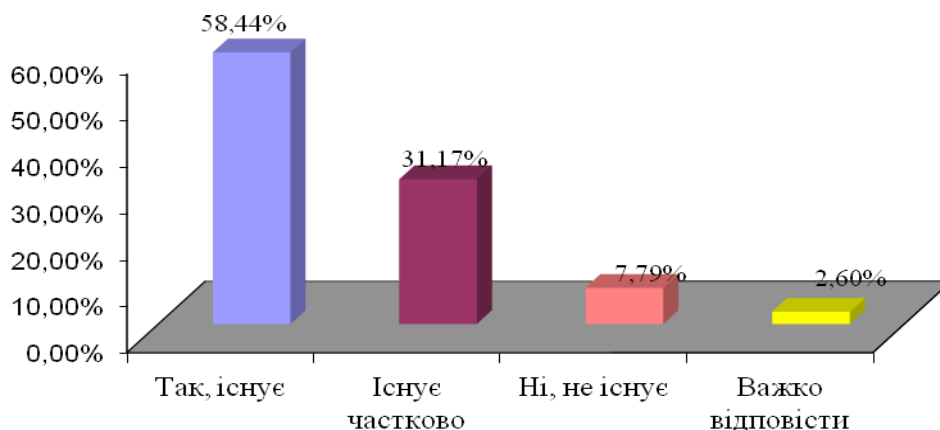


Рисунок 1 – Результати анкетування майбутніх учителів фізичної куль-

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].

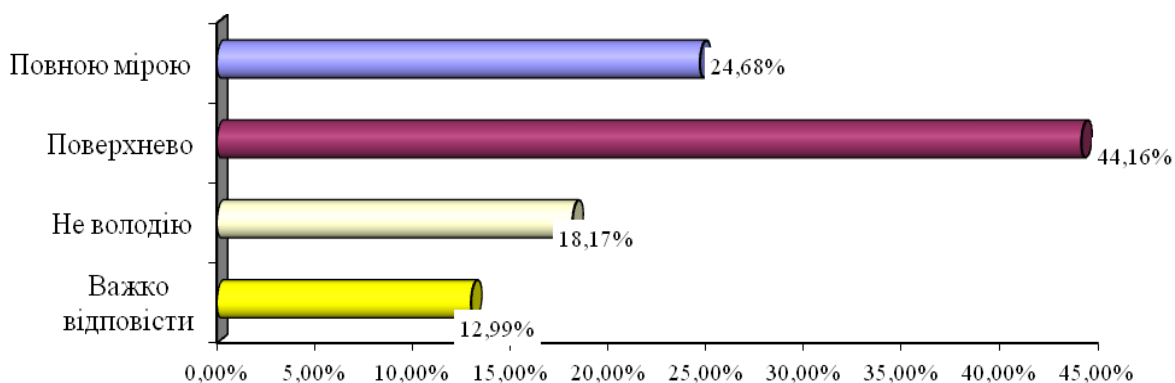


Рисунок 2 – Результати анкетування майбутніх учителів фізичної культури щодо володіння знаннями про засоби педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності (%)

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 імponує 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 ефективно організації педагогічної взаємодії в умовах модернізації освіти, однак на практиці суб'єкти освіти не завжди готові до ефективно 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-XXI, 2012. – 343 с.
4. Краснова О. В. Содержание и объем понятия «Система педагогических взаимодействий» / О. В. Краснова // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Гуманитарные науки.– 2008. – Вип. 4. – С. 105–112.
5. Коротаева Е. В. Педагогическое взаимодействие: становление дефиниции / Е. В. Коротаева // Педагогическое образование в России. – 2007. – № 1. – С. 73–83.
6. 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.
7. 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.

8. Филиппова А. Р. Педагогические основы взаимодействия преподавателей и студентов в образовательном процессе / А. Р. Филиппова // Концепт. – 2013. – Вып. 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. – Cherkashchyna – Kyiv: 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. Krasnova O. V. Soderzhanye y ob'em ponyatyaya «Systema pedahohycheskykh vzaymodeystviy» / O. V. Krasnova // Yzvestyia VUZov. Povolzhskyy rehyon. Humanytarne nauky. – 2008. Vyp. 4. – S.105–112.

5. Korotaeva E. V. Pedahohycheskoe vzaymodeystviye: stanovlenye defynytsyy / E. V. Korotaeva// Pedahohycheskoe obrazovanye v Rossyy. – 2007. – № 1. – S.73–83.

6. 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.

7. Tymoshenko O. V. Teoretyko-metodychni zasady optymizatsiyi profesiynoyi pidhotovky vchyteliv fizychnoyi kul'tury u vyshchykh navchal'nykh zakladakh : avtoref. dys... doktora ped. nauk : 13.00.04 / O. V. Tymoshenko. – K., 2009. – 38 s.

8. Fylyppova A. R. Pedahohycheskye osnovy vzaymodeystviy 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**

Л. А. Коновальская

*Бердянский государственный педагогический университет
(г. Бердянск, Украина)*

Л. П. Сущенко

*Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова
(г. Киев, Украина)*

**ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ**

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.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к физкультурно-оздоровительной работе в старшей школе. Анализ психолого-педагогической литературы и литературы по физической культуре и спорту указывает на особое внимание ученых к проблеме воспитания здорового поколения. Развитие современной системы высшего образования в Украине требует изменений с целью повышения эффективности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в учреждениях высшего образования. Авторы акцентируют внимание на том, что сегодня возникает острая необходимость обновления содержания профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, которые будут основательно владеть профессией, связанной с физкультурно-оздоровительной деятельностью с учащимися общеобразовательных учебных заведений.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, будущие учителя физической культуры, физкультурно-оздоровительная работа.

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'язберезувальних технологій у старшій школі (В. Д. Дручик), передумови щодо створення системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до створення здоров'язберезувального 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 перебудувати 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-

нення 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).

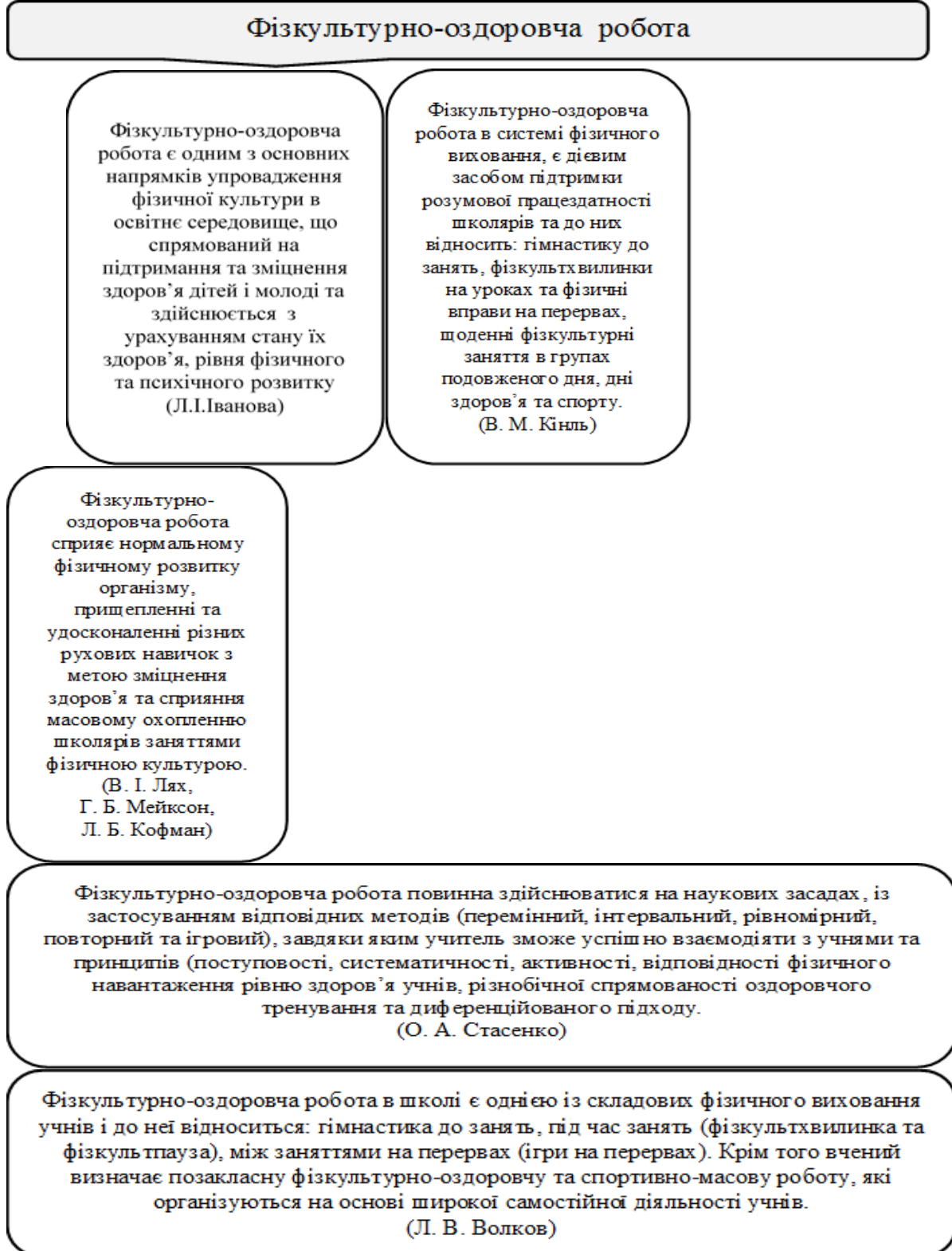


Рисунок 1 – Визначення поняття фізкультурно-оздоровчої роботи

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 [Електроний 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. – Rezhym dostupu :

www.lifesway.org/inf/PP200801.pdf

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. «Terazniejszość – 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. Wódcz K., Pawlas-Czyż S. (Eds.). *Praca socjalna wobec nowych obszarów wykluczenia społecznego – modele teoretyczne, potrzeby praktyki*. Toruń: Wydawnictwo «Ak».

УДК 316

А. А. Никитинская, О. Л. Леханова

*Череповецкий государственный университет,
кафедра дефектологического образования
(Череповец, Россия)*

ИСКУССТВО КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ

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

Аннотация. В статье рассмотрена проблема социальной и социокультурной адаптации молодых инвалидов-колясочников. Проведён анализ оптимальных приёмов социокультурной адаптации и определено, что искусство выступает самостоятельным направлением в системе адаптации данной категории людей.

Ключевые слова: молодые инвалиды-колясочники, социальная адаптация, социокультурная адаптация, культурно-досуговая деятельность, искусство, инклюзивный танец.

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 современном этапе становления общества решение вопросов, связанных с проблемами социальной адаптации молодых инвалидов, приобретает особую актуальность и становится одной из важнейших задач государства.

Согласно Стандартным правилам обеспечения равных возможностей для инвалидов, принятым Генеральной Ассамблеей ООН от 20 декабря 1993 года [3], социальная адаптация людей с инвалидностью рассматривается как наиболее перспективное направление их социализации.

По утверждению И. А. Милославовой социальная адаптация – это сложный противоречивый процесс, включающий момент активности со стороны личности и сопровождающийся определёнными сдвигами в её структуре [6].

А. И. Жмыриков определяет социальную адаптацию как сложный диалектический, многоуровневый и иерархически организованный процесс взаимодействия личности и социальной среды, приводящий к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и среды, реализации внутриличностного потенциала в конкретных условиях жизнедеятельности при благоприятном эмоциональном самочувствии [6].

В ходе социальной адаптации решается её основная цель – интегрирование личности в систему социальных отношений, а также приобретение, закрепление и развитие умений и навыков межличностного общения.

В связи с тем, что процесс социальной адаптации мыслится в активном взаимодействии личности с окружающей средой, особую роль она приобретает для молодых инвалидов-колясочников, у которых физический недостаток существенно влияет на социальную позицию и на отношение к миру [4; 9].

Цель статьи. Именно поэтому первостепенное значение приобретает поиск оптимальных средств и приёмов включения молодых инвалидов-колясочников в социокультурное пространство.

Изложение основного материала исследования. Признавая важность социальной среды в адаптации молодых инвалидов-колясочников и то влияние, которое она оказывает на формирование личности и её поведение, многие педагогические, психологические, социологические и культурологические школы определяют необходимость выделения понятия «социокультурная адаптация». Н. В. Арабкина и Ю. А. Тупало отмечают, что специфика данного процесса заключается в том, что она раскрывает свою сущность через культуру и реализуется во взаимодействии субъектов с социокультурной средой [1; 7].

Приоритетной задачей социокультурной адаптации молодых инвалидов-колясочников является расширение творческого потенциала, выявление интересов и потребностей, а также формирование потенциальных возможностей на всех этапах возрастного развития.

Она включает в себя комплекс различных мероприятий, направленных на восстановление культурного статуса инвалида как личности, на приобретение опыта социального взаимодействия и на развитие коммуникативных навыков с использованием досуговых, коррекционных, познавательных и эмоционально-эстетических приёмов работы [1; 2; 4; 5].

Наши исследования и данные литературы показывают, что в последние годы в этом процессе немаловажную роль играет искусство, которое:

- решает образовательную, информационную и релаксационную функцию;
- приобщает к культурным и духовным ценностям;
- помогает достичь компенсации вторичных отклонений в психическом развитии, обусловленных наличием первичного дефекта.

Описывая опыт включения молодых инвалидов в процесс искусства, Р. М. Войтенко, Н. Т. Попова и А. Ю. Шеманов отмечают, что культурно-досуговая деятельность выступает в качестве подхода социокультурной адаптации, а её театрализованные формы – как вид организации и эффективное средство адаптации [5; 7; 8; 10]. К наиболее значимым театрализованным формам, которые можно использовать в работе с молодыми инвалидами-колясочниками, относятся хореография, музыка, вокал и др.

Активное участие молодых инвалидов-колясочников в культурно-досуговой деятельности является значимым средством выявления и поддержки ресурсов личности [8]. Приобщаясь к искусству, они становятся частью культурного сообщества, что обеспечивает им адаптацию в социокультурных ситуациях и формирование личностных качеств. Это демонстрирует инклюзивный потенциал искусства и позволяет рассматривать его как самостоятельное направление в системе социокультурной адаптации молодых инвалидов-колясочников.

Довольно часто в практике работы с молодыми инвалидами-колясочниками используется инклюзивный танец, представляющий совместное творчество людей с различным физическим и интеллектуальным потенциалом. Он способствует расширению сферы самостоятельности и реа-

лизации личностного потенциала через систему мероприятий, использующих творческие постановки для адаптации и интеграции.

Выводы. Однако в настоящее время процесс включения молодых инвалидов-колясочников в инклюзивные танцевальные коллективы происходит спонтанно, нет сведений о влиянии данной деятельности на социально-личностный статус реабилитантов, их потенциал и жизненные позиции. В условиях отсутствия научно-обоснованных сведений процесс социокультурной адаптации средствами инклюзивного танца не учитывает потенциал инвалида и его реабилитационные ресурсы, что может привести не только к стагнации, но и к ухудшению состояния молодых инвалидов-колясочников.

В целях их эффективной интеграции в социальные отношения **перспективы дальнейших исследований** видим в изучении влияния инклюзивных танцев на состояние реабилитационного потенциала молодых инвалидов-колясочников и разработку методики занятий инклюзивными танцами.

Литература

1. Арабкина, Н. В. Социокультурная реабилитация детей инвалидов в художественно-творческой деятельности / Арабкина Н. В. // Актуальные проблемы психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья: Материалы международной научно-практической конференции. – М. : МГППУ, 2011. – С. 526–527.

2. Востров, И. М. Творческая деятельность и инклюзия / И. М. Востров, В. А. Егорова, А. Ю. Шеманов // Современная зарубежная психология. – М. : МГППУ, 2013. – Том 2, № 3. – С. 5–18.

3. Конвенции и соглашения: Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов // Организация Объединённых Наций. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.un.org/ru/index.html> (дата обращения: 25.01.2018).

4. Левченко, И. Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько. – М. : Академия, 2001. – 192 с.

5. Луценко, Е. Л. Социокультурная реабилитация инвалидов: на примере Еврейской автономной области : дис. ... канд. социол. наук. – Хабаровск, 2007. – 173 с.

6. Мнацаканян, И. А. Социальная адаптация личности: понятие и сущность // Информационная помощь студентам и преподавателям. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://superinf.ru/> (дата обращения: 25.01.2018).

7. Тупало, Ю. А. Социокультурная адаптация и реабилитация детей с ограниченными возможностями // Социально-экономические аспекты развития современного общества : Межвузовский сборник научных трудов. – 2014. – С. 248–255.

8. Шеманов, А. Ю. Инклюзия в культурологической перспективе / Н. Т. Попова, А. Ю. Шеманов // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 1. – С. 74–82.

9. Шипицына, Л. М. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / И. И. Мамайчук, Л. М. Шипицына. – М., 2004.

10. Щербакова, А. М. Актуальные проблемы психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья : коллективная монография / под ред. А. М. Щербаковой. – М. : Московский городской психолого-педагогический университет, 2011. – 713с.

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. Conventions and agreements: Standard Rules for the Equalization of Opportunities for Persons with Disabilities // United Nations. – [Electronic resource]. URL: <http://www.un.org/ru/index.html> (reference date: January 25, 2018).

4. Levchenko, I. Yu. Technologies of teaching and upbringing of children with musculoskeletal disorders / I. Yu. Levchenko, O. G. Prihodko. – Moscow : Academy, 2001. – 192 p.

5. Lutsenko, E. L. Socio-cultural rehabilitation of disabled people: the example of the Jewish Autonomous Region: dis. ... cand. sociol. sciences. - Khabarovsk, 2007. – 173 p.

6. Mnatsakanyan, I. A. Social adaptation of the person: concept and essence // Information support for students and teachers. – [Electronic resource]. URL: <https://superinf.ru/> (reference date: January 25, 2018).

7. 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.

8. Shemanov, A. Yu. Inclusion in the cultural perspective / N. T. Popova, A. Yu. Shemanov // Psychological Science and Education. – 2011. – № 1. – P. 74–82.

9. Shipitsyna, L. M. Psychology of children with impaired functions of the musculoskeletal system / I. I. Mamaichuk, L. M. Shipitsyn. M., 2004.

10. Shcherbakova, A. M. Actual problems of psychological rehabilitation of persons with disabilities / collective monograph ed. A. M. Shcherbakova. – Moscow : Moscow City Psychological and Pedagogical University, 2011. – 713 p.

З. А. Мовкебаева, Д. С. Хамитова

*Казахский национальный педагогический университет имени Абая
(г. Алматы, Казахстан)*

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ВУЗЕ СТУДЕНТОВ
С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

З. А. Мовкебаева, Д. С. Хамитова

*Абай атындағы қазақ ұлттық педагогикалық университеті
(Алматы қ., Қазақстан)*

**ЕРЕКШЕ БІЛІМ БЕРУ ҚАЖЕТТІЛІКТЕРІ БАР СТУДЕНТТЕРДІ
ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ**

Z. A. Movkebayeva, D. S. Khamitova

*Abai Kazakh National Pedagogical University
(Almaty, Kazakhstan)*

**UNIVERSITY DISTANCE EDUCATION FOR STUDENTS WITH
SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS**

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы получения высшего образования студентами с особыми образовательными потребностями. Отмечается важность и необходимость получения высшего образования студентами с особыми образовательными потребностями для дальнейшей конкурентоспособности на рынке труда. Определены основные условия внедрения системы дистанционного обучения студентов с особыми образовательными потребностями и инвалидов. Обосновывается необходимость разработки технологических, содержательных, организационно-методических и других параметров дистанционной образовательной среды для обучения студентов с особыми образовательными потребностями и инвалидов в вузе.

Ключевые слова: дистанционное обучение, студенты-инвалиды, особые образовательные потребности, высшее образование.

Аңдатпа: Мақалада ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің жоғары білім алу мәселелері қарастырылады. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің болашақта еңбек нарығында бәсекеге қабілетті болуы үшін жоғары білім алуларының қажеттілігі мен маңыздылығы белгіленеді. Мүгедектер мен ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттерге арналған қашықтықтан оқыту жүйесін енгізудің негізгі жағдайлары анықталады. Мүгедектер мен ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің жоғары оқу орындарында білім алулары үшін қашықтықтан оқыту ортасының ұйымдастырушылық-әдістемелік, мазмұндық, технологиялық және басқа да талаптарын құрастыру қажеттіліктері негізделеді.

Түйін сөздір: кашықтықтан оқыту, мүгедек студенттер, ерекше білім беру қажеттіліктері, жоғары білім.

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 проблемы. В декабре 2006 года Генеральная Ассамблея ООН приняла Конвенцию о правах инвалидов годы [1], ратифицированной в Республике Казахстан в 2015 году. Ратификация Конвенции знаменует намерение государства создавать среду для полноценной жизни инвалида – полноправного члена общества, развивать систему профессионального образования для инвалидов.

Правовые основы, обеспечивающие «доступность и равные права инвалидов, наряду с другими гражданами, на охрану здоровья, образование и свободный выбор рода деятельности, в том числе трудовой», регламентированы Законом РК «О социальной защите инвалидов в Республике Казахстан». Необходимость обеспечения равных условий и безбарьерного доступа к образованию лицам с особыми образовательными потребностями (ООП), а также потребность в разработке учебно-методического обеспечения и расширении технологий дистанционного образования отражены в Государственной Программе развития образования и науки Республики Казахстан на 2016–2019 годы [2].

Обучение студентов с особыми образовательными потребностями, которые в дальнейшем должны стать профессионалами своего дела и быть конкурентоспособны на рынке труда должно осуществляться в соответствии с государственными образовательными стандартами на основе образовательных программ, адаптированных для обучения инвалидов. В данном случае недопустимо введение для них специальных стандартов, напротив, необходимо искать новые пути решения сложившейся ситуации. Решением обозначенных проблем является формирование дистанционной образовательной среды, обеспечивающей получение высшего профессионального образования инвалидами и студентами с особыми образовательными потребностями.

Изучение теоретических и научно-практических материалов показало, что в странах Западной Европы, США, Канады и странах Азии накоплен значительный опыт по реализации образования лиц с инвалидностью. При анализе зарубежного опыта, можно выделить основные три формы

организации обучения студентов-инвалидов и студентов с особыми образовательными потребностями:

– 1-й вариант: интегрированное обучение – очная или очно-заочная форма. Группы обучающихся с особыми образовательными потребностями из 5–7 человек включаются в обычные группы.

– 2-й вариант: обучение на общих основаниях – очная или очно-заочная форма. Организация отдельной группы студентов-инвалидов или студентов с особыми образовательными потребностями – 10–15 человек.

– 3-й вариант: дистанционное обучение – заочная форма. Организация отдельной группы для обучающихся с особыми образовательными потребностями – 5–10 человек.

В последние годы увеличился поток научных исследований на территории СНГ, посвященных проблеме доступности высшего образования лицам с инвалидностью. Исследователями рассматриваются аспекты психолого-педагогического и медико-социального сопровождения лиц с ООП в процессе образования, разрабатываются специальные образовательные технологии и адаптированные программы, а также новые пути организации учебного процесса для лиц с ООП.

Анализ научных исследований, проведенных в странах дальнего, ближнего зарубежья и в Республике Казахстан показывает, что в настоящее время продолжается поиск новых моделей обучения лиц с ООП и инвалидов, в том числе и дистанционного обучения в вузе. В контексте рассмотрения проблем обучения лиц с ООП актуальность дистанционной образовательной среды связана с тем, что реализация полного или частичного дистанционного обучения лиц с инвалидностью предъявляет новые требования к ее формированию. Поэтому на современном этапе в обозначенном направлении прослеживается определенное противоречие между потребностями социума и обучающихся в дистанционном обучении в вузе, предполагающие особую организацию образовательной среды, и недостаточной разработанностью ее технологических, содержательных, организационно-методических и других параметров.

Изложение основного материала исследования. В последние годы во многих вузах Казахстана реализуется полномасштабная и планомерная работа по обеспечению специальных условий для студентов с инвалидностью. Одной из возможных форм доступной среды может выступать дистанционное обучение.

В статье 1 главы 1 Закона РК «Об образовании» определяется понятие «дистанционные образовательные технологии» как «обучение, осуществляемое с применением информационно-коммуникационных технологий и телекоммуникационных средств при опосредствованном (на расстоянии) или не полностью опосредствованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника» [3].

Эксперты ЮНЕСКО обозначают долговременную цель дистанционного обучения: сделать доступным для любого человека в любом месте изучение программы любого университета. Дистанционное обучение дол-

жно обеспечить право каждого человека на равный доступ к информации и образованию [4]. Таким образом, применительно к студентам с особыми образовательными потребностями дистанционное обучение представляет собой один из методов получения знаний, в котором учитываются особенности студентов, их когнитивные и коммуникативные навыки. В ходе дистанционного обучения студентам с ООП предоставляются равные возможности получения высшего образования, не выходя из дома.

Дистанционное образование для инвалидов, особенно маломобильных, – это интерактивная среда, в которой им становятся доступными та же программа и учебники, что и другим студентам, которые зачислены на очное, заочное или вечернее отделение. Студент с особыми образовательными потребностями получает индивидуальную поддержку преподавателей: в рабочее время онлайн-куратор всегда может помочь ему по любому вопросу. Дистанционное обучение дает студентам возможность доступа к информационным образовательным ресурсам, образовательному порталу, электронным учебно-методическим комплексам и т. д.

Электронные и интернет-технологии, которые в последние десятилетия активно используются в академических организациях по всему миру, открывают новые перспективы для людей с особыми образовательными потребностями. Так же как инклюзивное образование, обучение по Интернету позволяет инвалиду получить профессию в максимально удобном для себя режиме. Для учебы ему достаточно иметь компьютер (ноутбук или планшет) с неограниченным интернет-доступом.

Вместе с тем, ввиду отсутствия возможности нахождения в стенах вуза и участия на аудиторных занятиях, в процессе дистанционного обучения для студентов с ООП необходимо создавать специальные условия.

Система дистанционного обучения для студентов с особыми образовательными потребностями должна быть доступной, гибкой и легкой для понимания и успешного усвоения учебной программы. Модернизация образовательного процесса позволяет применять современные информационные технологии для построения совершенно новой формы обучения в сочетании с традиционными методами. Несложная система дистанционного обучения приносит значительную пользу, так как она может самостоятельно произвести контроль его эффективности.

В своей деятельности система дистанционного обучения студентов с особыми образовательными потребностями должна стремиться к эффективности. Для этого необходимо проводить систематический анализ системы дистанционного обучения. Анализ результатов предоставляет возможность оценивать эффективность работы системы дистанционного обучения и определить в ней имеющиеся резервы эффективности.

Как уже отмечалось выше, дистанционное обучение студентов с особыми образовательными потребностями в вузе дает им возможность получить профессиональное образование. Основными преимуществами данной формы обучения являются:

- возможность не выходя из дома получать информацию о востребованности тех или иных специалистов на рынке труда, об условиях обучения, о преподаваемых специальностях, о факультетах и их программах;
- возможность заочного зачисления в вуз по результатам предыдущего обучения или опыта работы по выбранной специальности (в том числе перевод с очного обучения на дистанционное);
- нерегламентированная общая и «курсовая» продолжительность обучения;
- дистанционные технологии сдачи зачетов и экзаменов;
- возможность консультаций по телефону, Internet или по почте;
- почтовая рассылка методической литературы и рубежных контрольных заданий (в том числе по электронной почте).

В Республике Казахстан в некоторых вузах для обучающихся с особыми образовательными потребностями практикуется организация учебного процесса по дистанционной образовательной технологии.

Дистанционное обучение студентов в институтах и университетах Казахстана, как правило, происходит следующим образом: студент получает логин и пароль для доступа в собственный личный кабинет. Отсюда он может заходить в электронную библиотеку учебной и дополнительной литературы, видеть расписание занятий и экзаменов, смотреть онлайн-лекции и участвовать в семинарах, общаться с преподавателями и однокурсниками. Неважно, где находится сам студент, профессиональное обучение для него становится доступным, как только он включит компьютер и выйдет в Интернет. Дистанционные направления подготовки позволяют выпускникам работать дистанционно: развивать свой онлайн-бизнес, оказывать консалтинговые услуги, быть удаленным сотрудником в компании и др.

Система дистанционного обучения призвана осуществлять следующие социально значимые функции:

- повышать уровень образованности людей с особыми образовательными потребностями и инвалидов и качество образования;
- удовлетворять потребности страны в качественно подготовленных специалистах из числа людей с инвалидностью;
- развивать единое образовательное пространство, которое будет удовлетворять потребности населения в образовательных услугах независимо от их места проживания, состояния здоровья, элитарности, материальной обеспеченности и др.;
- повышать социальную и профессиональную мобильность людей с особыми образовательными потребностями и инвалидов, их предпринимательскую и социальную активность, кругозор и уровень самосознания [5].

В настоящее время в Казахстане в 42 вузах ведется обучение по дистанционным образовательным технологиям. Так, в Университете «Туран» (г. Алматы), который по праву является одним из основоположников дистанционного обучения студентов с инвалидностью, в специальном дистанционном центре можно получить профессию бухгалтера, программиста и др. Всего же университет «Туран» предлагает 48 специальностей.

В другом казахстанском вузе - Южно-Казахстанском государственном университете имени М. Ауезова (г. Шимкент), дистанционное обучение студентов-инвалидов осуществляется на факультете вечернего и дистанционного обучения. Онлайн-факультет данного университета объединяет более 100 программ обучения, начиная с информационных технологий и управления проектами, и заканчивая интернет-маркетингом и дизайном. На каждой из программ студент может получить востребованную профессию и пройти все уровни высшего и послевузовского профессионального образования: бакалавриат, магистратура, дополнительное образование. Для инвалидов предусмотрены льготные условия приема на каждую программу. Положительным является тот факт, что обучение студентов-инвалидов по предлагаемым программам проходит в смешанных онлайн-группах.

В платформу дистанционного обучения интегрированы такие социальные возможности, как виртуальные классы, чаты, блоги, обмен графикой и видео. По окончании обучения университетом выдается диплом государственного образца, в котором не указывается, что они учились дистанционно, а отмечена заочная форма обучения [6].

В Таразском государственном университете (г. Тараз) создан специальный центр технологий дистанционного обучения, который осуществляет обучение десяти студентов с особыми образовательными потребностями. При этом руководство вуза отмечает, что такие студенты не должны чувствовать себя в чем-то обделенными, потому что здесь создаются равные условия для обучения всех категорий обучающихся.

На базе консорциума вузов, состоящего из четырех университетов (КБТУ, AlmaU, SDU, КазНУТУ им. Сатпаева) при поддержке Kcell и общественного фонда «WikiBilim» в 2017 году создана платформа «Открытый университет Казахстана». Средняя продолжительность одного курса – пять недель. Почти 80 % уникального образовательного контента представлено на казахском языке. В настоящее время разработано десять первых онлайн-курсов, в числе которых: «Матрицалар және анықтауыштар», «Мемлекеттік-жекешелік әріптестік», «Web-бағдарламалау негіздері», «Фурье талдауы», «Робототехника», «Введение в компьютерные науки на языке Java». «Открытый университет» открывает доступ к образовательным курсам людям с особыми образовательными потребностями.

Таким образом, можно утверждать, что дистанционное образование достаточно активно развивается в вузах Республики Казахстан. Вместе с тем, дистанционное образование для студентов с ООП и инвалидов, с одной стороны, создает особые условия для удовлетворения их потребностей, а с другой - препятствует социальной интеграции инвалидов, ограничивая их жизненные шансы.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Создание дистанционной образовательной среды способствует широкому вовлечению граждан с ООП в образовательный процесс в организациях высшего профессионального образования. Дистанционное обучение представляет со-

бой важный ресурс для формирования профессиональных компетенций у обучающихся с ООП и инвалидностью, что способствует подготовке конкурентоспособных специалистов в условиях высшего образования для разных сфер деятельности.

Разработка технологических, содержательных, организационно-методических и других параметров дистанционной образовательной среды для обучения студентов с ООП и инвалидов в вузе обеспечат основу для модернизации высшего образования. Реализация указанных параметров дистанционного обучения обеспечит максимально равную доступность профессионального образования независимо от места жительства, социального и материального положения и состояния здоровья обучающихся.

Таким образом, дистанционное обучение способствует увеличению доли лиц с инвалидностью, которым создаются специальные условия для получения качественного высшего образования, обеспечивается возможность быть конкурентоспособными на рынке труда. Вместе с тем, как показывает казахстанский опыт практики высшего образования студентов с особыми образовательными потребностями, создание дистанционной образовательной технологии требует дальнейшей разработки и совершенствования.

Литература

1. Конвенция о правах инвалидов 2006 г.
2. Государственная Программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2016-2019 годы. – Указ Президента Республики Казахстан от 1 марта 2016 года. - № 205.
3. Закон РК «Об образовании» 2007 г, с изменениями и дополнениями от 09.04.16 г. № 501-V.
4. <http://www.tisbi.ru/home/about/struct/unesco-chair/InvLern/>
5. М. А. Павлович Министерство общего и специального образования РФ Система дистанционного образования, телекоммуникации и подготовка системы учебных пособий для педагогического образования. https://www.altspu.ru/Journal/pi/pi_pav.html
6. <http://www.sdo.ukgu.kz/?q=ru/node/184>.

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
4. <http://www.tisbi.ru/home/about/struct/unesco-chair/InvLern/>
5. Pavlovich, M. A. Ministerstvo obshchego i specialnogo obrazovaniya RF Sistema distancionnogo obrazovaniya, telekommunikacii i podgotovka

sistemy uchebnyh posobij dlya pedagogicheskogo obrazovaniya.
https://www.altspu.ru/Journal/pi/pi_pav.html

6. <http://www.sdo.ukgu.kz/?q=ru/node/184>.

УДК 371.94

Г. М. Галактионова

Череповецкий государственный университет

(г. Череповец, Россия)

**РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ
АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

G. M. Galaktionova

Череповецкий 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**

Аннотация. В статье представлен опыт работы студенческого волонтерского объединения «Импульс», организованного на базе кафедры дефектологического образования Череповецкого государственного университета. Процедура волонтерской деятельности включает в себя стандартный алгоритм и состоит из этапов целеполагания, планирования, организации деятельности, и рефлексии. Вектор саморазвития студентов выглядит как полученный в период обучения в ВУЗе мотивационный стимул, направленный на создание импульса к реализации социальных практик в дальнейшем. Студенты-дефектологи, участвуя в волонтерской деятельности, приобретают умения и навыки работы с детьми и взрослыми с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: студенческое волонтерское объединение, добровольческая деятельность, социальная адаптация, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Анотація. У статті представлений досвід роботи студентського волонтерського об'єднання «Імпульс», організованого на базі кафедри дефектологічну освіти Череповецького державного університету. Процедура во-

лонтерської 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 проблемы в общем виде. В современных условиях индустриализации и глобализации увеличивается численность детей с отклонениями в физическом и психическом развитии, что вызывает необходимость подготовки для образовательных организаций специалистов, способных грамотно и вовремя оказать коррекционно-педагогическую и социально-психологическую помощь детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Будущий дефектолог должен обладать компетенциями в области общепрофессиональных, коррекционно-педагогических, диагностико-консультативных, исследовательских, культурно-просветительских знаний и умений.

Анализ научных исследований и публикаций по данной проблеме свидетельствует, что большинство начинающих волонтеров испытывают затруднения в осуществлении планирования добровольческой деятельности на мероприятии, в налаживании контакта с нуждающимися в волонтерской помощи, ощущают психологический дискомфорт в процессе коммуникации с детьми с ОВЗ и их родителями. В свою очередь опыт добровольческой деятельности положительно сказывается на формировании личностных и социальных качеств волонтеров. [1, 4]

Целью статьи является обоснование значимости участия студентов в волонтерской деятельности для повышения их социальной активности, формирования у обучающихся профессиональных компетенций в области коррекционной педагогики и специальной психологии.

Изложение основного материала исследования. На кафедре дефектологического образования Череповецкого государственного университета создано студенческое волонтерское объединение «Импульс» способствующее осознанию обучающимися социальной значимости своей будущей профессии, толерантному и адекватному восприятию лиц с ОВЗ, умению анализировать социально-значимые проблемы и процессы; готовности к организации коррекционно-развивающей среды, к взаимодействию с общественными организациями, семьями лиц с ограничениями жизнедеятельности; к осуществлению психолого-педагогического сопровождения процессов социализации лиц с ОВЗ; к формированию общей культуры лиц с нарушениями в развитии.

С начинающими волонтерами проводятся обучающие мастер-классы по формированию коммуникативных навыков, развитию творческих способностей на базе реабилитационного центра «Преодоление», благотворительного фонда «Дорога к дому», а также организуются практические семинары преподавателями кафедры ДефО и специалистами дошкольных и школьных образовательных организаций для детей с ОВЗ. Анализ волонтерских анкет свидетельствует о необходимости такого обучения добровольцев на начальном этапе их деятельности. [1]

Волонтеры СВО «Импульс» проводят работу в разных направлениях, одним из которых является социальная адаптация лиц с ограничениями жизнедеятельности.

Способствуя взаимодействию лиц с ОВЗ с социальной средой на уровне макросреды наши волонтеры сопровождают детей с особыми образовательными потребностями на экскурсии в музеи, помогают экскурсантам с сенсорными нарушениями воспринимать экспонаты с помощью сохранных анализаторов, поясняют демонстрируемые в залах объекты; сопровождают лиц с малой подвижностью на мероприятиях «Региональное эхо международного кинофестиваля «Кино без барьеров», обсуждают с детьми и подростками с ОВЗ просмотренные кинофильмы. Добровольцы «Импульса» участвуют в работе благотворительных базаров проводят для лиц с ограничениями жизнедеятельности мастер-классы по мыловарению, изготовлению роллов, открыток и пр.

Студентами волонтерами подготовлено и проведено большое количество спектаклей для воспитанников дошкольных и школьных образовательных организаций г. Череповца (для детей с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата), для пациентов психоневрологических интернатов и санатория для детей с ОВЗ в г. Тотьме.

Будущие дефектологи танцуют в составе инклюзивного танцевального коллектива «Надежда» с лицами с нарушением опорно-двигательного аппарата, принимают участие в Международных благотворительных танцевальных фестивалях «Inclusive dance». Волонтеры студенческого объединения «Импульс» участвуют в проекте теневого театра «Через тени - к свету!», получившего поддержку ПАО «Лукойл». Совместно с глухими и слабослышащими учащимися Образовательного центра № 44 будущие дефектологи на базе МБОУ ДО «Центр детского творчества и методического

обеспечения» г. Череповца на гала-концерте XI городского фестиваля творчества детей с ОВЗ «Синяя птица» разыграли перед зрителями сцены из спектакля «Чудный дар под сиянием рождественской звезды».

Уже не первый год студенты-дефектологи СВО «Импульс» сотрудничают с Благотворительным фондом «Дорога к дому». В копилке совместных мероприятий оказание добровольческой помощи в детских поликлиниках по подготовке к занятиям с детьми с ОВЗ раннего возраста: обработка игрушек, комплектация и описание игрушек для лекотеки детских поликлиник в рамках проекта «С первых дней» Благотворительного фонда «Дорога к дому». Работа волонтеров в этом направлении отмечена Благодарственным письмом за плодотворное сотрудничество и активную помощь в 2017 году, за поддержку семей с детьми в трудной жизненной ситуации.

Социальная адаптация лиц с ОВЗ проводится и на уровне микросреды: на стадионе университета волонтеры организуют соревнования «Мои паралимпийские» для студентов ЧГУ с инвалидностью и старшеклассников образовательного центра для детей с нарушениями слуха; проводят «Веселые старты» для детей с нарушениями зрения; участвуют в мероприятиях клуба по интересам для людей с инвалидностью «Территория солнца», посвященных новогодним праздникам, Дню Победы, Дню инвалидов, Международному Дню Белой трости, Дню Слепых; для воспитанников ДОО с ограниченными возможностями здоровья волонтеры проводят виртуальные экскурсии по городам Череповцу, Санкт-Петербургу: в интересной игровой форме знакомят детей с достопримечательностями и памятными местами этих городов, с их красивыми видами, историей создания Дворцовой площади, храма Спаса-на-Крови, Эрмитажа (на основе этой разработки защищен Социальный проект на студенческом Форуме в Тюмени). [3]

Волонтеры СВО «Импульс» участвуют в грантовой деятельности: выиграны гранты Всероссийского конкурса молодежных проектов Росмолодежи.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. На настоящий момент волонтеры-дефектологи имеют большой опыт реализации социальных волонтерских проектов и участия в волонтерских акциях. Результаты анкетирования волонтеров свидетельствуют о положительном влиянии участия в добровольческой деятельности: о повышении интереса к получаемой профессии заявили 93 % опрошенных, возрастание у себя социальной активности отметили 88 % обучающихся. [2] В городе и области знают волонтерский отряд дефектологов, ценят его опыт, обращаются с запросами на проведение волонтерских мероприятий и организацию помощи.

Работа СВО «Импульс» отмечена многочисленными благодарственными письмами администрации специальных дошкольных и школьных образовательных организаций, реабилитационных центров. Общественное признание и отзывы населения подтверждает перспективность применения студенческого волонтерства в решении задач социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Галактионова Г. М. Волонтерская деятельность как средство формирования профессиональных компетенций у будущих дефектологов // Социализация личности на разных этапах возрастного развития: опыт, проблемы, перспективы: сб. науч. Статей IV Региональной научно-практической конференции (с международным участием) / ГрГУ им. Я Купалы / отв. Ред. Н. В. Михалкович. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 173 с. – С. 18–22.

2. Галактионова Г. М. Изучение эффективности вовлечения студентов в волонтерскую деятельность для формирования у обучающихся профессиональных компетенций // Студент года 2017 : сборник статей II Международного научно-практического конкурса / В 2 ч. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2017. – Ч. I. – 284 с. – С. 209–213.

3. Галактионова Г. М. Волонтерская деятельность по сопровождению обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в системе высшего образования / Галактионова Г. М. // Инклюзивное образование в ВУЗе : комплект учебно-методических материалов программы курсов повышения квалификации сотрудников образовательных организаций высшего образования, расположенных на территории Северо-Западного федерального округа / Сост. О. Л. Леханова ; под ред. О. А. Денисовой. – Череповец : Череповецкий государственный университет, 2017. – 259 с. – С. 186–188.

4. Галактионова Г. М. Формирование у студентов профессиональной направленности и социальных компетенций / Галактионова Г. М. // Череповецкие научные чтения – 2015 : Материалы Всероссийской научно-практической конференции : в 3-х частях / отв. ред. Н. П. Павлова. – Череповец : ЧГУ, 2016. – С. 63–64.

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. N. In. Mikhalkovich. – Grodno : Grodno State University, 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. – Penza : 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.

4. Galaktionova G. M. Formation of students ' professional orientation and social competencies // Cherepovets scientific readings – 2015 : Materials of the all-Russian scientific-practical conference : in 3 parts. / otv. edited by N. P. Pavlova. – Cherepovets: CSU, 2016. – S. 63–64.

Индексы автора в базах цитирования:

РИНЦ SPIN- код: 3054-2349

РОЗДІЛ 7 ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

УДК 37:372.8

А. Б. Дузелбаева

*Павлодар мемлекеттік педагогикалық университеті
(Павлодар қ., Қазақстан)*

ЕРІКТІЛЕР ӘРЕКЕТІ БАРЫСЫНДА БОЛАШАҚ АРНАЙЫ ПЕДАГОГТАРДЫҢ ТӘЖІРИБЕГЕ БАҒДАРЛАНУЫ

А. Б. Дузелбаева

*Павлодар государственный педагогический университет
(г.Павлодар, Казахстан)*

ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

A. B. Duzelbayeva

*Pavlodar state pedagogical university
(Pavlodar, Kazakhstan)*

PRACTICAL ORIENTATION OF FUTURE SPECIAL EDUCATION TEACHERS IN THE PROCESS OF VOLUNTEERING

Андатпа: Мақалада болашақ арнайы педагогтарды дайындауда кәсіби құзыреттіліктерді қалыптастыру және дайындаудың теориялық аспектілері қарастырылған. Жоғары оқу орындарында арнайы педагогтардың мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс жасауындағы еріктілер әрекеті сипатталады. Еріктілік және ерікті ұғымдарын теориялық және әдіснамалық тұрғыдан қарастыра отыра, талдау жүргізіледі. Тәжірибелік тұрғыдан анықтау және дамыту үшін кәсіби сапалар қатары анықталды.

Кілтті сөздер: кәсіби құзыреттілік, білімді жаңарту, арнайы педагогтарды даярлау, мүмкіндігі шектеулі балалар, кәсіби сапалар, ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар, инклюзивті білім беру.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты подготовки и формирования профессиональных компетенции у будущих специальных педагогов. Дается описание специальных педагогов при работе в волонтерской деятельности с детьми с ограниченными возможностями. Просмотрены литературные источники по понятиям «волонтер» и «волонтерство» у будущих специальных педагогов. Определены профессиональные качества для выявления и развития с практической точки зрения.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, модернизация образования, подготовка специальных педагогов, дети с ограниченными

возможностями, профессиональные качества, дети с особыми образовательными потребностями, инклюзивное образование.

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.

Мәселенің қойылуы. Қазіргі уақытта педагогикалық білім берудің үздіксіз жаңартылу үдерісі жүріп жатыр, арнайы және инклюзивті білім беру мекемелері үшін кәсіби педагогикалық кадрларды дайындаудың сапасын жоғарылатуға талаптар есейе түсуде. Арнайы педагог мамандығының өзі ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен тығыз қарым-қатынас барысында жұмыс жасауды қарастырғандықтан, оларда тәжірибеге-бағдарланған кәсіби құзыреттіліктерді қалыптастыру өте маңызды болып келеді. Тәжірибе барысында балалармен сенімді қарым-қатынас, жұмыс жасау әдістерімен танысу және жалпы ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен жайлы мәліметтерді білудің бірден – бір амалы бұл – еріктілер қозғалысы. Жалпы, Қазақстанда еріктілер қозғалысы қарқынды даму үстінде. Еріктілер қозғалысы мемлекет тарапынан да қолдау алу үстінде, мәселен, 2016 жылдың «30» желтоқсанында ҚР «Еріктілер қызметі туралы» Заңы қабылданды. Мемлекеттік жастар саясатының 2020 жылға дейінгі «Қазақстан 2020: болашаққа бағдар (екінші кезең)» Тұжырымдамасын іске асырудың түрлі шараларын жүзеге асыра бастады. Бұл нормативті құқықтық бастамалар негізінде, елімізде еріктілер қозғалысы оның ішінде мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға қатысты қарым-қатынас формасы қалай жүзеге асырылатыны белгіленген.

Мемлекет негізінде, еріктілердің жұмыс жасау қағидаттары бекітіліп, жұмыс жасау ұстанымдары анықталған. Осылайша, оларға:

- еріктілер қызметінің ақысыздығы, еріктілігі, тең құқылы болуы және заңдылығы;

- заңда қарастырылған еріктілік қызметінің мақсаттарын, нысандарын, түрлерін және әдістерін таңдаудың бостандығы;

- еріктілік қызметінің және ол туралы ақпараттардың жариялылығы және жалпыға қол жетімділігі;

- еріктілік қызметінің ынтымақтастығы, адалдығы мен қатысушыларының ынтымақтастығы;

- өмірі мен денсаулық қауіпсіздігі;

- осы саладағы тең құқылы және өзара тиімді халықаралық ынтымақтастық.

Зерттеудің өзектілігі. Бүгінгі күні Қазақстан Республикасында Ұлттық баяндама Қазақстан жастары – 2017 мәліметтері бойынша әлеуметтік-қоғамдық бағыт бойынша мақсатқа бейімделген волонтерлік бірлестіктер «Үнсіз әлем», «Дос», «Дара», «Best for kids» Қазақстанның волонтерлар альянсы өзіне барлық ерікті бастамаларды біріктіретін және жастар ортасында азаматтық жауапкершілікті дамыту жөніндегі бірлескен күштерді шоғырлайтын бірыңғай волонтерлік қоғамдастық болып табылады. Волонтерлікке жастардың қатынасын зерттеу нәтижелері және оған қатысуды ынталандыру жастардың басымды бөлігінің (67,8 %) волонтерлігі туралы хабардарлығы туралы куәландырады. Бұл ретте сұхбаткерлердің тек қана 9,5% белсенді волонтерлік қызмет тәжірибесі бар екенін атап өтуге болады[1]. Көптеген еріктілер клубы өз қызметтерін түрлі әлеуметтік және білім беру ұйымдарында жасайды. Аталған мәліметтерге қарағанда еліміздің жастары осы бағытпен қызығушылық танытуда, алайда бұл ретте жоғары оқу орындарында білім алатын студенттердің, оның ішінде мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс жасайтын арнайы педагогтардың қызығуы және қатысуы маңызды болып келеді.

Соңғы зерттеулердің және басылымдардың анализі. Еріктілер қозғалысы және «еріктілер» ұғымын тереңірек қарастыру мақсатымен біз ғалымдардың бұл мәселе жайында зерттеген жұмыстарын қарастырдық. Осылайша, Л. Б. Осипова түзету-педагогикалық және диагностика-кеңес берушілік әрекет аймағындағы кәсіби міндеттерді шешу үшін, болашақ дефектологтарды дайындау барысында теоретикалық және тәжірибелік дайындықты жүруі маңызды екенін айтып кеткен. Бұл жерде білім берудің сипаты шығармашылық инициативаның дамуына, жалпы мәдени және кәсіби құзыреттіліктердің қалыптасуына, толеранттылық сезімінің тәрбиеленуіне бағытталғаны дұрыс. Бұл нәтижеге жету үшін студенттерге оқытудың түрлі формалары мен құралдары ұсынылады. Бұл ретте, жаңартылған білім беру жағдайында жұмыс жасай алатын мұғалім-дефектологтарда кәсіби-құзыреттіліктерді қалыптастыру бойынша тиімді құралдардың бірі еріктілер қозғалысы болып табылады.

«Еріктілік» өзекті әлеуметтік-педагогикалық мәселелерді тиімді шешу механизмі ретінде өзін көрсетін және ұжымдық өзара әрекет етудің тәсілі ретінде, қоғамдық пайдалы істерге азаматтық қатысудың формасы ретінде қарастырылады. Шет ел мемлекеттерінің тәжірибесі еріктілердің жақсы ұйымдастырылған жұмысы көмекке мұқтаж нақты адамдарға ғана емес, толық мемлекетке көмегі тиіп, мемлекет қазынасын бір талай толықтыратын еді деп белгілеген болатын. Еріктілер қозғалысы Еуропа және Американың қоғамдық өмірінің ажырамас бөлігі болып табылады. Біздің елімізде бұл, қарқынды даму үстінде[2].

Жалпы «еріктілер» және «еріктілер қозғалысы» ұғымдарын тереңірек аша түссек. «Ерікті» және «еріктілер қозғалысы» термині дамудың және түсінудің белгілі бір кезеңдерін өтеді. Осылайша М. Фасмер орыс тілінің этимологиялық сөздігінде, «ерікті» сөзі француз тілінен шыққанын және өз алдына ерікті солдат ретінде қарастырылатынын белгілеген.

М. Попова болса, ерікті – жауға қарсы шабуылға өз ерігімен шыққан, әскери қызметтегі адам ретінде қарастырған. В. И. Дальдің түсіндірме сөздігінде, ерікті-«өз еркімен келген, ерікті қызметкер; соғыс кезінде өз еркімен әскерге келген, бірақ әскери қызметке шықпаған»[3].

Т. Ф. Ефремова өз сөздігінде, ерікті бұл – әскери қызметке өз еркімен келгенді, белгілі бір жұмыс түріне ерікті қатысатын адамдарды жатқызады. Осылайша, «ерікті» және «еріктілер қозғалысы» тек қана әскери контекстінде ғана қарастырылғанын байқауға болады. Кейін бұл ұғымдарды қарастыруда өзгерістер туындады. «Қазіргі орыс тілінің түсіндірме сөздігінде», ерікті -белгілі бір жұмыста өз еркімен қатысушыны айтады. К. С. Горбачевтің синонимдер сөздігінде, «ерікті-өз еркімен келген, аңшы, әуесқой көрсетіледі. Ондағы, еркімен келуші белгілі бір жұмысты өз еркімен бастаушыны айтады. Еріктілікті альтруизм деп айтуға болады (басқа адамдарға деген рақымдылық және қайырымдылық жататын, құлықтылық ұстанымы, жақсылыққа бола өз-өзінен баста тарта алу және адал ниеттілік).

Жалпы, еріктілер қозғалысын сипаттап жазған кезде жоғары оқу орындарындағы болашақ мамандар арасында оның дамуының маңыздылығын айта кеткен жөн. Ынтымақтасу, көмектесу, өз еркімен бір жағдайға, игі іске пайдалы болу арқылы оларда мамандық бойынша немесе рухани адамгершілік жағынан қажетті күзіреттіліктер қатарын қалыптастыруға болады.

Осыған сәйкес, жоғары оқу орындарында еріктілер ұйымдарының дамуы және пайда болуы өзекті болып келеді, ал олардың әрекеті біршама кең.

Еріктілер әрекетінің бір бағытының бірі – түрлі категориядағы адамдарға, балаларға көмек көрсету, оның ішінде мүмкіндігі шектеулі балаларға. Әсіресе, бұл мұғалім-дефектологтарды дайындайтын жоғары оқу орындары үшін маңызды бағыт болып табылады.

Негізгі материалды баяндау. Әр қоғамда көмекті қажет ететін тұлғалар әрқашан болған. Еріктілік – өзінің табиғаты бойынша мақсаттық, үдерістік, мазмұндық, технологиялық компоненттегі әрекет. Еріктілер әрекетіне қосыла адам қазіргі қоғамның өзгеруіне, оны біршама жақсартуға ұмтылады. Көптеген ғылыми еңбектерді «еріктілер» терминін әр түрлі етіп қарастырған.

«Ерікті» - бұл әлеуметтік-маңызды жоспарлардың жүзеге асуына өз еңбегін қосатын, тегін қызмет атқаратын адам[5].

Ал, «еріктілік» ұғымына тоқталатын болсақ, бұл - басқалардың игілігі үшін ақысыз, саналы, өз еркімен жасалатын әрекет. Басқалардың жағдайы үшін, саналы және риясыз қызмет ететін адамды ерікті деп атауға болады.

Еріктілер әрекетіне тоқталатын болсақ, бұл – кең ауқымды қоғам игілігі үшін өз еркімен жүзеге асырылатын, өз көмегін және басқа да азаматтық қатынас формаларын көрсету, өзара көмек және өзіне көмек дәстүрлі формаларын кірістіретін кең ауқымды әрекеттер шеңбері.

Болашақ арнайы педагогтарды дайындаудағы еріктілер әрекетіне қиын өмірлік жағдайда қалған адамдарға өзара көмекті ұйымдастыруды және көмекке бағытталған ерікті-студенттердің тәжірибелік әрекеті.

Осы орайда, болашақ арнайы педагогтардың тәжірибеге бағдарлануын қалыптастыру барысында алдымен олардың бойында болуы қажет біліктерді топтастыру қажет. Осылайша, тәжірибеге бағдарлануды қалыптастыруды жүзеге асырудың бірден бір амалы бұл келесі блоктарды ескере отыра арнайы педагогтардың дайындығын жүзеге асыру. Арнайы педагогтарды дайындау барысында еріктілер әрекетін жүзеге асыра отыра мотивациялық, құндылықты қарым-қатынас, тұлғалықты-құлықтылық сапаларды ескеру қажет.

Әр қайсысына тоқталып кететін болсақ, мотивациялық сапаларға:

- Мамандық таңдауын түсіну
- Мүмкіндігі шектеулі балалардың жағдайын жақсарту ниеті
- Өз білімін жақсартуға деген құлшыныс
- Дамуында мүмкіндігі шектеулі туысқандарының болуы және оларға көмек етемін деген ниет

Құндылықты қарым-қатынасқа педагогикалық әрекетке, ерекше білім беруді қажет ететін балаларға, арнайы педагог мамандығына деген көз қарасын жатқызуға болады. Ал, тұлғалықты-құлықтылық сапаларға болашақ маман бойында адамгершілік сапаларының, ынта, шыдамдылық, креативтілік, шығармашылық амалдардың болуы қажет. Болашақ арнайы педагогтардың еріктілер әрекеті арнайы және жалпы білім беру ұйымдарында, түрлі орталықтарда жүзеге асырылып өтеді.

Жалпы, болашақ арнайы педагогтарды дайындаудағы еріктілер әрекетін кезеңдерге бөліп қарастыратын болсақ. Барлығы жаңа еріктімен үйлестіруші өткізетін сұхбаттан басталады. Бұл жерде адаммен танысу ғана емес, оны жаңа топқа қосылу және қызмет көрсету барысындағы түрлі қиындықтар мен жағдайларды айтып, оларға дайындау маңызды болып келеді.

Еріктілердің әрекетіндегі бірінші кезең бұл- *танысу* (топқа, басқа еріктілерге, балаларға қарау) болып табылады. Бұл өзін және өзінің орнын табу болып саналады. Бірінші ретте ерікті өзін сенімсіз және үрейлі сезінуі мүмкін. Кейбіреулері бірінші келуден-ақ жұмысқа кірісіп кетеді. Бірақ, көбінесе жаңа ерікті мамандардың ерекшелі білім беруді қажет ететін баламен қалай жұмыс жасау қажеттігін бақылайды. Екінші кезеңге – *тұрақтылықты* жатқызуға болады. Бірінші кезеңнен кейін еріктілердің тобында тұрақты жұмыс жасайтын еріктілерде, көркею пайда болады. Тұрақты түрде көмек көрсетіп, түрлі шараларға қатысатын еріктіде жауапкершілік, өзіне және басқаларға қамқор ету, көмек көрсету сезімдері туындайды. Ол басқа топтағы студенттерге үйрету және бағыттау арқылы үйлестіруші қызметін де атқара алады.

Болашақ мамандардың тәжірибеге бағдарлануын жүзеге асырудағы еріктілер әрекетінің үшінші кезеңінде – *кәсібилендіруді* жатқызуға болады. Бұл кезеңде еріктінің кәсіби тұрғады өсуін байқаймыз. Көп жағдайда

мүмкіндігі шектеулі баламен жұмыс жасау барысында дефектология бөлімінде білім алатын студенттер баламен іс-әрекет етудің жолдарын білімей, қарым-қатынас түсе алмайды. Бұл кезеңнен өткен студент, келесі жолдары баламен әрекеттескен кезде түсіндірмей бірден кіріседі. Баламен жұмыс жасау барысында, студент-дефектолог жұмыс жасау әдістерімен ғана таныспай, баламен қарым-қатынас ету барысындағы түрлі жағдайларда әрекет ете алуды үйренеді. Мүмкіндігі шектеулі балалармен кездесулер неғұрлым жиі болса, болашақ арнайы педагог соғұрлым балаға үйреніп, кәсіби құзыреттіліктері қалыптасады. Балалармен түрлі тәрбиелік шаралар өткізе отыра баламен жақындасудың бір амалы болып табылады.

Ескере кететін бір жай, бұндай еріктілер қозғалысын жеке және үздіксіз практика барысында да ұйымдастырудың принциптеріне жатқызуға болады.

1. Студенттердің қызығушылықтарының басымдығы.
2. Студенттердің жеке әлеуетін қолдану.
3. Тәжірибелік әрекеттің мазмұны және формаларының түрлілігі.
4. Студенттердің орындалу тапсырмаларын біртіндеп күрделендіру.
5. Еріктілер әрекеті жүзеге асырылатын мекеменің қызығушылықтарын ескеру.
6. Еріктілер әрекетінің нәтижелерін болашақта оқу және ғылыми-зерттеу жұмысында қолдану.

Қорытынды. Жоғарыдағыны қорытыдылай келе, білім беруді жаңарту және жаңартылған білім беру жағдайында жұмыс атқаратын маман қажет. Бірақ, бұл мамандар тәжірибеге-бағдарланған кәсіби құзыреттіліктері меңгеруі керек. Болашақ арнайы педагогтарда жоғары оқу орнына түскен уақыттан бастап, түрлі тәрбиелік оның ішінде «еріктілер әрекетіне» жүгіндерсек, маман тәжірибеге-бағдарланған, мүмкіндігі шектеулі балалар мен кәсіби деңгейде әрекет ететін болып шығады. Арнайы педагогтарды дайындау барысында еріктілер әрекетін жүзеге асыру мотивациялық, құндылықты қарым-қатынас, тұлғалықты-құлықтылық сапаларды дамытатынын ескеру қажет.

Ғылыми еңбектерді қарастыра отыра, «еріктілер» барлық уақытта болғанын және қоғамға ақысыз, ізгі ниетпен көмектесіп келгенін және ол ұғымның тұрақты қалыптасқанын байқаймыз. Шет елдер тәжірибесінде бұл тәжірибе бұрыннан дамып келе жатыр, бізде мемлекет тарапынан қолдау тауып тиісті деңгейде дамиды деген сенімдеміз.

Кейінгі зерттеулердің келешегі. Барлық әлемде инклюзивті білім беру идеясының дамуына сәйкес, жаңа талаптарға сәйкес білім беруді жаңарту жағдайында болашақ арнайы педагогтарда кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру және дайындауды кең ауқымда жүзеге асырып, жетілдіру қажет. Жоғары оқу орындарында «еріктілер әрекеті» енгізе отыра, мамандардың тәжірибеде қалыптасатын құзыреттіліктер қатарын анықтау керек.

Литература

1. «Қазақстан Жастар – 2017». Ұлттық баяндама. – Астана, 2017ж.
2. Бородаева Г. Г. Волонтерская деятельность как фактор формирования личности студента / Бородаева Г. Г., Руднева И. А. // Современные проблемы науки и образования (электронный научный журнал). – 2014. – № 4.
3. Стародубцев В. А. Учебно-профессиональные волонтерские организации / Стародубцев В. А., Родионов П. В. // Высшее образование в России. – 2017. – № 6 (213). – С. 147–154.
4. Волонтерство как направление социальной работы в вузе / Казакова Т. В., Басалаева Н. В., Захарова Т. В., Яковлева Е. Н., Осяк С. А. // Современные проблемы науки и образования (электронный научный журнал). – 2015. – № 4.
5. Певная М. В. Студенческое волонтерство в России: особенности деятельности и мотивации волонтеров / Певная М. В. // Высшее образование в России. – 2015. – № 6. – С. 81–88.
6. Первушина Е. А. Развитие волонтерской деятельности в высших учебных заведениях / Первушина Е. А. // Высшее образование в России. – 2014. – № 11. – С. 112–118.
7. Волонтерство как социально ориентированная деятельность студентов-дефектологов в процессе реабилитации детей с инвалидностью / Мальярчук Н. Н., Сосновская С. В., Криницына Г. М., Мальцева О. А. // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-3. – С. 160–166.

References

1. «Kazakhstan Zhastar - 2017». Ұлттық bayandama. – Astana, 2017zh.
2. Borodaeva G. G., Rudneva Y. A. Volontërskaya deyatel'nost' kak faktor formyrovaniya lichnosti studenta // Sovremennye problemi nauki y obrazovaniya (elektronnij nauchnij zhurnal). – 2014. – № 4.
3. Starodubcev V. A., Rodyonov P. V. Uchebno-professional'nie volontërskiye organy'zatsii // Visshee obrazovaniye v Rossii. – 2017. – № 6 (213). – S. 147–154.
4. Kazakova T. V., Basalaeva N. V., Zaxarova T. V., Yakovleva E. N., Osyak S. A. Volontërstvo kak napravleniye sotsyal'noj raboti v vuze // Sovremennye problemi nauki y obrazovaniya (elektronnij nauchnij zhurnal). – 2015. – № 4.
5. Pevnaya M. V. Studencheskoe volontërstvo v Rossii: osobennosti deyatel'nosti y moty'vatsii volontërov // Visshee obrazovaniye v Rossii. – 2015. – № 6. – S. 81–88.
6. Pervushina E. A. Razvitiye volontërskoj deyatel'nosti v visshix uchebnix zavedeniyax // Visshee obrazovaniye v Rossii. – 2014. – № 11. – S. 112–118.
7. Malyarchuk N. N., Sosnovskaya S. V., Kry'nyczina G. M., Mal'tseva O. A. Volontërstvo kak sotsyal'no oryentyrovannaya deyatel'nost' studentov-

УДК:37.042 + 796.29

Н. В. Костенкова

Череповецкий государственный университет

(г. Череповец, Россия)

**КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ СХЕМЫ ТЕЛА У ДЕТЕЙ
С КОСОГЛАЗИЕМ И АМБЛИОПИЕЙ СРЕДСТВАМИ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по коррекции нарушений ориентировки в схеме тела, пространственного праксиса и зрительно-моторной координации у детей младшего школьного возраста с косоглазием и амблиопией. Применение системы упражнений адаптивной физической культуры, с опорой на сохраненные анализаторы, способствовало положительной динамике в развитии ориентировки в схеме тела и пространственных представлений детей с депривацией зрения.

Ключевые слова: коррекция, ориентировка в схеме тела, косоглазие и амблиопия, адаптивная физическая 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.

Актуальность. Проблема ориентировки в схеме собственного тела и пространственной ориентировки – одна из наиболее сложных и актуальных проблем у детей с косоглазием и амблиопией, поскольку, по данным литературных источников, нарушения развития зрительной сенсорной системы вызывают значительные дефекты восприятия пространства. На занятиях физическими упражнениями у таких детей выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соот-

нести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал [2]. Но творческое использование физических упражнений позволяет корректировать проблемы праксиса [8; 10].

В проведенном нами ранее констатирующем экспериментальном исследовании мы выявили, что у детей с нарушением зрения динамический и пространственный праксис сформирован на более низком уровне, чем у здоровых детей. Отмечено запаздывание в развитии сенсомоторных областей и относительная дефицитарность межполушарного взаимодействия [3].

Целью данного исследования явилось изучение влияния системы упражнений адаптивной физической культуры на развитие ориентировки в схеме тела, пространственного праксиса и зрительно-моторной координации у детей младшего школьного возраста с косоглазием и амблиопией.

Методы и организация исследования. В эксперименте участвовали 10 детей младшего школьного возраста в возрасте 8–9 лет с нарушением зрения г. Череповца. Родители детей дали информированное согласие на их участие в обследовании.

Для оценки пространственного праксиса использовали пробы Хэда. Оценка зрительно-пространственных представлений осуществлялась при использовании метода копирования фигур, предложенный А. В. Семенович [7]. Для определения уровня развития способности к пространственной организации и зрительно-моторной координации был использован зрительно-моторный гештальт-тест Бендер [4].

В разработанную нами систему упражнений были включены следующие средства адаптивной физической культуры: строевые и общеразвивающие упражнения, сложнокоординационные упражнения, упражнения в парах и микрогруппах, кинезиологические упражнения, зрительная гимнастика, игры. Формирующий эксперимент длился 3 месяца.

Сначала мы начали работать над закреплением у обучающихся понятий: право-лево, верх-низ. В течение месяца 3 раза в неделю на уроках физической культуры мы отрабатывали выполнение строевых команд: «Направо», «Налево», «Кругом», а так же ходьбу с изменением направления «Правое плечо вперед», «Левое плечо вперед» и различные перестроения в правую и левую сторону. Одновременно с этим обучающиеся выполняли комплекс общеразвивающих упражнений на месте и в движении, где по словесной инструкции принимали правильные положения тела с акцентом на правую и левую сторону. По указанию учителя исправляли ошибки. Работа велась фронтальным методом с осуществлением индивидуального подхода для детей со сложным сочетанным дефектом (например: нарушение зрения и ЗПР). На коррекционных занятиях 1 раз в неделю мы выполняли упражнения на развитие ориентировки в схеме тела, предложенные в «Программе коррекции и развития зрительного восприятия и пространственного мышления у детей младшего школьного возраста» Шевляковой И. Н. [9].

Следующим этапом нашей работы стало выполнение упражнений в парах и микрогруппах, где решалась задача закрепления лево-правосторонней ориентации и ухода от зеркальности движений. В парах обучающиеся выполняли упражнения с малыми и большими мячами, в микрогруппах – с большим обручем и веревкой. Коррекция осуществлялась 3 раза в неделю на уроках физической культуры и занятиях адаптивной физической культуры.

Во время констатирующего эксперимента у данной категории детей было выявлено недоразвитие межполушарного взаимодействия, трудности в определении центра и переходе через среднюю линию тела. Для коррекции этих недостатков мы использовали кинезиологические упражнения, а так же координационные и сложнокоординационные упражнения из «Системы целостного движения» Н. Г. Андреевой [1]. Задания выполнялись 2 раза в неделю на занятиях адаптивной физической культуры и ритмики. Использовались групповой, подгрупповой и индивидуальный методы обучения.

В соответствии с системой комплексной коррекционно-развивающей работы с детьми с нарушением зрения, проводимой в нашем учреждении, в течение всего периода исследования проводилась зрительная гимнастика, где закреплялись понятия право, лево, верх, низ, по-диагонали вправо, по-диагонали влево, по часовой стрелке вправо, против часовой стрелки влево. Для лучшего усвоения выполняемые направления движения проговаривались детьми вслух.

Поскольку участники нашего эксперимента - дети младшего школьного возраста и одним из ведущих видов деятельности для них остается игра, то в течение всего периода реабилитационных мероприятий мы включали в занятия подвижные игры [2]. Среди них отметим игры по закреплению умений ориентировки в схеме тела и в пространстве, таких как «Делай, как я», «Что изменилось», «Фотограф» и др.

На заключительном этапе, после проведения реабилитационных мероприятий, мы провели повторное тестирование обучающихся и выяснили, какие изменения произошли в восприятии схемы тела, развитии двигательного и пространственного праксиса, зрительно-пространственных представлений и зрительно-моторной координации.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим сравнительные результаты выполнения наглядного варианта пробы Хэда (табл. 1).

Анализируя полученные результаты проведенного исследования обучающихся начального звена в развитии пространственного праксиса, мы можем сделать вывод, что у 90 % испытуемых произошла положительная динамика, сократилось количество ошибок в выполнении одноручных и двухручных поз, при этом, 40 % учащихся выполнили задание с одной ошибкой, 30 % – без ошибок.

Результаты оценки зрительно-пространственных представлений в табл. 2.

Таблица 1 – Сравнительные данные развития праксиса у младших школьников с косоглазием и амблиопией

№	Обследуемый	Возраст, лет	Количество проб	Количество ошибок	
				Исходный уровень	Итоговый уровень
1	Мальчик 1	8	5	3	1
2	Мальчик 2	8	5	5	2
3	Мальчик 3	8	5	4	1
4	Девочка 1	8	5	3	2
5	Мальчик 4	8	5	2	0
6	Мальчик 5	8	5	3	0
7	Мальчик 6	8	5	3	2
8	Мальчик 7	8	5	3	1
9	Мальчик 8	8	5	1	1
10	Мальчик 9	9	5	1	0

Таблица 2 – Сравнительные данные зрительно-пространственных представлений младших школьников с косоглазием и амблиопией

№	Ученик	Результаты копирования фигур		Наличие (отсутствие) динамики
		Исходный уровень	Итоговый уровень	
1	2	3	4	5
1	Мальчик 1	Фигуры на листе расположены симметрично, везде есть центр, линии прямые. Присутствует уменьшение размеров фигур	Фигуры на листе расположены симметрично, линии местами волнообразны. Размеры фигур соответствуют образцу	Положительная динамика
2	Мальчик 2	Нарушение восприятия, фрагментарно-хаотический тип стратегии копирования, отсутствие центра и симметрии, отрыв руки	Почти все фигуры изображены симметрично, есть центр, линии прямые. Последние 3 фигуры уменьшены в размерах	Значительная положительная динамика
3	Мальчик 3	Структурно-топологические и метрические ошибки	Незначительные отклонения от центра. Сохраняются структурно-топологические ошибки	Незначительная положительная динамика

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
4	Девочка 1	Правильное соотношение частей фигур по отношению друг к другу. 6 фигур из 9 скопированы близко к образцу. Присутствует уменьшение размеров фигур, незначительные метрические ошибки	Правильное соотношение частей фигур по отношению друг к другу. Размеры фигур соответствуют образцу. Во 2 фигуре отсутствует центр	Положительная динамика
5	Мальчик 4	Нарушение восприятия, фрагментарно-хаотический тип стратегии копирования, отрыв руки, замена прямых линий на волнистые и ломаные	Все фигуры, кроме 2, имеют симметрию. Линии прямые. Фигуры расположены не на весь лист	Значительная положительная динамика
6	Мальчик 5	Скопированные фигуры имеют симметрию. Линии прямые. 3 фигуры из 9 имеют смещение центра	Все фигуры имеют центр. Копирование близко к образцу	Положительная динамика
7	Мальчик 6	Наличие центра и симметрии. Увеличение размеров части фигур, 1 фигура скопирована с нарушением пропорций	Наличие центра и симметрии во всех фигурах, кроме 4. Присутствуют волнообразные линии	Незначительная положительная динамика
8	Мальчик 7	Нарушение восприятия, смещение от центра	Наличие центра и симметрии всех фигур	Значительная положительная динамика

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
9	Мальчик 8	Наличие центра и симметрии, линии прямые, фигуры равномерно расположены на листе. Имеются незначительные метрические ошибки	Уменьшение размеров фигур. Смещение центра в 2 фигурах. Топологические ошибки	Отрицательная динамика
10	Мальчик 9	Наличие симметрии. Увеличение фигур, отрыв руки при копировании прямых линий.	Наличие симметрии. Линии прямые, отрыва руки нет. Уменьшение фигур	Незначительная динамика

В развитии зрительно-пространственных представлений мы наблюдаем положительный эффект. У 90 % испытуемых присутствует положительная динамика в копировании фигур разной степени выраженности. Если ранее такие ошибки, как фрагментарно-хаотический тип стратегии копирования, структурно-топологические, метрические ошибки встречались у 50 % школьников, то после проведенных реабилитационных мероприятий, подобные ошибки допустили только 20 % обучающихся.

Результаты зрительно-моторный гештальт-теста Бендер представлены в табл. 3.

Таблица 3 – Сравнительные данные интегральной численной оценки качества выполнения гештальт-теста младшими школьниками с косоглазием и амблиопией

№	Ученик	Количество баллов		Уровни	
		Исходный уровень	Итоговый уровень	Исходный уровень	Итоговый уровень
1	Мальчик 1	42	32	низкий	средний
2	Мальчик 2	49	31	низкий	средний
3	Мальчик 3	51	36	низкий	низкий
4	Девочка 1	33	33	низкий	низкий
5	Мальчик 4	26	27	средний	средний
6	Мальчик 5	14	15	высокий	высокий
7	Мальчик 6	23	22	высокий	высокий
8	Мальчик 7	45	21	низкий	высокий
9	Мальчик 8	25	23	средний	средний
10	Мальчик 9	36	37	низкий	низкий

Сравнивая данные уровня развития способности к пространственной организации и зрительно-моторной координации (результаты гештальт-теста Бендер) до и после проведенной работы по развитию межполушарного взаимодействия, отчетливо видна положительная динамика. Если на начальном этапе уровень развития зрительно-моторной координации был ниже нормы у 60 % обучающихся, то после занятий количество детей с низким уровнем сократилось в 2 раза. Выросло количество детей с уровнем выше среднего.

Выводы. В развитии навыков ориентировки в схеме тела детей младшего школьного возраста с косоглазием и амблиопией мы использовали строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения в парах и микрогруппах. Такая опора на проприоцептивную чувствительность чрезвычайно важна при работе с детьми с нарушением зрения, так как основывается на работе сохранных анализаторов. Взаимодействию и синхронизации правого и левого полушария, активизации рефлекторных зон и сенсорных систем способствовали кинезиологические упражнения и телесная терапия.

Таким образом, после проведения формирующего эксперимента, в ходе которого была использована система упражнений адаптивной физической культуры, наблюдается положительная динамика в развитии у обучающихся младшего школьного возраста с косоглазием и амблиопией ориентировки в схеме тела и пространственных представлений. Эти результаты указывают на возможность коррекции вторичных нарушений младших школьников с депривацией зрения средствами физической реабилитации в пространстве адаптивной физической культуры.

Литература

1. Андреева Н. Г. Энергия преобразования: изменяем жизнь, совершенствуя тело / Андреева Н. Г. – СПб : Невский проспект, 2001. – 69 с.
2. Воробьев В. Ф. Создание ситуации успеха при обучении элементам подвижных игр детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития / Воробьев В. Ф., Алексина Ю. Ю. // Новые исследования. – 2012. – № 2 (31). – С. 107–114.
3. Костенкова Н. В. Вторичные нарушения у детей младшего школьного возраста с косоглазием и амблиопией / Костенкова Н. В. // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. мат-лов XVI Всерос. научн.-практ. конф. с междунар. участ. / под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. – Сургут : СурГУ, 2017. – С. 230–235.
4. Лови О. В. Зрительно-моторный Бендер гештальт-тест : руководство / Лови О. В., Белопольский В. И. – М. : Когито-Центр, 2003. – 42 с.
5. Минаева Н. Г. Пространственная ориентировка на микроплоскости дошкольников с косоглазием и амблиопией в сочетании с задержкой психического развития / Минаева Н. Г. // Специальное образование. – 2002. – № 1. – С.41–42.

6. Особенности развития двигательной сферы детей старшего дошкольного возраста в условиях сенсорной депривации / И. А. Бучилова, В. Ф. Воробьев, Г. М. Галактионова, А. С. Куликова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2014. – № 1 (54). – С. 64–67.

7. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте / Семенович А. В. – М. : Академия, 2002. – 232 с.

8. Шайтор В. М. Диспраксия у детей / Шайтор В. М., Емельянов В. Д. . – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 112 с.

9. Шевлякова И. Н. Посмотри внимательно на мир. Программа коррекции и развития зрительного восприятия и пространственного мышления у детей младшего школьного возраста / Шевлякова И. Н. – М. : Генезис, 2003. – 96 с.

10. 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. Andreeva N. G. Energiya preobrazheniya: izmenyaem zhizn, sovershenstvuya telo. – SPb : Nevskiy prospekt, 2001. – 69 s.

2. Vorobev V. F., Aleksina Yu. Yu. Sozdanie situatsii uspeha pri obuchenii elementam podvizhnykh igr detey starshego doskolnogo vozrasta s zaderzhkoy psikhicheskogo razvitiya // Novyye issledovaniya. – 2012. – № 2 (31). – S. 107–114.

3. Kostenkova N. V. Vtorichnyie narusheniya u detey mladshego shkolnogo vozrasta s kosoglaziem i ambliopiey // Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, turizma i ozdorovleniya razlichnykh kategoriy naseleniya: sb. mat-lov XVI Vseros. nauchn.-prakt. konf. s mezhdunar. uchast./ pod red. S. I. Loginova, Zh. I. Bushevoy. – Surgut : SurGU, 2017. – S. 230–235.

4. Lovi O. V., Belopolskiy V. I. Zritelno-motornyiy Bender geshtalt-test: Rukovodstvo. – М. : Kogito-Tsentr, 2003. – 42 s.

5. Minaeva N. G. Prostranstvennaya orientirovka na mikroploskosti doskolnikov s kosoglaziem i ambliopiey v sochetanii s zaderzhkoy psikhicheskogo razvitiya // Spetsialnoe obrazovanie. – 2002. – № 1. – S. 41–42.

6. Osobennosti razvitiya dvigatelnoy sfery detey starshego doskolnogo vozrasta v usloviyah sensornoy deprivatsii / I. A. Buchilova, V. F. Vorobev, G. M. Galaktionova, A. S. Kulikova // Vestnik Cherepovetskiy gosudarstvennogo universiteta. – 2014. – № 1 (54). – S. 64–67.

7. Semenovich A. V. Neyropsihologicheskaya diagnostika i korrektsiya v detskom vozraste. – М. : Akademiya, 2002. – 232 s.

8. Shaytor V. M., Emelyanov V. D. Dispraksiya u detey. – М. : GEOTAR-Media, 2017. – 112 s.

9. Shevlyakova I. N. Posmotri vnimatelno na mir. Programma korrektsii i razvitiya zritelnogo vospriyatiya i prostranstvennogo myshleniya u detey mladshego shkolnogo vozrasta – М. : Genезis, 2003. – 96 s

10. 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

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

(or. Chiinău, Moldova)

**EFECTELE BENEFICE ALE KINETOPROFILAXIEI ASUPRA
COPILOR DE VÎRSTA 7–10 ANI**

Слимовски Марина

Государственный университет физического воспитания и спорта

(Кишинев, Молдова)

**ПРЕИМУЩЕСТВА КИНЕТОПРОФИЛАКТИКИ
У ДЕТЕЙ 7–10 ЛЕТ**

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.

Актуальность. дети в первичном цикле в возрасте от 7 до 10 лет характеризуются определенными растущими и развивающимися особенностями всего организма, а также систем органов. В этом контексте этап первичного цикла характеризуется рядом существенных изменений в жизни ребенка: антураж, круг людей, новые обязательства возникают, физическая активность снижается. Все эти факторы в кумуляции требуют интенсивной физиологической активности всей системы органов, поэтому в период ада-

птации к школьным условиям повышенное внимание необходимо уделять родителям и учителям. Любое отклонение в нормальном развитии локомоторной системы, в частности недомогания, должно рассматриваться с серьезностью.

Ключевые слова: кинетопрофилактика, физиотерапия, отношения, ребенок, здоровье.

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 in

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.; Baciu C.; Badiu T.; Iankelevici 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: studierea 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 studierea, 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 virsta 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 depășeste 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 obective 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 contribue la formarea unei atitudini corporale corecter 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 cifozelor, lordozelor și a scoliozelor care se realizează prin posturi fixe menținute corectoare sau hipercorectoare, exerciții de corectare posturală.

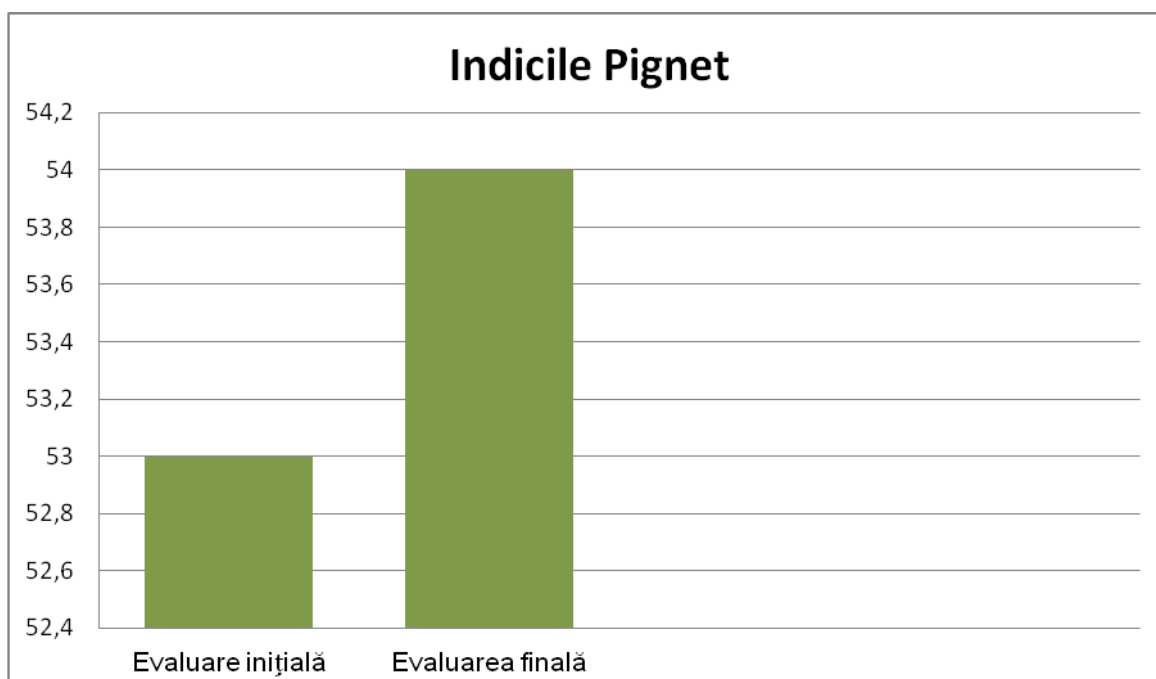
Pentru educarea unei respirații corecte și ample am prescris exerciții din gimnastica medicală respiratorie și exercițiile pentru menținerea capacității de efort care au rol important în creșterea debitului cardiac, a ventilației pe minut și a ventilației alveolare, creșterea fluxului sanguin în mușchi și, astfel, o rezistență crescută la activitatea fizică.

Pentru prevenirea instalării unor atitudini deficiente ale corpului globale 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, indicile Pignet mai bun 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 cele 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 ora 14:50
4. http://www.kinetikmed.com/component/option,com_kunena/Itemid,22/catid,2/func,view/id,54/ Accesat 28.01.2018 ora 15:10
5. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Kinetoterapie> Accesat 28.01.2018 ora 14:30
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**

С. П. Миронова

*Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенко
(г. Каменец-Подольский, Украина)*

**ОРАТОРСКОЕ МАСТЕРСТВО КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
КОРРЕКЦИОННОГО ПЕДАГОГА**

S. Myronova

*Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko 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.

Аннотация. В статье доказана необходимость формирования у будущих коррекционных педагогов навыков ораторского мастерства. Владение навыками красноречия необходимо специалистам в различных видах его профессиональной деятельности: в учебно-воспитательной и коррекционной работе, работе с родителями и общественными организациями, научно-исследовательской деятельности. В процессе профессиональной подготовки студенты должны овладеть как речевой, так и психологической составляющей ораторского мастерства. Эффективность подготовки будет зависеть от ее последовательности и разнообразия методов с преобладанием активных.

Ключевые слова: коррекционный педагог; ораторское мастерство; красноречие; профессиональная компетентность; профессиональная подготовка.

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 вагомою 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 передбачити 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: «вправляння 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. Лаврентьєва, 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. Мастер публичных выступлений / 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. Abramovych S. D. Ry`tory`ka: navchal`ny`j posibny`k / S. D. Abramovych, 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. Kravec`. – 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. Korekciyna 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 korekciynoyi 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 karaktery`sty`k profesij (posad) pedagogichny`x ta naukovo-pedagogichny`x pracivny`kiv navchal`ny`x zakladiv» № 665 vid 01.06.13 roku [Elektronny`j resurs]. – Rezhym`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`telya-logopeda / Yu.V. Pinchuk // Defektologiya. – 2009. – № 2. – S. 14–17.

10. Pinchuk Yu.V. Ry`tory`ka, kul`tura ta texnika movlennya korekciynogo 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]. – Rezhym`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.

О. М. Олійник

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

**РОЗВИТОК РУХОВИХ ФУНКЦІЙ УЧНІВ МОЛОДШОЇ
ВІКОВОЇ ГРУПИ З РОЗЛАДОМ МОВЛЕННЯ**

О. Н. Олейник

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ УЧЕНИКОВ МЛАДШЕЙ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ**

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.

Аннотация. Основная цель научного исследования, изложенного в статье, заключается в определении базовых биомеханических параметров оптимального развития у детей с нарушением речи двигательных функций.

Основные задачи: выявить взаимосвязь качественного состояния двигательной сферы учеников с нарушением речевого аппарата в аспекте развития многоуровневой системы управления движениями; определить последовательность в использовании комплексных дидактических, коррекционно-направленных факторов, индивидуально дозированных физических упражнений и нагрузок различной мощности, объема и координационной структуры; проанализировать динамику развития физических качеств у детей с нарушением речи.

Ключевые слова: ученики, нарушение речи, двигательные функции.

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 контрольних 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, швидкісно-силової підготовленості значно відстають від своїх однолітків загальноосвітньої школи, про що достатньо переконливо свідчать отриманні 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, вміннями, 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-педагогические и медико-биологические факторы оптимизации физического воспитания школьников и студентов (норма и патология) : учебное пособие / В. Г. Григоренко, К. С. Кузин, В. Г. Пятак, В. В. Дычко, О. Н. Олейник. – Бердянск : 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. И. Идеи Н. А. Бернштейна и их развитие в науке и практике / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – М., 1991. – № 3. – С. 15.

5. Муравьева, Н. Н. К вопросу об устранении нарушений речевой и общей моторики заикающихся детей младшего школьного возраста / Н. Н. Муравьева // Обучение и воспитание детей с недостатками в физическом и умственном развитии. – М., 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. Специальная педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Н. М. Назаревой. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 400 с.

10. Штана, Ю. А. Методика физвоспитания детей с тяжелыми нарушениями речи (заикание) : автореф. дис.... канд. пед. наук / Штана Ю. А. – М., 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 posobyе / V. H. Hryhorenko, K. S. Kuzyn, V. H. 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. – M., 1991. – № 3. – S. 15.

5. Murav'eva, N. N. K voprosu ob ustranenny narushenyy rechevoy y obshchey motoryky zaykayushchykhsya detey mladsheho shkol'noho vozrasta / N. N. Murav'eva // Obuchenye y vospytanye detey s nedostatkamy v fizycheskom y umstvennom rozvytyi. – M., 1970. – 134 s.

6. Oliynyk, O. M. Korektsiyno-kompensatornyy vplyv zasobiv fizychnoyi kul'tury v protsesi rehabilitatsiyi 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 derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Seriya: pedahohichni nauky. Fizyчне 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. posobye dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenyy / pod red. N. M. Nazarevoy. – 2-e yzd., ster. – M. : Akademyya, 2002. – 400 s.

10. Shtana, Yu. A. Metodyka fyzvospytanyya detey s tyazhelymy narushenyyamy rechy (zaykanye) : avtoref. dys.... kand. ped. nauk / Shtana, Yu. A. – M., 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.

Безденежних 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).

Єрмоленко Маргарита Віталіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Єрмоленко 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 Пернебаївна, канд. психол. наук, професор, завідувачка кафедри «Дошкільне виховання та начальна освіта», «Інститут підвищення кваліфікації педагогічних робітників по Жамбільській 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 Костянтинівич, 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